



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**Estilos de vida de los profesionales de la salud del C.S La Flor,  
Carabayllo – Lima 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciada en Enfermería**

**AUTORA:**

Vera Gil Luz Adelina (orcid.org/ 0000-0002-2092-744X)

**ASESORA:**

Mgtr. Oros Lobatón Diocesana Eliana (orcid.org/0000-0001-6078-5135)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Enfermedades no Transmisibles

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2022

### **Dedicatoria**

El presente trabajo dedico en primer lugar a Dios por regalarme vida y salud, por permitirme cumplir mis metas, a mi mamita por ser mi motor y motivo, mi más grande inspiración y ejemplo a seguir, a mis queridos hermanitos ellos me inspiran seguir luchando para lograr mis objetivos.

### **Agradecimiento**

Agradezco a mis docentes por sus enseñanzas, esmero y dedicación durante estos años de estudios en mi formación profesional, a mis asesoras, ellas son mi guía para el desarrollo de mi investigación, a la UCV por ser la institución que brinda oportunidades para poder seguir estudiando.

## Índice de contenido

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de tablas	iv
Índice de gráficos	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	3
III. METODOLOGÍA	11
3.1 Tipo y diseño de la investigación	11
3.2 Variable de operacionalización:	11
3.3 Población, muestra y muestreo	11
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	12
3.5 Procedimientos	13
3.6 Método de análisis de datos	13
3.7 Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN	23
VI. CONCLUSIONES	27
VII. RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS	29
ANEXOS	

**1 Índice de tablas**

**Pág.**

Tabla N° 1 Datos sociodemográficos de los profesionales de la salud del C.S La Flor-Carabaylo - Lima 2022.

14

## Índice de gráficos

Gráfico N° 1 Estilos de vida de los profesionales de la salud del Centro de Salud La Flor, Carabayllo - Lima 2022	16
Gráfico N° 2: Estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima 2022	16
Gráfico N° 3: Estilos de vida en la dimensión actividad física de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022	17
Gráfico N° 4: Estilos de vida en la dimensión nutrición saludable de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima 2022	18
Gráfico N° 5: Estilos de vida en la dimensión crecimiento espiritual de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima 2022	19
Gráfico N° 6: Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima 2022	21
Gráfico N° 7: Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima 2022	22

## Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como título “Estilos de vida de los profesionales de salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima 2022” y como **objetivo general**: Determinar los estilos de vida de los profesionales de la salud del C.S La Flor. Siendo una investigación básica, nivel descriptivo, diseño no experimental, enfoque cuantitativo y de corte transversal, se trabajó con toda la población por ser pequeña, estuvo conformada de 42 profesionales de salud del C.S La Flor Carabayllo, la técnica utilizada fue la encuesta, empleando como instrumento el cuestionario: Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) de Nola Pender adaptado y validado por la autora Julcamoro Acevedo Betsy en el año 2019. Así mismo se realizó la confiabilidad a través de una prueba piloto a un grupo de profesionales de la salud obteniendo en el Alfa de Cronbach. 0.95 (elevada). **Resultados**: de los 42 profesionales de salud que constituyeron mi población se aplicaron los criterios de exclusión quedando con 38 sujetos en estudio. Del 100% de entrevistados se encuentra que el 87% llevan un estilo de vida saludable y el 13% es no saludable, en cuanto a las dimensiones se encontró, en responsabilidad en salud el 76% demostraron tener un estilo de vida no saludable y solo el 24% saludable, en la dimensión actividad física el 68% reveló que tienen un estilo de vida no saludable, el 32% saludable, en la dimensión nutrición saludable el 79% presentó prácticas saludables y el 21% no saludables, en la dimensión crecimiento espiritual el 100% de los participantes presentaron estilos de vida saludables, en la dimensión relaciones interpersonales el 79% presentaron estilos de vida saludables y el 21% no saludables, en la dimensión manejo del estrés el 74% de los participantes, presentaron estilos de vida saludables y 26% fueron no saludables. **Conclusión**, los profesionales de la Salud que laboran en el C.S La Flor presentan estilos de vida no saludable en las dimensiones responsabilidad en salud y actividad física y saludables en las dimensiones nutrición saludable, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés.

**Palabras clave**: Estilos de vida, responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, estrés.

## Abstract

The present research work was entitled "Lifestyles of health professionals of C.S La Flor, Carabayllo - Lima 2022" and as a **general objective**: Determine the lifestyles of the health professionals of C.S La Flor. Being a basic research, descriptive level, non-experimental design, quantitative approach and cross-section, we worked with the entire population because it was small, it was made up of 42 health professionals from the C.S La Flor Carabayllo, the technique used was the survey, using as an instrument the questionnaire: Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) of Nola Pender adapted and validated by the author Julcamoro Acevedo Betsy in 2019. Likewise, reliability was carried out through a pilot test to a group of health professionals obtained in Cronbach's Alpha. 0.95 (elevated). **Results**: of the 42 health professionals that constituted my population, the exclusion criteria were applied, leaving 38 subjects under study. Of the 100% of interviewees it is found that 87% lead a healthy lifestyle and 13% is unhealthy, in terms of dimensions was found, in health responsibility 76% demonstrated having an unhealthy lifestyle and only 24% healthy, in the dimension physical activity 68% revealed that they have an unhealthy lifestyle, 32% healthy, in the healthy nutrition dimension 79% presented healthy practices and 21% unhealthy, in the spiritual growth dimension 100% of the participants presented healthy lifestyles, in the interpersonal relationships dimension 79% presented healthy lifestyles and 21% unhealthy, in the stress management dimension 74% of the participants, had healthy lifestyles and 26% were unhealthy. **Conclusion**, the health professionals who work at C.S La Flor present unhealthy lifestyles in the dimensions responsibility in health and physical activity and healthy in the dimensions healthy nutrition, spiritual growth, interpersonal relationships and stress management.

**Key words**: Lifestyles, responsibility in health, physical activity, healthy nutrition, spiritual growth, interpersonal relationships, stress.

## I. INTRODUCCIÓN

Los modos de vivir de las personas interfieren de modo positivo o negativo sobre su salud. Lo cual está constituido por diferentes factores tales como los alimentos, prácticas dañinas como el uso de sustancias tóxicas (alcohol y tabaco), práctica o no de actividad física, etc. que a su vez se convierten en predisponentes para adquirir padecimientos crónicos no transmisibles<sup>1</sup>.

Las enfermedades no transmisibles, a nivel global, producen la letalidad de 41 millones anualmente, lo cual corresponde a un 71%, siendo los padecimientos cardiovasculares los de mayor frecuencia, seguidamente de enfermedades cancerígenas, luego las infecciones del aparato respiratorio y en menor porcentaje la diabetes. En tanto la ingestión de alcohol, cigarro, la inactividad física y la mala alimentación, determinan los elementos riesgosos o protectores de la salud según la conducta de cada persona <sup>2</sup>.

El progreso de la ciencia y tecnología actualmente han favorecido a que la humanidad perciba cambios significativos en sus estilos de vivir. Por un lado, han conseguido un acrecimiento en la esperanza de vida poblacional de todo el planeta, así como también han dado lugar al inicio de nuevas enfermedades, varios estudios revelan que todo nace del estilo de vida que adopta cada persona <sup>3</sup>.

En la actualidad las patologías crónicas no transmisibles son la causa principal de fallecimientos, las cuales son provenientes de estilos de vida inadecuados, así como los hábitos mínimamente sanos que contribuyen a desarrollar exceso de peso evidenciado por el IMC por encima del valor normal <sup>4</sup>.

En la mayoría de veces, el personal de salud es quien realiza acciones no saludables, a pesar de ser quienes tienen los conocimientos científicos necesarios para mantener un estilo de vida con prácticas saludables. Pero es habitual hallar profesionales sanitarios que fuman, beben licor, practican el sedentarismo, tienen exceso de peso evidenciado en diferentes grados de obesidad <sup>5</sup>.

El personal de salud, llevan estilos de vida cambiantes, sus largas jornadas laborales y turnos rotativos de trabajo, varían sus horas de sueño y sus horarios de comida que por consiguiente podrían llegar a ser dañinos para su salud. Siendo el

trabajo la acción que demanda mayor tiempo considerando otras actividades personales, como la actividad física, cognitiva y emocional de mayor exigencia que influyen en la vida propia, trayendo diferentes resultados y que podrían ser de gran beneficio o por el contrario podrían desencadenar diversos problemas de salud mental como el estrés <sup>6</sup>.

Lo cual me lleva a plantear la siguiente interrogante general: ¿Cuáles son los estilos de vida que tienen los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022?, y como interrogantes específicas: ¿Cómo identificar los estilos de vida en la dimensión responsabilidad social de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022?, ¿Cómo identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022?, ¿Cómo identificar los estilos de vida en la dimensión nutrición de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022?, ¿Cómo identificar los estilos de vida en la dimensión crecimiento espiritual de los profesionales de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022?, ¿Cómo identificar los estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022?, ¿Cómo identificar los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022.

A continuación, se plantea el objetivo general: Determinar los estilos de vida de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022 y como objetivos específicos: Identificar los estilos de vida en su dimensión responsabilidad social de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022, Identificar los estilos de vida en su dimensión actividad física de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022, Identificar los estilos de vida en su dimensión nutrición de los profesionales de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022, Identificar los estilos de vida en su dimensión crecimiento espiritual de los profesionales de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022, Identificar los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales de los profesionales de los profesionales de la salud del

C.S La Flor, Carabaylo - Lima, 2022, Identificar los estilos de vida en su dimensión manejo del estrés de los profesionales de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabaylo - Lima, 2022.

El presente trabajo de investigación brindó información actualizada, de estilos de vida en cuanto a la justificación teórica permitió a los profesionales de la salud identificar las malas prácticas que realizan tales como la mala alimentación , falta de actividad física, el consumo de sustancias toxicas, asimismo prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, en lo metodológico permitió recoger información relacionada de los estilos de vida, así mismo sus dimensiones, mediante un instrumento llamado cuestionario, en la justificación práctica proporcionó información sobre los estilos de vida, sirviendo como guía a los profesionales de la salud a adoptar practicas saludables que contribuyan a mejorar su salud. En tanto dicho estudio sirvió para que los profesionales de la salud analicen y modifiquen ciertas prácticas y adopten un estilo saludable de vida que minimice o ayude a prevenir diversos padecimientos no transmisibles, por otro lado, también sirvió como base a otros investigadores.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Priano S en su investigación “Estilo de vida relacionado con la salud de las enfermeras de hospitales en Estados Unidos”, cuyo objetivo fue examinar literaturas de actividad física, alimentación y los resultados de salud de los enfermeros, de los riesgos de enfermedades cardiovasculares y la calidad de vida relacionado a los con la salud, se realizó mediante revisión sistemática desde junio de 2006 hasta junio del 2016 utilizando una herramienta de calidad adaptada de Cummings, teniendo como resultados en salud deficiente debido a la inactividad física en un 60% mala alimentación 53%, solo el 5% llevan un saludable estilo de vida <sup>7</sup>.

La Comisión Económica para América Latina y el caribe, numera las altas cifras de sobrepeso, obesidad y desnutrición como una problemática en la salud pública, que en tiempos de pandemia fueron mucho más graves por las complicaciones que ocasionaron en la salud debido a la Covid-19, se ha evidenciado notables cambios

en los hábitos alimenticios en la población, observándose el consumo de dietas altas en carbohidratos, que debido a su bajo costo son más accesibles a la población afectada económicamente por las restricciones económicas a consecuencia de la pandemia del COVID-19 <sup>8</sup>.

Por otro lado. Casco, en su estudio, “Estilos de vivir relacionado al estado de nutrición del personal del Instituto politécnico de salud” su objetivo fue evaluar el estilo de vida relacionado al estado nutricional del personal del Instituto Politécnico de Salud POLISAL, estudio observacional no experimental, descriptivo de tipo correlacional, transversal, teniendo como resultados el 9.7 % de pobladores en general sufre de problemas crónicos no contagiosos, centrándose en la más alta cifra de casos en la zona urbana y siendo más afectada las personas no necesitadas económicamente, según menciona la Fundación de Nicaragua, esta realidad ha incitado que actualmente se elaboren estrategias del estado enfocadas hacia la prevención <sup>9</sup>.

Los autores Cudas, Chamorro, Figueredo, Achucarro, Martínez, en su investigación que se titula “Estilo de vivir y riesgos cardiovasculares y cardiometabólico en personal de salud”, tuvo por objetivo, determinar los estilos de vivir relacionado a riesgos cardiovasculares y cardiometabólico del personal sanitario del Hospital Regional en Paraguay. Estudio basado en la observación, descriptivo, transversal, teniendo como población a 302 profesionales de la salud, obteniendo como resultado que el 79% de personal sanitario mostraron un estilo de vivir no sano, lo cual indica un elevado riesgo cardiometabólico que representa el 78% y bajo riesgo cardiovascular <sup>10</sup>.

Según la autora Moreno P, en su estudio que lleva por título “Estilos de vida de los profesionales de salud” su objetivo fue determinar el estilo de vida del profesional sanitario que trabaja en la Red Descentralizada Lempira Honduras, cuyo estudio fue descriptivo una población de 119 y muestra de 84 profesionales, utilizo un instrumento de 25 preguntas, los resultados encontrados fueron que el 84% consumen alimentos proteicos de origen animal y vegetal, el 80% frutas y verduras, el 65% realizaba actividad física y tan solo el 26.2% consume alcohol, el 3.6% tabaco <sup>11</sup>.

Los autores Bazán N, Latiño F, Valentín C, Echandía N, Rizzo y Fratin C, en su investigación “Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud” cuyo objetivo fue estudiar el nivel de actividad física y sedentarismo en un grupo profesionales de la salud mediante el uso de acelerometría, el estudio fue de tipo observacional, transversal, participaron 71 profesionales de la salud de diversas especialidades de centros de salud de Buenos Aires – Argentina, teniendo como resultados que el 87.5% (médicos y enfermeras) realizan suficiente actividad física en relación a otras profesionales de la salud y según el sexo es similar varones 75% y mujeres 76.5% <sup>12</sup>.

Otro estudio de los autores Chung, Chen, Chang, Hsu, Hsieh, en su estudio que lleva por título “Correlación entre el bienestar de las enfermeras, tuvo como objetivo desarrollar y validar las escalas de medición y una guía conceptual del bienestar, estilos de vivir promotor de la salud y la satisfacción del ambiente de trabajo (WHS) de los profesionales de enfermería. Se utilizó una encuesta transversal para desarrollar un modelo WHS y una escala de Salud y Satisfacción Laboral de Enfermería (NHJS). Se alcanzó un total de 672 cuestionarios de profesionales de enfermería que se registraron a través del muestreo aleatorio estratificado para el análisis de validación. El modelo WHS demuestra la correlación positiva con coeficientes de correlación de 0,57 a 0,86 entre estilo de vida que inicia la salud, el bienestar y la satisfacción del entorno laboral de las enfermeras. Los comportamientos de las enfermeras son pieza importante en promocionar hábitos saludables. Los resultados pueden servir como un instrumento para que los administradores de enfermería del hospital evalúen y mejoren la tasa de retención y la salud de las enfermeras (os). Entonces las actitudes de las enfermeras (os) juegan un rol de gran importancia en promover un estilo de vivir saludable <sup>13</sup>.

Holtzcclav. L. En su investigación que tiene por título “La salud de los profesionales de la salud”. Médicos y enfermeros (as) son considerados en llevar un estilo saludable de vida, sin embargo, las situaciones de trabajo como los horarios, largas jornadas laborales, son obstáculos importantes ya les genera estrés, no duermen adecuadamente, lo cual se interpone para que puedan llevar un estilo de vida sano,

en efecto los profesionales presentan alto riesgo de padecer enfermedades coronarias, diabetes mellitus t2, obesidad, ciertas tipologías de cáncer, entre otros. Como resultado se obtuvo que menos del 25% del profesional de salud realizaban actividad física y se alimentaban saludablemente <sup>14</sup>.

Los autores Echeverría, Romero, Sella. y Méndez realizaron una investigación que se titula “Estilos de vida del profesional de enfermería relacionado a la calidad de atención” Ecuador, el estudio es documental bibliográfico, corte transversal, exploratorio, descriptivo, tuvo como fuentes de 3 últimos años, se realizó un análisis de distintas fuentes, se halló como resultados que las enfermeras tienen muy poco tiempo para sí mismos, que se denota un descuido en su cuidado personal debido a las exigencias de sus trabajos, sin tiempo para su vida emocional, social, y fuera de sus actividades laborales, se disminuye el ejercicio físico. En este estudio de revisión sistemático se examinan cada uno de ellos y como todo afecta de una forma reveladora en la práctica de los profesionales <sup>15</sup>.

Cordero, García, Romero, Flores y Trejo en su investigación “Dimensiones de las relaciones interpersonales de los profesionales de enfermería en una unidad de segundo nivel” fue un estudio transversal descriptivo en ciudad de Juárez, Chihuahua, México, la cantidad de participantes fueron 75 profesionales de enfermería, el muestreo se obtuvo por conveniencia, donde se aplicó un cuestionario obteniendo como resultados que el 54.7% sus estilos de vivir fueron saludables <sup>16</sup>.

A nivel nacional Gonzalo L, en su investigación “Estilo de vivir relacionado al estado nutricional” cuyo objetivo general fue, Determinar el estilo de vivir y el estado nutricional en relación a la promoción de la salud en profesionales del C.S. Santa Clara, Ate – 2017, estudio realizado con una muestra conformada por 30 profesionales de salud de distintas áreas, investigación descriptiva de tipo transversal, teniendo como resultado que el 76,7% del personal de salud tienen estilos de vivir no sanos <sup>17</sup>.

A nivel del País también se tiene la investigación de Díaz y Failoc, que tiene por título “Estilo de vivir de profesionales de salud de un hospital en Chiclayo” su objetivo fue, comprobar los factores relacionados al estilo de vida no sano, El estudio realizado fue descriptivo transversal, con una población de 238 profesionales de la salud y la muestra de 121, se utilizó un cuestionario adaptado de prácticas y creencias de estilos de vida, el cual medía varios parámetros en el que cerca del 75 % de patologías no son contagiosas y el 40 % son cancerígenas que se pueden prevenir si los factores riesgosos tales como los inadecuados estilos de vivir, falta de actividad física y la ingestión de sustancias perjudiciales pudieran desaparecer. En tanto el personal de salud debería realizar recomendaciones a la población de la importancia de llevar un estilo de vivir sano. Temiendo como resultado que el 44,6 % de los profesionales en estudio presentaban sobrepeso y obesidad. En tanto la categoría estilos de vida que prevaleció con 58,7 % fue no saludable <sup>5</sup>.

Barros R. En su estudio “Estilos de vida saludable y motivación laboral del profesional enfermero de una Clínica Particular, 2019. Su objetivo general fue establecer la relación existente entre la manera de vida saludable y la motivación del trabajo del profesional enfermero. Estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal no experimental, muestra de 58 enfermeras (os) que trabajan en diferentes áreas de la clínica Tezza, se seleccionaron por muestreo no probabilístico, se manejó dos cuestionarios tipo Likert. Como resultados se encontró que en su mayoría su estilo de vida es saludable con un 75.9%. En conclusión, existe relación directa de manera significativa en las maneras de vivir saludablemente, se asevera si los modos de vivir fueran saludables, los enfermeros se sentirían motivados laboralmente <sup>18</sup>.

Torre P en su estudio “Estilos de vida de profesional enfermero (a) de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma” investigación tipo básica, cuantitativa, descriptiva, de corte transversal, población de 59 trabajadores de salud, cuya muestra fue de 49 profesionales de enfermería. Se utilizó un cuestionario de Nola Pender, teniendo como resultados, que la mayor parte de participantes del estudio

demuestran un estilo de vida no sano que representa el 55% y solo el 45% si practica un estilo de vida saludable<sup>19</sup>.

### **Estilos de vida**

Se llama estilo de vida a las diversas maneras en que vive un ser humano, son los hábitos realizados por las personas en su vida diaria, tales como el tipo de alimentación que tienen, si practica actividad física o no, el consumo o no de sustancias tóxicas, entre otros. Estos hábitos son condicionantes para su salud<sup>20</sup>.

### **Tipos de estilos de vida**

**Estilo de vida Saludable:** Manera de vivir donde las personas y profesionales del sector salud conservan en armonía la forma de alimentarse, ejercicio físico, momentos de recreo, descansar y también la higiene, que tiene que ver con costumbres y comportamientos personales y familiares saludables que les permita gozar de un bienestar pleno <sup>21</sup>.

**Estilo de vida no saludable:** Modo de vivir donde las personas que adoptan malos hábitos conllevan a dañar su salud desencadenando enfermedades no transmisibles crónicas deteriorando su salud, entre esas conductas están la mala alimentación, horas de sueño incompletas, insuficiente actividad física, prácticas dañinas como la ingesta de alcohol y tabaco en exceso <sup>22</sup>. Conllevando a adquirir enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad y enfermedades metabólicas <sup>23</sup>. Así mismo tienen mayor susceptibilidad de agotamiento e insatisfacción laboral <sup>24</sup>.

### **Definición de las dimensiones**

- **Responsabilidad en salud:** Es la responsabilidad del estado, y la comunidad, asimismo la responsabilidad personal en la salud, es comprender que los hábitos personales conllevan a daños tanto personales como colectivos, por tanto, la preocupación individual por la salud que consiste en buscar

información sobre prevención de enfermedades y tomar medidas preventivas para el propio cuidado <sup>25</sup>.

- **Actividad física:** La OMS menciona que es realizar cualquier movimiento físico y pueden ser realizados en grupo o de manera individual manteniendo una rutina constante <sup>26</sup>. Así mismo la recomendación es realizar actividad física 150 minutos por semana de intensidad moderada o 75 minutos de mayor intensidad para alcanzar beneficios en la salud, en adultos mejora la calidad de vida, controla el peso, equilibra la salud mental, previene la depresión, fortalece los huesos, reduce el riesgo de la enfermedad crónica <sup>27</sup>.
- **Nutrición Saludable:** Relacionada a la clasificación, conocimiento de una alimentación nutritiva que cumpla con los requerimientos diarios según el estado de la persona que son fundamentales para conservar la salud. <sup>28</sup>. La nutrición adecuada se considera la primera línea de defensa para prevenir la obesidad y también las enfermedades cardiovasculares <sup>29</sup>.
- **Crecimiento espiritual:** Permite comprender el mundo priorizando la construcción individual e integral de las personas, está relacionado a la espiritualidad al factor interno de las personas que brinda trascendencia y da lugar a que las personas encuentren la paz interior<sup>30</sup>.
- **Relaciones interpersonales:** El uso de la comunicación asertiva da lugar a establecer buenos lazos de amistad, laborales, etc. Ya que se expresan de manera positiva las emociones que presentan las personas y logran llenar sus expectativas <sup>31</sup>.
- **Manejo del estrés:**  
El estrés es el resultado de la relación con el medio en el que las personas se desenvuelven al enfrentar situaciones que supera su capacidad de respuesta ocasionando efectos negativos para su salud <sup>32</sup>. El manejo del estrés consiste en la utilización de recursos de relajación con la finalidad de controlar o prevenir la tensión emocional<sup>33</sup>. Para ello los métodos utilizados efectivos son

diversos, usualmente incluyen conductas que optimizan la salud física como la dieta sana, realizar ejercicio, realizar técnicas de respiración, relajación como yoga, leer, entre otras <sup>34</sup>.

### **Teoría de promoción de la salud por Nola Pender**

Pender teórica muy destacada en el ámbito de la enfermería fue quien realizó el modelo de promoción de la salud en 1982, que muestra prácticas positivas para proteger la salud y prevenir patologías que son causadas por las mismas personas, menciona las funciones principales de los profesionales de enfermería que consiste en promocionar la salud, educando a los pacientes para prevenir enfermedades mediante el autocuidado realizando las medidas necesarias que son efectivas en el cuidado personal y colectivo de las personas. Pender en relación a la promoción de la salud, ha escrito y publicado diversos artículos sobre las medidas de relajación que son importantes para mantener la salud mental estable <sup>35</sup>.

Este modelo de la teórica muestra que todas las personas tienen diferentes tipologías y estilos propios y únicos que ciertas acciones afectan a futuro. Los comportamientos pueden ser modificados mediante la intervención de los enfermeros (as) brindando educación a la población que más lo necesita. Este modelo fue diseñado para ser una protección de la salud, que incorpora maneras para optimizar la salud y se utiliza durante toda la vida. La finalidad del modelo Pender precisa la salud como una fase dinámica positiva tanto en la salud como en la recuperación de una enfermedad cuyo objetivo es el bienestar del usuario <sup>35</sup>.

El modelo de Pender, es muy conocido y utilizado por los profesionales de enfermería que accede dar a conocer tácticas saludables para mantener la salud en buenas condiciones, dicho modelo constituye perspectivas de la enfermería y ayuda a las personas a lograr un estado de salud óptimo, asimismo ayuda a identificar los elementos que interceden en el comportamiento saludable y promueven la salud de la población <sup>36</sup>.

Este modelo de la teórica Pender, es considerablemente manejado por las enfermeras, ya que permite entender conductas humanas afines con la salud, así mismo, guía hacia la toma de conductas saludables <sup>37</sup>.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de la investigación

El estudio es tipo básico porque es descriptiva que de acuerdo a la teoría conduce a la selección de técnicas concretas para obtención de datos, es de enfoque cuantitativo, porque expresa los resultados a mediante la medición numérica, el diseño es de tipo no experimental porque no se manipuló la variable, solo se estudiaron tal como se presentaron los fenómenos en la naturaleza y es de corte transversal porque la variable se estudió en un determinado periodo de tiempo <sup>38</sup>.

#### 3.2 Variable de operacionalización:

Esta investigación tiene una sola variable: Estilos de vida, cuenta con sus dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, manejo del estrés. Variable cuantitativa, medida en escala ordinal. (ver anexo 1)

#### 3.3 Población, muestra y muestreo

**3.1.1. Población:** estuvo conformada por 42 profesionales de la salud que laboran en el C.S La Flor, éste centro de salud cuenta con 11 grupos profesionales y está distribuido de la siguiente manera:

<b>Cuadro de Población de Profesionales de la Salud del C:S La Flor</b>	
<b>Grupo profesional</b>	<b>N° Profesionales</b>
Médicos	6
Enfermeras (os)	6
Técnicos en enfermería	15
Obstetras	4
Nutricionistas	2
Tecnólogo médico en laboratorio	1
Técnico en laboratorio	2
Psicólogo	1
Odontólogo	2
Técnico en farmacia	2
Servicio social	1
Total	42

*Cuadro: Elaboración propia*

- **Criterios de inclusión:**

- Profesionales de la salud que labora en el C.S La Flor bajo cualquier modalidad de contrato.
- Profesionales de la salud que firman consentimiento informado

- **Criterios de exclusión:**

- Profesionales de la salud que se encuentra de vacaciones, licencias, descanso médico.

**3.3.2. Muestra:** Se trabajó con el total de la población por ser una población pequeña o finita, se utilizó los criterios de inclusión y exclusión a la población total, de la cual quedó con 38 profesionales de la salud de los siguientes grupos ocupacionales, médicos, enfermeras, técnicos en enfermería, obstetras, nutricionista, tecnólogo médico, técnicos de laboratorio, psicólogo, odontólogos, técnicos en farmacia y trabajador social.

**3.3.3. Muestreo:** Se realizó el muestreo no probabilístico.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

En la investigación se utilizó la técnica de la encuesta

**Instrumentos:** para la valoración de la variable se utilizó un cuestionario llamado “Estilos de vida”. El cual se tomó como referencia el cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) de Nola Pender de Nola Pender adaptado por la autora Julcamoro Acevedo Betsy en el año 2019, con 36 ítems, utiliza la escala de Likert, con 4 criterios, donde: Nunca=1, A veces=2, Frecuentemente=3, Rutinariamente=4, distribuidos en seis dimensiones: responsabilidad en salud (Ítems: 1 al 6), actividad física (Ítems:7-10), nutrición saludable (Ítems:11-15), crecimiento espiritual (Ítems:16-26), relaciones interpersonales (Ítems:27-31) y manejo del estrés (Ítems:32-36). Así mismo, dando puntaje de manera general a la variable considerando, saludable de 90 – 144 puntos y no saludable de 36 – 89 puntos. Así mismo se da puntaje a las dimensiones: Responsabilidad en salud: saludable (16 - 24), no saludable (6 - 15). Actividad física: saludable (10-16), no saludable (4-9).

Nutrición: saludable (13-20), no saludable (5-12). Crecimiento espiritual: saludable (28-44), no saludable (11-27). Relaciones interpersonales: saludable (13-20), no saludable (5-12). Manejo del estrés: saludable (13-20), no saludable (5-12)

Dicho instrumento se sometió a juicios de expertos, señalando que el criterio de juez experto cuente con: grado de magister, o grado de doctor, o que sea especialista en el área de ciencias de la salud. Este instrumento fue sometido a una prueba de validez donde se obtuvo  $P=0.0125$  ( $P<0.05$ ), confiabilidad en el alfa de cronbach de 0,810 que se considera elevada <sup>39</sup>.

### **3.5 Procedimientos**

Se solicitó autorización al comité de ética de la UCV, luego se procedió a pedir los permisos correspondientes a la doctora jefe del Centro de Salud La Flor. Dra. Magaly Alvarado Santiago.

Asimismo, se coordinó la fecha y hora para la entrega del consentimiento informado a los profesionales de la salud, el cual fue firmado por los participantes, una vez firmado el consentimiento se procedió a entregar las encuestas a los profesionales para que puedan responder el cuestionario para poder recabar los datos, el cual permito determinar si los estilos de vida fueron saludables o no saludables.

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

La información que se adquirió del estudio fue vaciada a una base de datos estadísticos del programa excel versión 2020, los resultados se analizaron mediante la estadística descriptiva que permitió generar los gráficos.

### **3.7 Aspectos éticos**

**Autonomía:** Los profesionales de la salud participaron de manera voluntaria donde firmaron un consentimiento informado en el cual aceptaron participar del estudio. En la investigación este principio instituye que toda persona tiene derecho a tomar decisiones informadas sobre el proceso a realizar donde su participación en el estudio es voluntaria <sup>40</sup>.

**Beneficencia:** que los profesionales de enfermería obtengan beneficio a mediano y largo plazo, que analicen los estilos de vida que llevan y los efectos que tienen en su salud, para que puedan modificar sus conductas de riesgo para su salud.

**No maleficencia:** los participantes del estudio no sufrieron ningún daño, ya que la investigación solo fue descriptiva, no exploratoria.

**Justicia:** todos los participantes del estudio de investigación participaron de manera equitativa.

Es por ello que la justicia es el beneficio de todos los implicados y el investigador, es actuar justamente con el fin de nadie se sienta afectado, dañado ni lastimado <sup>41</sup>.

**Veracidad:** En el presente Trabajo se aplicó la veracidad ya que toda información obtenida es verídica y no se ha manipulado ni cambiado ningún dato recabado.

**Consentimiento informado:** En el presente trabajo se empleó el consentimiento informado con la finalidad de proteger el derecho de los participantes a decidir, respetar su autonomía y legítima. Dado que el consentimiento informado es un documento ético y legal que se necesita para la realización de la investigación cuyo objetivo es proteger la autonomía de los participantes. Así mismo se debe asegurar la comprensión adecuada <sup>42</sup>.

#### IV. RESULTADOS

Datos sociodemográficos de los profesionales de la salud del C.S La Flor-Carabaylo – Lima 2022

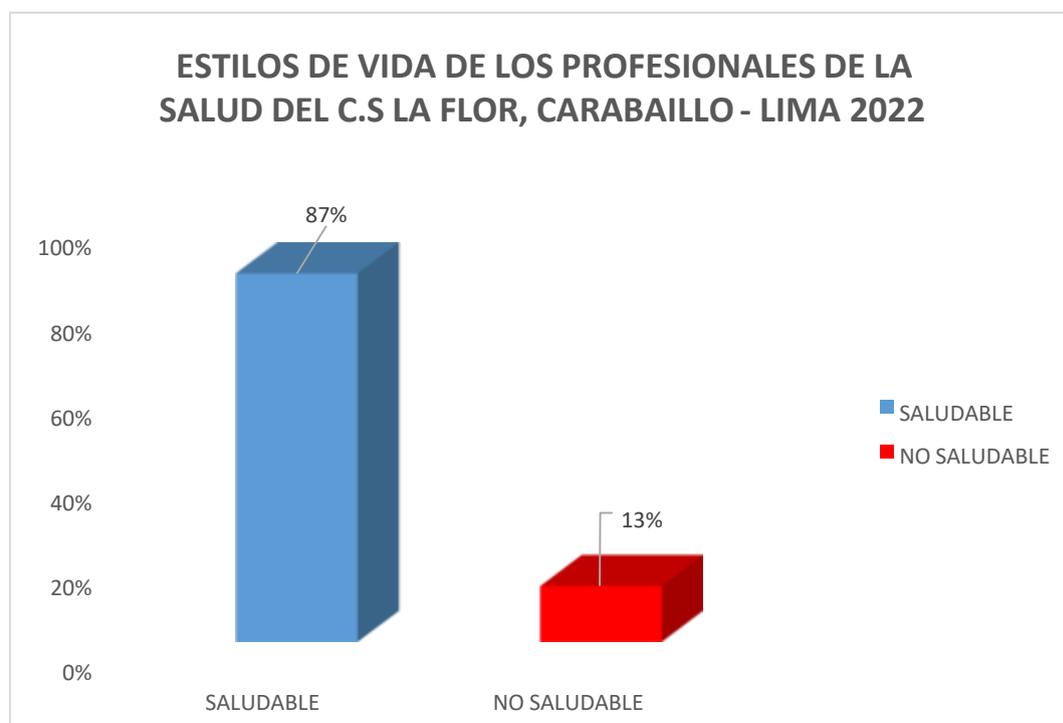
<b>DATOS GENERALES</b>				
	<b>CATEGORIA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>	
<b>Edad</b>	28 a 34 años	5	13.16	
	35 a 39 años	9	23.68	
	40 a 44 años	7	18.42	
	45 a 49 años	5	13.16	
	50 a 54 años	3	7.89	
	55 a 59 años	7	18.42	
	60 a 69 años	2	5.26	
<b>Sexo</b>	Femenino	29	76.32	
	Masculino	9	23.68	
<b>Procedencia</b>	Lima	32	84.21	
	Callao	1	2.63	
	Ica	2	5.26	
	Piura	1	2.63	
	Cuzco	1	2.63	
	Ancash	1	2.63	
	<b>Ocupación</b>	Médico	6	15.79
Enfermera		5	13.16	
Técnico en enfermería		13	34.21	
Tecnólogo médico laboratorio		1	2.63	
Técnico en Laboratorio		1	2.63	
Obstetra		4	10.53	
Técnico en farmacia		2	5.26	
Psicóloga		1	2.63	
Nutricionista		2	5.26	
Odontólogo		2	5.26	
Asistente Social		1	2.63	
<b>Condición laboral</b>		Nombrado	19	50.00
		Cas regular	18	47.37
	Terceros	1	2.63	

Tabla 1:

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** En la tabla se observa que los profesionales de la salud en su mayoría (23.68%) tienen entre 35 a 39 años de edad, en relación al sexo la mayor parte del personal son mujeres 76.32% y en menor porcentaje son varones 23.68%, según lugar de procedencia más del 80% son de Lima, referente a la ocupación que desempeñan del total de encuestados en mayor porcentaje, 34.21% son técnicos en enfermería y con menor porcentaje de 2.63% están tecnólogos médicos, técnico en laboratorio y asiste social, según la condición laboral el 50% son nombrados, 47% cas regular y el 2.63% terceros.

Estilos de vida de los profesionales de la salud del Centro de Salud La Flor, Carabayllo – Lima 2022.

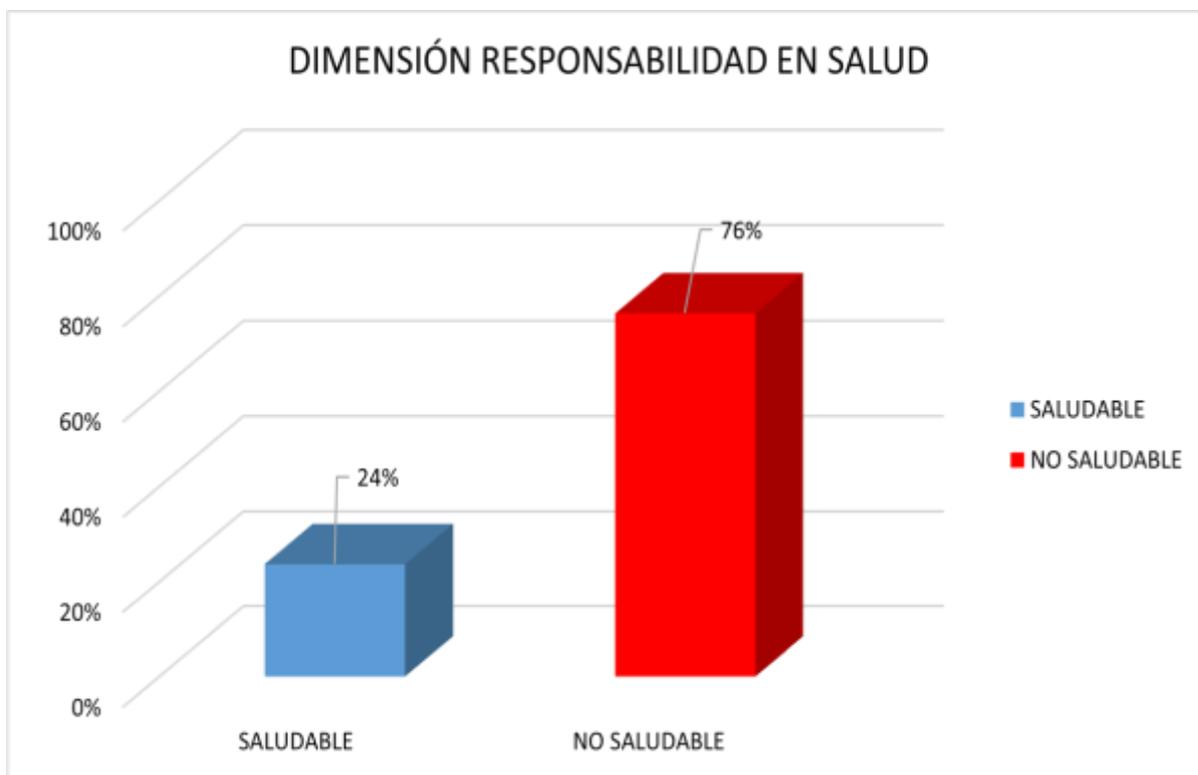


**Gráfico 1**

*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** En el gráfico podemos observar que los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo – Lima 2022, en un 87% (33) presentaron estilos de vida saludables y el 13% (5) no saludables.

Estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabaylo - Lima 2022.

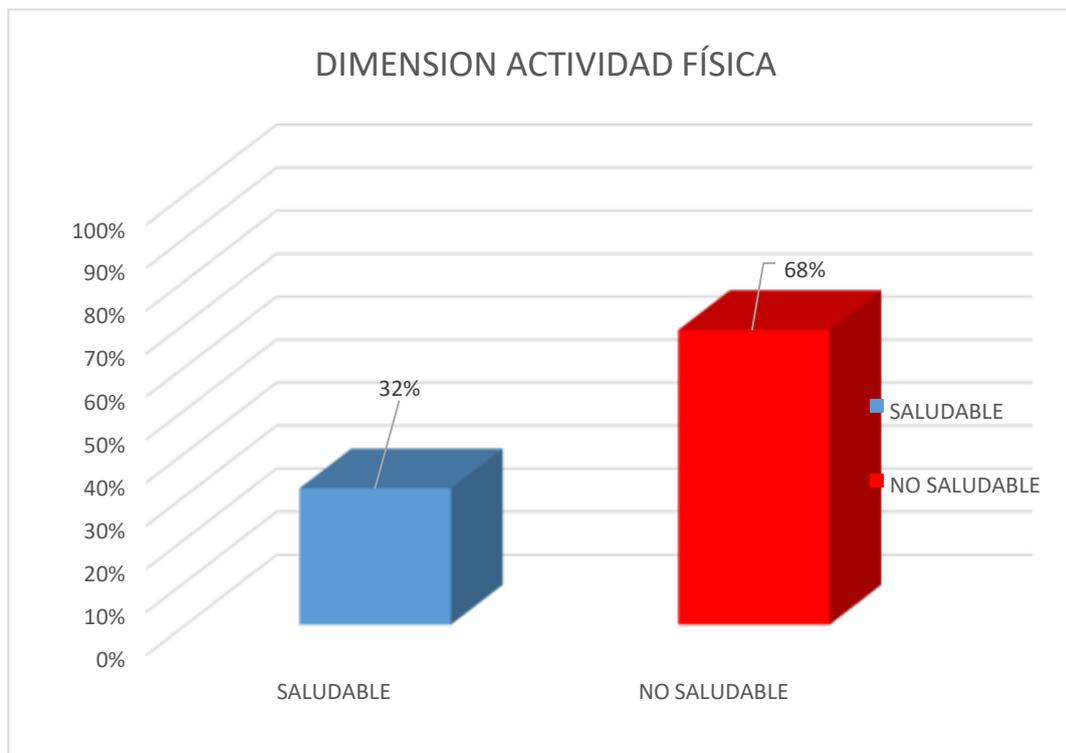


Fuente: Elaboración propia

## Gráfico 2

Interpretación: Según el gráfico los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabaylo - Lima 2022, en la dimensión responsabilidad en salud el 76% (29) presentó un estilo de vida no saludable y solo el 24% (9) saludable.

Estilos de vida en la dimensión actividad física de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima, 2022.

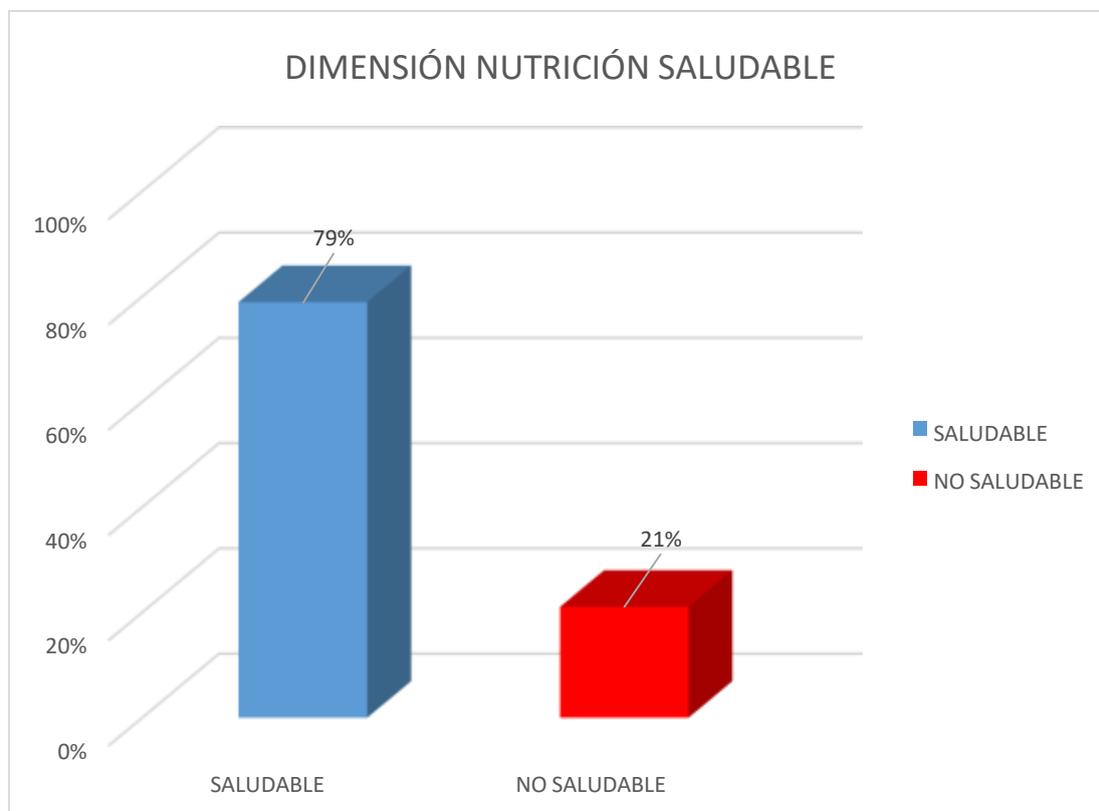


**Gráfico 3:**

*Fuente: Elaboración propia*

Interpretación: Los profesionales de la salud del C.S La Flor, en la dimensión actividad física se encontró que el 68% (26) tienen estilos de vida no saludables y solo el 32% (12) saludables.

Estilos de vida en la dimensión nutrición saludable de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabaylo - Lima 2022.

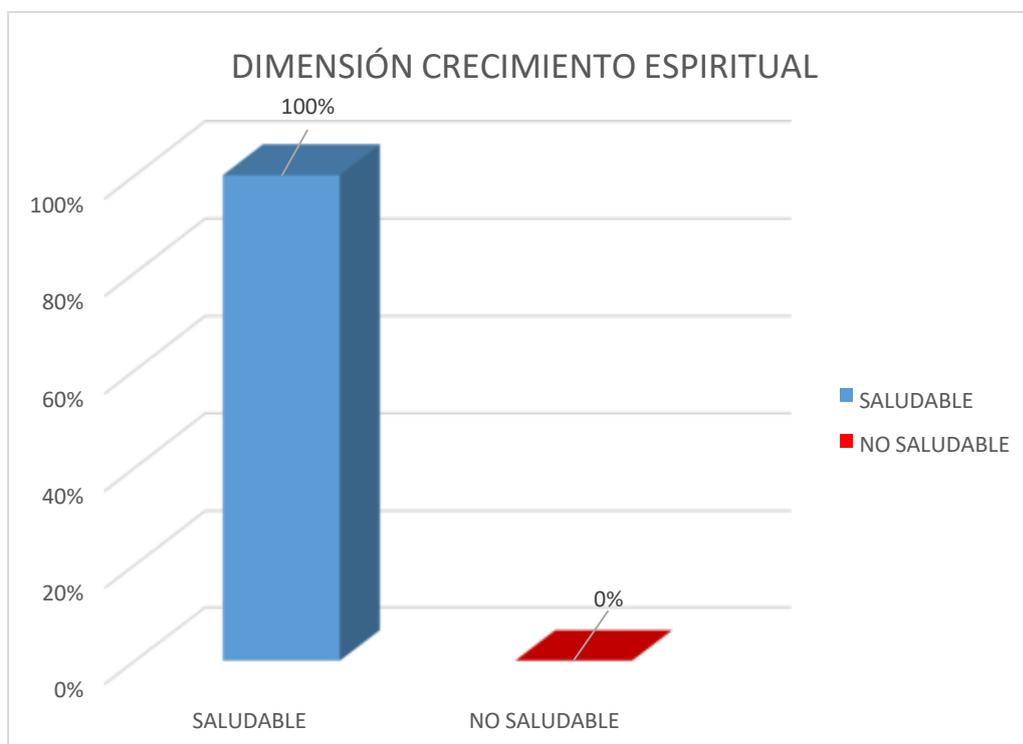


**Gráfico 4**

*Fuente: Elaboración propia*

Interpretación: Los profesionales de la salud del C.S La Flor, en la dimensión nutrición saludable el 79% (30) presentaron estilos de vida saludables y el 21% (8) no saludables.

Estilos de vida en la dimensión crecimiento espiritual de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabaylo - Lima 2022.

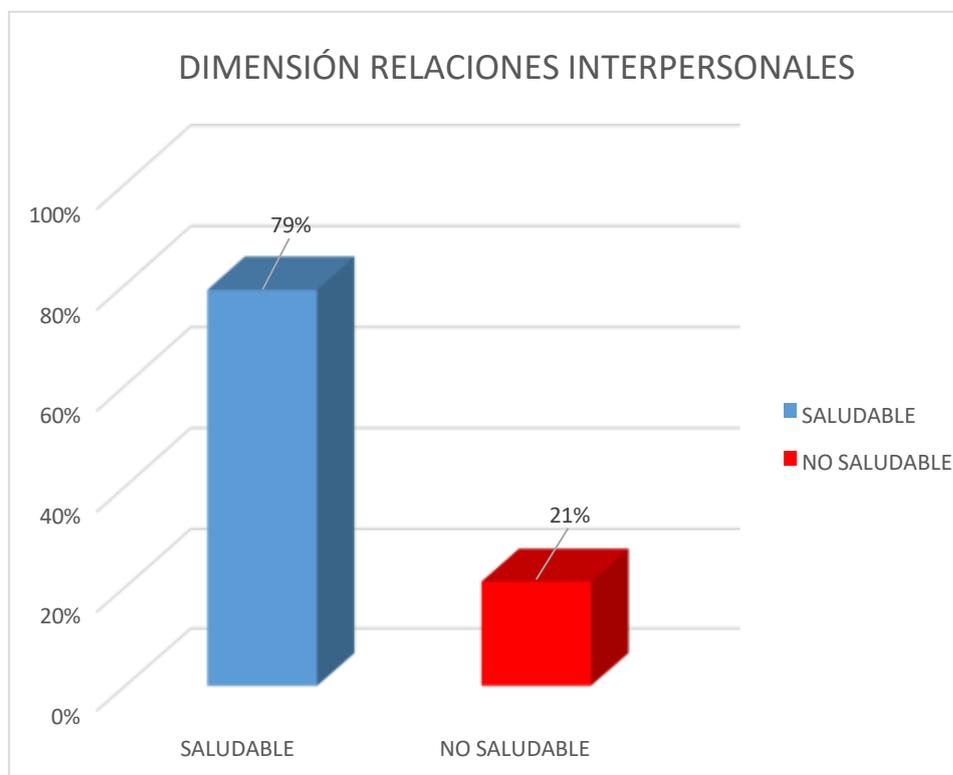


Fuente. Elaboración propia

### Gráfico 5

Interpretación: Los profesionales de la salud del C.S La Flor, en la dimensión crecimiento espiritual el 100% (38) de los participantes presentaron estilos de vida saludables.

Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo – Lima 2022.

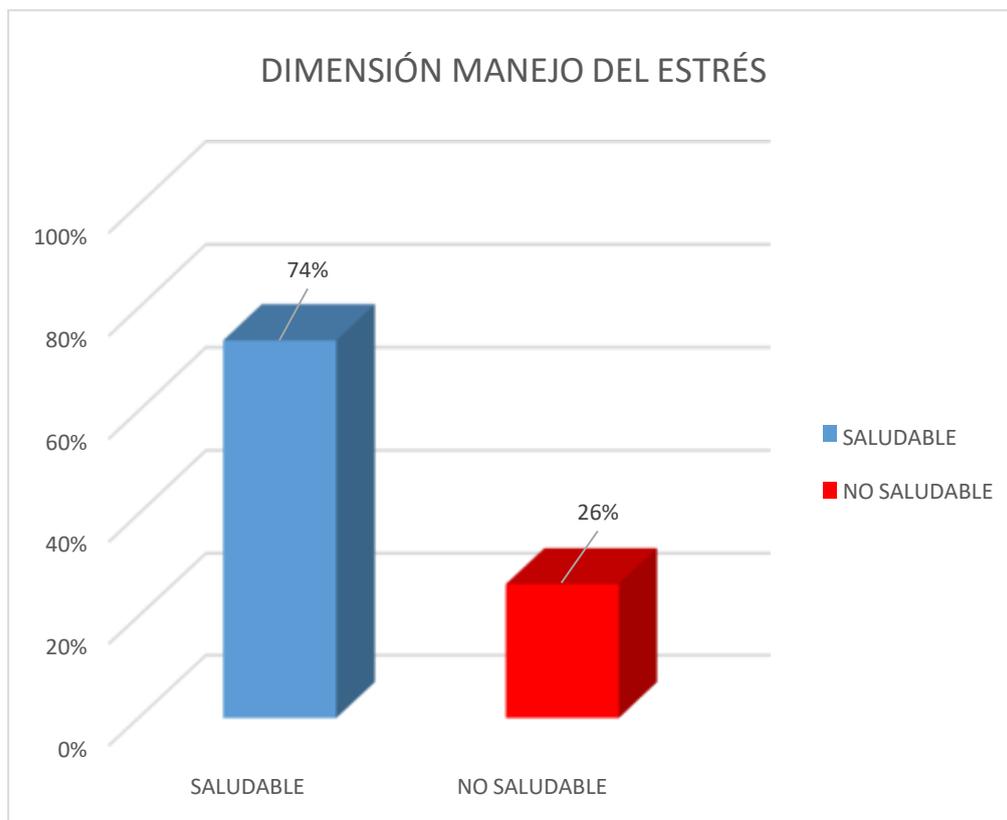


**Gráfico 6**

*Fuente: Elaboración propia*

Interpretación: Los profesionales de la salud del C.S La Flor, en la dimensión relaciones interpersonales el 79% (30) presentaron estilos de vida saludables y en menor porcentaje con un 21% (8) fueron no saludables.

Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo - Lima 2022.



Fuente: Elaboración propia

### Gráfico 7

Interpretación: Los profesionales de la salud del C.S La Flor, en la dimensión manejo del estrés el 74% (28) de los participantes, presentaron estilos de vida saludables y 26% (10) fueron no saludables.

## V. DISCUSIÓN

El propósito de la investigación fue determinar los estilos de vida de los Profesionales de la Salud del C.S La Flor. Donde la metodología utilizada permitió obtener los datos estadísticos de los participantes y conocer el estilo de vida que practican.

El presente trabajo es de gran importancia ya que, al mostrar los resultados de los estilos de vida por dimensiones, los profesionales podrán darse cuenta y analizar los estilos de vida que practican y se espera que modifiquen las practicas poco sanas para una mejor salud integral de sí mismos y puedan promocionar la salud en las familias y la comunidad.

La OMS, dio a conocer que las enfermedades no transmisibles, a nivel global, producen la letalidad de 41 millones de personas que representa un 71%, siendo más prevalentes los padecimientos cardiovasculares, cáncer, diabetes. En tanto se evidencia que el estilo de vida no sano como la mala alimentación, la inactividad física, el estrés, el consumo de alcohol y tabaco son elementos riesgosos que atentan contra la salud de la población en general.

Los estilos de vida de los profesionales de la salud se ven influenciados por numerosas causas como su entorno en su centro de trabajo, largas jornadas laborales, la falta de tiempo por sus turnos rotativos, que se va convirtiendo en rutina de malos estilos de vida, por la falta de tiempo o de organización con sus horarios no realizan ejercicio convirtiéndose en factor de alto riesgo con relación al sobrepeso, etc. Por otro lado, cabe que mencionar que por el hecho de ser profesionales de la salud y teniendo amplio conocimiento de los riesgos que exponen a su salud deben dar el ejemplo de promoción de la salud a toda la población.

Con respecto al objetivo general los resultados mostraron que los profesionales de la salud, en un 87% (33) tienen un estilo de vida saludable y el 13% (5) no saludable. Los resultados son similares al del autor Barros R. En su investigación "Estilos de vida saludable y motivación laboral de enfermeros de una Clínica Privada, 2019, se obtuvo como resultados que los estilos de vida de las enfermeras en su mayoría son saludables con un 75.9%, entonces existe relación directa de manera

significativa en las maneras de vivir saludablemente. Por lo tanto, los profesionales de la salud deben seguir practicando estilos de vida sanos para prevenir diversas enfermedades, conservar un peso saludable realizando ejercicio, alimentándose adecuadamente y los que no tienen estilo saludable deben tomar conciencia en realizar prácticas saludables que protejan su salud.

Por otro lado hallazgos contrarios se encontraron en la investigación realizada por Díaz y Failoc, dan a conocer que la categoría estilos de vida de los profesionales de la salud fue no saludable con 58,7 %, dado que la mayoría de ellos no llevan una alimentación adecuada ya que por diversos factores se inclinan por la comida chatarra incrementado los factores de riesgo para su salud dentro de ellas desarrollar diabetes, hipertensión sobrepeso, etc., así mismo no practican ningún deporte por falta de tiempo debido a sus largas horas de trabajo en el hospital.

En relación a la dimensión responsabilidad en salud de los profesionales de la salud se halló que el 76% (29) tiene un estilo de vida no saludable y solo el 24% (9) es saludable. De manera similar los autores Cotas, Chamorro, Figueredo, Achucarro, Martínez, en su investigación encontraron que el 79% de profesionales de salud mostraron un estilo de vivir no sano. Asimismo, la autora Torre K en su estudio menciona que el 53% de enfermeros llevan un estilo de vida no saludable.

Los resultados revelan que los profesionales de la salud no le dan la debida importancia a su propia salud, ya que muchos de ellos no acuden a ningún chequeo preventivo, esta situación es preocupante puesto que se están exponiendo a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles muchas de ellas silenciosas. Por lo tanto, es importante que dichos profesionales tomen conciencia del descuido de su salud y acudan a sus chequeos médicos de tal manera evitar las altas tasas de morbimortalidad.

En cuanto a la dimensión actividad física de los profesionales de salud el 68% (26) tienen estilos de vida no sanos y solo el 32% (12) es saludable. Este resultado coincide con lo expuesto por Priano S, donde indica que el 60% de profesionales no realiza actividad física. Así mismo los resultados coinciden con los hallazgos de del autor Holtzcclav L, donde menos del 25% de los profesionales de la salud realizaban actividad física.

Es primordial llevar una práctica regular de ejercicio ya que tiene muchos beneficios, ayuda a fortalecer el sistema musculoesquelético, mantiene un peso saludable, ayuda al sistema respiratorio, circulatorio, disminuye o evita el estrés, mejora la salud mental y física. Los profesionales de la salud deben practicar estilos de vida saludables pues son un ejemplo para los usuarios que acuden al Centro por ende tienen que promocionar la salud siendo los primeros en realizar algún tipo de actividad física, tener una rutina diaria o semanal de ejercicios.

En cuanto a la dimensión nutrición saludable, el 79% (30) de los profesionales de la salud presentaron estilos de vida saludables y el 21% (8) no saludables, de manera similar la autora Moreno P, en su estudio encontró que el 84% consumen proteínas de origen animal y vegetal, el 80% verduras y frutas, el 65% realizaba actividad física y tan solo el 26.2% consume alcohol, el 3.6% tabaco. En tanto más del 50% de los profesionales se alimentan de manera saludable.

Estos resultados demuestran que los profesionales de la salud se alimentan de manera adecuada, consumen los nutrientes necesarios según sus requerimientos, incluyen todos los grupos de alimentos en su dieta diaria, pues tienen los conocimientos necesarios para alimentarse de manera saludable. Es un buen dato ya que se verá reflejado en sus familias y la comunidad que este a su cuidado

Referente a la dimensión crecimiento espiritual el 100% de los profesionales de salud tienen estilos de vida saludables, lo cual coincide con los resultados de la autora Torre K en su investigación teniendo como resultados que los profesionales de la salud en un 86% practican estilos de vida sanos y el 14% es no saludable.

Tomando en cuenta los resultados los participantes tienen un propósito de vida, ya que como profesionales dedicados al cuidado de la salud de las personas tienen la vocación de servicio, lo cual les permite realizar con esmero y dedicación su trabajo a la vez es gratificante para ellos ver que las personas a su cuidado mejoran su salud. La espiritualidad les permite también atender a los pacientes con valores, ser morales y reforzar sus cualidades.

En relación a la dimensión relaciones interpersonales el 79% de los profesionales de salud presentaron estilos de vida saludables y menor proporción con el 21% fueron no saludables, estos datos son similares con la investigación de los autores Cordero, García, Romero, Flores y Trejo. En sus resultados muestran que el 54.7%

tiene relaciones interpersonales saludables y menos del 50% no saludables. En tanto hay evidencia que siempre hay diferencias entre las personas es un poco difícil estar de acuerdo en todo, para ello se debería realizar talleres sobre manejo de emociones y comunicación asertiva para mejorar las relaciones entre compañeros de trabajo.

En cuanto a la dimensión manejo del estrés el 74% de los profesionales de salud presentaron estilos de vida saludables y el 26% no saludables, de manera contraria en la investigación de los autores León P, Lora M y Rodríguez J, más del 50% de los profesionales de la salud que tienen un estilo de vida no saludable sufren de mayor nivel de estrés lo cual está representado en más del 50%.

Cabe recalcar que los diferentes profesionales de la salud cumplen funciones distintas, según el cargo que desempeñen y la institución donde laboran, es de allí las diferencias en los resultados.

## **VI. CONCLUSIONES**

**PRIMERO:** La mayoría de los profesionales de salud del C.S La Flor practica un estilo de vida saludable representado en un 87% y en menor porcentaje con el 13% tienen estilos de vida no saludables.

**SEGUNDO:** En la dimensión responsabilidad en salud, existe un porcentaje alto donde el 76% de profesionales de la salud practican un estilo de vida no saludable y solo el 24% tiene estilos de vida saludable, según la dimensión responsabilidad en salud. Esto evidencia que la mayoría no se preocupa por realizar un control médico, tampoco leen folletos informativos de cuidados de la salud.

**TERCERO:** Los estilos de vida según la dimensión actividad física es no saludable en 68% y saludable el 32%, ya que la mayoría de los profesionales de la salud no se preocupa en realizar ejercicios, como correr por lo menos 30 minutos al día o 3 veces a la semana, realizar caminatas, etc.

**CUARTO:** En la dimensión nutrición saludable el 79% presentaron estilos de vida saludables y el 21% no saludables. siendo la mayoría de los profesionales de la salud que lleva una alimentación sana y bebe agua, lo cual les ayuda a mantener un peso adecuado y previene las enfermedades crónicas no transmisibles.

**QUINTO:** Todos los profesionales de la salud en estudio demostraron tener una vida saludable en la dimensión crecimiento espiritual, lo cual muestran confianza en sí mismos, con metas claras en la vida.

**SEXTO:** Los estilos de vida según la dimensión relaciones interpersonales, el 79% presentaron estilos de vida saludables y en menor porcentaje con un 21% fueron no saludables, esto es un claro alcance de que trabajan en equipo por el bienestar de ellos mismos y de los pacientes, elogian a los demás por sus logros, muestran y reciben afecto.

**SÉPTIMO:** En la dimensión manejo del estrés el 74% de profesionales de la salud presentaron un estilo de vida saludable y el 26% no saludables, esto evidencia que los trabajadores tienen un buen desempeño y trabajan a gusto en su centro laboral.

## VII. RECOMENDACIONES

**PRIMERO:** Se recomienda a la doctora jefe del Centro de Salud La Flor, coordinar con los profesionales de la salud para que acudan a su control médico por lo menos una vez al año, asimismo realizar talleres demostrativos de autoexamen, esto ayudará a prevenir y/o detectar diversas enfermedades entre ellas el cáncer de mama, favoreciendo el buen desempeño de labores, logrando una disminución de descansos médicos y/o falta al turno por enfermedad.

**SEGUNDO:** Implementar un programa de actividad física enfocado a todo el personal donde se involucren y hagan ejercicio por lo menos una vez a la semana, que puede ser antes o después de terminar sus labores de tal manera que no afecte la atención de los usuarios.

**TERCERO:** Se sugiere que se realice talleres sobre técnicas de relajación, por ser profesionales que tienen trato directo con el paciente y muchas veces se enfrentan a situaciones de presión lo cual podría ocasionarles estrés, de tal manera aprendan a manejar situaciones difíciles y puedan controlar el estrés y por ende mantendrán una buena salud mental, brindando un buen trato al paciente.

## REFERENCIAS

1. Barrios CJC, Honores MQ, Miño LÁ. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. Revista Científica de UCES [Internet]. 2018 [citado el 5 de julio de 2022];23(2):98-126. Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
2. Huamán L. Taller de estilos de vida saludable y autocuidado en el personal de salud del C.S. I-4 Morropon [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/87196>
3. Heredia C. FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA SECCIÓN DE POSGRADO ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL [Internet]. Edu.pe. [citado el 5 de julio de 2022]. Disponible en: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3070/vilca\\_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3070/vilca_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
4. Rosado M, Andrea T. Relación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los profesionales de salud del Hospital Regional Honorio Delgado de Arequipa 2019. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2021. disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12609>
5. Diaz-Carrion EG, Failoc-Rojas VE. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. Rev habanera cienc médicas [Internet]. 2020 [citado el 5 de julio de 2022];19(5):2876. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2876/2692>.
6. Huillcapacco S y Suero J. estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la Microred de hunter, Arequipa-2020. [Tesis para obtener título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020. Disponible en:

[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12876/ENsihuml\\_suitjp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12876/ENsihuml_suitjp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

7. Priano SM, Hong OS, Chen J-L. Lifestyles and health-related outcomes of U.s. hospital nurses: A systematic review. *Nurs Outlook* [Internet]. 2018 [cited el 14 de september de 2022];66(1):66-76. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29037501/>
8. Szajewska H, editor. Malnutrición: Special Topic Issue: *Annales Nestlé* (Ed. española) 2009, Vol. 67, No. 2. Basel, Switzerland: S Karger AG; 2010. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>
9. Casco Palma J del C. Estilo de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua. *Rev Torreón Univ* [Internet]. 2019 [citado el 18 de junio de 2022];7(18):49-57. Disponible en: <https://www.camjol.info/index.php/torreon/article/view/7716>
10. Cudas M, Chamorro Vera LI, Figueredo Villalba M de LÁ, Achucarro Valdez DD, Martínez Agüero VG. Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardiometabólico en profesionales de la salud del Hospital Regional de Encarnación. *Rev virtual Soc paraguaya Med Interna* [Internet]. 2018;5(1):12-24. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/spmi/v5n1/2312-3893-spmi-5-01-00012.pdf>
11. Moreno P. estilos de vida de los profesionales de salud. Red descentralizada de salud de gracias, Lempira, Honduras, junio a diciembre. 2019 [Tesis para optar el Título de master En Salud Pública]. Honduras: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>
12. Bazán N, Latiño F, Valentín C, Echandía N, Rizzo L, Fratin C. Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Rev iberoam cienc act fis deporte* [Internet]. 2019;8(2):1. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6458>
13. Chung H-C, Chen Y-C, Chang S-C, Hsu W-L, Hsieh T-C. Nurses' Well-Being,

- Health-Promoting Lifestyle and Work Environment Satisfaction Correlation: A Psychometric Study for Development of Nursing Health and Job Satisfaction Model and Scale. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited el 8 de julio de 2022];17(10):3582.  
Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3582/htm>
14. Holtzclaw L, Arlinghaus KR, Johnston CA. The health of health professionals. *Am J Lifestyle Med* [Internet]. 2021;15(2):130-2. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/1559827620977065>
  15. Echeverría, K., Romero, H., Sellan, G. y Méndez, E. Revista salud y bienestar colectivo. Estilos de vida del profesional enfermero y su relación en la calidad de atención. [Internet]. redib.org. [citado el 21 de junio de 2022]. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
  16. Cordero-Maldonado E, Angélica García-Domínguez J, Romero-Quechol GM, Flores-Padilla L, Trejo-Franco J. Dimensiones de la relación interpersonal del profesional de enfermería en una unidad de segundo nivel [Internet]. *Medigraphic.com*. [citado el 26 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim2019/eim192e.pdf>
  17. Gonzalo L. estilos de vida y estado nutricional relacionados a la promoción de salud en el profesional de salud del C.S Santa Clara, Ate 2017. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería en nutrición]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2274/Gonzalo%20Humancaja%20Lizbeth%20Ines.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  18. Barrios R. Estilos de vida saludable y motivación laboral de los enfermeros de una Clínica Privada, 2019 [Tesis para obtener título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Ricardo palma; 2021. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4461>

19. Piña T, Shakira K. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020. Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3291060>
20. Estilo de vida [Internet]. [www.um.es](http://www.um.es). [citado el 22 de junio de 2022]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html)
21. Aguilar Arone JE, Berrocal Pérez C. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional de los profesionales de enfermería en el Hospital Regional de Ayacucho, 2017. Universidad Peruana Los Andes; 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/722>
22. OPS.org. [citado el 24 de septiembre de 2022]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Bartosiewicz A, Luszczki E, Jagielski P, Oleksy L, Stolarczyk A, Dereń K. Focus on Polish nurses' health condition: a cross-sectional study. PeerJ [Internet]. 2022 [citado el 30 de July de 2022];10(e13065): e13065. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35341050/>
24. Kurnat-Thoma E, El-Banna M, Oakcrum M, Tyroler J. Nurses' health promoting lifestyle behaviors in a community hospital. Appl Nurs Res [Internet]. 2017 [citado el 14 de July de 2022]; 35:77-81. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28532732/>
25. Luis González IP, Torres Jiménez Y, Álvarez Pérez A. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales. Finlay [Internet]. 2020 [citado el 24 de septiembre de 2022];10(3):280-92. Disponible en:

- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342020000300280](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000300280)
26. Actividad física [Internet]. Quién.int. [citado el 20 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
27. Wesołowska-Górniak K, Nerek A, Serafin L, Czarkowska-Pączek B. The relationship between sociodemographic, professional, and incentive factors and self-reported level of physical activity in the nurse population: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [citado el 11 de september de 2022];19(12):7221. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35742469/>
28. Salvador H. “Alimentación y estilos de vida saludables” [citado el 24 de junio de 2022]. Disponible en: [https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/inducccion/pdf/2020\\_l/alimentacion\\_estilos.pdf](https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/inducccion/pdf/2020_l/alimentacion_estilos.pdf)
29. Keele R. To role model or not? Nurses’ challenges in promoting a healthy lifestyle. *Workplace Health Saf* [Internet]. 2019 [citado el 14 de August de 2022];67(12):584-91. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2165079919828738>
30. Bueno Castellanos M, De Souza Martins M, Posada-Bernal S. Espiritualidad y estilos de vida. *Cuest teol* [Internet]. 2020;47(108):102-18. [citado el 28 de junio de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v47n108/0120-131X-cteo-47-108-102.pdf>
31. Burgos V, Elizabeth M. RELACIONES INTERPERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, 2018. Universidad Señor de Sipán; 2019.

32. Reyna PLL, Loza MGL, Vega JR. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2021 [citado el 20 de octubre de 2022];37(1). Disponible en: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043/682>
33. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional Moquegua [Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional en: Cuidado enfermero en emergencias y desastres]. Moquegua Lima. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna; 2020. Disponible en: [http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/4045/161\\_2020\\_palacios\\_ticona\\_hr\\_facs\\_segunda\\_especialidad\\_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/4045/161_2020_palacios_ticona_hr_facs_segunda_especialidad_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
34. Worthen M, Cash E. Stress management.2022 [cited August 23]; Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30020672/>
35. Sendler I. Nola Pender: modelo de promoción de la salud [Internet]. Enfermería Virtual. hernández; 2022 [citado el 5 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/nola-pender-modelo-depromocion-de-la-salud/>
36. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista cubana de enfermería, 2019;35(4) e2859. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2019/cnf194g.pdf>
37. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Universidad Enferm [Internet]. 2011 [citado el 1 de octubre de 2022];8(4):16-23. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)

38. Hernández R, Fernández C. Baptista P. Metodología de la investigación [en Línea]. 6°. Ed. México: McGraw Hill; 2014. [Citado el 11 de julio del 2022]. Disponible en: [40 content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion Sextaedicion.compressed.pdf](https://40-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-Sextaedicion.compressed.pdf)
39. Acevedo J, Marlin B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. [Tesis para optar el título profesional en enfermería] Lima. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>
40. Pirotte BD, Benson S. Negativa de atención. 2022 [citado el 13 de agosto de 2022]; Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32809721/>
41. Paz y Miño C, Ochoa García I. La problemática de la investigación nacional y los aspectos éticos involucrados. Pract fam rural [Internet]. 2019 [citado el 15 de setiembre de 2022];4(3):17. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7527397>
42. Wisgalla A, Hasford J. Cuatro razones por las que demasiados consentimientos informados para la investigación clínica no son válidos: un análisis crítico de las prácticas actuales. BMJ Abierto [Internet]. 2022 [citado el 23 de setiembre de 2022];12(3): Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35246415/>

## **ANEXOS**

### ANEXO 1 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIBALE

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
(Causa) Estilos de vida de los profesionales de enfermería	Los estilos de vida son las diversas formas en que vive un ser humano, está definido como un conjunto de conductas o hábitos cotidianos que realizan las personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones, hábitos y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.	Los estilos de vida son aquellas acciones que emplean los profesionales de enfermería que les permite conservar un equilibrio mental y físico ayudando a mantener su bienestar personal.	<b>Responsabilidad en salud</b> (ítem del 1-6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocuparse en la salud de sí mismo.</li> <li>- Reconocer signos y síntomas inusuales en nuestro organismo.</li> <li>- Acudir al establecimiento de salud, sin presentar síntomas de alguna patología.</li> </ul>	Ordinal
			<b>Actividad física</b> (ítem del 7-10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar un horario de ejercicios.</li> <li>- Realizar actividad física.</li> <li>- Tipo de actividad física.</li> </ul>	

			<p><b>Nutrición saludable</b> (ítem del 11-15)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- -Ingerir alimentos por lo menos 3 veces al día.</li> <li>- Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.</li> <li>- Consumir alimentos bajos en grasas.</li> <li>- Consumir alimentos bajos en azúcares.</li> </ul>	
			<p><b>Crecimiento espiritual</b> (ítem del 16-26)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentirse bien consigo mismo.</li> <li>- Tener un propósito en la vida.</li> <li>- Sentirse satisfecho con lo que logras.</li> <li>- Sentir que cada día es interesante y</li> </ul>	

				<p>estimulante para obtener nuevos retos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener optimismo</li> </ul>	
			<p><b>Relaciones interpersonales (ítem del 27-31)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversar sobre sus problemas con otras personas.</li> <li>- Tener facilidad para felicitar a aquellas personas que se lo merecen.</li> <li>- Pasar tiempo con los amigos.</li> <li>- Expresar preocupaciones, amor y cariño a otras personas.</li> <li>- Buscar ayuda cuando lo necesite.</li> </ul>	

			<b>Manejo del estrés (ítem del 32-36)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dormir entre 5 - 6 horas diarias como mínimo.</li><li>- Utilizar el tiempo libre para relajarse.</li><li>- Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles.</li><li>- Utilizar métodos para controlar el estrés.</li><li>- Organizarnos adecuadamente para poder realizar todas nuestras actividades.</li><li>- Programar un horario para las tareas.</li><li>- Practicar técnicas de relajación.</li></ul>	
--	--	--	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Anexo 2

### Confiabilidad del instrumento

ESCALA DE LIKERT-ESTILOS DE VIDA																																						
Encuestados	ITEMS																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	SUMA	
1	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	103
2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	4	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	1	4	4	1	88
3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	134
4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	92	
5	2	2	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	130	
6	2	2	3	4	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	105
7	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	139
8	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	4	1	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	4	1	81	
9	2	3	3	2	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	104
10	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	123	
11	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	123	
12	2	1	3	4	2	1	1	1	2	2	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	110
13	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	1	2	3	3	110
14	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
VARIANZA	0.658	1.1	0.8	1	0.8	1	1	0.7	1	1.1	0.5	1.1	0.6	0.6	1	0.2	0.4	0.2	0.2	0.4	0.2	0.2	0.4	0.6	0.49	0.2	0.9	0.2	0.2	0.4	0.5	0.6	1.1	0	0.3	0.8		
SUMATORIA DE VARIANZAS	21.58163265																																					
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEMS	286.6938776																																					

Variable	N	Alfa de cronbach	Confiabilidad
Estilos de vida	36	0,95	Elevada

$$a = \frac{k}{k - 1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

k: Número de items del instrumento

$S_i^2$ : Sumatoria de las varianzas de los items

$S_T^2$ : Varianza total del instrumento

a: Coeficiente de confiabilidad del cuestionario

El valor de Alfa de Cronbach cuanto más se acerca a 1 y es mayor de 0.5 denota una confiabilidad en la aplicación del instrumento

### Anexo 3 (Instrumento)

#### CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA DE NOLA PENDER ADAPTADO POR LA AUTORA BETSY JULCAMORO ACEVEDO

Estimada (o) profesional de la salud mi nombre es Luz Adelina Vera Gil, soy alumna del X ciclo de la carrera de enfermería, estoy realizando mi estudio de investigación titulado: “Estilos de vida de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabayllo Lima, 2022” para optar el título de licenciada en enfermería, cuyo propósito es Determinar los estilos de vida de los profesionales de la salud. La información que me brinde será confidencial y anónima, solo con fines de estudio. El presente cuestionario contiene preguntas acerca de su estilo de vida. Por favor, responda cada pregunta con sinceridad. I. Datos generales:

1. Edad.....
  2. Ocupación:.....
  3. Procedencia.....
  4. Sexo: a) Femenino ( ) b). Masculino ( )
  5. Condición laboral: Nombrada (o) ( ) Cas ( ) Terceros ( ) II. Estilos de vida
- Marca con una X el casillero que corresponda a la respuesta que refleje mejor su forma de vivir.

1= Nunca 2= A veces 3= Frecuentemente 4= Rutinariamente

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4
1	¿Asiste a su control médico por lo menos una vez al año?				
2	¿Conoce el nivel de colesterol que hay en su sangre?				
3	¿Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud?				
4	¿Le pregunta a otro médico o busca otra opción, cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud?				
5	¿Examina por lo menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro?				
6	¿Asiste a sesiones educativas sobre el cuidado de su salud personal?				
7	¿Realiza ejercicio o practica algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana?				
8	¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training)?				
9	¿Controla su pulso durante la realización de la actividad física?				

10	¿Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, ¿jugar futbol o algún otro deporte?				
11	¿Toma desayuno o algún alimento al levantarse?				
12	¿Al comer selecciona alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos?				
13	¿Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias?				
14	¿Come 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día?				
15	¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes?				
16	¿Se quiere a si misma (o)?				
17	¿Es usted entusiasta y optimista con referencia a su vida?				
18	¿Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?				
19	¿Se siente feliz y contenta (o)?				
20	¿Es consciente de sus capacidades y debilidades personales?				
21	¿Se proyecta hacia el futuro?				
22	¿Es consciente de lo que realmente te importa en la vida?				
23	¿Ve cada día de su vida como interesante y desafiante?				
24	¿Expone su persona a nuevas experiencias y/o retos?				
25	¿Es realista con las metas que se propone?				
26	¿Cree que su vida tiene un propósito?				
27	¿Conversa con personas cercanas de sus preocupaciones y/o problemas personales?				
28	¿Puede elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos?				
29	¿Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción?				
30	¿En sus horarios libres pasa tiempo con amigos cercanos?				
31	¿Le gusta mostrar y que le muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que le importan (familiares, amistades, etc.)?				
32	¿Toma tiempo cada día para relajarse?				
33	¿Relaja conscientemente sus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir?				
34	¿Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir?				
35	¿Duerme como mínimo 5-6 horas diarias?				
36	¿Usa métodos específicos o utiliza alguna técnica para controlar su estrés?				

**Anexo 4**  
**Consentimiento informado**

**N°**

Yo....., con  
DNI..... doy mi aprobación para participar en la investigación que  
tiene como objetivo general “Determinar los estilos de vida de los profesionales  
de la salud del C.S La Flor, Carabayllo-Lima, 2022 y manifiesto que:

- Puedo hacer preguntas sobre la investigación.
- He recibido suficiente información sobre el estudio
- He hablado con la señorita estudiante de enfermería: Vera Gil Luz Adelina investigadora del proyecto, quien ha respondido a todas mis dudas.
- He comprendido que la investigación es de carácter confidencial.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

1. Cuando quiera
2. Sin tener que dar explicaciones
3. Sin que repercuta en mi trabajo.

Si tuviese alguna duda comunicarse con la investigadora:

Vera Gil Luz Adelina: 955922133

Si piensa que sus derechos se han vulnerado comunicarse a la oficina de la UCV al siguiente número (01) 202-4342.

Presto libremente mi conformidad para participar de este estudio de investigación.

Que se va a llevar el consentimiento informado.

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Firma de la investigadora \_\_\_\_\_

## Anexo 5

### Carta de autorización de la autora del instrumento

Lima, 17 de Septiembre del 2022

ASUNTO: Respuesta a solicitud de permiso para utilización de instrumento

Señorita:

Luz Vera Gil

Estudiante de 5to año de enfermería de la Universidad César Vallejo

Estimada Luz Vera Gil,

por medio de la presente me es grato saludarla y en respuesta a su solicitud, quien le habla le autoriza a usted a utilizar mi instrumento o su modificación del mismo, según a su necesidad y teniendo en cuenta su campo de estudio.

Espero le pueda servir de mucha utilidad para el desarrollo de su investigación.

Saludos cordiales

Atte: Lic. Betsy Julcamoro Acevedo



---

Betsy Julcamoro Acevedo

DNI: 71752951

CEP: 93714

---



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, OROS LOBATON DIOCESANA ELIANA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estilos de vida de los profesionales de la salud del C.S La Flor, Carabaylo - Lima 2022", cuyo autor es VERA GIL LUZ ADELINA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 01 de Diciembre del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
OROS LOBATON DIOCESANA ELIANA <b>DNI:</b> 04648728 <b>ORCID:</b> 0000-0001-6078-5135	Firmado electrónicamente por: OROSLD el 15-12- 2022 21:32:49

Código documento Trilce: TRI - 0466233