

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



**Estilos de vida de los profesionales enfermeros, en el servicio de neurología  
de un hospital público de Lima, 2023**

Estilos de vida de los profesionales de enfermería, en el Servicio de Neurología  
de un hospital público de Lima, 2023

Trabajo Académico

Presentado para obtener el Título de Segunda Especialidad profesional de  
Enfermería: Neurología y Neurocirugía

**Por:**

Mayra Irene Marca Castillo

**Asesor:**

Mg. Neal Reyes Gastañadui

Lima, agosto de 2023

## **DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO**

Yo Mg. Neal Henry Reyes Gastañadui, docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTILOS DE VIDA DE LOS PROFESIONALES ENFERMEROS, EN EL SERVICIO DE NEUROLOGÍA DE UN HOSPITAL PÚBLICO DE LIMA, 2023”** de la autora Licenciada Mayra Irene Marca Castillo tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 09 días del mes de agosto del año 2023.



---

Mg. Neal Henry Reyes Gastañadui

**Estilos de vida de los profesionales enfermeros, en el servicio de  
neurología de un hospital público de Lima, 2023**

Trabajo Académico

Presentado para obtener el Título de Segunda Especialidad  
profesional de Enfermería: Neurología y Neurocirugía



---

Dra. Guima Reinoso Huerta

Lima, 09 de agosto de 2023

## Índice

Resumen.....	vii
Capítulo I .....	9
Planteamiento del Problema .....	9
Identificación del Problema.....	9
Formulación del Problema .....	12
Problema general .....	12
Problemas específicos.....	12
Objetivos de la Investigación .....	13
Objetivo General.....	13
Objetivos Específicos .....	13
Justificación.....	14
Justificación teórica .....	14
Justificación metodológica .....	14
Justificación práctica y social .....	14
Capítulo II.....	16
Desarrollo de las perspectivas teóricas .....	16
Antecedentes de la investigación.....	16
Antecedentes internacionales.....	16
Antecedentes nacionales .....	19
Marco conceptual .....	21
Servicios de salud .....	21
Servicio de Neurología .....	22
Enfermería .....	22
Profesionales de enfermería en el servicio de neurología .....	22
Estilo de vida .....	23
Bases teóricas .....	31
Definición de términos .....	32
Capítulo III.....	34
Metodología .....	34
Descripción del lugar de ejecución.....	34
Población y muestra .....	34
Población .....	34
Muestra .....	34

Tipo y diseño de investigación .....	35
Identificación de la variable .....	35
Operacionalización de la variable .....	36
Técnica e instrumento de recolección de datos .....	38
Instrumento .....	38
Validez y Confiabilidad .....	39
Proceso de recolección de datos .....	40
Procesamiento y análisis de datos .....	40
Consideraciones éticas.....	40
Capítulo IV.....	43
Administración del proyecto de investigación.....	43
Cronograma de ejecución .....	43
Presupuesto.....	44
Referencias bibliográficas.....	45
Apéndice .....	53
.....	55

## Índice de apéndice

Apéndice A: Instrumento de recolección de datos .....	54
Apéndice B: Validez del instrumento .....	56
Apéndice C: Confiabilidad del instrumento .....	72
Apéndice D: Consentimiento informado .....	76
Apéndice E: Matriz de consistencia.....	77

## Resumen

El estilo de vida es la elección de conductas individuales y hábitos que cada enfermero adopta para satisfacer sus necesidades, pueden ser adquiridas voluntaria y/o involuntariamente en ámbitos laborales u otros, e incide negativa o positivamente sobre el estado de salud con el tiempo. La exploración tiene el fin de determinar el estilo de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima. En la metodología, el enfoque es cuantitativo, el diseño es descriptivo y el corte transversal; la población se conforma por 70 enfermeros, a quienes se le ha aplicado el muestreo no probabilístico, sino por conveniencia de la investigadora; se estableció una muestra de 50 profesionales, a quienes se aplicó la encuesta, a través del instrumento 'Health Promoting Lifestyle Profile', formulado por Walker, Pender y Sechrist, y validado por la investigadora mediante juicio de expertos (05); determinó un valor de V de Aiken equivalente a 1, cuyo refiere un alto grado de concordancia alcanzado por los jueces en la valoración del instrumento; asimismo, se aplicó a una prueba tipo piloto a enfermeros, para establecer la confiabilidad del instrumento; se evidenció, mediante el alfa de Cronbach exacto de 0.813, que el instrumento es confiable. El procesamiento de la información relevada incluye organizar la data a través del programa Excel, luego se utilizó el programa SPSS 27 para el abordaje estadístico respectivo.

**Palabras Claves:** Estilo de vida; Enfermería; Neurología; Conductas relacionadas con la salud.

## Capítulo I

### Planteamiento del Problema

#### Identificación del Problema

La Organización Mundial de la Salud (2020), refiere que en el orbe se calcula la existencia de aproximadamente 28 millones de profesionales enfermeros, el 90% pertenece al sexo femenino y representa el 50% del personal sanitario en el mundo, a los mismos, que pese a constituir la columna vertebral de los sistemas de salud, no se les otorga condiciones laborales adecuadas, lo que desencadena diversos problemas para los sistemas de salud, entre otros: un marcado ausentismo laboral, el que se relaciona de manera consistente con problemas de salud, generados por las prácticas y los estilos de vida no saludables, generados por factores de riesgo: sedentarismo, dietas con limitado nivel nutritivo, consumo de tabaco, inacción física, ingesta perjudicial de alcohol, entre otros.

El Instituto Europeo de la Salud y Bienestar (2022) evidenció en una exploración realizada en España en los hospitales de Andalucía, que el 100% de los enfermeros se encuentra preparado para promocionar el bienestar de los pacientes a los que atienden y fomentar hábitos de vida saludables; sin embargo, mantienen una brega constante por mantener sus propios estilos de vida de forma adecuada, lo que se evidenció en la valoración efectuada, observándose que en el sedentarismo el 62% realiza ejercicios por un periodo menor a 150' semanales, lo podría relacionarse con los padecimientos que reportan: 38% estreñimiento, 42% problemas de varices, y 30% inflamación de órganos abdominales, respecto del estado nutricional, se observó la ingesta de alimentos chatarra en el 28%, lo que se puede relacionar con afectaciones que presentan: 38 % con obesidad, 28% diabetes, 22% enfermedades cardiovasculares; respecto de la salud mental, el 67% son emocionalmente estables.

En el mismo sentido, Orsolini et. al. (2018) indican que, en una pesquisa ejecutada en los Estados Unidos de Norteamérica, se evidenció que más del 50% de los profesionales enfermeros reportaron niveles de bienestar físico, emocional, y mental subóptimos; en promedio, el 50% de las enfermeros reportaron haber incurrido en errores clínicos en los últimos 05 años, en comparación con las enfermeras que cuentan con mejor estado de salud; aquellos con niveles de salud complicados se asociaron con una probabilidad estimada en el rango de 26% al 71% con mayor posibilidad de cometer errores clínicos, también se observó que hubo una relación de tipo significativa entre un mayor bienestar percibido en el lugar de trabajo y una mejor salud.

Además, Figueroa et al. (2019) en México demostraron que el personal enfermero en un 90% presentaba niveles de sedentarismo acentuados, observándose que aproximadamente un 80% posee hábitos de tipo nutricional poco saludables, ingiriendo grandes cantidades de carbohidratos, comida rápida y bebidas edulcoradas; además, se indicó que algunos enfermeros hacen consumo alcohol y tabaco, y no se evidencia un compromiso consistente de ellos que permita contribuir el autocuidado de su salud; complementariamente, se observó que más del 50% del personal enfermero muestra sobrepeso u obesidad.

Por otro lado, Da Silva et al. (2020) en Brasil refieren que en el personal enfermero tanto femenino como masculino evidenciaron en una tercera parte obesidad o sobrepeso (23,3% y 29,4%) y sólo el 11,5% de enfermeros de sexo masculino y el 6,73% femenino aplicaban costumbres salubres; respecto de los estilos de vida que desarrollan presentaron de forma general insuficiencias, especialmente en aspectos: el deporte y las actividades físicas, siendo más saludables las enfermeras que los enfermeros. De forma similar que, en otras exploraciones, esto evidencia que el solo hecho de contar con información respecto de la enfermedad no representa un aspecto suficiente, para generar modificaciones de conducta que la prevengan

Díaz et al. (2020) en Perú determinaron que el 60% del personal enfermero presenta un estilo de vida saludable; al evaluarse por dimensiones, se obtuvo que, en las dimensiones salud con responsabilidad en el 76.7%, gestión de tensiones con 59%, y movimiento físico con 82.9 % predominan el estilo no saludable; mientras que en la dimensión desarrollo espiritual, el 86.8% tiene nutrición adecuada (52%), y vínculos interpersonales (65%) predomina el estilo de vida saludable. Se concluye que el personal enfermero cuenta con un estilo saludable en dimensiones: vínculos interpersonales, adecuada nutrición, y desarrollo espiritual, y en dimensiones donde predomina lo no saludable corresponden a la actividad física, gestión de tensiones y salud con responsabilidad.

En este marco, Salcedo (2022) define los estilos de vida como el modelo o patrón de los comportamientos acogidos, de forma voluntaria o involuntaria, que finalmente pueden incidir en el desencadenamiento de alguna enfermedad no transmisible (ENT); además, precisa que un estilo de vida saludable presenta elementos fundamentales: ingesta alimentaria adecuada, movimiento físico permanente, manejo efectivo del estrés, reposo y sueño apropiados, así como tiempo de esparcimiento, y el no uso de sustancias tóxicas.

Vancampfort et al. (2022) afirman que la importancia de los estilos de vida en el personal enfermero en unidades de alta demanda como neurología, radica en el potencial que presenta este grupo profesional, para crear influencia sobre la manera más adecuada de vivir, en los individuos que atiende, colectividad y sus propias vidas, lo que se representa una excelente estrategia que fomente la cautela de la salud, y la prevención de enfermedades; además, precisa que el tener un estilo de vida saludable determina la presencia de factores protectores, y, por ende, puede generar que el profesional enfermero cuente con un adecuado estado de salud, el que incide en la mejora del desempeño laboral y un buen nivel de calidad de vida.

En la unidad de neurología de un hospital público donde se desarrolló el estudio, el personal enfermero presenta como función principal la prestación asistencial directa a pacientes complejos, encontrándose la organización de las labores sujetas a cambios de área, horarios rotativos, jornadas nocturnas, asignación de tareas polifuncionales, y recarga en la asignación de pacientes, lo que puede generar que los profesionales se vean obligados a adaptarse a los requerimientos y exigencias propias de su entorno, llegando a alcanzar saturación en sus condiciones emocionales, físicas y mentales, como consecuencia de esto, desarrollan conductas que se alinean a la garantía de su propio bienestar, generando estilos de vida no saludables, y decepcionándose manifestaciones verbales generadas por los enfermeros: ‘al modificar los horarios de trabajo, ya no puedo preparar mis alimentos, y tengo que ingerir lo que tenga a disposición’, ‘al ser tan agotador el trabajo, y no tener tanto tiempo disponible para hacer ejercicios, paso más tiempo en descanso viendo televisión’, ‘el tener una elevada carga de trabajo por la ausencias recurrentes de los colegas, demandas de los pacientes, etc., hace que al egresar del trabajo fume un cigarrillo para relajarme”, entre otros aspectos.

## **Formulación del Problema**

### ***Problema general***

¿Cuál es el estilo de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?

### ***Problemas específicos***

¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión nutrición saludable en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?

¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión ejercicio en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?

¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión responsabilidad en salud en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?

¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión manejo del estrés en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?

¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión relación interpersonal en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?

¿Cuál es el estilo de vida según la dimensión crecimiento espiritual de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?

## **Objetivos de la Investigación**

### ***Objetivo General***

Determinar el estilo de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima

### ***Objetivos Específicos***

Identificar el estilo de vida según la dimensión nutrición saludable en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.

Identificar el estilo de vida según la dimensión ejercicio en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.

Identificar el estilo de vida según la dimensión responsabilidad en salud en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.

Identificar el estilo de vida según la dimensión manejo del estrés en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.

Identificar el estilo de vida según la dimensión relación interpersonal en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.

Identificar el estilo de vida según la dimensión crecimiento espiritual de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.

## **Justificación**

### ***Justificación teórica***

La exploración se justifica teóricamente, ya que permitirá ampliar la visión respecto de los estilos de vida del grupo profesional enfermero en una realidad existente y específica. Desarrollándose, para tal efecto, un marco teórico vigente como resultante de la revisión bibliográfica, el mismo permitirá ampliar la literatura disponible relativa a la variable tratada en el estudio, y constituir un antecedente trascendente que servirá de base consistente para investigaciones venideras en escala tanto local, nacional como regional.

### ***Justificación metodológica***

Se justifica metodológicamente, ya que valorará un tema trascendente en el ámbito de los profesionales enfermeros como lo constituye los estilos de vida, aplicando un instrumento basado en la teoría científica, el que ha sido sometido a adecuación y perfeccionamiento respecto de sus propiedades psicométricas con el objeto de medir el estado y efecto de la variable tratada. El instrumento a aplicarse en la presente exploración permitirá evaluar de forma adecuada la población objetivo; puesto que ha sido diseñado para valorar los estilos de vida desde la perspectiva del personal enfermero, y a su vez, porque se ha establecido que cuenta con adecuados niveles de validación y confiabilidad por la investigadora. Por tanto, este instrumento podrá actuar como medio o recurso para futuras exploraciones que efectúen tanto enfermero como profesionales de la salud en general a efecto se fortalezca y profundice en la línea de investigación propuesta en la presente exploración.

### ***Justificación práctica y social***

La resultante a ser obtenida proporcionará en primera instancia al ente hospitalario donde se efectuará la exploración, conocer una realidad concreta respecto del comportamiento de la variable estilos de vida en el servicio de neurología, a través de esta realidad, se podrá determinar mediante el análisis respectivo, si los resultados finales

presentan un estilo de vida bajo en el personal enfermero, a efecto que las instancias decisorias puedan tomar medidas: la formulación, reformulación y/o adecuación de acciones estratégicas, programas de intervención y/o lineamientos, que permitan revertir la situación negativa en beneficio del personal, deviniendo como consecuencia de esto, que los pacientes alcancen mejoras en la prestación que reciben.

## Capítulo II

### Desarrollo de las perspectivas teóricas

#### Antecedentes de la investigación

##### *Antecedentes internacionales*

Kalal et al. (2023) en India desarrollaron una exploración denominada ‘Impacto del COVID- 19 en la etiqueta relacionada con estilos de vida en el personal enfermero en India’, presentó como objetivo analizar el efecto de la pandemia del COVID 19 en los estilos de vida del personal enfermero; la pesquisa se aplicó al amparo del diseño descriptivo y transversal; la muestra estuvo conformada por 942 enfermeros, aplicando el muestreo aleatorio simple; la técnica implementada correspondió a la encuesta sirviendo como medio un instrumento denominado Cuestionario de Múltiples Etiquetas vinculadas con el Estilo de Vida; el resultado, demostró que el 53% eran hombres, una ligera disminución en el modelo de ingesta alimentaria saludables ( $p<0,0001$ ) y se evidenció baja restricción de alimentos poco saludables ( $p<0,0001$ ), y se constató decremento de actividad física en conjunto con el declive de actividades vinculadas con el recreo ( $p<0,0001$ ). Los niveles de estrés se acrecentaron en la pandemia ( $p<0,0001$ ), se determinó, un efecto negativo en los estilos de vida vinculados con la ingesta alimentaria, salud mental y sueño adecuado; además, el entendimiento de estos factores puede contribuir en las acciones que mitiguen el daño vinculado con el estilo de vida en época de pandemia.

Echevarría (2019) en Ecuador efectuó un estudio denominado ‘Estilos de vida saludables de los enfermeros y su incidencia en el entorno laboral del Hospital Becerra Camacho, Ecuador’, el que presentó por propósito establecer los estilos de vida en enfermeros y su incidencia en el ámbito de trabajo del Nosocomio León Becerra en Guayaquil; la exploración se aplicó en el marco del enfoque cuantitativo, descriptivo y corte transversal; se conformó la muestra con 42 enfermeros, aplicándose el muestreo no

probabilístico; se administró la herramienta: el Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida; los resultados evidenciaron que el 60% del personal enfermero ingiere alimentos no preparados en casa, el 52,9% refiere que las horas de sueño son las adecuadas; sin embargo, el 38,1% precisa que en algunas oportunidades han presentado inconvenientes para conciliar el sueño, el 61,9% no realiza actividad física, y el 78,6% de los profesionales se automedica. Además, se identificó que las malas costumbres alimentarias son la principal causa de absentismo y licencias médicas. Se concluye que, a pesar de que los enfermeros conocen las implicancias de las malas costumbres alimentarias, cuidados del sueño, e inactividad física, ejecutan conductas que atentan contra su salud; entre estos, las malas costumbres alimentarias generan un impacto negativo de consideración en el nosocomio.

Chun (2019) en Guatemala efectuó una exploración denominada 'Prácticas de estilos de vida saludable en enfermeros, distrito Santa Lucía - La Reforma', con el fin de determinar las prácticas de estilos de vida de los enfermeros en el distrito Santa Lucía - La Reforma, Totonicapán. La pesquisa se aplicó sustentada en el marco del diseño descriptivo y transversal; la muestra fue conformada por 41 enfermeros, aplicando el muestreo no aleatorizado; se administró un instrumento denominado Cuestionario de Estilos de Vida en Personal Sanitario, versión abreviada a 22 preguntas; los resultados demostraron que el 80% de enfermeros efectuó acciones como bailar, caminar, correr y jugar por el lapso de 20 a 40 minutos diarios, lo que ejecutan de forma parcial por limitado tiempo disponible a consecuencia de la sobrecarga de trabajo, ausencia de un programa de distrés y por reducida iniciativa. Ingieren 03 alimentos en el día, existe consumo moderado de alcohol y cigarrillos. Además, desarrollan actividades parciales para reducir el estrés mediante la actividad física, escribir técnicas de relajación, escuchar música, entre otros. duermen en promedio 6.5 horas diarias para recuperar las energías.

Codas et al. (2018) en Paraguay desarrollaron una exploración titulada ‘Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardio metabólico en personal sanitario del Centro Regional Encarnación’, con el fin de establecer el estilo de vida y su relación con el riesgo de enfermedad cardíaca de personal de salud. La investigación se aplicó sustentada en el marco del diseño descriptivo y transversal; la muestra se constituyó por 50 enfermeros, aplicando el muestreo no aleatorizado; se administró un instrumento denominado Cuestionario de Estilos de Vida en Personal de Salud, respecto de los resultados obtenidos; se evidenció que el 79% reportaron estilos de vida poco saludable y no saludable; también se observó elevado nivel de predisposición a generar problemas de tipo metabólicos en el 78%, y 91% reportó orientación a baja implicancia cardíaca; de igual manera, se observó un vínculo de tipo negativo entre el estilo de vida y el riesgo cardíaco.

Sacoto et al. (2018) en Ecuador efectuaron una pesquisa titulada ‘Factores de riesgo cardiovascular y su incidencia en los estilos de vida en profesionales de Enfermería’, con el propósito de determinar los factores de riesgo que inciden en el estilos de vida del profesional enfermero; el estudio se aplicó sustentado en el marco del diseño descriptivo, transversal con corte transversal; la muestra estuvo conformada por 73 enfermeros, aplicando el muestreo no aleatorizado; se administró un instrumento denominado Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida en Personal Enfermero; los resultados indicaron que el 100 % pertenece al sexo femenino, además, el 42,5 % cuenta con entorno familiar que presenta afecciones coronarias, por otro lado, en su mayoría (60.3%) se observa una vida sedentaria, en relación al hábito fumar el 4,1 % presenta este hábito, igualmente, se observó inadecuado peso con IMC correcto 54,8 % y el 17,8 % tiene obesidad; se concluyó que grupo adulto joven de enfermeros evidenció alta prevalencia de sobrepeso y sedentarismo

### *Antecedentes nacionales*

Torre (2020) en Lima desarrolló una pesquisa denominada ‘Estilos de vida en enfermeros del área de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma’, con el propósito de establecer el estilo de vida del enfermero del área de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma; la exploración fue del tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal; la muestra se conformó con 49 enfermeros, aplicándose el muestreo no aleatorio; se administró como instrumento psicométrico denominado Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida; se observó en los resultados, que el 55% del personal enfermero presenta un estilo no saludable y el 45% refiere presentar un estilo saludable, con respecto a la dimensión nutrición, el 61 % evidencia estilos de vida no saludables y el restante 39% saludable, en la dimensión actividad física en el 63% se observó no saludable y el 37% saludable, y en la dimensión espiritual el 86% presentó estilos saludables mientras que el 14 % no saludables, se concluye que el profesional enfermero evidenció un estilo no saludable en las dimensiones nutrición, y actividad física, mientras que en la dimensión espiritual es saludable.

Velásquez (2018) en Lambayeque efectuó una exploración titulada ‘Conocimiento y práctica de los estilos de vida de los enfermeros del Hospital Docente Belén - Lambayeque’, con el propósito de establecer el nivel de conocimientos y prácticas de estilos de vida del personal enfermero; la pesquisa se efectuó considerando el diseño descriptivo, con corte transversal; en relación a la muestra estuvo conformada por 50 enfermeros, aplicando el muestreo por conveniencia; se administró como instrumento psicométrico el Health Promoting Lifestyle; con respecto a los resultados demostraron que el 8% presentaron un nivel de conocimientos bajo, el 44% medio, el 48 % alto, respecto de la práctica del estilo de vida el 74% presentaron un nivel no saludable y el restante 26% saludable, se concluye, que existe la necesidad imperiosa de implementar un programa u estrategias de prácticas de

estilos de vida que promuevan espacios libres para el desarrollo de actividades recreativas, deportivas y talleres, además de la práctica del sueño en horas adecuadas.

Lauracio (2018) en Ilo desarrolló una exploración ‘Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera en la Red de Salud de Ilo’, con el fin de establecer los estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de los enfermeros; la pesquisa se ejecutó considerando el método no experimental, con diseño descriptivo, y corte transversal; respecto de la muestra equivalió a 80 enfermeros, se aplicó como instrumentos psicométrico el Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida y el test de índice de valoración de enfermería; respecto de los resultados, estos demostraron que el 85% de enfermeros mostraron estilos de vida poco saludables, el 15 % saludables, y el 61.2 % evidenciaron un desempeño laboral bueno, con respecto de la relación entre las variables tratadas, se encontró, la existencia de relación positiva estadística entre las variables tratadas, en adición a esto, al valorar por dimensiones del estilo de vida, se halló vinculación estadística el desempeño laboral y el manejo de tiempo libre de la variable estilos de vida en enfermeros de la Red Asistencial de Salud de Ilo.

Vilca (2019) en Lima efectuó una investigación denominada ‘Estilos de vida de los profesionales enfermeros del Hospital Cayetano Heredia - Lima’, con el propósito de determinar el estilo de vida de los profesionales enfermeros, la exploración fue del tipo cuantitativo, no experimental, descriptiva, y transversal; en relación con la muestra se conformó con 68 enfermeros, aplicándose el muestreo no aleatorio; se administró un instrumento denominado Health Promoting Lifestyle; con respecto de los resultados se observó que el potencial enfermero que evidenció un estilo saludable corresponde al 59% y el 41% mostró un estilo no saludable, en la evaluación con respecto de la dimensión de desarrollo espiritual el 96% presento un rasgo saludable y solo el 4% no saludable, también, se observó, que en las relaciones interpersonales el 88% arrojó como resultado saludable y no

saludable el 12%, además, con respecto a la alimentación el 60% evidencio un estilo saludable, y 40% no saludable, en lo relacionado a la responsabilidad en salud el 52%, y 48% demostraron estilos saludables y no saludables respectivamente, en lo relacionado al ejercicio físico el 80% y 20% evidenciaron estilos no saludables y saludables correspondientemente, por último, respecto del manejo del estrés el 63% y 37%, reportaron estilos no saludables y saludables respectivamente.

Aguilar (2018) en Arequipa, desarrollo una exploración denominada 'Estilos de vida de los profesionales enfermeros del área de emergencia del Hospital Carlos Alberto Segúin ', con el fin de determinar el estilo de vida de los profesionales enfermeros; la exploración fue del tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo, y corte transversal; con respecto de la muestra se conformó con 65 enfermeros, aplicándose el muestreo aleatorio simple; se administró como instrumento psicométrico denominado Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida; se observó en relación con el resultado, que el 63% y 37% de enfermeros reportaron estilos no saludables y saludables respectivamente, con respecto a la dimensión nutrición saludable el 78 % evidencia estilos de vida no saludables y el restante 22% saludable, en la dimensión ejercicios en el 43% se observó no saludable y el 57% saludable, y en la dimensión espiritual el 60% evidencio un estilo no saludable, y el restante 40% saludable, por lo que, se llegó a concluir, que los enfermeros presentaron un estilos no saludables en las dimensiones espiritual y nutrición saludable, mientras que solo la dimensión ejercicios es saludable.

## **Marco conceptual**

### ***Servicios de salud***

Glued et al (2022) indican que los servicios sanitarios son integrantes de un sector fundamental de la colectividad, presentan por objetivo brindar protección sanitario y equidad en la accesibilidad a una prestación que presente un efecto positivo en la salud tanto

individual como pública, este sector se desarrolla en ámbitos laborales complejos con posibilidades y desafíos inherentes, donde el personal de salud tiene la posibilidad de ser entes contributivos en la optimización de la salud de los pacientes, no obstante, debe afrontar permanente factores exógenos y endógenos, que llegan a poner en riesgo su propia salud e integridad.

### ***Servicio de Neurología***

Fuller (2020), refiere que el servicio de neurología forma parte de los servicios especializados que otorgan los servicios de salud, este servicio es responsable de prevenir, determinar, tratar y rehabilitar la diversidad de trastornos y enfermedades que puedan afectar el cerebro y el denominado sistema nervioso (autónomo, periférico y central), estos trastornos y enfermedades pueden abarcar una gran heterogeneidad, y pueden ir desde una cefalea simple hasta enfermedades potencialmente graves como la encefalitis y la meningitis

### ***Enfermería***

Prentice et al. (2020), refieren que la enfermería comprende el cuidado colaborativo y autónomo de los sujetos de toda edad, comunidades y grupos, sanos o enfermos y en todo entorno, las enfermeros se encuentran al frente o en la denominada primera línea de actuación para el otorgamiento de servicios asistenciales y cumplen un rol relevante en la atención concentrada en la persona, en diversos países del mundo las enfermeras representan los actores claves y/o líderes en los equipos de salud multidisciplinarios, y otorgan una amplia multiplicidad de servicios dentro de los diversos niveles de los sistemas sanitarios.

### ***Profesionales de enfermería en el servicio de neurología***

An et al. (2022), refieren que los enfermeros especialistas en el servicio de neurología, fundamentalmente contribuye en la valoración de las necesidades del pacientes, y la selección de forma cuidadosa con base científica, de los recursos más adecuados que permitirán controlar la enfermedad, desde la valoración inicial, el profesional enfermero, obtendrá

mediciones que aportan información respecto del funcionamiento general de cada paciente y del tipo de tratamientos complementarios y recomendaciones de los que se puede beneficiar, esta visita inicial incluye el estudio de indicadores que se vinculan con la severidad de los síntomas o el peor pronóstico, paralelamente, se exploran la presencia de síntomas no-motores que suelen hallarse en la enfermedad neurodegenerativa, tales como; la memoria, los hábitos alimentarios, calidad del sueño, estados de ánimo, capacidad física, y lenguaje

### ***Estilo de vida***

Sobreviela et al. (2023) hacen referencia que los estilos de vida son comprendidos como la combinación de factores intangibles y tangibles, en otras palabras, las características culturales, físicas, o psicológicas que constituyen la manera en que vive un individuo o grupo de ellos, estas características denotan la preferencia respecto del tipo de alimentos que se consumen, hábitos recurrentes, actividades desempeñadas, entre otros, que determinan el modo en que vive un individuo o comunidad.

Además, Han (2019), refiere que el estilo de vida representa un constructo humano, que se genera como producto de interrelación entre los factores sociales, genéticos, medioambientales, educativos y económicos, por tal, cada individuo es responsable de su estado de salud, enfermedad, e inclusive la muerte. En este sentido, Melnik et al. (2022), indica que los sujetos que procuran alcanzar un estilo de vida sano, incrementan su expectativa de vida en un rango de 30 al 40%, también precisa, que esta estimación se desprende, ya que entre los factores que contribuyen en la conservación de un buen estatus sanitario, figuran los estilos de vida, los que son factibles de incorporar y modular, efectuando cambios de conducta, y erigiendo formas adecuadas y contributivas de asumir la vida, para alcanzar un buen nivel de salud y por ende una calidad de vida adecuada.

### **Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de neurología.**

Guillen (2018), refiere que el estilo de vida en el personal enfermero que presta labores en servicios de alta demanda como lo constituye el servicio de neurología, se encuentra enlazado con los roles sociales, debido a la incidencia del contexto donde se desarrolla las actividades cotidianas, es decir la rutinización de la práctica asistencial conlleva de forma gradual y progresiva a una diversidad de formas de desidia y detrimento, respecto del cuidado del estado de salud personal como en la calidad de vida de los enfermeros.

En este sentido, Cabanillas (2019), precisa que el ritmo laboral que se presenta en los servicios de neurología, entre otros, altera las formas de actuar de los enfermeros, siendo así que los turnos de trabajo y las jornadas laborales modifican los patrones sueño, es decir, que al verse modificados los horarios de manera frecuente, impacta de forma negativa en las horas efectivas de sueño; por otra parte, la nutrición igualmente puede presentar afectación a consecuencia que no se dispone de un horario regular destinado para la ingesta alimentaria; exponerse a estas situaciones implica riesgos latentes de contraer alguna afectación, lo que a su vez, puede desencadenar que el personal enfermero en ocasiones se auto prescriba medicamentos, lo que por lo regular generan efectos negativos para su salud.

#### ***Nutrición Saludable.***

Gámez et al. (2022), señalan que la nutrición saludable comprende el proceso de tipo biológico en el que el organismo digiere de forma adecuada alimentos y líquidos indispensables para la operatividad, desarrollo y el mantenimiento fisiológico, además, precisan que la dieta sana genera protección de malnutrición en sus diversas formas, así como de padecer ENT, entre ellas: diabetes, cáncer, cardiopatías, accidentes cerebro-vasculares, entre muchos otros.

Vásquez et al. (2019), indican que la nutrición saludable proporciona nutrientes relevantes y energía que los individuos requieren para conservarse sanos, siendo estos nutrientes esenciales: vitaminas, proteínas, agua, minerales, lípidos e hidratos de carbono, además, refieren, en concordancia con las guías nutritivas, que para lograr una alimentación sana, se requiere cumplir 03 aspectos fundamentales: 1) priorizar alimentos naturales como base alimentaria, 2) eludir alimentos de tipo procesados y ultra-procesados, y 3) ejercer prácticas de estilos de vida adecuadas.

Además, Quinde (2020), refiere que para poder alcanzar una nutrición saludable, se requiere que esta sea lo suficientemente variada, es decir que puede contener o estar compuesta de: frutas, verduras, huevos, carne, lácteos, y azúcares, así como menestras, cereales y tubérculos, siendo recomendable ingerir una diversidad de alimentos cada día, ya que el organismo para un eficiente proceso fisiológico necesita de diversos nutrientes y energía, que un solo alimento por sí solo, no puede dar cobertura.

Por otro lado, Marchetti (2019), precisa que la insuficiencia de adecuadas estrategias en la promoción de la salud, aunado a la vorágine de la industrialización, han desencadenado cambios en los hábitos alimentarios, ya que en la actualidad, los individuos ingieren más insumos alimentarios hipercalóricos, azúcares libres, grasas saturadas, y sal; en otro orden de cosas, ingieren insuficiente fibra, verduras y frutas, lo que implica el riesgo de contraer ENT que afectarán en el corto y/o mediano plazo la calidad de vida del individuo.

### ***Ejercicios o Actividad Física.***

Domínguez (2019), indica que el ejercicio desarrollado de manera permanente o regular aporta beneficios inmediatos para la salud y a largo plazo, el estar físicamente activo contribuye con la mejora de la salud del cerebro, reduce el riesgo de afectaciones, fortalece los huesos y músculos, y mejora la capacidad de ejecución de actividades cotidianas, además, del aporte psicológico que genera un alivio en el estrés, aminora los síntomas de ansiedad, y

contribuye en optimización de la calidad del sueño e inclusive reduce el riesgo de caer en depresión.

Priano (2018), hace referencia que los principales tipos de actividad física corresponden a; aeróbica, anaeróbica, de resistencia, y flexibilidad, las que mejoran y mantienen el buen estado de salud y el bienestar general de los sujetos, y que estas puede ejecutarse por uno varios objetivos a alcanzar como; procurar el fortalecimiento de los músculos, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, ayudar a controlar el peso corporal o los índices de grasa en el cuerpo, así como, desarrollar actividades recreativas vinculadas con el movimiento, entre otras.

Canales (2018), señala que las actividades físicas más regulares, corresponden a: andar, pedalear, correr, ascender escaleras, y prácticas deportivas, además, se incluyen la ejecución de actividades recreativas (en las que se evidencie movimiento), e incluso aquellas actividades que se ejecutan durante el periodo de ocio, como son el movilizarse a lugares determinados y desde ellos, o aquellas que se desarrollan como parte de la rutina de trabajo, ya que durante estas actividades se ejerce acción física de nivel leve a moderado, la que contribuye en la mejora de la salud.

Oviedo (2019), indica que es relevante que el individuo adulto en general como el propio personal sanitario que procura hacer frente al sedentarismo, consideren en el plan de actividades a desarrollar, el tipo de movimiento físico aeróbico, cuya intensidad se establezca de moderada a vigorosa, y que se encuentre comprendido en un rango de 150 a 300 minutos por periodo semanal, además, sugiere, que se incluyan en estos considerandos, a los individuos que presenten afectaciones crónicas o discapacidad, recomendando que en este último caso, que la actividad física a desarrollarse se formule por especialistas y de manera multidisciplinaria.

### ***Responsabilidad en la Salud.***

Braga et al. (2019), indica que el compromiso para contar con un buen estado de salud, involucra el tomar decisiones respecto de alternativas saludables adecuadas, y descartar aquellas que puedan generar un riesgo para la salud, lo expuesto, implica que los individuos disponen de la pericia para modificar riesgos relacionados con la herencia y entorno social, ya que es factible evitar estos riesgos, en base a cambios sobre el comportamiento que se ejerce, para esto solo es necesario, realizar un aspecto reflexivo evaluando nuestro proceso evolutivo desde el enfoque de la salud, y luego de esto, desarrollar un empeño consistente direccionado a modificar sustancialmente los costumbres negativas que se encuentren arraigados.

Galvez (2020), indica que tener responsabilidad en la salud, no solo implica el disponer de conocimientos respecto de los comportamientos saludables, sino ejecutar efectivamente estos comportamientos, considerando como tópico relevante implementar acciones positivas de prevención, este proceso preventivo considera la determinación de ejecutar prácticas adecuadas de salud como aspecto inherente de la vida, para esto es necesario que se este lúcido y que se observe el real problema involucrado en los comportamientos de riesgo.

Arana (2018), precisa que el propio individuo y exclusivamente este, es el único responsable de cambiar o adaptar sus comportamientos de riesgo (acción que acrecienta la incidencia de afectaciones) hacia comportamientos saludables (acción que contribuye en la prevención de la enfermedad), ya que el propio individuo opta por tomar los cuidados respectivos si desea conservar una buena salud, constituyendo la motivación una fuente intrínseca, es decir, que deriva del mismo individuo.

Sosa (2018), refiere que la salud constituye una responsabilidad individual en los profesionales sanitarios; cada profesional pueda determinar la calidad de salud que desea

alcanzar; ya que nadie mejor que los profesionales de la salud se encuentran preparados para regular o adecuar los hábitos personales de vida, puesto que se han preparado para transmitir y promover estilos de vida adecuados y las implicancias negativas de este; es decir alcanzar un buen estado sanitario no depende de la suerte sino de ejecutar buenos hábitos.

### ***Manejo del Estrés.***

Keele (2019), precisa que el tratamiento efectivo del estrés laboral abarca una serie de alcances que tienen por propósito ejercer control de eventos de estrés en el ámbito laboral, de igual manera, aquellas prácticas saludables que contribuyen a aminorar sus secuelas en nuestro organismo, como: detectar oportunamente pensamientos negativos, ensayar técnicas de autocontrol y entrenar en la solución de problemas, además, manejar la respiración autógena (capacidad para relajar el cuerpo), entre otras.

Guzmán (2018), indica que la génesis del estrés laboral puede deberse a múltiples factores, así como, las acciones para reducirle o eliminarle pueden ser diversas; por tal, debe presentarse una intervención tanto sobre el trabajador como la organización, realizando intervenciones respecto del trabajador, tales como; proporcionar al trabajador recursos para el afrontamiento del estrés como resiliencia, empoderamiento y desarrollo de habilidades sociales, respecto de la organización se pueden desarrollar intervenciones dirigidas hacia la estructura de la organización, y se consideran; los estilos de comunicación, los métodos para capacitar a los trabajadores, entre otros.

Abad (2018), refiere que la manera más adecuada de tener un manejo efectivo del estrés es aprender estrategias saludables para sobrellevarlo, el que se puede iniciar con la puesta en práctica de estrategias como: escribir sobre los aspectos que le molestan y plantear soluciones, expresar el enojo cuando requiera hacerlo, avocar tiempo a alguna actividad que lo relaje, experimentar con técnicas de relajación como respiración controlada, yoga, entre otros, experimentar con alguna o varias de estas acciones pueden generar resultados

positivos, teniendo en cuenta que la práctica permanente hasta convertirse en hábito genera un estilo de vida contributivo con la salud.

Quino (2019), indica que el tratamiento del estrés en el personal sanitario involucra hacer el reconocimiento de los factores que generan incremento de estrés, un enfoque técnico del manejo del estrés considera el formular un plan y a ponerlo en práctica, esbozando acciones concretas que permitan su reducción, como: relajación, ejercicios, respiración y otras terapias alternativas, este plan es recomendable que sea monitoreado por un profesional distinto al que lo aplica, siendo siempre recomendable que sea un profesional especializado en materia psicológica

### ***Relación Interpersonal.***

Owusu (2020), hace referencia que la relación interpersonal facilita la comprensión de los demás y potencia la comunicación con ellos, considerando las motivaciones, temperamentos, y estados de ánimo, incluye habilidades especialmente sociales aquellas que permiten desarrollar y mantener los vínculos y asumir diferentes roles al interior de los grupos al que pertenezca una persona, sea como un integrante más o como líder, siendo un requisito básico en los profesionales de la salud a efecto de establecer vínculos adecuadas con los pacientes, que aporten en la comunicación y/o expresión de estos aspectos de los síntomas y/o procesos evolutivos reales y concretos que perciben.

Huarcaya (2018), precisa que la relación interpersonal representa una asociación existente entre 2 o más individuos, cuyo soporte lo constituyen los intereses, emociones, sentimientos, actividades sociales, entre otros, siendo este tipo de relación en el ámbito sanitario un hito trascendente para el desarrollo de la vida colectiva del personal sanitario, presentándose este tipo de relación de diversas maneras y en diferentes ámbitos cotidianos, tales como los ámbitos propios donde se desempeña funciones, en donde 2 o más individuos presentan la posibilidad efectuar comunicación continua, que en función a la normatividad

existente, tradiciones y/o costumbres, crean redes complejas de conectividad y grupos sociales que forman parte constituyente de la sociedad integral.

Quevedo (2019), indica que la gestión de las relaciones interpersonales es la raíz de la personalidad del individuo y un aspecto inevitable en la manera de vivir, esto quiere decir, que se encuentran comprendidas dentro de la diversidad de actividades que pueden desarrollar las personas, y pueden generar bienestar o afectación según la elección que se haga, considerando que las relaciones que alcanzan a ser armoniosas, generan individuos socialmente sanos, tolerantes y flexibles, o en todo caso, más preparados para integrar equipos que se desenvuelven situaciones complejas, como lo son, los equipos que prestan servicio asistencial sanitario.

Medina (2020), refiere que en su gran mayoría el personal de salud cuentan con conocimiento y se han capacitado en diversas habilidades relacionales, tales como la empatía, sin embargo, se evidencia dificultad en la aplicación de dichos conocimientos a la hora de entablar comunicación con sus pares, o con los gestores de problemas de tipo organizativo en sus entornos laborales, el desbloquear estas barreras relacionales entre los propios profesionales sanitarios puede generar un impacto positivo, ya que resta preocupaciones de carácter relacional, y por ende contribuir en la priorización del desarrollo de estilos de vida adecuados de estos profesionales.

### ***Crecimiento Espiritual***

Okechuwu et al. (2018), refiere que esta dimensión se concentra en el acrecentamiento de los medios internos disponibles, y las relaciones interpersonales, para conocerse mejor, y saber quiénes somos en realidad, mediante la aplicación de la comunicación interna procura alcanzar una percepción de intimidad, bienestar y proximidad significativa, siendo las formas más usuales de alcanzar este crecimiento mediante la meditación, la reflexión, el yoga, ejercicios de respiración, entre otras alternativas.

León (2019), indica que el desarrollo espiritual constituye una de las dimensiones menos conocidas de la colectividad, y que, simultáneamente, presenta especial trascendencia para cualquier ser, llegar a tener conocimiento de sus aspectos y aplicarlos en la vida cotidiana, puede hacer que se alcance a ser mejor persona y se genere un cambio en el presente de la persona hacia un futuro prometedor, en el que se llega a alcanzar a ser más comprensibles, tolerantes, y accionar en circunstancias que se consideren necesarias.

Eslava (2020), refiere representa la capacidad de comprender que existe algo más de lo que se puede observar, y de percibir la energía que envuelve a todos, para poder alcanzar un buen nivel de crecimiento espiritual, se debe de aplicar fundamentalmente la técnica de la meditación, la que es una de las mejores maneras para conectarse con el 'YO' verdadero, ya que permite ponerse directamente en contacto con uno mismo, a través de la concentración y vaciando la mente, se recomienda aplicar artes como el yoga y el tai chí, ya que viabilizan en la persona una mejor nivel de concentración.

Sanabria (2018), precisa que el crecimiento espiritual del personal de salud especialmente el asistencial, puede actuar como predictor de las actitudes vinculadas con el cuidado que otorga, esto en base a estudios realizados, que reportan que el personal de salud que presenta niveles de crecimiento espiritual adecuados, se muestran más consistentes y conscientes con su propia espiritualidad, y más aperturados a considerar los requerimientos espirituales de sus pacientes, lo que refiere una sensibilidad y posibilidad de otorgar mayores niveles de cuidado.

### **Bases teóricas**

La Teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem, comprende a los humanos como seres complejos, racionales y conocedores; con capacidad de cavilar sobre su entorno y sobre sí mismos, también refiere, que se encuentran en capacidad de manifestar sentimientos, crear, comunicar, integrar y desarrollar formas de beneficio propio y de los

demás; asimismo, concibe, el cuidado de enfermería como la actividad de una enfermera cuyo propósito es enseñar al paciente a cuidarse a sí mismo para que pueda recuperarse y ver las consecuencias de la enfermedad (Mciness, 2020).

Por tal, esta teoría de autocuidado comprende un conjunto de acciones que un individuo realiza sobre sí mismo y su entorno para regular los aspectos ambientales y ajustarlos a sus propias condiciones, comodidad, bienestar, y salud, siendo estos comportamientos que las personas deben aprender, pretenden lograr, y mantener durante toda su vida, la teoría postula que los individuos maduros y en pleno proceso de preparación se involucren en comportamientos conscientes de interés propio, para mejorar las circunstancias que lo aquejan, acogiendo estilos de vida saludables, que permitan prevenir que se contraiga enfermedades que afecten su salud, y de forma sucesiva sus vidas (Ammerman et al., 2022).

### **Definición de términos**

**Salud:** La salud se conceptualiza como la condición del bienestar mental, físico y emocional que disfruta y que puede percibir un individuo, es decir que se encuentra libre de enfermedades o afecciones que puedan generar mal estar o inconvenientes en el desenvolvimiento de sus actividades cotidianas. (De la Guardia & Ruvalcaba, 2020)

**Neurología:** Es una especialidad médica que presenta competencia en el estudio y tratamiento del sistema nervios, y de las afectaciones de la médula, músculos, nervios periféricos, y el cerebro. Esta especialidad es catalogada por algunos tratadistas como una especialidad clínica por excelencia (Cortés, 2020)

**Estilos de Vida no Saludables:** Constituyen las conductas que son adoptadas por los sujetos y que atentan contra su salud y la mejoría de su calidad de vida; afectando su aspecto social, psicológico y biológico, entre los que se presentan con mayor incidencia, se hace mención de la alimentación inadecuada, que genera un notorio declive de las funciones

fisiológicas y psicológicas, también figura la alteración de las horas sueño, que predispone a que el individuo padezca de alteraciones nerviosas, por otro lados, se indica la falta de ejercicio, que puede desencadenar enfermedades crónicas de largo plazo, entre otras (Salah et al., 2022)

**Enfermería:** Se define a la enfermería como el principal agente que brinda educación y ejerce motivación en los individuos para que cuide su salud, promoviendo un estilo de vida adecuado, que aporte sustancialmente con su buen estado de salud, y evitando afectaciones y/o enfermedades, gastos económicos onerosos para los sujetos, y los sistemas de salud (Kennedy, 2020)

**Estilos de vida:** es comprendido también, como un constructo multidimensional que engloba un grupo de comportamientos tales como: manejo del estrés, tiempo en pantalla, consumo de cigarros y alcohol, sueño, movilidad física, y nutrición, estos estilos de vida presentan la función primordial: aminorar las causas de morbi-mortalidad y elevar el nivel de bienestar y salud en los individuos (García et al., 2022).

## **Capítulo III**

### **Metodología**

#### **Descripción del lugar de ejecución**

La exploración se efectuará en áreas asistenciales de neurología de un nosocomio público, situado en el distrito de la Victoria, Región Metropolitana de Lima, Perú, este centro asistencial corresponde al nivel IV, en cuanto a su calificación, cuenta con 57 servicios médicos de atención especializada, 138 consultorios, y 1065 camas en hospitalización, las que incluyen todos los servicios sin excepción. Respecto del servicio de neurología, se ubica en el 4to piso del centro asistencial, sector B, en este se precisa que prestan servicio asistencial de enfermería permanente un promedio 70 profesionales tanto en consultorios externos como hospitalización, en horarios rotativos, atendiendo en promedio 450 pacientes en forma mensual, con pacientes que presentan diversos tipos de afectación neurológica como: lesiones cerebrales traumáticas, accidentes cerebro-vasculares, epilepsia, enfermedades de Alzheimer y Parkinson, trastornos del movimiento, entre otros, el servicio se encuentra debidamente implementado y equipado, para asumir una demanda de atención de mediana a alta complejidad.

#### **Población y muestra**

##### ***Población***

Estará conformada por 70 enfermeros, que se seleccionarán en base a los criterios de inclusión y exclusión predeterminados.

##### ***Muestra***

La muestra representa un subconjunto representativo de individuos de un total poblacional, existiendo 02 tipos de técnicas denominadas muestreo probabilístico y no probabilístico, para determinar la cantidad muestral respectiva (Quispe, et al, 2020). La muestra en el presente estudio estará constituida por 50 profesionales, la que será

determinada por intermedio del denominado muestreo no probabilístico y no aleatorio, por conveniencia y a criterio de la investigadora.

### **Criterios de inclusión y exclusión.**

#### ***Criterios de inclusión.***

Enfermeros que prestan labor asistencial en la unidad de neurología

Enfermeros que laboran de forma asistencial por un periodo igual o mayor a 03 meses en la unidad de neurología.

#### ***Criterios de exclusion.***

- Enfermeros que prestan labor administrativa
- Enfermeros en periodo de descanso físico vacacional o con licencia.

### **Tipo y diseño de investigación**

La exploración será efectuada en el marco del enfoque cuantitativo, en función a que la información relevada será de tipo numérico, haciendo uso de las ciencias estadísticas para su evaluación respectiva, el diseño corresponderá al no experimental en virtud que no se ejercerá manipulación alguna de la variable tratada, de tipo descriptivo en base a que se realizará una descripción del comportamiento de la variable en una realidad concreta, y de corte transversal ya que la data correspondiente será relevada en periodo y lugar único (Arias y Olgado, 2022).

### **Identificación de la variable**

Estilos de vida en profesionales enfermeros

## Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Estilos de vida en los profesionales enfermeros	De acuerdo con Salcedo (2022), define los estilos de vida, como patrones de comportamiento adoptados, de forma involuntaria y/o voluntaria, que pueden influenciar en que se desencadenen una o varias enfermedades no transmisibles.	Es el resultado que se obtiene del personal enfermero en relación a los patrones de comportamiento que adoptan, de forma inconsciente o consciente, y que pueden influenciar en el desencadenamiento o afectación de una o varias enfermedades no transmisibles (ENT). Para tal efecto, se utilizará, el promedio aritmético, determinándose un puntaje que valorará la variable como: saludable y no saludable, si el puntaje se encuentra en un rango comprendido de 131 a 208 corresponderá a un estilo de vida saludable, y si se encuentra en un rango comprendido de 52 a 130 corresponderá a un estilo de vida no saludable	Manejo del estrés  Relaciones interpersonales  Crecimiento espiritual	Conserva balance en la prevención del cansancio Ejecuta relajación de 15 a 20 minutos diarios Conserva balance de periodos entre el trabajo y pasatiempos Aplica metodología específica para el control del estrés Ejecuta pensamientos positivos a la hora de dormir Pernocta entre 6 a 5 horas diarias Disfruta de tiempo para relajarse.  Acuerda con otros a través del dialogo Procura soporte en personas que muestran atención Procura forma de llenar los requerimientos de intimidad Manifiesta cariño por las personas próximas Demuestra amor y preocupación por otros Comparte tiempo con los amigos Mantiene relaciones interpersonales significativas  Expone su persona a nuevos retos Es consciente de los que es importante Se siente en paz y satisfecho Mira hacia el futuro Siente que está cambiando y creciendo	Ordinal

---

	<p>Se esfuerza por alcanzar metas a largo plazo</p> <p>Ubica el día a día relevante</p>
Nutrición Saludable	<p>Consume 2 a 3 porciones de proteínas</p> <p>Ingiere desayuno, hace cumplimiento del almuerzo</p> <p>Lee las etiquetas de los alimentos</p> <p>Ingesta de 2 a 3 porciones de yogur o leche al día</p> <p>Consume de 3 a 5 porciones de vegetales al día.</p> <p>Consume de 3 a 5 porciones de carbohidratos al día</p> <p>Establece límites en la ingesta de azúcar</p> <p>Procura ingerir insumos con sin grasas, y productos saturados</p>
Actividad Física	<p>Evalúa su pulso cuando desarrolla ejercicios</p> <p>Participa en actividades físicas o de recreación</p> <p>Lleva un programa de ejercicios</p>
Responsabilidad en la salud	<p>Busca consejo cuando es necesario</p> <p>Participa en eventos educacionales</p> <p>Requiere información a especialistas sanitarios</p> <p>Realiza evaluación de su anatomía permanentemente</p> <p>Pregunta para entender las instrucciones</p> <p>Se informa sobre su salud</p> <p>Busca segunda opinión</p> <p>Informa cualquier síntoma extraño</p>

---

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

La técnica que será aplicada corresponde a la encuesta, la misma que se aplicará para el relevamiento de información de la variable abordada en el estudio, a efecto de conseguir la valoración cuantitativa respecto de las características particulares de los profesionales enfermeros (Saras y Márquez, 2023).

### ***Instrumento***

La variable Estilos de Vida será valorada aplicando el instrumento denominado ‘Health Promoting Lifestyle Profile’, también conocido como HPLP, el que fue elaborado con el fin de examinar la percepción del control de la salud, fue creado en Estados Unidos de Norteamérica, por los autores Walker, Pender y Sechrist, el año 1996, fue interpretada y acondicionado al español por primera vez en México por Hulme (Hulme, 2003). El HPLP ha sido validado en diversos países de hispano-américa, entre los que se incluye nuestro país, donde el desarrollo y calidad del instrumento es limitado, ya que las exploraciones se encuentran priorizados en estudiantes de pre grado en carreras profesionales de medicina, estomatología y enfermería, sin embargo, existen algunos estudios de calidad desarrollados en el ámbito profesional de enfermería como el desarrollado por Vilca, denominado ‘Estilos de Vida en el Profesional de Enfermería’ (Vilca, 2017).

Esta escala de tipo Likert presenta 04 alternativas comprendidas desde ‘Nunca’ hasta ‘Siempre’, a su vez, comprende 52 ítems, donde se alcanza una mayor orientación saludable del estilo de vida, en concordancia con un mayor puntaje alcanzado.

El instrumento comprende 06 dimensiones: 1) manejo del estrés con 08 ítems asignados, 2) Relaciones Interpersonales que incluye 09 ítems, 3) Crecimiento Espiritual que incluye 09 ítems, 4) Nutrición Saludable que comprende 09 ítems, 5) Ejercicio o Actividad Física con 08 ítems asignados, y 6) Responsabilidad en Salud que comprende 09 ítems.

La escala de medición que presenta de manera general el instrumento, corresponde a una puntuación que se encuentra comprendida entre 52 a 208 puntos:

Estilos de Vida Saludable; valor estimado en el intervalo de 131 a 208, puntos, y

Estilos de Vida No Saludables; valor estimado en el intervalo de 52 a 130 puntos.

La escala de medición que presenta el instrumento por cada una de las dimensiones que comprende, corresponde a:

Manejo del estrés: Saludable (de 20 a 32 puntos), y No Saludable (de 08 a 19 puntos)

Relaciones interpersonales: Saludable (de 23 a 36 puntos), y No Saludable (de 09 a 22 puntos)

Crecimiento espiritual: Saludable (de 23 a 36 puntos), y No Saludable (de 09 a 22 puntos)

Nutrición Saludable: Saludable (de 23 a 36 puntos), No Saludable (de 09 a 22 puntos)

Actividad Física: Saludable (de 20 a 32 puntos), y No Saludable (de 08 a 19 puntos)

Responsabilidad en la salud: Saludable (de 23 a 36 puntos), y No Saludable (de 09 a 22 puntos)

### ***Validez y Confiabilidad***

El proceso de validación de la herramienta se ha ejecutado por intermedio de 05 jueces expertos, quienes evalúan la herramienta denominada Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida que Promueven la Salud (HPLP), el que sea sometido a la evaluación de 04 categorías o criterios que corresponden a: claridad en la redacción, congruencia con el contenido, dominio de contenido, y adecuación contextual, el resultado del juicio de expertos se ha evaluado a través de la formula V de Aiken, en la que se obtuvo un valor estadístico equivalente a 1.

Así mismo, a efecto de fijar la confiabilidad se efectuó una prueba piloto con similares características a la de la muestra propuesta; se aplicó la prueba de Alpha de Cronbach, en la que se alcanzó un resultado igual a 0,813; lo que precisa que la herramienta propuesta evidencia un alto grado de confiabilidad para su aplicación en la presente exploración.

### **Proceso de recolección de datos**

Una vez obtenida la anuencia respectiva para el desarrollo de la exploración, se coordinará con las instancias respectivas entre ellas la jefatura de enfermería de los servicios de neurología a fin de que se pueda acceder a la relación del personal, establecer los días y horas en los que se pueda administrar el cuestionario respectivo, y la mecánica operativa con la que se ejecutará la herramienta.

Previo a la administración de la herramienta, a los profesionales de enfermería se les brindará alcance detallado de los objetivos e implicancias del estudio, así como absolver las dudas y/o consultas que se formulen. A su vez, se requerirá a los enfermeros una vez concluidos todos los alcances, realice la firma respectiva del consentimiento informado.

El tiempo estimado para aplicar la herramienta corresponde a 55 minutos.

### **Procesamiento y análisis de datos**

Para el efectivo procesamiento de la data se desarrollará de manera preliminar la organización de la información relevada por intermedio del programa Excel, luego se utilizará el programa SPSS en la versión actualizada número 27 para el abordaje estadístico de la data, ejecutándose la racionalización respectiva, así como las medidas de tendencia central, entre otros, plasmándose estas luego en tablas y gráficos.

### **Consideraciones éticas**

Para efectuar la presente exploración, se ha contado previamente con el permiso de la institución donde se aplicará el estudio y la aprobación expresa y voluntaria de los

profesionales enfermeros que van a ser partícipes de la investigación, dándoles el alcance respectivo, las respuestas deben ser estrictamente anónimas y confidenciales, el propósito del estudio se ciñe exclusivamente para efectos académicos; en todo caso, la investigadora brindará su compromiso de cautelar los datos de carácter personal de cada participante, así como, de la data recogida y respetar de forma rigurosa los principios éticos que se indican:

Los profesionales que sean partícipes en la aplicación del instrumento, serán oportunamente convocados y comunicados de los requisitos, para ser partícipes de la exploración, para tal efecto, se registrarán voluntariamente ante la investigadora, considerando los criterios independientes a su persona, sin presentar ningún factor que lo influencie, y ejerciendo un nivel de autonomía auto determinante, decidiendo en virtud de las motivaciones que presente, es decir tomando decisiones en concordancia con creencias, expectativas, deseos e intereses, tal como corresponde.

El instrumento se aplicará de forma exclusiva en periodos de descanso o culminación de labores del profesional, momentos en los que el enfermero no podrá ser objeto de distracción alguna, por ende, no se afectará la adecuada atención a la que tiene derecho el paciente, ni la efectividad de la intervención que brinda el profesional enfermero. De tal forma que ni el paciente, ni el profesional enfermero serán perjudicados.

El cuestionario se encontrará formulado sin consignar datos o nombre alguno a efecto de evitar la identificación personal, y será absuelto de forma anónima, cumpliendo de forma efectiva con la confidencialidad exigida en el proceso metodológico de una exploración de tipo científica.

A cada profesional enfermero que participe en la aplicación del instrumento se le tratará de forma justa, con el respeto debido e individualizando en todo momento, con énfasis en el momento en que se aplique el instrumento. Al respecto, se precisa que, al amparo del principio de justicia, de ser el caso, se prioriza la cobertura de los intereses y requerimientos

de profesionales con habilidades diferentes, brindándoles todas las facilidades que sean necesarias.

## Capítulo IV

### Administración del proyecto de investigación

#### Cronograma de ejecución

Actividades	2022			2023			
	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Identificación de la problemática	■						
Pesquisa bibliográfica		■					
Problemática de tipo general y específica			■				
Objetivos de tipo general y específicos			■				
Bases teóricas e hipótesis			■				
Tipo, Método, Enfoque y Diseño de investigación				■			
Población, y muestra				■			
Técnicas e instrumentos psicométricos de relevamiento de data				■			
Plan de procesamiento y análisis de datos					■		
Aspectos bioéticos					■		
Aspectos administrativos						■	
Desarrollo de anexos						■	
Aprobación del proyecto							■
Sustentación del proyecto de tesis							■

**Presupuesto**

---

<b>Adquisición de bienes y servicios</b>	
<b>Servicio</b>	<b>S/.</b>
Internet	300
Telefonía móvil	300
Refrigerios	400
Softwares (Windows, y Office)	500
<b>Sub total</b>	<b>1,500</b>
<b>Bienes</b>	<b>S/.</b>
Material de escritorio	100
Material bibliográfico	200
<b>Sub total</b>	<b>300</b>
<b>1. Gastos administrativos</b>	
Designación de asesor	300
Designación de comité dictaminador	350
Cierre de trabajo académico	900
<b>Sub total</b>	<b>1,550</b>
<b>Total</b>	<b>3,350</b>

---

### Referencias bibliográficas

- Alal, N., Sharma, S., Rana, N., y Kumar, A. (2023). Impacto del COVID 19 en los estilos de vida relacionados con los riesgos en el equipo de enfermería en la India: Una encuesta electrónica descriptiva transversal. *Invest. Educ Rev*, 12(3), 26-36. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-53072023000100006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072023000100006&lng=en&nrm=iso)
- Ammerman, A., Pignone, M., Fernandez, L., Lohr, K., Jacobs, A. D., Nester, C., Orleans, T., Pender, N., Woolf, S., Sutton, S. F., Lux, L. J., & Whitener, L. (2002). Counseling to Promote a Healthy Diet. *Agency for Healthcare Research and Quality*, 5 (22). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20722113/>
- An, R., Li, C., Ai, S., Wu, Y., Luo, X., Li, X., Xu, Y., & He, C. (2022). Efecto del trabajo por turnos sobre la fatiga, el tiempo de reacción y la precisión de las enfermeras del Departamento de Neurología: un estudio observacional transversal. *Revista de gestión de enfermería*, 30(6), 2074–2083. <https://doi.org/10.1111/jonm.13665>
- Braga, G., Valadares., G, David., Funder, S., & Rosa, L. (2019). Interactionist view of circumstances that interfere with nurses' lifestyle. *Revista brasileira de enfermagem*, 72(suppl 1), 74–79. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0062>
- Chiang, L., Chiang, C., Tzeng, C., Lee, S., Fang, C., Lin, H., y Lin, H. (2022). Impact of Rotating Shifts on Lifestyle Patterns and Perceived Stress among Nurses: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5235. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095235>
- Chum, S. (2019). Prácticas de estilos de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de salud Santa Lucia La Reforma, Totonicapan, Guatemala. [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landivar] *Dissertations & Theses A&I*. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>

- Chung, C., Chen, C., Chang, C., Hsu, L., & Hsieh, C. (2020). 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. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3582. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103582>
- Codas, M., Chamorro, L., Figueredo, M, Achucarro, D., & Martínez, V. (2018) Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardiotónico en profesionales de salud del Hospital Regional de Encarnación. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 22(5). [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2312-38932018000100012](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2312-38932018000100012)
- Cowell, J. (2018). School Nurses' Lifestyle Practices and Health Status: A Call to Action. *The Journal of school nursing: the official publication of the National Association of School Nurses*, 34(5), 340 - 342. <https://doi.org/10.1177/1059840518795522>
- Crisford, P., Winzenberg, T., Venn, A., Schultz, D. (2018) Factors associated with physical activity promotion by allied and other non-medical health professionals: A systematic review. *Patient Educ Couns.* 5(1): 12- 24. <http://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/50/49>
- Cruz, E., Orosio, M., Cruz, T., Bernardino, A., Vasquez, L., Galindo-Palma, N., & Grajales-Alonso, I. (2018). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de enfermería de una universidad pública. *Enfermería Universitaria*, 13(4). <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2016.09.004>
- De La Guardia, M., & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- Díaz, E., & Failoc, V. (2020). Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Lambayeque, Perú 2017. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5), 28 - 76.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es&tlng=es).

- Echevarría, K. (2019). Estilos de vida saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral del Hospital León Becerra Camacho. [Tesis de Maestría, Universidad Estatal del Milagro] Dissertations & Theses A&I. [https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4613/3/KATHIUSCA%20ECHEVERRIA%20CAICEDO%20%28TESIS%29\\_compressed.pdf](https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4613/3/KATHIUSCA%20ECHEVERRIA%20CAICEDO%20%28TESIS%29_compressed.pdf)
- Fuller, N. (2020). Improve liaison neurology service. *Practical neurology*, 20(6), 494–498. <https://doi.org/10.1136/practneurol-2020-002655>
- Galvez, N. (2018). Nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Docente de Belén, Lambayeque. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán] Dissertations & Theses A&I. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5085/Ucancial%20Vel%c3%a1squez%20Orfelinda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez., L, Hernández, V, Pimienta., L, Delgado., Serafín, & Gamonales, J. (2022). Revisión de programas de intervención para promover hábitos saludables de ejercicios y nutrición. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 294-305. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>
- García, A, Garza, R., y Cabello, A. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Revista Prospectiva*, 6(23), 626-636. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0122-12132022000200249](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-12132022000200249)
- Glied, S., D'Aunno, T., & Bared, D. (2022). Efficiency and Arbitrage Health Services Innovation. *JAMA health forum*, 3(3). <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2022.061>

- Halcomb, E., & Desborough, J. (2020). General practice nurses' communication strategies for lifestyle risk reduction: A content analysis. *Journal of advanced nursing*, 76(11), 3082–3091. <https://doi.org/10.1111/jan.14518>
- Han, K., Kim, Y. H., Lee, H. Y., & Lim, S. (2019). Pre-employment health lifestyle profiles and actual turnover among newly graduated nurses: A descriptive and prospective longitudinal study. *International journal of nursing studies*, 98, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.05.014>
- Horton, C., & Dawson, R. (2020). Hospital and Shift Work Influences on Nurses' Dietary Behaviors: A Qualitative Study. *Workplace health & safety*, 68(8), 374–383. <https://doi.org/10.1177/2165079919890351>
- Hossein, N., & Aghamiri, M. (2020). Relationship Between Health-Promoting Lifestyle and Body Mass Index in Male Nurses Based on Demographic Variables. *American journal of men's health*, 14(6), 1557988320966519. <https://doi.org/10.1177/1557988320966519>
- Hulme, A., Walker, N., Effle, J., Jorgensen, L., McGowan, G., Nelson, D., & Pratt, N. (2003). Health-promoting lifestyle behaviors of Spanish-speaking Hispanic adults. *Journal of Transcultural*, 15(3). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12861927/>
- James, S., Halcomb, E., Desborough, J., & McInnes, S. (2021). Barriers and facilitators to lifestyle risk communication by Australian general practice nurses. *Australian journal of primary health*, 27(1), 30–35. <https://doi.org/10.1071/PY20139>
- Kalal, N., Sharma, S., Rana, N. y Kumar, A. (2023). Impact COVID 19 on lifestyles related etiquette among nursing staff in India: a cross sectional descriptive e-survey. *Journal of Transcultural*: 41(1), 3–15. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v41n1e06>
- Keele R. (2019). To Role Model or Not? Nurses' Challenges in Promoting a Healthy Lifestyle. *Workplace health & safety*, 67(12), 584–591. <https://doi.org/10.1177/2165079919828738>

- Lauracio, G. (2018). Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera en la Red de Salud de Ilo. [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Nacional Jorge Basadre Gromanh] Dissertations & Theses A&I. [http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3432/103\\_2018\\_lauracio\\_apaza\\_gn\\_facso\\_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3432/103_2018_lauracio_apaza_gn_facso_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- McInnes, S., Halcomb, E., & Desborough, J. (2020). General practice nurses' communication strategies for lifestyle risk reduction: A content analysis. *Journal of advanced nursing*, 76(11), 3082–3091. <https://doi.org/10.1111/jan.14518>
- Melnyk, M., Hsieh, P., Tan, A., Teall, M., Weberg, D., Jun, J., Gawlik, K., & Hoying, J. (2022). Associations Among Nurses' Mental/Physical Health, Lifestyle Behaviors, Shift Length, and Workplace Wellness Support During COVID-19: Important Implications for Health Care Systems. *Nursing administration quarterly*, 46(1), 5–18. <https://doi.org/10.1097/NAQ.0000000000000499>
- Mokarami, H., Rahimi, T., Mohammadzadeh, A., Kiani, F., & Faridan, M. (2020). Lifestyle and Shiftwork: Designing and Testing a Model for Health Promotion of Iranian Nurses. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(3), 262–268. <https://doi.org/10.1177/1078390319886658>
- Okechukwu, E., Robertson, D., La Torre, G., & Ogenchuk, M. (2023). Lifestyle behaviors among Canadian nurses working night shifts in the COVID-19 era: a pilot study. *La Clínica terapéutica*, 174(2), 152–158. <https://doi.org/10.7417/CT.2023.2513>
- Orsolini, L., Melnyk, B., & Tan, A. (2018) Un estudio nacional relaciona la salud física y mental de las enfermeras con los errores médicos y el bienestar percibido en el lugar de trabajo. *J Ocupar Medio Ambiente*. 60 ( 2 ): 126–131. doi:10.1097/JOM.0000000000001198.

- Owusu, F. (2020). Assessing the effect of physical activity and exercise on nurses' well-being. *Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain): 1987)*, 35(4), 45–50. <https://doi.org/10.7748/ns.2020.e11533>
- Perry, L., Xu, X., Gallagher, R., Nicholls, R., Sibbritt, D., & Duffield, C. (2018). Lifestyle Health Behaviors of Nurses and Midwives: The 'Fit for the Future' Study. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 945. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050945>
- Prentice, D., Moore, J., & Desai, Y. (2021). Nursing care models outcomes: literature review. *Nursing forum*, 56(4), 971–979. <https://doi.org/10.1111/nuf.12640>
- Priano, M., Hong, S., & Chen, J. (2018). Lifestyles and Health-Related Outcomes of U.S. Hospital Nurses: A Systematic Review. *Nursing outlook*, 66(1), 66–76. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2017.08.013>
- Quispe, A., Pinto, D., Huaman, M., Bueno, G., & Valle, A. (2020). Metodologías cuantitativas: Cálculo del tamaño de muestra con STATA y R. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 13(1), 78–83. <https://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.627>
- Rahimi, T., Mohammadzadeh, Kiani, & Faridan, M. (2020). Lifestyle and Shiftwork: Designing and Testing a Model for Health Promotion of Iranian Nurses. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(3), 262–268. <https://doi.org/10.1177/1078390319886658>
- Ross, A., Touchton, K., Pérez, A., Wehrlen, L., Kazmi, N., y Gibbons, S. (2019). Factors That Influence Health-Promoting Self-care in Registered Nurses: Barriers and Facilitators. *ANS. Advances in nursing science*, 42(4), 358–373. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000274>

- Sacoto, N., Guallpa, N., Cordero, G., & Alvarez, R. Factores de riesgo cardiovascular en profesionales de Enfermería. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 34(2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi2018/cmi182e.pdf>
- Salah, A., Malak, Z., & Bani, K. (2022). Relationship between shift-work and life-style behaviors among emergency department nurses in Jordan. *Archives of environmental & occupational health*, 77(1), 27–34. <https://doi.org/10.1080/19338244.2020.1841721>
- Salcedo, S., Saavedra, C., & Núñez, V. (2022). Validación de un cuestionario sobre estilos de vida del personal de salud durante y posterior a la pandemia por COVID 19, 83(3), 209-16. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832022000300209&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832022000300209&script=sci_abstract&tlng=en)
- Sanabria, P., Gonzáles, L., & Urrego, D. (2022). Estilos de vida saludables en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Medical Science* 83(3), 209-16. <https://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
- Saras, E., & Márquez, D. (2023). Técnicas e instrumentos de investigación en la actividad investigativa. *Revista Educación*, 12(8), 24-31. <http://revistas.unsch.edu.pe/index.php/educacion/article/view/458>
- Torre, K. (2020). Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de hospitalización del de la Clínica Ricardo Palma. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo] *Dissertations & Theses A&I*. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97077/Torre\\_PKS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97077/Torre_PKS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vancampfort, D., & Mugisha, J. (2022). Mental health and lifestyle in mental health nurses: a cross-sectional, nation-wide study from Uganda during COVID-19 times. *The Pan African medical journal*, 42, 210. <https://doi.org/10.11604/pamj.2022.42.210.33928>

Vilca, A. (2019). Estilos de vida en el Profesional de Enfermería. [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Particular San Martín de Porres] Dissertations & Theses A&I. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3070>

World Health Organization. Noncommunicable diseases: Progress monitor 2017. Description of the global burden of NCDs, their risk factors and determinants [Internet]. Geneva: World Health organization; 2017. <https://bit.ly/2VDX5yp> [ Links ]

## Apéndice

**Apéndice A: Instrumento de recolección de datos**

**Introducción** Buen día colega, le saluda la Lic. Mayra Irene Marca Castillo me encuentro desarrollando un estudio que presenta por objetivo determinar el nivel del estilo de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima. Por tal motivo solicito su participación a través del desarrollo del presente cuestionario.

**Instrucciones:** Para proceder con el desarrollo del presente cuestionario, le solicitamos leer con la debida atención cada uno de los ítems planteados, y efectuar el marcado con 'X' en cada uno de los 52 ítems formulados en el instrumento, de acuerdo con su propia determinación, y tomando en cuenta las indicaciones que se precisan.

Considerar: N: Nunca; AV: Algunas Veces; F: Frecuente, y S: Siempre

Recuerde que su sinceridad es muy importante:

ENUNCIADOS	N	AV	F	S
1. Converso mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.				
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.				
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.				
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.				
5. Duermo lo suficiente.				
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.				
7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar.				
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.				
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico).				
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.				
12. Creo que mi vida tiene un propósito.				
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.				
14. Consumo de 3-5 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.				
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.				
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.				
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.				
18. Miro adelante hacia el futuro.				
19. Paso tiempo con amigos íntimos.				
20. Consumo de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.				
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.				
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).				
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.				
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).				
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.				
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.				
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.				
28. Hago ejercicios para relajar los músculos por lo menos 3 veces por semana.				
29. Uso métodos específicos para controlar mi estrés.				
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.				

31. Me gusta expresar y que me expresen cariño las personas que me importan.				
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogur, o queso cada día.				
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.				
34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores y caminar).				
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.				
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).				
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.				
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos todos los días.				
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí misma(o).				
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.				
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.				
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.				
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.				
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.				
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.				
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				
48. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.				
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.				
50. tomo desayuno.				
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.				
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				

### Apéndice B: Validez del instrumento

#### 1. Estadística relativa a la prueba de validez de contenido

Prueba de Aiken

#### 2. Norma de Decisión:

A: Se acepta: si el valor del V de Aiken es  $> 0,8$

R: Se rechaza: si el valor del V de Aiken es  $< 0,8$

Formula a aplicar:  $V = S / (n(c - 1))$

#### En donde:

**S:** Sumatoria de respuestas

**n:** Número de jueces

**c:** Número de valores en la escala de valoración

Nº1	Item	Opinion de Jueces					Valoración Final					S	N	C-1	V de Aiken
		J1	J2	J3	J4	J5	J1	J2	J3	J4	J5				
1	Forma de aplicación y estructura	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1
2	Orden de las preguntas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1
3	Dificultad para entender las preguntas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1
4	Palabras difíciles de entender en los items	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1
5	Opciones de respuestas pertinentes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1
6	Correspondencia con la dimensión o constructo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1
<b>V de Aiken Total</b>															1

En la tabla se puede evidenciar que se efectuó la validez con 05 jueces quienes

emitieron un juicio favorable al instrumento psicométrico alcanzando un valor equivalente a

1,000, constatándose que el instrumento es válido para su administración respectiva.

## Fichas de validación aplicadas por jueces

Juez N° 01

Apéndice B: Validez del instrumento

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO**

**(JUICIO DE EXPERTOS)**

El estudio a desarrollar presenta por finalidad determinar los estilos de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima. Para llevar a cabo el estudio en mención, se requiere efectuar la validación del instrumento titulado "Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP)".

Dicha evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios establecidos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual, y dominio de contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios expuestos, y en caso sea necesario ofrecer un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N° : \_\_\_\_\_ Fecha actual: 12/05/23

Nombres y apellidos del Juez: Palmer Lirio Amasifon

Institución donde labora: Hospital Arzobispo Loayza

Años de experiencia laboral o científica: 21 años

  
 PALMER LIRIO AMASIFON  
 LIC. EN PSICOLOGIA  
 CEP-34881  
 SAN CARLOS DE BOLIVAR SAC

Firma del juez

**CRITERIOS GENERALES PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento?

SI  NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI  NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

3) ¿Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI  NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

4) ¿Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI  NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

5) ¿Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión a la que pertenece en el constructo?

SI  NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

6) ¿Las opciones de respuesta están suficientemente graduados para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI  NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

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

Validado por (Firma del Juez):

  
**PALMIRA LINARES AMADOR**  
 LIC. EXPEDIMENTARIA  
 CIP: 10001  
 EMERSON DE JESUS SAC

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**INSTRUCCIONES:** Sirvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que es conveniente para cada pregunta.

¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 **9** 10

¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares obtendrían datos también similares?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

\_\_\_\_\_

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría eliminar?

\_\_\_\_\_

Fecha:

12/05/13

*[Firma]*  
 PALMER L. BARRERA RAMÍREZ  
 LIC. EN PSICOLOGÍA  
 C.E.P. OSORIO  
 SAN CARLOS, C.R.

Validado por: (Firma del Juez):

\_\_\_\_\_

Juez N°02

## Apéndice B: Validez del instrumento

## INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

## (JUICIO DE EXPERTOS)

El estudio a desarrollar presenta por finalidad determinar los estilos de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima. Para llevar a cabo el estudio en mención, se requiere efectuar la validación del instrumento titulado 'Health Promoting Lifestyle Profile (HPLPY).

Dicha evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios establecidos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual, y dominio de contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios expuestos, y en caso sea necesario ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N° : \_\_\_\_\_ Fecha actual: 20/05/2025  
 Nombres y apellidos del Juez: Monica Yvonne Alvarado Mercado  
 Institución donde labora: Hospital Puroland Comúnica  
 Años de experiencia laboral o científica: 25 años

  
 MONICA ALVARADO MERCADO  
 LIC. EN ENFERMERIA  
 C.E.P. 37202  
 N° de Colegiación: 17805 SA  
 Firma del Juez

**CRITERIOS GENERALES PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento?

SI (X) NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X) NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

3) ¿Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ( ) NO (X)

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

4) ¿Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ( ) NO (X)

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

5) ¿Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión a la que pertenece en el constructo?

SI (X) NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

6) ¿Las opciones de respuesta están suficientemente graduadas (sea cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO)?

SI (X) NO ( )

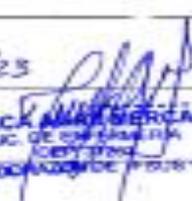
Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

Fecha:

10/05/23

Validado por (Firma del Juez):

  
**MÓNICA MARÍA MERCADO**  
 LIC. DE PSICOLOGÍA  
 UNIVERSIDAD DE PUEBLO

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**INSTRUCCIONES:** Sirvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que es conveniente para cada pregunta.

¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que investiga?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares obtendrían datos también similares?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

\_\_\_\_\_

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría eliminar?

\_\_\_\_\_

Fecha:

Validado por: (Firma del Juez):

  
 MONICA AMERECADO  
 LIC. DE PSICOLOGIA  
 CEP 31287  
 SUP. OC. DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Juez N° 03

**Apéndice B: Validez del instrumento**

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO**

**(JUICIO DE EXPERTOS)**

El estudio a desarrollar presenta por finalidad determinar los estilos de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima. Para llevar a cabo el estudio en mención, se requiere efectuar la validación del instrumento titulado 'Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP)'.

Dicha evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios establecidos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual, y dominio de contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios expuestos, y en caso sea necesario ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N° : \_\_\_\_\_ Fecha actual: 09/05/23  
 Nombres y apellidos del Juez: Yaneth LaMadrid Contreras  
 Institución donde labora: Hospital Edgardo Rebagliati  
 Años de experiencia laboral o científica: 22 años

  
 LIC. Yaneth L. Madrid Contreras  
 ENFERMERA  
 CEP. 6771  
 SAN CORAZÓN DE JESUS SAC

Firma del Juez

**CRITERIOS GENERALES PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento?

Observaciones: SI (X) NO ( )

Sugerencias: \_\_\_\_\_

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

Observaciones: SI (X) NO ( )

Sugerencias: \_\_\_\_\_

3) ¿Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

Observaciones: SI ( ) NO (X)

Sugerencias: \_\_\_\_\_

4) ¿Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

Observaciones: SI ( ) NO (X)

Sugerencias: \_\_\_\_\_

5) ¿Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión a la que pertenece en el constructo?

Observaciones: SI (X) NO ( )

Sugerencias: \_\_\_\_\_

6) ¿Las opciones de respuesta están suficientemente graduados para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

Observaciones: SI (X) NO ( )

Sugerencias: \_\_\_\_\_

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

Validado por (Firma del Juez):

  
**Lic. Yaneth L. Madrid Contreras**  
**ENFERMERA**  
**CEP. 81271**

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**INSTRUCCIONES:** Sirvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que es conveniente para cada pregunta.

¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que es investigado?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares obtendrían datos también similares?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

\_\_\_\_\_

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría eliminar?

\_\_\_\_\_

Fecha:

08/05/23

  
Lic. Yennifer L. Madrid Contreras  
ENFERMERA  
CEP. 87171  
SMB CORAZÓN DE JESUS SAC

Validado por: (Firma del Juez): \_\_\_\_\_

Juez N° 04

## Apéndice B: Validez del instrumento

## INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

## (JUICIO DE EXPERTOS)

El estudio a desarrollar presenta por finalidad determinar los estilos de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima. Para llevar a cabo el estudio en mención, se requiere efectuar la validación del instrumento titulado 'Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP)'.

Dicha evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios establecidos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual, y dominio de contenido. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios expuestos, y en caso sea necesario ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N° : \_\_\_\_\_ Fecha actual: 11 - 05 - 23

Nombres y apellidos del Juez: RAQUEL ESPINOZA ASENCIO

Institución donde labora: HOSPITAL DOS DE MAYO

Años de experiencia laboral o científica: 23 AÑOS

*Raquel Es*  
 RAQUEL ESPINOZA ASENCIO  
 LIC. DE ENFERMERIA  
 DEP. TRABAJO  
 SAN. CORAZON DE JESUS S.C.

\_\_\_\_\_  
 Firma del Juez

**CRITERIOS GENERALES PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento? SI  NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado? SI  NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

3) ¿Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO? SI ( ) NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

4) ¿Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO? SI ( ) NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

5) ¿Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión a la que pertenecen en el constructo? SI  NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

6) ¿Las opciones de respuesta están suficientemente graduadas para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO? SI  NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

Fecha: 11 - 05 - 23

*Raquel*  
**RAQUEL ESPINOZA ASENOR**  
 LIC. DE ENFERMERIA  
 CEP 38200  
 HONORAZON DE JESUS S.P.

Validado por (Firma del Juez): \_\_\_\_\_

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**INSTRUCCIONES:** Sirvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que cree conveniente para cada pregunta.

¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares obtendrían datos también similares?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

---

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría eliminar?

---

Fecha: **11-07-23**

**Raquel**  
**RAQUEL ESPINOZA ASENCIO**  
 LIC. DE ENFERMERIA  
 CEP. N.º 1088  
 BARRIO CORAZÓN DE JESÚS S.C.

Validado por: (Firma del Juez): \_\_\_\_\_

Juez N°05

**Apéndice B: Validez del instrumento**

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO**

**(JUICIO DE EXPERTOS)**

El estudio a desarrollar presenta por finalidad determinar los estilos de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima. Para llevar a cabo el estudio en mención, se requiere efectuar la validación del instrumento titulado 'Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP)'.

Dicha evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios establecidos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual, y dominio de contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios expuestos, y en caso sea necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N° : \_\_\_\_\_ Fecha actual: 30/05/2023  
 Nombres y apellidos del Juez: Olivia Olinda Galve  
 Institución donde labora: Hospital Edgardo Rebagliati  
 Años de experiencia laboral o científica: 20 años

  
 OLIVIA OLINDA GALVE  
 I.E. EN LÍNEA  
 QCP. M.  
 Firma del Juez

**CRITERIOS GENERALES PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento ?

SI  NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado ?

SI  NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

3) ¿Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO ?

SI ( ) NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

4) ¿Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO ?

SI ( ) NO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

5) ¿Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión a la que pertenece en el constructo?

SI  NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

6) ¿Las opciones de respuesta están suficientemente graduados para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO ?

SI  NO ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

Sugerencias: \_\_\_\_\_

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

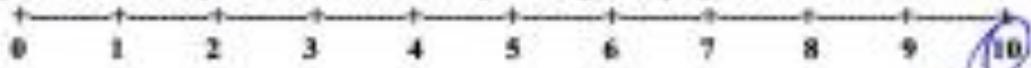
Validado por (Firma del Juez): \_\_\_\_\_

  
**OLVIN QUINCE**  
 LIC. EN PSICOLOGÍA  
 CEP. 7500

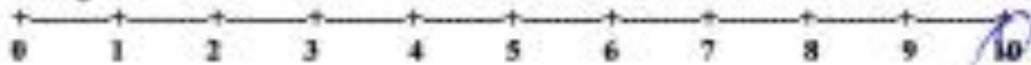
### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**INSTRUCCIONES:** Sirvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

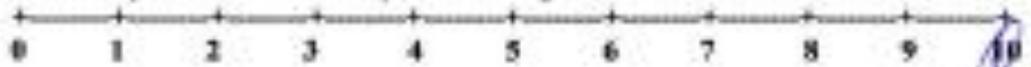
¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?



¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?



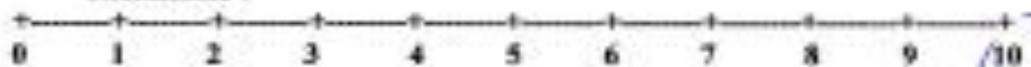
¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?



¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?



¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?



¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

\_\_\_\_\_

¿Qué preguntas cree Ud. que se podría eliminar?

\_\_\_\_\_

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

Validado por: (Firma del Juez): \_\_\_\_\_

*Olivia Ochoa*  
OLIVIA OCHOA DE GARCÍA  
I.C. En Ciencias de la Educación  
CER, TAME

*Apéndice C: Confiabilidad del instrumento*

**Fiabilidad:**

*Resumen de procesamiento de datos*

		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Casos</b>	Válido	15	100.0
	Excluido	0	0
	Total	15	100.0

**Estadístico de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N° elementos
,820	52



### Determinación de Confiabilidad en SPSS

Estilos de Vida en Enfermeros.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Aplicación de búsqueda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Encuestado	Numérico	3	0		Ninguna	Ninguna	12	Derecha	Nominal	Entrada
2	P1	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	1	Derecha	Ordinal	Entrada
3	P2	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	1	Derecha	Ordinal	Entrada
4	P3	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
5	P4	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
6	P5	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
7	P6	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
8	P7	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
9	P8	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
10	P9	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
11	P10	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
12	P11	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
13	P12	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
14	P13	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
15	P14	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
16	P15	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
17	P16	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
18	P17	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
19	P18	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
20	P19	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
21	P20	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
22	P21	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
23	P22	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
24	P23	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
25	P24	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
26	P25	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
27	P26	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
28	P27	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
29	P28	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
30	P29	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
31	P30	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada

Visión general Vista de datos **Vista de variables**

IBM SP

Estilos de Vida en Enfermeros.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Aplicación de búsqueda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
31	P30	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
32	P31	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
33	P32	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
34	P33	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
35	P34	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
36	P35	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
37	P36	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
38	P37	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
39	P38	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
40	P39	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
41	P40	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
42	P41	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
43	P42	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
44	P43	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
45	P44	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
46	P45	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
47	P46	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
48	P47	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
49	P48	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
50	P49	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
51	P50	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
52	P51	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
53	P52	Numérico	1	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Ordinal	Entrada
54											
55											
56											
57											
58											
59											
60											
61											
62											

Visión general Vista de datos **Vista de variables**

IBM SPSS

***Apéndice D: Consentimiento informado***

**Institución:** Universidad Peruana Unión

**Investigadora:** Mayra Irene Marca Castillo

**Propósito del Estudio:** La presente exploración presenta como fin determinar el nivel de estilo de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima

**Procedimientos:** Se administrará 01 instrumento tipo escala Likert para valorar la variable, la que tiene un tiempo promedio de duración estimada en 55 minutos en promedio.

**Riesgos y Beneficios:** No existe algún riesgo que atente contra su persona.

**Beneficios de esta investigación:** Sera de utilidad para detectar aspectos falibles que presenten los profesionales enfermeros respecto del nivel de su estilo de vida, y aportará las sugerencias correspondientes a la entidad a fin de mejorar los problemas detectados.

**Confidencialidad:** Los instrumentos a aplicarse serán absolutamente anónimos y contarán con la codificación respectiva. La información recolectada no podrá identificar al usuario

En caso ud. decida retirarse de la investigación, lo puede efectuar en el momento que disponga, sin ningún inconveniente Luego de hacer lectura de forma detenida del documento, otorgo mi consentimiento para participar en el estudio.

**Nombre del participante:** \_\_\_\_\_

**DNI:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

*Apéndice E: Matriz de consistencia*

**Título:** Estilos de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023

<b>Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Variables</b>	<b>Metodología</b>
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es el nivel del estilo de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el nivel del estilo de vida de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima</p>	<p><b>Variable</b></p> <p>Estilos de Vida en los profesionales enfermeros</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, observacional y descriptivo</p> <p><b>Tipo:</b> Básica</p> <p><b>Corte:</b> Transversal</p> <p><b>Población:</b> 70 <b>profesionales enfermeros</b></p> <p><b>Muestra:</b> Determinada por muestreo no probabilístico (50) profesionales enfermeros</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario Health Promoting Lifestyle (HPLP) adaptado.</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es el nivel del estilo de vida según la dimensión nutrición saludable en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel del estilo de vida según la dimensión ejercicio en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel del estilo de vida según la dimensión responsabilidad en salud en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel del estilo de vida según la dimensión manejo del estrés en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel del estilo de vida según la dimensión relación interpersonal en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel del estilo de vida según la dimensión crecimiento espiritual de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima, 2023?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar el nivel del estilo de vida según la dimensión nutrición saludable en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.</p> <p>Identificar el nivel del estilo de vida según la dimensión ejercicio en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.</p> <p>Identificar el nivel del estilo de vida según la dimensión responsabilidad en salud en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.</p> <p>Identificar el nivel del estilo de vida según la dimensión manejo del estrés en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.</p> <p>Identificar el nivel del estilo de vida según la dimensión relación interpersonal en los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.</p> <p>Identificar el nivel del estilo de vida según la dimensión crecimiento espiritual de los profesionales enfermeros del servicio de neurología de un hospital público de Lima.</p>		