

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Salud Pública



**Factores de estilo de vida saludable y estrés asociados a la  
calidad de vida relacionada con la salud en una población  
adulta peruana**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Salud Pública con  
mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud

**Autores:**

Anderson Francisco Vílchez Chávez

Eidi Bernal Altamirano

**Asesor:**

Mg. Wilter Charming Morales García

Lima, abril de 2023

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Yo Wilter Charming Morales García, docente de la Unidad de Posgrado de Salud Pública de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“FACTORES DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRÉS ASOCIADOS A LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN UNA POBLACIÓN ADULTA PERUANA”** de los autores Anderson Francisco Vilchez Chávez y Eidi Bernal Altamirano tiene un índice de similitud de 6 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 13 días del mes de abril del año 2023



---

Wilter Charming Morales García

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 13 días del mes de abril de 2023 siendo las 8:30 horas, se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: **Dr. Miguel Guillermo Bernui Contreras**, el secretario: **Mg. Sara Esther Richard Pérez** y los demás miembros: **Dr. Salomón Huancahuire Vega** y el **Mg. Percy German Ruiz Mamani** el asesor: **Mg. Wilter Charming Morales García** con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: **“Factores de estilo de vida saludable y estrés asociados a la calidad de vida relacionada con la salud en una población adulta peruana”** de los egresados: **ANDERSON FRANCISCO VILCHEZ CHÁVEZ Y EIDI BERNAL ALTAMIRANO**, conducente a obtención del Grado Académico de Maestro en: **Salud Pública, mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud**.

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.



\_\_\_\_\_  
Presidente

\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller/Licenciado(a)

# Factores de estilo de vida saludable y estrés asociados a la calidad de vida relacionada con la salud en una población adulta peruana

Anderson Francisco Vélchez Chávez<sup>1\*</sup>, Eidi Bernal Altamirano<sup>1\*</sup>, Wilter C. Morales-García<sup>2</sup>, Liset Sairitupa-Sánchez<sup>3</sup>, Sandra B. Morales-García<sup>4</sup>, Jacksaint Saintila<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Unidad de Posgrado de Salud Pública, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

<sup>2</sup>Escuela de Medicina Humana, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

<sup>3</sup>Escuela profesional de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

<sup>4</sup>Facultad de Farmacia y Bioquímica, Universidad Científica del Sur, Lima, Perú

<sup>5</sup>Escuela de Medicina Humana, Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú

**Correspondencia:** Wilter C. Morales-García, Escuela de Medicina Humana, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú, Correo electrónico: [wiltermorales@upeu.edu.pe](mailto:wiltermorales@upeu.edu.pe)

Jacksaint Saintila, Escuela de Medicina Humana, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Señor de Sipán, Km 5, Carretera a Pimentel, Chiclayo 14001, Lambayeque, Perú, Correo electrónico: [jacksaintsaintila@gmail.com](mailto:jacksaintsaintila@gmail.com)

\* Estos autores contribuyeron igualmente a este trabajo

## Abstracto

**Fondo:** Los hábitos saludables contribuyen a la prevención de enfermedades y, por tanto, mejoran la calidad de vida relacionada con la salud de las personas. Sin embargo, el estrés es uno de los principales factores de riesgo asociados a graves problemas de salud en el individuo. Por lo tanto, la literatura sugiere una relación entre hábitos saludables, estrés y calidad de vida relacionada con la salud. **Objetivo:** Evaluar los factores de hábitos saludables y estrés asociados a la calidad de vida relacionada con la salud en una población adulta peruana.

**Métodos:** Se realizó un estudio transversal con una muestra de 540 ciudadanos peruanos con edades comprendidas entre 18 y 60 años. Se aplicó un cuestionario en la plataforma Google Forms para ser completado en línea, utilizando el "Cuestionario de Estilo de Vida Saludable" y el PSS-4 para evaluar hábitos saludables y estrés, respectivamente. La calidad de vida relacionada con la salud se evaluó mediante el EuroQoL-5D.

**Resultados:** En el análisis multivariado, el estrés fue el factor más asociado con la calidad de vida. La actividad física, el consumo de drogas, el consumo de tabaco, los hábitos de descanso y la alimentación equilibrada fueron hábitos saludables asociados a la calidad de vida. **Conclusión:** La actividad física, los hábitos de descanso y una alimentación equilibrada mejoran la calidad de vida relacionada con la salud, mientras que el consumo de drogas o tabaco y el estrés se asocian con una peor calidad de vida relacionada con la salud.

**Palabras clave:** Adultos, Estilo de vida saludable, Calidad de vida relacionada con la salud, Estrés, Perú