

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**ESCUELA DE POST GRADO**

**Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud**



**Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el Servicio de Emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019**

**Por:**

María Angélica Barboza Huamaní

**Asesor:**

Mg. Neal Henry Reyes Gastañadui

Lima, mayo de 2019

DECLARACIÓN JURADA  
DE AUTORÍA DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo, NEAL HENRY REYES GASTAÑADUI, adscrita a la Facultad de Ciencias de la Salud, y docente en la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente trabajo de investigación titulado: *“Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el Servicio de Emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019”* constituye la memoria que presenta la licenciada MARÍA ANGÉLICA BARBOZA HUAMANÍ, para aspirar al título de segunda especialidad profesional de enfermería en Emergencias y desastres ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

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

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los trece días del mes de mayo de 2019.



Mg. Neal Henry Reyes Gastañadui

Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el Servicio de Emergencia de un  
hospital nacional de Lima, 2019

# TRABAJO ACADÉMICO

Presentado para optar el título de segunda especialidad profesional de enfermería en  
Emergencias y desastres

## JURADO CALIFICADOR



Mg. Delia Luz León Castro

Presidente



Dra. Danitza Raquel Casildo Bedón

Secretario



Mg. Neal Henry Reyes Gastañadui

Asesor

Lima, 13 de mayo de 2019

## Índice

Resumen .....	vi
Capítulo I.....	7
Planteamiento del problema .....	7
Identificación del problema .....	7
Formulación del problema .....	11
Problema general.....	11
Problemas específicos .....	11
Objetivos de la investigación .....	12
Objetivo general .....	12
Objetivos específicos.....	12
Justificación .....	13
Justificación teórica.....	13
Justificación metodológica .....	14
Justificación práctica y social.....	14
Capítulo II.....	16
Desarrollo de las perspectivas teóricas .....	16
Antecedentes de la investigación .....	16
Bases teóricas.....	22
Estilos de vida .....	22
Estilo de vida saludable.....	24
Estilo de vida del profesional de enfermería.....	24
Teoría de enfermería.....	29
Capítulo III .....	32

Metodología.....	32
Descripción del lugar de ejecución.....	32
Población y muestra.....	32
Población y muestra.....	32
Criterios de inclusión y exclusión.....	32
Tipo y diseño de investigación.....	33
Identificación de variable.....	33
Operacionalización de la variable.....	34
Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	36
Proceso de recolección de datos.....	37
Procedimiento y análisis de datos.....	37
Consideraciones éticas.....	37
Capítulo IV.....	39
Administración del proyecto de investigación.....	39
Cronograma de ejecución.....	39
Referencias.....	41

## Resumen

El estilo de vida es la elección de comportamientos y hábitos que cada persona toma para dar forma a su vida, los cuales son adquiridos inconscientemente de su entorno social, económico, cultural, laboral, etc. Practicadas en el transcurso de su vida, esta investigación tiene como objetivo. Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima. Para el estudio se sigue una metodología de estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, con una población de 70 profesionales de enfermería, siendo la muestra 50 profesionales, por un muestreo no probabilístico por conveniencia a criterio del investigador. La técnica usada es la encuesta y el instrumento un cuestionario “Estilo de vida” elaborado por Nola Pender, modificado por la investigadora, siguiendo proceso de validación por juicio de cinco expertos que laboran en la institución, todos con grado de maestría, el mismo que se aplicó a una muestra piloto a 31 profesionales de enfermería, para determinar la confiabilidad del cuestionario, obteniendo un valor Alfa Cronbach de 0.869, determinando que el instrumento es confiable. Asimismo, se obtuvo un valor de Aiken de 0.83, que indica un alto grado de concordancia que tienen los jueces respecto al cuestionario.

El presente estudio permitirá tener una información objetiva y reflexiva sobre estilos de vida que lleva el profesional de enfermería; así mismo, el resultado servirá para mantener un estilo de vida saludable, que puedan practicar, contribuyendo a mejorar su salud y tener un desempeño óptimo.

Palabras claves: Estilo de vida, enfermería, servicio de emergencia.

## **Capítulo I**

### **Planteamiento del problema**

#### **Identificación del problema**

Acosta (2001) refiere que los estilos de vida de las personas han cambiado considerablemente, debido al avance tecnológico, donde, para comprar el periódico se usa el carro, para subir un piso se usa el ascensor, incrementando así la inactividad física. Asimismo, la modernidad trajo el consumo de comidas rápidas que son ricos en carbohidratos y grasas; alimentos que para mantenerse presentables se usaron colorantes y conservantes, originando así, los casos de obesidad, el cual está relacionado a los siguientes problemas de salud: alteraciones en la transformación del azúcar, dislipidemia, dolores articulares, dolores en la columna y enfermedad cardiovascular. Por otro lado, el tratamiento de estos pacientes no solo afecta en forma económica sino la afección en su bienestar integral, aun cuando suena contradictorio el personal de salud no se encuentra ajeno a esta situación, existiendo personal de salud con estilos de vida no saludables.

Landa (2016) manifiesta que gran parte de los profesionales de enfermería que trabajan en el servicio de emergencia del Hospital de Huacho, por ser un área crítica y de mucha responsabilidad y debido al tiempo. Tienen estilos de vida que no son saludables, originado por la poca actividad física, por una mala alimentación, por no descansar bien, por tener horas de sueños inadecuadas y por un mal manejo del estrés. Este estilo de vida que no es saludable en el profesional de enfermería, hace que exista un alto riesgo, que

dicho personal en el tiempo sufra enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y enfermedades respiratorias.

Por su parte, la OMS (2011), en un informe, hace referencia que la tecnología es responsable del consumo excesivo de calorías y carbohidratos; mediante la producción de alimentos transgénicos e industrializados que se caracterizan por su alto contenido de azúcar, sales, edulcorantes, colorantes, conservantes y una lista de químicos. Sumándose a esto el desplazamiento en vehículos motorizados, uso de ascensores, etc. generando un reducido gasto de calorías, que trae como consecuencia el sobrepeso y a la obesidad, produciendo un incremento acelerado de la diabetes de tipo 2 entre los años de los ochenta y noventa, esto se empeora más en la actualidad con la ingesta de alimentos hipercalóricos, llevando este mal al grado de pandemia expandiéndose rápidamente. Asimismo, manifiesta que las empresas encuentran incentivos económicos en la producción de medicamentos para el tratamiento las personas que presentan diabetes y no en la prevención, es por ello que se debe implementar políticas que incentiven tecnologías que reduzca la ingesta de alimentos con altas calorías y eleve la poca actividad física; es decir, generar condiciones rentables que permitan invertir a las empresas en tecnologías preventivas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia mundial de la diabetes en personas mayores de 18 años ha aumentado del 4.7% (ciento ocho millones de personas) en el año 1980 a 8.5% (cuatrocientos veintidós millones de personas) en el año 2014, asimismo, indica que en el 2015 fallecieron 1,6 millones de personas por causa de la diabetes. Mientras en el año 2016, las personas mayores de 18 años, el 39% (mil novecientos millones de personas) presentaban sobrepeso y el 13% (650 millones de personas) estaban con obesidad. Ante esto, se supone que los profesionales de enfermería

deberían de tener un estilo de vida que sea saludable, pero no es así, ya que pese al conocimiento que tienen, no realizan actividad física, se alimentan de comidas con altos contenidos de grasa y azúcar, no llevan un adecuado control de estrés, fuman, consumen alcohol, se automedican, no tienen descanso adecuado, elevando el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc. que ocasionarían su muerte o en el peor de los casos vivir en una silla de rueda o postrado en cama (OMS, 2006).

De acuerdo al informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en su revista de indicadores básicos – situación de la salud en las Américas 2018, se detalla que, durante el 2016, unos seis millones ciento noventa mil personas han muerto por enfermedades cardiovasculares, tres millones trescientos sesenta mil personas murieron por enfermedades cerebrovasculares, tres millones trescientos cincuenta mil personas por diabetes mellitus. Mientras que las personas adultas que han tenido sobrepeso y obesidad es el 63.7% de hombres y el 61.0% de mujeres. En cuanto a la poca actividad física en adultos, corresponde al 33.0% a hombres y 44.6% a mujeres. Además, el consumo de tabaco en adultos fue del 22.3% en hombre y 12.9% en mujeres. El consumo de alcohol en adultos en litros/per cápita/año fue de 7.9 (OPS, 2018).

Por su parte, Landa (2016) refiere que el 67% de los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de emergencia del Hospital Regional de Huacho presentan un estilo de vida que no es saludable, debido a la inactividad física, inadecuado descanso y escasas horas de sueño, al consumo de comidas rápidas, estas tienen la característica de tener un elevado contenido de grasas y preservantes que son dañinas para la salud, a la ingesta de alcohol y de café, al inadecuado manejo del estrés, conllevando a un alto riesgo

de que dichos profesionales adquieran enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer (Landa, 2016). Asimismo, Vilca (2017) encontró que el 80% de los profesionales de enfermería que trabajan en el Hospital Cayetano Heredia tienen un estilo de vida sedentaria y el 63% no manejan adecuadamente el estrés. Sin embargo, hace mención que el 60% de dichos profesionales manifiestan tener una alimentación adecuada, un 96% indican tener un crecimiento espiritual apropiado; es decir, se sienten felices con la vida que llevan y brindan ayuda a otros. El 88% tienen relaciones personales saludables, lo cual favorece una atención adecuada a los pacientes que se encuentran hospitalizados, generando condiciones convenientes para solucionar conflictos, ayudando a lograr un ambiente apropiado de bienestar para mantener estilos de vida saludables.

Asimismo, De la Cruz (2015) indica que los profesionales de enfermería del servicio de emergencia y la unidad de trauma shock del Hospital Víctor Ramos Guardia de Huaraz, se alimentan en horarios inadecuados, trabajan en dos instituciones y no descansan bien, carecen de tiempo para hacer ejercicios, características que se perciben por los comentarios que hacen dichos profesionales de enfermería como: “tengo que trabajar en dos lugares y a veces no descanso bien”, “tengo que atender a mis hijos y realizar labores en el hogar”, “no tengo tiempo para comer bien”, “me siento cansada”, “no tengo tiempo para realizar ejercicios”, etc. incrementando de esta manera el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles.

En el hospital nacional donde se realizará el trabajo de investigación, el profesional de enfermería, que labora en el Servicio de Emergencia, está expuesto a diversos riesgos por ser una unidad crítica, donde el profesional tiene que estar apto para tomar decisiones de forma inmediata y oportuna, y dada la alta responsabilidad que tienen en la atención al

paciente, es de suma importancia que este profesional tenga la capacidad no solo intelectual, si no también practica y actitudinal del cómo llevar a cabo un adecuado manejo del estrés, patrones apropiadas de nutrición, descanso y recreación, a fin de reducir complicaciones posteriores a consecuencia de tener un estilo de vida no saludable.

La investigadora, en calidad de enfermera asistencial, ha podido observar que el profesional de enfermería no toma conciencia, del autocuidado que debe tener, se pueden observar enfermeras con sobre peso, algunas mencionan que en sus resultados últimos se encontraron niveles de colesterol y triglicéridos elevados. También se puede observar que trabajan en dos lugares, ocasionando que estos se sientan cansados. Asimismo, existen profesionales de enfermería que se alimentan de comidas con elevados contenidos en grasa y carbohidratos, en el turno noche consumen café y tabaco para evitar el sueño, manifestando que al término de sus turnos salen cansadas, agotadas sin ganas de realizar ejercicios físicos, conllevando así a un estado de estrés en algunas colegas, que si inciden en estas actividades, con el tiempo incrementarán el riesgo de presentar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras.

## **Formulación del problema**

### **Problema general**

¿Cuál es el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019?

### **Problemas específicos**

¿Cuál es el estilo de vida respecto a la dimensión salud con responsabilidad que lleva el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019?

¿Cuál es el estilo de vida respecto a la dimensión actividad física que realiza el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019?

¿Cuál es el estilo de vida respecto a la dimensión nutrición que lleva el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019?

¿Cuál es el estilo de vida respecto a la dimensión crecimiento espiritual que practica el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019?

¿Cuál es el estilo de vida respecto a la dimensión relaciones interpersonales que lleva el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019?

¿Cuál es el estilo de vida respecto a la dimensión manejo del estrés que realiza el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019?

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general**

Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima.

### **Objetivos específicos**

Determinar el estilo de vida respecto a la dimensión salud con responsabilidad que lleva el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima.

Determinar el estilo de vida respecto a la dimensión actividad física que realiza el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima.

Determinar el estilo de vida respecto a la dimensión nutrición que lleva el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima.

Determinar el estilo de vida respecto a la dimensión crecimiento espiritual que practica el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima.

Determinar el estilo de vida respecto a la dimensión relaciones interpersonales que lleva el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima.

Determinar el estilo de vida respecto a la dimensión manejo del estrés que realiza el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima.

## **Justificación**

### **Justificación teórica**

El presente estudio es importante porque permite obtener mayor conocimiento sobre los estilos de vida, en una realidad específica como es el caso del profesional de enfermería que trabajan en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima. Asimismo, el presente trabajo de investigación servirá como fuente teórica para futuros trabajos de investigación relacionados al tema.

### **Justificación metodológica**

El presente estudio va a proporcionar un gran aporte metodológico, ya que, para establecer el estilo de vida del profesional de enfermería que trabajan en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, utilizaremos un instrumento adaptado y validado que permita recolectar datos. Este instrumento servirá para futuras investigaciones relacionados con contextos similares.

### **Justificación práctica y social**

El desarrollo de esta investigación será de utilidad para los profesionales de enfermería que trabajan en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, obteniendo información objetiva y reflexiva sobre el estilo de vida que llevan. Asimismo, el resultado de esta investigación, servirá a la alta dirección del hospital, a fin de diseñar e implementar planes de mejora, referente a generar un estilo de vida saludable que puedan practicar los profesionales de enfermería, contribuyendo a mejorar su salud y un desempeño óptimo.

### **Presuposición filosófica**

El profesional de enfermería debe entender la importancia en llevar un estilo de vida saludable, ya que, según la Biblia, en 1 Corintios 6:19-20 nos dice: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual esta en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestro? Porque habéis sido comprado por precio: glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios. Indicando que nuestro cuerpo merece todo el respeto de parte de nosotros, el problema es que algunas personas quieren su cuerpo de una forma errada, es decir, se alimentan sin control y en exceso, desconociendo que la gula es mala para el cristiano que vive en estos tiempos de la gracia de Dios, quien debe tener moderación y autocontrol. Por el contrario, algunos no comen alimentos y se

privan de ellos, ocasionando con el tiempo un estilo de vida perjudicial para su salud, contrayendo enfermedades. Otros son adictos a la droga, tienen poca actividad física, con mucho estrés, etc. olvidando que nuestro cuerpo debe estar en forma para que Dios habite en ella. Es por ello que todo lo que hagamos de hacer todo para la gloria de Dios.

## Capítulo II

### Desarrollo de las perspectivas teóricas

#### Antecedentes de la investigación

Hurtado & Morales (2013) realizaron un estudio titulado “Correlación entre estilos de vida y la salud de los médicos del Hospital Regional de Sonsonate, junio a noviembre 2011”. El objetivo de este estudio es correlacionar los estilos de vida y la salud de los médicos del Hospital Regional de Sonsonate junio a noviembre de 2011. Se realizó un estudio descriptivo y de corte transversal. Se tuvo una muestra de 50 médicos que laboran en las áreas de emergencia, medicina, cirugía, ginecología y obstetricia y pediatría del hospital regional de Sonsonate. Para la recolección de información se aplicó el cuestionario adaptado de prácticas y creencias sobre estilos de vida, Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002). Los resultados fueron: el 58% son femeninos y 42% masculinos, presentando sobrepeso el 38% de médicos, en cuanto a la actividad física es del 56% nada saludable, en cuanto al autocuidado y cuidado médico el 30% es nada saludable, hábitos alimentarios poco saludable es del 72%, mientras en consumo de psicoactivos es del 78% saludable. Se concluyó que un alto porcentaje presentan grados de sobrepeso y en algunos otros de obesidad, siendo el sexo femenino el más afectado, los médicos en su mayoría no realizan actividades físicas, cuatro de cada cinco médicos entrevistados poseen hábitos alimenticios poco saludables, consumiendo grandes cantidades de carbohidratos y comida rápida. A pesar de ser muy conocida la morbilidad y patologías asociadas al consumo de alcohol y

cigarrillos algunos médicos siguen con este tipo de prácticas. No existiendo un compromiso por parte de los mismos médicos que contribuya al autocuidado de la salud.

Sanabria, González, & Urrego (2007) hicieron un estudio titulado “Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos”. El objetivo de este estudio es “establecer la frecuencia de comportamientos saludables en una muestra de profesionales de la salud colombianos y establecer la relación entre su nivel de acuerdo con el modelo biomédico y su estilo de vida”. Se realizó estudio descriptivo correlacional. Se tuvo una muestra de seis cientos seis profesionales de la salud, quinientos fueron médicos, ciento seis enfermeras, el 44.6 por ciento de la muestra se tomó en Bogotá y el 63,4 por ciento en Cali, Villavicencio, Yopal, Cúcuta, Bucaramanga, Neiva y Cartagena. Para la recolección de la información se adaptó el cuestionario de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida, tomada de Salazar y Arrivillaga (2004). Los resultados fueron: en cuanto a la actividad física poco y nada saludable 85,69 por ciento son médicos y 94,18 por ciento enfermeras, en cuanto al tiempo de ocio física poco saludable 24,9 por ciento son médicos y 32,7 por ciento son enfermeras, en autocuidado poco saludable 13,1 por ciento son médicos y 15,5 por ciento son enfermeras, en prácticas de bioseguridad el 51,3 por ciento médicos y 63,6 por ciento enfermeras tienen hábitos muy saludables, el 71,9 por ciento de médicos y 75,0 por ciento de enfermeras tienen hábitos alimenticios saludable, el 72,6 por ciento de médicos y 69,0 por ciento de enfermeras hacen uso de sustancias psicoactivas muy saludables y en hábitos de sueño el 50,3 por ciento de médicos y 52,9 por ciento de enfermeras es saludable. Concluye que el 11,5 por ciento de médicos llevan un estilo de vida saludable frente a un 6,73 por ciento de enfermeras, siendo el problema principal la

práctica de la actividad física y el deporte, donde el 85,69 por ciento está representado por las enfermeras y el 94,18 por ciento por los médicos.

Landa (2016) en su estudio titulado “Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho-2016”. El objetivo fue “determinar los estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho-2016”. Realizó un estudio aplicativo, cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, en un tiempo y espacio determinado. Se tuvo una muestra de 30 enfermeros que trabajan en el Servicio de Emergencia del Hospital Regional de Huacho. Para la recolección de la información se empleó como “instrumento un cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist y Pender (1190) modificado por Arrivillaga”, Salazar y Gómez (2002). Los resultados fueron: el 67% llevan estilos de vida no saludable y 33% practican estilo de vida saludable, en la dimensión psicosocial el 63% practican estilos de vida no saludable y 37% llevan estilos de vida saludable. Se concluyó que un gran porcentaje del personal de enfermeras tienen un estilo de vida perjudicial para su salud, como consecuencia de la poca actividad física, horas de descanso y de sueños son inapropiados, una alimentación con consumo mínimo en frutas y verduras frente a un alto consumo de comidas rápidas con elevado contenido de grasa, al elevado consumo de café, a la automedicación, a la inapropiada forma del manejo del estrés, conllevando a incrementar el riesgo de que el personal de enfermeras con el tiempo contraigan enfermedades no transmisibles.

Vilca (2017) realizó un estudio titulado “Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Cayetano Heredia, 2017”. El objetivo de este estudio fue establecer cuál es el estilo de vida que presentan el personal de enfermeras que trabajan en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia, enero-2017. Se

realizó un estudio cuyo enfoque fue cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal. Se tuvo una población compuesta por 80 profesionales de enfermería, siendo 68 el personal de enfermeras que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión. Para la recopilación de la información, se aplicó la técnica de la entrevista y como instrumento un cuestionario de Nola Pender HPLP II que está compuesto por cincuenta y dos ítems estructurados en seis dimensiones. Resultados: se observa que el 59% del personal de enfermería presentan estilos de vida saludable, frente a un 41% que no tienen estilo de vida saludable. Donde el resultado de los que llevan estilos de vida saludable en mayor porcentaje está dado por el crecimiento espiritual con un 96% saludable frente a un 4% no saludable, luego está el caso de relaciones interpersonales con un 88% no saludable frente a un 12% saludable, seguido de la nutrición saludable con 60% saludable frente a un 40% no saludable, finalmente responsabilidad en salud tiene un 52% saludable frente a un 48% no saludable. Por otro lado, los que llevan un estilo de vida no saludable en mayor diferencia está la actividad física con 80% no saludable frente a un 20% saludable, luego el manejo del estrés esta con un 63% como no saludable frente a un 37% como saludable. Se concluyó que la dimensión actividad física es crítico ya que un alto porcentaje del personal de enfermería llevan un estilo de vida nada saludable, asimismo, en la dimensión manejo del estrés, también hay un porcentaje elevado de enfermeras que no tiene un estilo de vida saludable, razón por el cual se debe promover estilos de vida saludable en las dimensiones actividad física y manejo del estrés.

Rafael & Paredes (2017), en la investigación sobre “Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima”. El objetivo fue el estilo de vida que tienen el personal de enfermería del servicio de medicina, cirugía y traumatología del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. Se realizó un

estudio con enfoque cuantitativo ya que los datos a analizar serán mediante la estadística, con diseño no experimental por tener una sola variable, con corte transversal ya que los datos recolectados se dan en un tiempo determinado, con tipo descriptivo porque describe la variable en estudio. Se tuvo una muestra de ciento setenta enfermeras el tipo no probabilístico. Para la recoger información se utilizó un cuestionario denominado “cuestionario de Marcos (2012)” modificado para esta investigación, el cual cuenta con 29 ítems relacionados a las siguientes dimensiones: “actividad física y deporte, alimentación, recreación, descanso, manejo del estrés y hábitos de consumo”. Los resultados fueron: el estilo de vida del personal de enfermería en forma general tiene 63.5% no saludable frente a un porcentaje menor del 36.5% saludable, a nivel de las dimensiones se tiene que la actividad física y deporte están representados por un 64.1% con estilo de vida no saludable frente a un 35.9% saludable, la alimentación tiene un 62.4% con estilo de vida no saludable frente a un 37.6% saludable, recreación tiene un 62.9% con estilo de vida no saludable frente a un 37.1% saludable, descanso tiene un 68.8% estilos de vida no saludable frente a un 31.2% saludable, manejo del estrés tienen 37.1% estilo de vida no saludable frente a un 62.9% saludable, hábitos de consumo tienen un 62.9% estilo de vida no saludable frente a un 37.1% saludable. Se concluyó que el personal de enfermería evaluado presenta mayor porcentaje en cinco dimensiones estilos de vida no saludable, solo en la dimensión manejo del estrés hay un mayor porcentaje con estilo de vida saludable, razón por el cual se sugiere la promoción de estrategias dirigidos al personal de enfermería para que tomen conciencia en llevar un estilo de vida saludable que permitirá disminuir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles.

Bautista (2017) realizó un estudio titulado “Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017”. El

objetivo de este trabajo de investigación es determinar el estilo de vida del profesional de Enfermería en el servicio de Centro Quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau, 2017. Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal. Se tuvo una muestra conformada por treinta profesionales de enfermería que trabajan en el servicio de Centro Quirúrgico y Unidad de Recuperación Post Anestésica. Para la recolección de información, se usó la encuesta con un cuestionario denominado “estilo de vida II de Nola Pender de 1996”. Los resultados fueron: el 57% que comprende a 17 profesionales de enfermería tienen un estilo de vida no saludable frente a un 43% conformado por 13 profesionales de enfermería que llevan un estilo de vida saludable, el porcentaje mayor de los estilos de vida no saludable se debe a que hay un 67% que no realizan ejercicios de 20 minutos por lo menos tres veces a la semana o no caminan por lo menos 30 minutos diariamente frente a un 33% que sí realizan estas actividades físicas; asimismo, el 77% consume sus alimentos en menos de 20 minutos frente a un 23% que consumen sus alimentos adecuadamente; el 57% no tienen facilidad de aceptar abrazos, apretones de mano, etc. frente a un 43% que sí lo hacen; el 57% no pasan el tiempo con sus mejores amigos frente a un 43% que sí lo hacen; el 67% no practican técnicas de relajación como mínimo de 20 minutos diariamente frente a un 33% que sí lo hacen. Se concluyó que el porcentaje del personal de enfermería que no tienen un estilo de vida saludable es mayor a los que si tienen un estilo de vida saludable, solamente en la dimensión del crecimiento espiritual la mayoría del personal de enfermería tienen estilo de vida saludable.

Avila (2018) realizó un estudio titulado “Estilo de vida y síndrome de Burnout en profesionales de enfermería Servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora diciembre 2016”. El objetivo de este trabajo de investigación determina el estilo de vida y el síndrome de Burnout del profesional de enfermería en el Servicio de Medicina del

Hospital María Auxiliadora diciembre 2016". Estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal. Se tuvo una muestra entre 50 profesionales de enfermería que trabajan en el servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora. Para la recolección de información se usó dos cuestionarios estructurados, uno para medir la variable estilo de vida, hecho por la investigadora sometido a validación y confiabilidad a través del juicio de expertos y prueba piloto respectivamente, y la otra variable es para medir la variable síndrome de Burnout del autor Maslash Inventory validado internacionalmente para medir el síndrome de Burnout denominado Maslash Burnout Inventory. Los resultados fueron: el 66% que representa a 33 profesionales de enfermería llevan estilos de vida no saludable frente a un 34% representado por 17 profesionales de enfermería con estilos de vida saludable; este mayor porcentaje en estilos de vida no saludable, debido a que el personal de enfermería en la dimensión actividad física, el 62% es no saludable frente a un 38% saludable; en recreación, el 64% es no saludable frente a un 36% saludable; en descanso, el 62% es no saludable frente a un 38% saludable; asimismo, presentan nivel alto de síndrome de desgaste profesional (síndrome de Burnout).

## **Bases teóricas**

### **Estilos de vida**

Es la elección de actitudes y prácticas que cada individuo toma para dar forma a su vida. Estas actitudes y costumbres son adquiridas inconscientemente durante la infancia, las cuales serán practicadas en la adultez y vejez; sin embargo, para Vilca (2017), estilo de vida no solo son hábitos, credos y patrones de educación, ya que el contexto socio-laboral donde se desenvuelve el individuo también influyen.

Según la guía que fue elaborada por Honduras, Secretaría de Salud (2016), refieren que el estilo de vida son actuaciones que un individuo, un grupo de individuos o familia realizan constantemente, el mismo que estará estrechamente relacionado al grado de educación, necesidades, nivel económico, etc.

Según Quiroga (2009), estilo de vida son costumbres, hábitos, usos, tradiciones, actividades y medidas que toma un individuo o un grupo de individuos, durante su desarrollo como integrante de la sociedad, o mediante las obligaciones que se da en su diario vivir, las mismas que podrían ser modificables. Estos estilos de vida se van adquiriendo en el transcurso de la existencia del ser humano que pueden ser asimilados o imitados de ciertos patrones familiares, grupos formales e informales. Las personas tienden a imitar de forma natural modelos sociales extendido en los medios de comunicación. Asimismo, el estilo de vida se puede construir de forma consciente por quienes desean perfeccionarse y por ende perfeccionar la sociedad.

Según Ramos, Rivera, & Fiménez (2010), el tema sobre estilo de vida empezó a desarrollarse terminando el siglo XIX, siendo los primeros aportes sobre el tema, por los filósofos y sociólogos Karl Marx y Max Weber, quienes plantean una visión sociológica acerca del estilo de vida, resaltando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento. Es decir, las personas adoptan conductas, costumbres y patrones que se encuentran en su contexto social. Para Marx, el estilo de vida de un individuo se forma por el ambiente socioeconómico donde se desarrolla, Weber admite igual, adicionando que el estilo de vida adoptado por el individuo determinará los distintos estratos sociales. Luego, a inicios del siglo XIX Alfred Adler en su teoría de Psicología Individual define estilo de vida como un “patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha por conseguir la superioridad”. los mismos autores (Ramos et al., 2010) mencionan que a

mediados del siglo XX se empieza a buscar explicaciones a los inconvenientes relacionados a la salud que afectaba a las personas donde las industrias estaban en pleno auge, y es en esta época donde el término estilo de vida tuvo más énfasis en el campo de la salud, dándole un enfoque médico y epidemiológico, este enfoque no aceptaba la influencia del aspecto social y psicológicos como condición para adquirir estilos de vida, porque responsabilizaba a las personas de sus malos hábitos, es decir, de un mal estilo de vida. Este modelo biomédico favoreció que el tema sobre estilo de vida sea abordado como una investigación del campo de las ciencias de la salud, haciendo que la sociedad tome conciencia que ciertos hábitos practicados por ellos tenían riesgos para su salud.

### **Estilo de vida saludable**

Según Vives (2007), un buen estilo de vida, es decir, saludable son “comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control y la evitación del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol; una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, etc.”.

La Secretaría de Salud de Honduras (2016) define estilo de vida saludables a las conductas repetitivas sobre un comportamiento, si esta característica del comportamiento, que debe ser repetitivo no lo es, entonces pasaría a ser solamente una acción aislada o una práctica.

### **Estilo de vida del profesional de enfermería**

Son patrones de conductas que posee el profesional de enfermería en relación a las dimensiones actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, manejo del estrés, relaciones interpersonales y salud con responsabilidad.

### *Dimensiones del estilo de vida*

Relaciones interpersonales.- Son relaciones que se dan entre dos o más personas cotidianamente, se basan en emociones y sentimientos, como la amistad, gustos por las tecnologías, gustos por los negocios, gustos por los deportes, etc. los cuales se dan con la familia, amistades de trabajo, de estudios, clubes deportivos, iglesias y todo los ambientes donde hayan más de dos personas en comunicación (Bautista, 2017).

La enfermería como profesión brinda un servicio a la comunidad mediante la atención y cuidado a los pacientes, las relaciones interpersonales entre el personal de enfermería con los pacientes permitirá el desarrollo de una relación terapéutica, de allí la importancia de obtener los resultados de los indicadores como: pasa el tiempo con sus amigos más cercanos, tiene disposición para manifestar y aceptar contacto físico con personas que les importan (abrazos), mantiene relaciones interpersonales expresivas y duraderas, busca protección en personas que se preocupa por él o ella. Utiliza el diálogo como fuente para acuerdos y conversa sobre preocupaciones con amigos cercanos, alienta con facilidad a otras personas.

Manejo del estrés.- El manejo del estrés concierne el control y reducción de la tensión ocasionada en situaciones complicadas de alta responsabilidad, el cual influye en los cambios emocionales y físicos. Las personas que manejan bien el estrés han logrado fortaleza al hacerlo. Analizar nuestros pensamientos y reacciones es una forma importante de manejar el estrés (Bautista, 2017).

Para el cristiano, la mejor manera de manejar el estrés se indica en Filipenses 4:6-7 “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracia. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús”. El señor nos quiere

decir que no debemos preocuparnos por nada, sino mas bien debemos orar por todo, es decir, debemos hablar con Dios a cada momento no solo de nuestros problemas, preocupaciones, ansiedades y miedos, sino también de nuestros triunfos, alegrías, etc. Ciertamente, la oración es el poder para manejar el estrés, entregándole todo al Señor en oración. En 1 Pedro 5:6-7 nos dice “Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros”. Quiere decir entonces, que, si estamos preocupados, ansiosos por los problemas que nos agobian, estamos cayendo en el pecado del orgullo, es por ello, que debemos dejar el orgullo y ser humildes y entregar mediante la oración al Señor nuestras ansiedades, dudas y miedos, los cuales nos generan el estrés.

Crecimiento espiritual.– La Biblia indica que el crecimiento espiritual es imitar a Jesús, es decir, cuando una persona se arrepiente de sus pecados y en oración acepta a Jesús como su salvador, el Espíritu Santo empezará a guiar su vida, imitando a Jesús, promoviendo el crecimiento espiritual, siendo sus frutos los que se detallan en Gálatas 5:22-23 “más el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza”, siendo el amor el fruto más importante, derivándose de él los demás frutos, al respecto el apóstol Pablo dijo en Primera de Corintios 13:3 “Y si repartiese todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregase mi cuerpo para ser quemado, y no tengo amor, de nada me sirve”. El gozo, es un fruto que está presente en la vida de todo cristiano, porque Dios vino para que todos podamos tener una verdadera alegría. El siguiente fruto es paz, el cual solo Cristo puede darnos esa paz en nuestro interior. La paciencia, es la capacidad de soportar algo sin alterarse y se logrará con la ayuda de Dios. Benignidad implica amabilidad y la bondad es hacer el bien con sencillez y sin jactancia. El fruto de la fe, es por ejemplo la fidelidad entre esposos, fidelidad del

creyente en Dios, un obrero será fiel a su trabajo y a su jefe, etc. La mansedumbre, no significa ser débil, por el contrario, es fuerza, pero guiada por Dios. Por último, la templanza es el dominio de nuestro carácter, conocido en la actualidad como la inteligencia emocional.

Las personas que viven una vida espiritual tienen la cualidad de enfermarse menos, de vivir más tiempo, de recuperarse en menor tiempo de una enfermedad, debido a que manejan mejor el estrés y la ansiedad en situaciones críticas (Bautista, 2017).

Nutrición. – es todo un proceso que va a permitir que una persona asimile los nutrientes de los alimentos que come, permitiéndole vivir y desarrollarse adecuadamente, obtener energía para realizar actividades físicas y mentales en óptimas condiciones, una buena nutrición; es decir, alimentarse manteniendo una relación apropiada entre el consumo de calorías y grasas con la actividad física que desarrolla la persona, evitará enfermedades no transmisibles, entonces, un consumo elevado de nutrientes frente a un estilo de vida con poca actividad física, van a disminuir la inmunidad, elevando el riesgo de padecer enfermedades.

Como nutrientes, se tiene a las vitaminas, minerales, agua, proteínas, grasas y carbohidratos, en tal sentido, en una alimentación nutritiva se debe consumir lo siguiente: alimentos que contengan vegetales y frutas, carne de pescado, menestras, productos derivados de la leche, dos litros de agua al día, etc. evitando en lo posible el consumo de frituras, harinas, alcohol, sal, grasas saturadas, azúcar y grasas trans (Prat, 2015).

Actividad física. - según la Organización Mundial de la Salud (2013), el no realizar actividad física, trae un riesgo de mortalidad que según estudios indica que ocupa el cuarto lugar a nivel mundial cuyos efectos a mediano y largo plazo causa muertes, la actividad física como realizar ejercicios, practicar deportes, caminar, etc. desgasta mayor energía que

aquellas personas que pasan mayormente en reposo. Practicar una adecuada actividad física favorece a evitar de padecer enfermedades como la diabetes, cáncer de colon, depresión y enfermedades cardiovasculares (OMS, 2013).

Luis (2016) hace referencia que salud con responsabilidad es cuando la persona entiende que sus actos van a generar consecuencias en su salud y en la sociedad y por su parte (Vilca, 2017) en su investigación, hace referencia a Aristizábal, indicando que salud con responsabilidad es cuando la persona es responsable de elegir que estilo de vida deberá tomar, dependiendo de él generar hábitos saludables o no saludables. A medida que la persona tome conciencia que los estilos de vida tienen efectos sobre la salud, dejará aquellos hábitos que le ocasionen alto riesgo para su salud; es decir, la persona se responsabiliza en conseguir hábitos que ayuden de forma positiva a su salud.

#### ***Beneficios de un buen estilo de vida***

Un buen estilo de vida es beneficioso al individuo porque le permitirá tener una buena salud, buen estado de ánimo, manejo adecuado del estrés, mejora de la autoestima, reducción de la probabilidad de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. En lo colectivo, generar un adecuado estilo de vida en las personas permitirá un ahorro en el tratamiento de enfermedades a consecuencia de un inadecuado estilo de vida (Vives, 2007).

#### ***Complicaciones de un mal estilo de vida***

Un mal estilo de vida, es decir, la inactividad física, mala nutrición por alimentos excesivos en grasa y azúcares, no dormir las horas adecuadas, etc. van a generar que el individuo tenga una alta probabilidad de desarrollar enfermedades como la diabetes, enfermedades cardíacas, niveles elevados de colesterol y triglicéridos, hipertensión arterial, sobrepeso, dolores de articulación y muscular. Un mal estilo de vida, también genera que el

individuo tenga niveles bajo de autoestima, inadecuado manejo del estrés. A nivel de la sociedad, genera que gran parte del presupuesto se oriente al tratamiento de las enfermedades como consecuencia de un mal estilo de vida (Vives, 2007).

### **Teoría de enfermería**

La teoría del “modelo de promoción de la salud (MPS) de Nola Pender”, propone integrar los procedimientos de enfermería en los hábitos de salud de las personas, contemplando el estilo de vida como un modelo multidimensional que el individuo realiza durante toda su vida, teniendo un efecto transcendental en la salud (Laguado & Gómez, 2014).

Para la Secretaría de Salud de Honduras (2016), el significado de “la promoción de la salud” que se deriva de la salud pública, es definido como: “El Proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla”. Además, hace referencia, que un buen estilo de vida previene enfermedades crónicas, razón por el cual es importante que el Estado oriente recursos económicos para generar adecuados estilos de vida de sus ciudadanos a fin de prevenir las enfermedades no transmisibles (ECNT), como: la diabetes, hipertensión, obesidad, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, depresión, cáncer de mama y de colon.

Barros, Faginas y Sipion (2013) manifiesta que este modelo es usado ampliamente por el personal de enfermería, que le va permitir ayudar a los pacientes a prevenir enfermedades adoptando buenos estilos de vida; es decir, enseñando a las personas lo importante que es promover “estilos de vida saludables” antes que los cuidados, evitando de esta manera que haya más personas enfermas, reduciendo el costo en tratamiento de enfermedades, dándoles una adecuada calidad de vida.

### **Principales supuestos del Modelo de Promoción de la Salud (MPS)**

Raile & Marriner (2011) hacen mención a Nola Pender Health Promotion in Nursing Practice (1996), establece los siguientes supuestos del MPS:

- Las personas desean generar condiciones de vida para expresar su verdadero potencial de la salud humana.
- Las personas tienen una autoconciencia reflexiva, incluyendo además la valoración de sus propias aptitudes.
- Las personas tienden a dirigir su crecimiento en aquellas direcciones consideradas como cualidades positivas y el empeño de alcanzar un equilibrio individual aceptable entre el cambio y lo estable.
- Las personas buscan desarrollar activamente su propia conducta.
- Las personas se relacionan primero con su entorno biopsicosocial, luego modifica poco a poco su entorno, finalmente a lo largo del tiempo estas mismas personas son transformados.
- El personal de salud como parte del “entorno interpersonal”, va a incidir en cierto grado en los pacientes y no pacientes a lo largo de su vida.
- Para el cambio de conducta es necesario seguir pautas en forma interactiva de la “persona-entorno”.

Díaz, Díaz, & Beritain (2011) manifiestan que el profesional de enfermería tiene un rol esencial en el cambio de patrones de hábitos de los pacientes apoyándose en los procedimientos de enfermería; como un método ordenado y metódico, que no solo va a favorecer que se brinde una atención de calidad al paciente, sino que además tomará decisiones que le permitan mejorar su calidad de vida. Asimismo, indica que el “modelo de promoción de la salud” planteado por Nola Pender tienen elementos importantes para señalar si es un buen o mal estilo de vida, siendo estos: “responsabilidad de la salud,

actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y tratamiento del estrés”.

### **Metaparadigma**

Bautista (2017) indica que el modelo de Nola Pender tiene como base cuatro metaparadigmas las cuales son:

**Salud.** – Es la condición de bienestar física y mental que percibe la persona. El cuidado de la salud, llevando un estilo de vida saludable, previene que la persona se enferme, evitando gastos en tratamientos y medicamentos.

**Persona.** – sujeto con creencias, ideas, concepciones que tiene sobre la salud y que los llevan a ciertos comportamientos para tomar decisiones respecto a su salud, llevando una vida saludable.

**Entorno.** – es el ambiente, lugar, donde van influir los factores económicos, sociales y culturales de forma compleja en la persona, en la adquisición de hábitos con estilos de vida saludable.

**Enfermería.** – es el principal agente que educa, motiva a las personas en el cuidado de su salud, promoviendo el estilo de vida saludable, evitando enfermedades, gastos económicos, etc. Siendo “el bienestar como especialidad de la enfermería”.

## **Capítulo III**

### **Metodología**

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

El trabajo de investigación se realizó en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, que brinda atención durante las 24 horas del día durante los 365 días del año. Siendo la función del servicio de emergencia de brindar atención especializada a pacientes en situación de urgencia o emergencia, el mismo que está conformado por médicos, enfermeras, psicólogos, obstetrices, tecnólogos médicos, nutricionistas, asistente social y técnicos de enfermería. Brindando atención a los que cuentan con Seguro Integral de Salud (SIS), SOAT y particulares.

#### **Población y muestra**

##### **Población y muestra**

La presente investigación se realizará en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, constituido por una población de 70 profesionales de enfermería, siendo la muestra de 50 profesionales, por un muestreo no probabilístico por conveniencia a criterio del investigador de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión.

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

###### ***Criterios de inclusión***

- Personal de enfermería que acepten voluntariamente colaborar en el presente trabajo de investigación, así trabajen en dos lugares o más.

- Personal de enfermería que trabajan más de un año en el Servicio de Emergencia.

### ***Criterios de exclusión***

- Personal de enfermería que se encuentran de vacaciones, descansos médicos, licencias, etc.
- Profesionales enfermeros que no desean participar en el presente estudio.
- Profesionales de enfermería que ocupan cargo de jefatura y coordinación.

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

El presente estudio es desarrollado bajo el enfoque cuantitativo, debido a que la información recopilada será de tipo numérico, haciendo uso del método estadístico para representar los resultados en tablas y gráficos. Es descriptivo por que trata de explicar cómo se presenta la variable de estudio. Es de corte transversal por que la medición se realiza en un tiempo determinado.

### **Identificación de variable**

Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima.

## Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicador	Escala
Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima	Son hábitos y costumbres que posee el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia frente al trabajo que realizan respecto a la salud con responsabilidad, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés, (Bautista 2017).	Es el resultado obtenido de los profesionales de enfermería en relación a los hábitos y costumbres respecto a la salud con responsabilidad, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Para ello se utilizará el promedio aritmético o media, determinando un puntaje que va a valorar la variable en saludable y no saludable, si el puntaje está en el rango de 85 y 120 corresponderá a un estilo de vida saludable, si el puntaje esta entre 30 y 84 corresponderá a un estilo de vida no saludable.	Salud con responsabilidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año.</li> <li>2. Se automedica cuando está enfermo (a), deprimido (a), etc.</li> <li>3. Las veces que ha estado enfermo (a), da cumplimiento a las indicaciones médicas al pie de la letra.</li> <li>4. Para el cuidado de tu salud, consultas a otro médico en busca de otra opinión, cuando no estás de acuerdo con el diagnostico que te da el médico tratante.</li> </ol>	<b>Ordinal</b>  Nunca  Algunas Veces  Casi Siempre  Siempre.
			Actividad física	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza ejercicios físicos por 30 minutos y con una frecuencia mínima de 3 veces por semana (atletismo, aeróbicos, gimnasio, baile, etc.)</li> <li>2. Usa el ascensor para desplazarse entre los pisos.</li> <li>3. Bajas en el paradero que este ubicado cerca al lugar de tu destino.</li> <li>4. Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.</li> </ol>	
			Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respeta el horario del desayuno, almuerzo y cena.</li> <li>2. Consume entre 4 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>3. Lee las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar las características de su contenido.</li> <li>4. Incluye el consumo de frutas en su alimentación.</li> <li>5. Consume gaseosas.</li> <li>6. Consume pizza, hamburguesa, arroz chaufa, pollo a la brasa, etc.</li> <li>7. Consume alimentos salados.</li> <li>8. Consume alimentos muy dulces.</li> <li>9. Mantiene un peso adecuado para su talla.</li> </ol>	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicador	Escala
Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima	Son hábitos y costumbres que posee el profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia frente al trabajo que realizan respecto a la salud con responsabilidad, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés, (Bautista 2017).	Es el resultado obtenido de los profesionales de enfermería en relación a los hábitos y costumbres respecto a la salud con responsabilidad, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Para ello se utilizará el promedio aritmético o media, determinando un puntaje que va a valorar la variable en saludable y no saludable, si el puntaje está en el rango de 85 y 120 corresponderá a un estilo de vida saludable, si el puntaje esta entre 30 y 84 corresponderá a un estilo de vida no saludable.	Crecimiento espiritual	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creo que mi vida tiene un propósito.</li> <li>2. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo (a).</li> <li>3. Siento que estoy creciendo y cambiando en forma positiva.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Ordinal</b></p> <p style="text-align: center;">Nunca</p> <p style="text-align: center;">Algunas Veces</p> <p style="text-align: center;">Casi Siempre</p> <p style="text-align: center;">Siempre.</p>
			Relaciones interpersonales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizó el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos.</li> <li>2. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.</li> <li>3. Busco apoyo en las personas que demuestran preocupación por mí.</li> <li>4. Paso tiempo con mis mejores amigos.</li> <li>5. Muestro afecto recíproco con las personas mediante palmadas, abrazos, etc. con personas que me importan.</li> </ol>	
			Manejo del estrés	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica las situaciones que la causa tensión o preocupación en su vida.</li> <li>2. Con que frecuencia presenta tensión en el cuello y espalda, presión en el pecho, tensión en las mandíbulas.</li> <li>3. Plantea con frecuencia alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación que se le presenta.</li> <li>4. Medita, realiza ejercicios de relajación y respiración profunda cuando se siente estresado.</li> <li>5. Duerme como mínimo entre 5 a 6 horas diarias (excepto guardias nocturnas)</li> </ol>	

## **Técnica e instrumentos de recolección de datos**

La técnica que se usará para el presente trabajo de investigación será una encuesta; asimismo, se empleará como instrumento el cuestionario “Estilo de vida II de Nola Pender de 1996 (HPLPII)”, modificado a la realidad del servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, llevado a juicio de cinco expertos que trabajan en la institución, todos con grado de maestría, el cuestionario consta con seis subescalas: salud con responsabilidad, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. La recolección de los datos de la variable estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, está comprendida por 30 ítems, con respuesta tipo Likert, considerando los siguientes valores: nunca, algunas veces, casi siempre y siempre. Se aplicó el instrumento a una prueba piloto de 31 profesionales de enfermería con las mismas características y similar realidad de la población objeto de estudio para medir el grado de confianza del instrumento, obteniendo un valor Alfa Cronbach de 0.869, que indica un valor de fiabilidad bueno; asimismo, se aplicó la fórmula V de Aiken, teniendo como resultado 0,83, resultado que indica, que el nivel de concordancia de los jueces respecto al instrumento es alto. Para medir la variable, Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima, se empleará el promedio aritmético o la media, cuyo valor o puntaje determinará si tiene un estilo de vida saludable o un estilo de vida no saludable, donde, si el puntaje se encuentra en el rango de 85 a 120 corresponderá a un estilo de vida saludable, si el puntaje se encuentra en el rango de 30 a 84, corresponderá a un estilo de vida no saludable.

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

La recolección de datos se realizó según cronograma establecido, mediante una solicitud de permiso de la institución para llevar a cabo el trabajo de investigación, luego se efectuaron coordinaciones con la jefatura del servicio de emergencia, después de la autorización respectiva se recolectó los datos proporcionando los instrumentos a cada profesional de enfermería dando 20 minutos para responder, previa explicación del contenido del tema y su objetivo, apoyando en caso de dudas a cada profesional. Pasado los 20 minutos se recepcionó los instrumentos llenados, verificando que hayan sido respondidos en su totalidad.

### **Procedimiento y análisis de datos**

Luego de recolectar la información, se usó el software estadístico SPSS versión 23.0, obteniendo información estadística en tablas y gráficos, que permitió realizar el análisis descriptivo.

### **Consideraciones éticas**

Para el desarrollo de la investigación, se contó con el permiso de la institución y la aprobación voluntaria del profesional de enfermería que va participar en el estudio, explicándole que su respuesta es confidencial y anónima, que su fin es únicamente para fines de estudio, en todo caso, la investigadora dará su compromiso de resguardar los datos de índole personal de los participantes, así como, de los datos recogidos y respetar rigurosamente y cumplir los principios éticos siguientes:

**La no maleficiencia.** – La información que brinda el profesional de enfermería en el presente trabajo de investigación, no será usada para hacer daño, por el contrario, dicha información será tratada en forma anónima y con la reserva del caso; asimismo, servirá

para determinar el estilo de vida de dichos profesionales, con el fin de implementar actividades que generen estilos de vida saludable que ayuden a mejorar su salud y un mejor rendimiento en el trabajo.

**Respeto.** – Consiste en ser tolerante con las respuestas, ideas y costumbres del profesional de enfermería entrevistado, sin ofender ni discriminar.

**Autonomía.** – El profesional de enfermería que participa en el presente trabajo de investigación lo hará libremente, incluso si desea continuar en la investigación o abandonar. En tal sentido, las decisiones de la investigadora no deben ser exigidas, por el contrario, deberán ser expuestas, para ser aceptadas o no.

**Justicia.** – Propone dar un trato equitativo a los profesionales de enfermería que participan en la investigación, incluso se debe tratar con el mismo respeto y consideración a los que no quieren participar o que renuncian el estudio.

## Capítulo IV

### Administración del proyecto de investigación

#### Cronograma de ejecución

Actividades	2019				
	Ene	Feb	Mar	Abr	May
Revisión bibliográfica	X				
Elaboración del proyecto	X	X			
Validación instrumental			X		
Aplicación instrumental			X		
Tabulación, análisis de datos				X	
Discusión de resultados				X	
Redacción de informe				X	
Defensa de tesis					X

#### Presupuesto

N°	Detalle	Costo S/
	Bienes	
	- Material de escritorio	100.00
	- Material bibliográfico	200.00
	Servicios	
	- Impresión y anillado de ejemplares	200.00
	- Movilidad	300.00
	- Gastos de internet	150.00
	- Imprevistos	250.00
	- Honorarios estadista	200.00
	- Asesor de tesis	500.00
	Gastos del proceso de tesis	
	- Derecho de sustentación	300.00
	- Derecho de titulación y certificados de estudios	1,484.00
	- Dictaminadores	500.00
	<b>TOTAL</b>	<b>S/ 4,184.00</b>



## Referencias

- Acosta, L. (2001). *Estilo de vida*. *Boletín Médico de Postgrado*. Lara. Retrieved from [http://bibvirtual.ucla.edu.ve/db/psm\\_ucla/edocs/bm/BM1704/BM170401.pdf](http://bibvirtual.ucla.edu.ve/db/psm_ucla/edocs/bm/BM1704/BM170401.pdf)
- Avila, S. (2018). *Universidad privada san juan bautista. Respiratory Medicine Case Reports*. Universidad Privada San Juan Bautista. <https://doi.org/10.1016/j.rmcr.2018.02.008>
- Bautista, M. (2017). *Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Retrieved from [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7057/Bautista\\_lm.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7057/Bautista_lm.pdf?sequence=1)
- De la Cruz, N. (2015). *Estilos de vida saludable que practican los profesionales de enfermería del servicio de emergencia y de la unidad de trauma shock, Hospital "Victor Ramos Guardia" Huaraz - 2015*. Universidad Autónoma de Ica . Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/54244802.pdf>
- Díaz, M., Díaz, M., & Beritain, I. (2011). Proceso Enfermero Basado en el Modelo de Promoción de la Salud. *Desarrollo Cientif Enferm*, 19, 139–143. Retrieved from <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-139.pdf>
- Honduras. Secretaría de Salud. (2016). *Guía de estilo de vida saludable en el trabajo / Honduras* (1st ed.). Tegucigalpa: Secretaría de Salud. Retrieved from [https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category\\_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211)
- Hurtado, L., & Morales, C. (2013). *Correlación entre estilos de vida y la salud de los medicos del hospital general del sonsonate*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Universidad del el Salvador. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Laguado, E., & Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia La Promoción de La Salud*, 19(1), 68–83. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
- Landa, N. (2016). *Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia*

- Hospital Regional de Huacho – 2016*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.  
Retrieved from  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa\\_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Landa, N. (2016). *Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho – 2016*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.  
Retrieved from  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa\\_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Luis, I. (2016). RESPONSABILIDAD PERSONAL Y AUTORRESPONSABILIDAD EN SALUD. CONSIDERACIONES DESDE LA ÉTICA DE LA SALUD PÚBLICA. *Bioetica*, 10(19–27), 9. Retrieved from <http://www.cbioetica.org/revista/161/1927.pdf>
- OMS. (2013). Actividad física. Retrieved December 31, 2018, from  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS, O. M. de la S. (2006). *Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030*. (J. Samet, Ed.), *PLoS Medicine* (Vol. 3).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>
- OMS, O. M. de la S. (2011). *Diabetes: the sweet irony of modern technology*. *Bulletin of the World Health Organization* (Vol. 89). <https://doi.org/10.2471/BLT.11.040211>
- OPS, O. P. de la S. (2018). *Indicadores básicos situación de salud en las Américas*. Washington. Retrieved from [www.paho.org/plisa](http://www.paho.org/plisa).
- Prat, A. (2015). ¿Sabes cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición? - Nutrición y Bienestar. Retrieved December 12, 2018, from  
<https://www.nutricionybienestar.life/nutrete/sabes-cual-es-la-diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion/>
- Quiroga, iris. (2009). *ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DE LOS ENFERMEROS*. Universidad del Aconcagua, Mendoza. Retrieved from  
[http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf)
- Rafael, R., & Paredes, Á. (2017). Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 9(2). <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i2.653>

- Raile, M., & Marriner, A. (2011). *No Title* (Séptima). Barcelona: Elsevier España, S.L.
- Ramos, P., Rivera, F., & Fiménez, A. (2010). *Estilo de vida y promoción de la Salud: Material didactico* (Terrones garcía). Sevilla: Area multimedia. Secretariado de recursos audiovisuales y nuevas tecnologías . Retrieved from <http://grupo.us.es/estudiohbsc/index.php/es/formacion>
- Sanabria, P., González, L., & Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista Med*, 15 (2), 207–217.
- Vilca, A. (2017). *Estilo de vida en el profesional de enfermera del servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017*. Universidad San Martín de Porres. Retrieved from [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3070/3/vilca\\_aaa.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3070/3/vilca_aaa.pdf)
- Vives, A. (2007). Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista Psicología Científica.Com*, 19, 20–35.

## **Anexos**

## Apéndice A. Instrumento

### CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA QUE LABORA EN EL SERVICIO DE EMERGENCIA DE UN HOSPITAL NACIONAL DE LIMA

Estimado (a) colega, soy María Angélica BARBOZA Huamani, alumna de la especialidad de Emergencias y Desastre – UPEU, estoy realizando un trabajo de investigación en coordinación con la institución. Para lo cual se le solicita su colaboración a través de sus respuestas sinceras y veraces, expresándole que es de carácter anónimo y confidencialidad. Agradezco anticipadamente su participación.

#### DATOS GENERALES:

1.	Genero		Masculino	( )		Femenino	( )
----	--------	--	-----------	-----	--	----------	-----

2.	Edad	a.-	25-30	( )		d.-	41-45	( )
		b.-	31-35	( )		e.-	46-50	( )
		c.-	36-40	( )		f.-	+ de 50	( )

3.	Estado Civil	a.-	Soltero	( )		d.-	Divorciado	( )
		b.-	Casado	( )		e.-	Conviviente	( )
		c.-	Viudo	( )				

4.	Tiene hijos	Si	( )		No	( )
----	-------------	----	-----	--	----	-----

5.	Tiempo de servicio	a.-	- de 5 años	( )		d.-	16 a 20 años	( )
		b.-	6 a 10 años	( )		e.-	+ de 20 años	( )
		c.-	11 a 15 años	( )				

6.	Condición Laboral	a.-	Nombrado	( )
		b.-	CAS	( )
		c.-	Tercero	( )

7.	Trabaja en otra Institución	Si	( )	No	( )
----	-----------------------------	----	-----	----	-----

#### INSTRUCCIONES:

Marque con un aspa (X) en el recuadro la escala que considere adecuado:

NUNCA : N (No lo realiza)  
 ALGUNAS VECES : AV (Lo realiza de 1 a 2 veces x semana)  
 CASI SIEMPRE : CS (Lo realiza de 3 a 5 veces x semana)  
 SIEMPRE : S (Lo realiza todos los días)

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

## Apéndice B. Validación

### INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital María Auxiliadora.

#### Instrucciones

La 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 propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 01

Fecha actual: 07- DICIEMBRE 2018

Nombres y Apellidos de Juez: DANTE QUISPE VEGA

Institución donde labora: HOSPITAL MARIA AUXILIADORA

Años de experiencia profesional o científica: \_\_\_\_\_

Mg. DANTE QUISPE VEGA  
ENFERMERO ESPECIALISTA EN  
EMERGENCIAS Y DESASTRES  
CEP. N° 1889 RNE N° 2174

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA 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) ¿Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X) NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

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

SI (X) NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

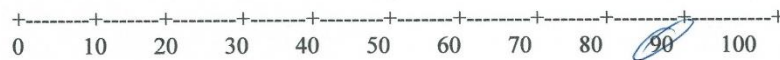
**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

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

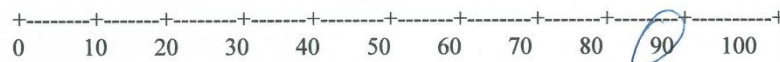
¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?



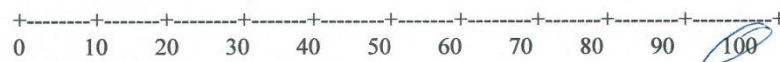
¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?



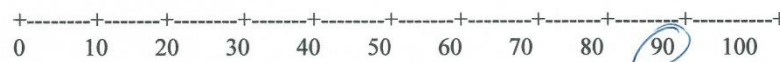
¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?



¿Considera Ud. que si 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?

Manejo del estrés:  
 agregar " Medita, realiza ejercicios de relajación y respiración profunda cuando se siente estresado; identifica las situaciones que le causa tensión o preocupación en su vida; en que frecuencia presenta tensión en el cuello y espalda, presión en el pecho, tensión en la mandíbula; plantea con frecuencia alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación que se le presenta.

¿Qué preguntas se podrían eliminar?

Manejo del estrés:  
 Eliminar: "Tome algún tiempo para relajarme todos los días" me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme. Practico técnicas de relajación por 20 min el día siguiente, utilizo métodos para afrontar mi estrés.

Fecha: 07. DICIEMBRE 2018

Valido por: \_\_\_\_\_

Mg. DANIELA VEGA  
 ENFERMERA ESPECIALISTA EN  
 EMERGENCIAS Y DESASTRES  
 CEP. N° 1889 RNE N° 2174

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital María Auxiliadora.

**Instrucciones**

La 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 propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 02

Fecha actual: 08-12-18

Nombres y Apellidos de Juez: ROSA DELGADO CERQUEN

Institución donde labora: HOSPITAL MARIA AUXILIADORA

Años de experiencia profesional o científica: 36 AÑOS

HOSPITAL MARIA AUXILIADORA

Rosa Delgado Cerquen  
Mg. Rosa L. Delgado Cerquen  
ENFERMERA SUPERVISORA

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA 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 (X) NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

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

SI (X) NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

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

SI (X) NO ( )

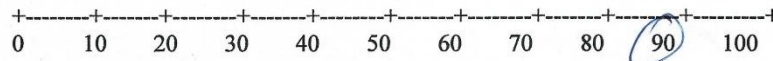
Observaciones:.....

Sugerencias:.....

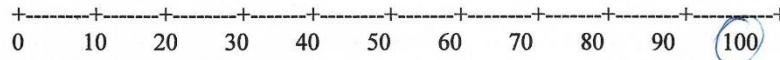
## VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

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

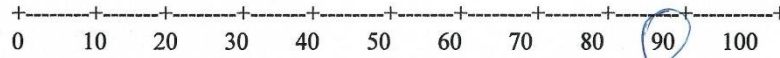
¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?



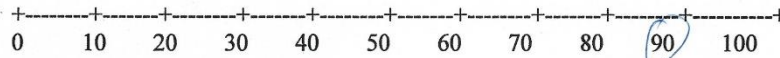
¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?



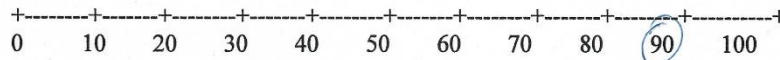
¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?



¿Considera Ud. que si 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?

Crecimiento Espiritual:  
Siento que estoy creciendo y cambiando en  
forma positiva.

Nutrición y Consumo casera, consumo pizza, hamburguesa,  
avoy chauli, y pollo a la brasa, consumo alcoholitos salados,  
consumo alcoholitos muy dulces, mantengo un peso adecuado  
para ser feliz.

¿Qué preguntas se podrían eliminar?

Crecimiento Espiritual:  
Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.  
Adopto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.  
Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.  
Siento que hay una fuerza superior que guía mis pasos.  
Mi vida actual hace el futuro.

Fecha: 08-12-18  
 Valido por: \_\_\_\_\_

HOSPITAL MARIA AUXILIADORA  
 \_\_\_\_\_  
 Mg. Rosa L. Delgado Cerquen  
 ENFERMERA SUPERVISORA  
 CEP 18515 REE 2368

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital María Auxiliadora.

**Instrucciones**

La 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 propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 03

Fecha actual: 09-12-18

Nombres y Apellidos de Juez: CECILIA FLORA RIVERA VICUÑA

Institución donde labora: HOSPITAL MARIA AUXILIADORA

Años de experiencia profesional o científica: 19 AÑOS

  
MG. Cecilia Flora Rivera Vicuña  
ENFERMERA ASISTENCIAL  
C.E.P. 34926

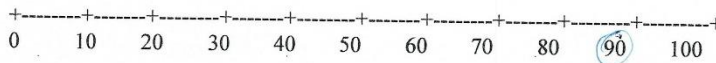
\_\_\_\_\_  
Firma y Sello



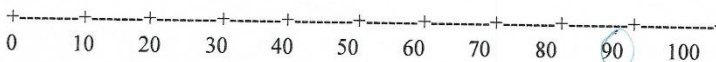
## VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

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

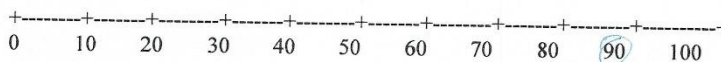
¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?



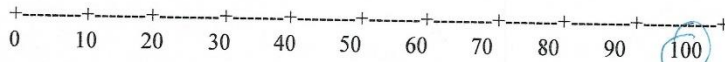
¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?



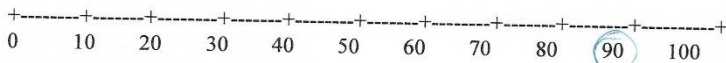
¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?



¿Considera Ud. que si 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?

En el ítem Nutrición: Mantiene un peso  
adecuado para su talla.

¿Qué preguntas se podrían eliminar?

En crecimiento Espiritual: Encuentro con Dios íntero  
santo y estimulante.

Fecha: 09-12-18  
 Valido por: Cecilio Rivas Vivas

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital María Auxiliadora.

**Instrucciones**

La 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 propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 04

Fecha actual: 08-12-18

Nombres y Apellidos de Juez: GLORIA LUZ SOTELO CASTRO

Institución donde labora: HOSPITAL DE PISCO 10ª / H.A.M.A 9ª

Años de experiencia profesional o científica: 34 AÑOS

HOSPITAL MARIA AUXILIADORA  
*Gloria Luz Sotelo Castro*  
Lic. GLORIA SOTELO CASTRO  
ENFERMERA ASISTENCIAL  
C.E.P. N° 9172

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA 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) ¿Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI  NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

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

SI  NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....



### INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital María Auxiliadora.

#### Instrucciones

La 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 propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 5 

Fecha actual: 10/12/2018

Nombres y Apellidos de Juez: Fabul Jara Guano

Institución donde labora: Hospital María Auxiliadora

Años de experiencia profesional o científica: 9 años.

\_\_\_\_\_  
Firma y Sello

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

**1) Esta 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 (X) NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

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

SI (X) NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

**5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?**

SI (X) NO ( )

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

**6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?**

SI (X) NO ( )

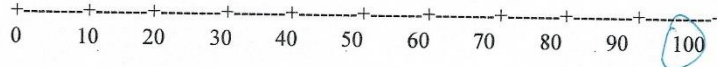
Observaciones:.....

Sugerencias:.....

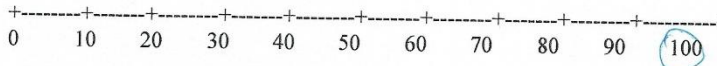
**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

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

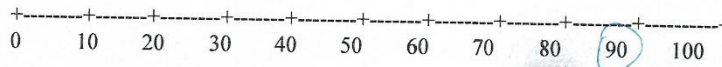
¿Considera Ud. que el instrumento cumple el objetivo propuesto?



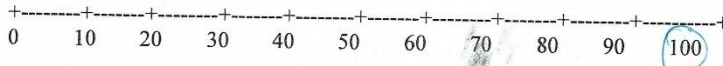
¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?



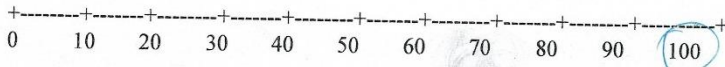
¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?



¿Considera Ud. que si 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?

ACTIVIDAD FÍSICA: USA EL ASCENSOR PARA DESCENDER A PISOS BAJOS EN EL PARADERO UBICADO CERCA A TU DESTINO; PARTICIPAS EN PROSEDIMOS O ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO BAJO SUPERVISION;

¿Qué preguntas se podrían eliminar?

EN NUTRICION: CONTROLA SU PESO PERIODICAMENTE; CONSUME SUS ALIMENTOS EN UN TIEMPO MINIMO DE 20'; CONSUME DE 3-5 PORCIONES DE CARBOHIDRATOS DIARIOS; CONSUME DE 2-3 RACIONES PROD. LACTEOS; ESCOJE UNA DIETA BAJA EN GRASAS SATURADAS; LIMITA CONSUMO DE AZUCARES; CONSUME ALIMENTOS BALANCEADOS; DESAYUNA ANTES DE INICIAR SU ACTIVIDAD DIARIA.  
RELACIONES INTERPERSONALES: CONVERSO SOBRE MIS PREOCUPACIONES CON PERSONAS ALLEGADAS;  
MANTENGO RRPP SIGNIFICATIVAS Y ENRIQUECIDORAS.  
ACTIVIDAD FÍSICA: CAMINO DIARIAMENTE AL MENOS 30' FUERA DEL TRABAJO.

Fecha: \_\_\_\_\_  
 Valido por: \_\_\_\_\_

*[Firma]*  
 Lic. El Para Seguro  
 Enf. Esp. Emergencias y Desastre  
 CEP 49699 - RNE 646

## Apéndice C. Confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,869	,842	31

El instrumento es confiable estadísticamente

	P1	P2 R	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18 R	P20 R	P20 R	P21	P22	P23	P24	P25 R	P27	P28	P29	P30	P31	TOT AL	
P1	1,0 00	,23 6	,23 5	,41 1	- .05	- .07	,25 1	- .06	,30 5	,41 1	,29 3	,11 5	,01 0	,10 2	- .05	,11 5	,00 3	,16 3	,25 5	,19 2	,27 4	,20 2	,14 1	,21 1	,21 4	,29 9	- .03	- .01	- .09	,24 4	,645	
P2R	,23 6	1,0 00	- .24	- .03	- .06	,21 2	,09 8	,49 1	,33 5	,38 5	,23 9	,33 6	- .34	,19 3	- .18	- .11	,15 7	- .19	- .06	- .09	,47 6	- .17	,15 1	- .02	- .04	,12 7	- .33	,53 1	,36 6	,40 8	,493	
P3	,23 5	,24 2	1,0 00	,19 1	,45 4	- .02	,24 4	- .11	,07 3	,17 4	,25 2	,18 2	- .26	- .47	- .32	- .29	,08 8	,14 4	,09 5	- .23	- .07	- .04	,10 5	,18 6	- .01	,16 1	,03 9	,07 5	,19 6	- .26	,231	
P4	,41 1	- .03	,19 1	1,0 00	,13 9	,12 2	,14 2	- .04	,17 6	,39 2	,40 6	,17 0	- .10	,02 5	- .05	,10 5	- .27	,14 8	,11 7	- .14	- .13	- .07	- .26	- 3	,14 7	,09 6	,07 6	,08 6	- .00	,04 9	- .26	,362
P5	- .05	- .06	,45 4	,13 9	1,0 00	,01 4	,24 2	,51 1	,23 6	,36 1	,30 3	,18 2	- .05	- .30	- .39	- .36	,21 1	,01 9	- .30	- .55	- .33	,08 6	- .21	,48 5	,33 5	,04 0	- .03	,05 7	,52 7	- .33	,372	
P6	- .07	,21 2	- .02	,12 2	,01 4	1,0 00	,25 0	- .04	- .25	,06 5	,13 5	- .01	- .36	- .21	- .11	- .00	,11 0	,35 5	,02 2	- .07	,23 2	,09 0	,01 9	,16 6	,03 6	,05 2	- .18	,41 9	,23 2	,21 4	,291	
P7	,25 1	,09 8	,24 4	,14 2	,24 2	,25 0	1,0 00	- .03	,08 1	,05 5	,11 5	,03 6	- .03	,02 1	- .46	,22 0	,25 4	,33 7	,21 3	- .28	,12 0	,01 3	,04 6	,25 6	- .03	- .18	- .06	- .08	- .00	- .12	,303	
P8	- .06	,49 1	- .11	- .04	,51 1	- .04	- .03	1,0 00	,34 8	,34 2	,42 8	,47 9	,03 8	,17 3	- .19	- .02	,16 6	- .28	- .36	- .41	- .05	- .32	- .12	,11 9	,31 2	,12 9	- .29	,24 9	,51 6	- .01	,458	
	6	1	2	1	1	5									7	6		6	3	3	0	0	4			3			7			

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

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

P25R	,21 4 2	- 04 8	- 01 8	,09 7	,33 5	,03 6	- 03 2	,31 2	,00 0	,18 6	,39 6	,12 7	,13 6	,10 7	,00 2	- 11 2	,19 0	- 00 9	- 15 0	- 02 8	- 45 4	- 08 3	,15 6	1,0 00	,02 8	- 23 4	- 24 0	,44 5	- 16 9	,323		
P27	,29 9	,12 7	,16 1	,07 6	,04 0	,05 2	- 18 5	,12 9	- 07 1	,27 3	,06 1	,22 9	- 35 6	- 19 3	- 16 7	- 02 6	- 22 1	- 29 4	- 18 6	,18 6	,56 8	,07 1	- 19 4	,22 9	,02 8	1,0 00	- 30 3	,51 3	,06 1	,58 4	,315	
P28	- 03 9	- 33 5	,03 9	,08 6	- 03 5	- 18 7	- 06 7	- 29 3	,28 4	,01 9	- 11 9	- 14 9	,25 8	,11 5	,12 4	,08 1	- 17 8	,20 8	,33 1	,20 7	- 21 4	,34 8	,33 0	- 04 2	- 23 4	- 30 3	1,0 00	- 35 9	- 11 9	- 43 9	-,080	
P29	- 01 4	,53 1	,07 5	- 00 9	,05 7	,41 9	- 08 0	,24 9	- 07 5	,16 7	,03 5	,12 6	- 69 5	- 36 2	- 39 0	- 34 2	- 07 0	- 16 0	,29 3	,34 6	,67 6	- 14 1	- 14 8	- 02 7	,24 0	3 35	,51 00	- 9	1,0 8	,14 8	,53 0	,160
P30	- 09 3	,36 6	,19 6	,04 9	,52 7	,23 2	- 00 8	,51 6	,12 7	,26 9	,56 8	,29 7	- 07 4	,05 9	- 15 5	- 28 7	,04 6	- 23 7	- 27 0	- 34 7	- 26 0	,13 5	,00 7	1 5	5 1	,11 11	,14 8	1,0 00	- 12 5	,476		
P31	,24 4	,40 8	- 26 6	- 26 7	- 33 3	,21 4	- 12 8	- 01 7	- 15 9	- 03 3	- 24 6	- 05 6	,23 7	0 0	6 6	5 2	,11 2	,20 4	,18 2	3 3	8 8	,09 9	,06 6	,04 1	- 16 9	4 4	,58 43	- 0 9	,53 0	- 12 5	1,0 00	,157
TOTAL	,64 5	,49 3	,23 1	,36 2	,37 2	,29 1	,30 3	,45 8	,47 6	,63 9	,63 4	,49 8	- 04 6	,22 0	- 13 4	,12 1	,24 3	,15 4	,08 1	- 15 5	,16 2	,03 4	,09 0	,38 6	,32 3	,31 5	- 08 0	,16 0	,47 6	,15 7	1,000	

