

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería



**Estilos de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional
Guilhermo Almenara Irigoyen, Lima 2016**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en enfermería

Autores:

Rosa Cristina Rafael Cabanillas

Asesor:

Dra. Maria Angela Paredes Aguirre

Lima, 19 de diciembre 2016

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo María Angela Paredes Aguirre, docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: "*ESTILOS DE VIDA DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL NACIONAL GUILHERMO ALMENARA IRIGOYEN, LIMA 2016.*" del autor Rosa Cristina Rafael Cabanillas, tiene un índice de similitud de 20 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 12 días del mes de Setiembre del año 2025.



María Angela Paredes Aguirre

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Villa Unión, Ñaña, Lima, diecinueve del mes de diciembre del año 2016, siendo las 4:00 pm, se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión; bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Mg. Rut Ester Mamani Limachi y los demás miembros siguientes: Dra. Keila Ester Miranda Limachi, Secretario, Mg. María Esther Valencia Orillo, MSc. Mary Luz Solerzano Aparicio, vocales; y Dra. María Ángela Paredes Aguirre, asesor, con el propósito de llevar a cabo el acto público de la sustentación de tesis titulada: Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen Lima 2016. Presentada por el/los Bachiller/es:

Rosa Cristina Rafael Cabanillas
 conducente a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería

El señor presidente inició el acto académico, invitando al/los candidato/s hacer uso del tiempo requerido para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente del jurado invitó a los miembros del mismo a realizar las preguntas y cuestionamientos correspondientes, los cuales fueron absueltos por el (los) candidato(s). En seguida, el jurado procedió a las deliberaciones respectivas, luego se registró en el acta el dictamen siguiente:

Bachiller: Rosa Cristina Rafael Cabanillas
 Aprobada por unanimidad
 con el mérito académico adicional de con distinción 18 (A-) y

Bachiller: por
 con el mérito académico adicional de

El presidente del Jurado solicitó al/los candidato/s ponerse de pie. Luego el Secretario realizó la lectura del acta con el resultado final del acto académico, procediéndose inmediatamente a registrar las firmas respectivas.

 Presidente  Secretario  Asesor

 Vocal  Vocal Vocal

 Candidato Candidato

AGRADECIMIENTOS

Un profundo agradecimiento a nuestros padres porque nos brindaron todo su apoyo y se esforzaron junto a nosotros para vernos crecer, a nuestros seres queridos que también nos ayudaron y motivaron durante este proceso, también agradecer a nuestros docentes, cada uno de ellos nos brindó formación integral que no olvidaremos y sin duda también agradecer a nuestra universidad por habernos acogido durante los cinco años de nuestra formación académica y porque nos permite formarnos en grandes profesionales de principios y valores; sin más dejamos esta tesis como recuerdo en la historia de nuestra labor en investigación y conocimiento, que pueda ser de ayuda y beneficio para las futuras generaciones.

Índice

Declaración jurada de autoría de Tesis	2
Acta de sustentación de Tesis	3
Agradecimientos	4
Resumen	6
Introducción	6
Metodología	7
Resultados	8
Discusión	9
Referencias	12
Anexo 1	14
Anexo 2	15
Anexo 3	16
Anexo 4	17
Anexo 5	20

RESUMEN

Objetivo: Identificar el estilo de vida de los profesionales de enfermería de los servicios de medicina, cirugía y traumatología del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. **Metodología:** El diseño fue no experimental, de corte transversal y de Descriptivo con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó un cuestionario de estilo de vida validado en Perú, integrado por 22 ítems, 4 criterios de respuesta y su interpretación se realizó por la sumatoria de cada ítem. **Resultados:** Se encontró la mayoría (64.1%) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara presenta un estilo de vida no saludable mientras que el 35.9%. **Discusión:** Si bien los estilos de vida saludables pueden favorecer la vida de los profesionales de salud, su impacto depende de otros factores contextuales. Es crucial considerar variables socioeconómicas, emocionales y educativas para comprender mejor el desempeño estudiantil y diseñar estrategias más efectivas. Sin embargo, es importante la modificación de hábitos para tener una población más saludable y con mejor rendimiento en un futuro. **Conclusión:** Aunque estos los estilos de vida pueden impactar positivamente los profesionales de salud no son los únicos determinantes, por lo que es necesario un enfoque multidimensional en las intervenciones.

Palabras clave: Estilo de Vida; Salud; Nurse

ABSTRACT

Objective: To identify the lifestyle of the nursing professionals of the medicine, surgery and traumatology services of the Guillermo Almenara Irigoyen National Hospital. **Methodology:** The design was non-experimental, cross-sectional and descriptive with a non-probabilistic sampling for convenience. A lifestyle questionnaire validated in Peru was applied, consisting of 22 items, 4 response criteria and its interpretation was performed by the summation of each item. **Results:** It was found the majority (64.1%) of the nursing professionals of the Guillermo Almenara National Hospital presents an unhealthy lifestyle while 35.9%. **Discussion:** Although healthy lifestyles can favor the life of health professionals, their impact depends on other contextual factors. It is crucial to consider socioeconomic, emotional and educational variables to better understand student performance and design more effective strategies. However, it is important to modify habits to have a healthier and better performing population in the future. **Conclusion:** Although these lifestyles can positively impact health professionals are not the only determinants, so a multidimensional approach to interventions is necessary.

Keys Words: Lifestyle; Health; Nurse

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida se construye a partir de hábitos y costumbres, los cuales son influenciados por factores personales, culturales y sociales (Rosales-Ricardo et al., 2023). Estos comportamientos pueden variar según las actividades diarias y el contexto en el que se desarrollan (Pinillos-Patiño et al., 2022). De acuerdo con la estructura emocional de una persona, los estilos de vida pueden ser creados, adoptados, adaptados e incluso imitados (Sáez et al., 2023).

El rendimiento académico de un estudiante se define como el promedio de su desempeño en las asignaturas que cursa (Gozalo et al., 2022). Se evalúa mediante calificaciones, que reflejan tanto los logros académicos como las áreas en las que el alumno puede mejorar; las evaluaciones cuantitativas permiten medir los resultados obtenidos, incluyendo las materias aprobadas o reprobadas y el nivel de éxito académico (Mendoza et al., 2022).

La evidencia confirma que el estilo de vida influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios; factores como la alimentación, ejercicio y sueño pueden impactar tanto

positiva como negativamente en su desempeño; por ello, promover hábitos saludables en este grupo poblacional es fundamental para mejorar sus resultados académicos y bienestar general (García & Alvarez, 2023).

La vida humana está influenciada por relaciones sociales que pueden favorecer o entorpecer la calidad de vida de las personas en las distintas áreas de su desarrollo dicha influencia es más evidente en grupos de equipo de salud dentro de ellos los profesionales de enfermería quienes son más vulnerables a tales influencias. Una historia de aprendizaje rica en relaciones socialmente funcionales, aumenta la probabilidad de un desarrollo integral armónico y saludable que está conformado por actividades y prácticas libremente elegidas, según la preferencia de cada individuo cuya finalidad sea el descanso, la diversión, la creación o el desarrollo del sujeto. Contrario a estas conductas sanas como el aburrimiento y la falta de creatividad para organizar el tiempo libre de forma sana comunitaria y humanizadora se alcanzan conductas adictivas relacionadas con el alcoholismo, consumo de tabaco y otros (Mendoza, 2007).

Desde el campo psicoeducativo se tiene un interés creciente por la llamada educación emocional, algunos autores como Gardner (1995) a través de las inteligencias múltiples y Goleman (1996) con su concepto de inteligencia emocional, han enfatizado, que existe un balance ante los aspectos emocionales del individuo, las buenas relaciones interpersonales son parte importante en la salud mental del individuo.

Las relaciones interpersonales constituyen un aspecto importante en el desempeño laboral de los profesionales de enfermería, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo, estimula la empatía con los pacientes hospitalizados, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones y, en definitiva, ayuda a generar climas de bienestar social; traduciéndose en brindar una atención de calidad a los pacientes hospitalizados (Remuzgo, 2003).

El presente estudio tuvo como objetivo Identificar el estilo de vida de los profesionales de enfermería de los servicios de medicina, cirugía y traumatología del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen.

METODOLOGIA

Dado que no se modificaron las variables, el diseño fue no experimental. Asimismo, Retrospectivo, de corte transversal en un período de tiempo determinado y de nivel descriptivo (Falcón et al., 2022).

Población y muestra

La población fue constituida por profesionales de enfermería que laboran en los servicios de medicina, cirugía y traumatología del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen son un total de 180 profesionales, considerando la función asistencial y administrativa.

La muestra constó de 179 profesionales elegidos por muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que permitió acceder a los participantes disponibles y dispuestos a colaborar en el estudio.

Instrumentos

Cuestionario de Estilo de Vida Saludable

El "Cuestionario de Estilo de Vida Saludable" fue creado y validado en España por Leyton-Román et al., (2014). Asimismo, se realizó la validación del instrumento en Perú mediante la validez de contenido siendo realizado por 05 jueces expertos, en el actual estudio.

Este instrumento cuenta con altos niveles de consistencia interna alfa Cronbach de = 0,79, Consta de 22 ítems agrupados en 6 dimensiones: presenta cinco opciones de respuesta que varía de "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo".

Procedimientos:

El proyecto de investigación fue aprobado por el Comité de Ética del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen garantizando el cumplimiento de los principios éticos y científicos. Esta aprobación valida la rigurosidad y la integridad del estudio.

Para llevar a cabo la recolección de datos, en primer lugar, se identificó a los profesionales que deseaban participar del estudio.

Una vez obtenidos los permisos correspondientes del Comité de Ética se procedió a la aplicación de las encuestas en formato físico. Finalizado el proceso de recolección, los cuestionarios fueron revisados para verificar su completitud y legibilidad. Luego, los datos obtenidos fueron organizados y codificados para su posterior análisis.

Análisis de datos

Se realizaron los análisis estadísticos conforme a las especificaciones del instrumento. Para ello, se llevaron a cabo procesos de transformación y preparación mediante funciones de recodificación. Los análisis descriptivos incluyeron medidas de tendencia central considerando frecuencia, porcentaje,

RESULTADOS

En la tabla 1, se aprecia que del 100% (170) de los participantes, el 87.6% (149) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen son de género femenino. El 82.4% son casados y 17.7% (30) son solteros, viudos o divorciados. La mayoría de los participantes (78.2%) tienen entre uno y tres hijos, y solo el 14.1% (24) manifestó no tener ningún hijo. Asimismo, el 74.7% (127) respondió que no estudia y el 55.3% (94) que trabaja también en otro lugar. Además, las edades de la mayoría (84.1%) de los sujetos de estudio oscila entre 36 y 64 años, con una media de 43 años y DS de 7.8. Finalmente, el 50% (85) de los profesionales de enfermería manifestaron tener un tiempo laboral entre 8 a 15 años y solo el 11.8% (20) más de 20 años.

En la tabla 2 se observa que del 100% (170) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, el 63.5% presenta un estilo de vida no saludable y sólo el 36.5% un estilo de vida saludable.

En la tabla 3 se evidencia que la mayoría (64.1%) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara presenta un estilo de vida no saludable mientras que el 35.9% (61) un estilo de vida saludable, según la dimensión "actividad física y deporte".

En la tabla 4 se observa que la mayoría (62.4%) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara presenta un estilo de vida no saludable mientras que el 37.6% (64) un estilo de vida

saludable, según la dimensión “alimentación”.

En la tabla 5, según la dimensión “recreación”, se observa que del 100% (170) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, el 62.9% presenta un estilo de vida no saludable y sólo el 37.1% un estilo de vida saludable.

En la tabla 6 se observa que la mayoría 68.8% (117) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen presenta un estilo de vida no saludable y sólo el 31.2% (53) un estilo de vida saludable, considerando la dimensión “descanso”.

DISCUSIÓN:

La población de estudio demuestra rendimiento académico dentro del promedio aceptable, además de estilos de vida muy saludables a nivel general; se observaron niveles promedio en las dimensiones alimentación balanceada, respeto de los horarios de comida, hábitos de descanso y actividad física; no obstante, se identificó la presencia de valores extremos en las dimensiones consumo de tabaco, consumo de alcohol y consumo de otras drogas. Los profesionales de enfermería que cuidan su salud y practican estilos de vida saludables tienen mayor probabilidad de recomendar y de inducir en sus pacientes hábitos igualmente saludables y de tener mayor éxito en el seguimiento de sus recomendaciones; contrario a aquello de hábitos no saludables, que tienden a practicar una medicina curativa en lugar de preventiva y que probablemente son poco escuchados por sus pacientes cuando les recomiendan comportamientos que evidentemente ellos tampoco practican (Marcos, 2012).

De ahí que el tema de los estilos de vida adquiere mayor importancia cuando se trata de profesionales de la salud, pues el impacto sobre la salud pública es doble: además de impactar a un grupo en particular, los estilos de vida de dicho grupo recaen en las acciones de salud de sus pacientes, al convertirse en modelos de vida para ellos (Frank, 2006).

Según Marcos (2012), en el estudio que realizó sobre Estilos de vida y síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen encontró que el 70% tiene un estilo de vida no saludable y el 23% saludable.

De igual forma, Mamani (2012) en el estudio de investigación que efectuó sobre “Estilos de vida saludable que practica el profesional de enfermería del Hospital Daniel Alcides Carrión EsSalud-Calana, Tacna” encontró que el 58,6% de los profesionales de enfermería presentan estilos de vida no saludable, mientras que el menor porcentaje presenta estilos de vida saludable.

Como se puede apreciar en la tabla 2, los resultados que presenta son compatibles con los encontrados por Marcos (2012) y Mamani (2012), ya que se evidencia que el 63.5% presenta un estilo de vida no saludable y solo el 36.5% un estilo de vida saludable.

Con relación a los estilos de vida, según la dimensión actividad física y deporte, Rosales (2002) refiere que el 64% de enfermería no practica ejercicio físico con regularidad y Cajaleón y Sánchez (2015) refieren que el 70% de las enfermeras del servicio de cirugía del HNGA nunca participan en programas de actividades de ejercicio. Ambos respaldan los resultados encontrados en la tabla 3, la cual evidencia que la mayoría (64.1%) de los profesionales de enfermería presenta un estilo de vida no saludable mientras que el 35.9% un estilo de vida saludable.

Actualmente, los hábitos alimenticios se han convertido en inadecuados debido al aumento de la prosperidad, la tecnología y la urbanización, estas dietas tienden a ser más ricas en energías y en grasas (especialmente saturadas) y a tener un contenido mayor de carbohidratos complejos (Sanabria et al, 2007).

Desde el punto de vista de Cajaleon y Sánchez (2015) tener una dieta saludable es una de las cosas más importantes que se debe practicar para mantener buena salud en general. El acto de comer resulta una fuente de gratificación y placer que combinada con una buena nutrición forma un componente vital para la salud y la calidad de vida en donde una buena alimentación influye en el crecimiento, desarrollo y rendimiento tanto físico como intelectual de la persona; entonces una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, de aprender y trabajar mejor en el ámbito profesional. La Ley N°6836 ejercicio de la profesión de enfermería Art. 9, España; establece que el personal de enfermería debe contar con un espacio físico adecuado donde pueda ingerir sus alimentos

establecidos por ley. Sin embargo, en nuestro país todavía no se garantiza una estructura adecuada de trabajo, por lo tanto es remoto que las autoridades puedan admitir un espacio en el que el trabajador de salud pueda alimentarse.

Es importante destacar que la alimentación es un elemento esencial en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. A nivel biológico están la edad y el crecimiento: en el adulto maduro el enlentecimiento del metabolismo hace que disminuyan las necesidades nutricionales en cantidad pero no en calidad; debe consumir una dieta balanceada, baja en grasa, condimentos y harinas. Igualmente, la actividad física influye puesto que cuanto mayor es la actividad muscular más energía se quema, necesitando una parte suplementario de alimentos que le proporcionen la energía gastada (Herrera, 2008).

De la misma manera, la Organización Mundial de la Salud (2003) reconoce que la epidemia creciente de enfermedades crónicas que aqueja tanto a países desarrollados como a los países en desarrollo está relacionada con los cambios de los hábitos alimentarios y del modo de vida. De allí la necesidad de intervenir con el objetivo de generar un cambio en los hábitos y patrones de consumo alimentario. Por estas razones, se debe tomar en cuenta de manera importante los resultados obtenidos en la tabla 4 donde se observa que la mayoría (62.4%) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara presenta una alimentación no saludable mientras que sólo el 37.6% una alimentación saludable. En esa misma línea Cajaleón y Sánchez (2015) en sus resultados de estilo de vida y dimensión alimentación de las enfermeras del servicio de cirugía del HNGAI, encontraron que el 62.16% tiene una alimentación no saludable donde la tendencia negativa se determina en el no consumo de 6 a 8 vasos de agua al día y no comer de acuerdo a los requerimientos nutricionales; sólo el 37.84% presenta una alimentación saludable.

De igual forma, Marcos (2012) en su estudio “Estilos de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara” encontró que los profesionales de enfermería presentan estilos de vida no saludables en un 58% en la dimensión “nutrición”. De este modo, se concluye que los resultados en la tabla 4 son compatibles con los encontrados por los autores mencionados anteriormente.

Por otra parte, en la tabla 5 se observa que del 100% (170) de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, el 62.9% presenta un estilo de vida no saludable en la dimensión recreación y sólo el 37.1% un estilo de vida saludable. Este resultado es compatible con el encontrado por Marcos (2012) donde se evidencia que el 67% de los profesionales de enfermería presentan estilos de vida no saludable, en la dimensión recreación.

Según Mamani (2012), los estilos de vida, tienen gran influencia en el comportamiento del individuo en su entorno familiar, social y laboral. Entendiéndose por ello a los patrones de conducta y/o comportamiento que adopta la persona ante las actividades que realiza en su cotidianidad como hábitos y costumbres; los cuales pueden ser a mediano, corto y/o largo plazo un efecto saludable o no saludable que podría estar dado por cambios en los patrones nutricionales, sueño y descanso, recreación, actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otros estimulantes.

En la actualidad, la profesión de enfermería está consciente de la necesidad de practicar estilos de vida saludable para alcanzar calidad de vida y un buen desempeño laboral. Sin embargo, el profesional de enfermería invierte menos tiempo para el descanso, recreación, salud y familia, lo cual repercute negativamente en su desarrollo profesional (Carrillo & Amaya, 2006).

En cuanto a los estilos de vida, según la dimensión descanso, de los profesionales de enfermería del HNGAI, se observa que la gran mayoría 68.8% (117) presenta un estilo de vida no saludable y sólo el 31.2% (53) un estilo de vida saludable. Estos resultados son compatibles con los encontrados por Cajaleón y Sánchez (2015) los cuales muestran que el 75.68% de los profesionales de enfermería presentaba trastornos del sueño destacando como principales factores los horarios rotativos y las guardias. Asimismo, Quiroga (2009), en su investigación titulada “Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros en el Hospital Luis Lagomaggiore” encontró que el 93% de los profesionales duermen menos de 8 horas un 93%. Estos resultados corroboran lo mencionado por Carrillo y Amaya (2006): “Durante el sueño se alcanza una reparación física y psíquica completa. Los trastornos de sueño abarcan a todos los ámbitos de la vida, tanto laboral, social y familiar; no solo para quienes la padecen, sino para quienes comparten su vida. Así, si el profesional de enfermería no descansa lo suficiente, se sentirá cansado en el

área de trabajo teniendo un bajo desempeño laboral y teniendo consecuencias negativas en su estilo y calidad de vida

CONCLUSIONES

En conclusión, se identificó una mayor prevalencia de estilos de vida inadecuados entre los profesionales de enfermería, aun que estos los estilos de vida pueden impactar negativamente los profesionales de salud no son los únicos determinantes, por lo que es necesario un enfoque multidimensional en las intervenciones

Una limitante del estudio fue el tamaño de la muestra, para futuras investigaciones se recomienda utilizar una muestra mayor. Asimismo, el estudio se limita un solo hospital restringiendo la generalización de los hallazgos a otras instituciones o contextos.

REFERENCIAS

1. Azevedo, F. M., Dantas, L. M., Nunes, J. M., Nazaré, E., de Almeida, P. C., Nunes, S. M., & Osawa, M. I. (2015). Consumo de sustancias psicoactivas y rendimiento académico de estudiantes universitarios del área de la salud. *Cogitare Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.91379>
2. Anguita, C. y Rodríguez, C. (2011). *Valoración de los estilos de vida del personal de enfermería expuesto a turnicidad en el Centro Hospitalario de Jaén*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Sur, Perú.
3. Atance, M. (1997). Aspectos epidemiológicos del síndrome de burnout en personal sanitario. *Revista Española de Salud Pública*, 7(3), 293-303.
4. Baggio, O. (Abril, 2006). Significado de cuidado para profissionais da equipe de enfermagem. *Revista de Enfermería*, 8 (1), 9-16. Recuperado de http://www.fen.ufg.br/revista/revista8_1/original_01.htm.
5. Barragán, L. y De las Mercedes, A. (2015). *Estilos de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la universidad de Guayaquil 2015*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
6. Cajaleón, A y Sánchez, J. (2015). *Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irgoyen*. (Tesis de especialidad). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
7. Carrillo, H. y Amaya, M. (2006). *Estilos de vida saludables de las enfermeras (os) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia*. (Tesis de licenciatura). Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Colombia
8. Díaz, N. (2007). *Estilos de vida relacionados con alimentación y salud mental, de las enfermeras del Sanatorio Nuestra Señora del Pilar*. (Tesis de licenciatura). Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas, Guatemala.
9. Frank, E. (2006). *Her Medical Specialty is Preventive Medicina*. Canada
10. Galindo, R. (2010). *Estilos de vida del profesional asistencial de salud del hospital regional de Ayacucho y Hospital II ESSALUD Huamanga*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Perú.
11. Gálvez, C. (2008). *Viva Mejor con más salud*. Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana.
12. Gerónimo, M., Mendieta, M. y Moccia, A. (2014). *Opinión acerca de las condiciones de trabajo y estilo de vida en el área de Enfermería*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Córdoba). Recuperado de http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/geronimo_maria.pdf
13. Gibbons, G. (2001). *La actividad física como parte de un estilo de vida saludable*. España: Elsevier
14. Laguado, E. y Gomez, 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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
15. Mamani Maquera, B. (2012). *Estilos de vida saludable que practica el profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión (Essalud-Calana) Tacna – 2012*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Recuperado de <http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/handle/unjbg/296>
16. Maya, L. (2011). *Estilos de Vida Saludables: Componente de la calidad de vida*. Costa Rica: Funlibre
17. Marcos Montero, C. (2012). *Estilos de vida y Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irgoyen*. (Tesis de licenciatura). Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
18. Mendoza Severo, M. (2007). *Estilos de Vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos* (Tesis de especialidad). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
19. Organización Mundial de la Salud. (2013). *WorldHealthReport. Reducingriskshealthy life*. Recuperado de <http://www.paho.org>
20. Organización Mundial de la Salud. (2008). *World Health Report. Reducing risks promoting healthy life*. Recuperado de: <http://www.paho.org>

21. Ortega, Sanchez, J. (2013). Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra. (Tesis de especialidad). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

Anexo 1 - Evidencia de Sumisión del artículo en una revista de prestigio

[RSAP] Envío recibido



Carlos Alberto Agudelo Calderon vía Portal de Revistas UN



Para: william de borba

Vie 12/09/2025 11:07

Mtro. William de borba:

Gracias por enviarnos su manuscrito "Estilos de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima." a Revista de Salud Pública. Gracias al sistema de gestión de revistas online que usamos podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista:

El artículo que ha ingresado inicia el proceso de evaluación por pares. Le informamos que este proceso dura entre seis y doce meses.

Anexo 2 - Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de tesis en formato articulo



Una Institución Adventista

"Año de la consolidación del Mar de Grau"

RESOLUCIÓN N° 1961-2016/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 09 de diciembre de 2016

VISTO:

El expediente de la bachiller ROSA CRISTINA RAFAEL CABANILLAS, identificada con código universitario N° 201010891, ex alumna de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión.

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la declaratoria de expedito, la aprobación del Título Profesional;

Que el Comité Dictaminador ha emitido su dictamen aprobando el proyecto de investigación titulado: *Estilo de vida de los profesionales de enfermería del hospital Nacional Guillermo Almenara Irgoyen, Lima 2016*, presentado por la bachiller ROSA CRISTINA RAFAEL CABANILLAS, condición previa para la declaratoria de expedito para la Sustentación de Tesis;

De conformidad con la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 09 de diciembre de 2016, y con las disposiciones establecidas por el Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad, la Directiva para el otorgamiento de Grados y Títulos;

SE RESUELVE:

1. Declarar expedito a la bachiller ROSA CRISTINA RAFAEL CABANILLAS para que sustente su tesis titulada: *Estilo de vida de los profesionales de enfermería del hospital Nacional Guillermo Almenara Irgoyen, Lima 2016*, conducente al Título Profesional de Licenciada en Enfermería, el 19 de diciembre de 2016 a las 8:00 am en el Salón de Grados y Títulos.
2. Designar el Jurado de Sustentación, encargado de administrar la sustentación respectiva, el mismo que queda constituido por los siguientes miembros:

Presidente: Mg. Rut Ester Mamani Limachi
Secretaria: Dra. Keila Ester Miranda Limachi
Asesora: Dra. Maria Ángela Paredes Aguirre
Vocales: Mg. Maria Esther Valencia Orrillo
Mg. Mary Luz Solórzano Aparicio

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mg. Roussel Dalio Dávila Villavicencio
DECANO



Dr. Salomón Huanchuire Vega
SECRETARIO ACADEMICO

Anexo 3 - Constancia de Aprobación del Comité de Ética



"Año de la Diversificación Productiva y Fortalecimiento de la Educación"

CARTA N° 5577 -OCID-G-RAA-ESSALUD-2015

Lima, 23 de Noviembre del 2015.

Sra. Lic.:

SILAS ALVARADO RIVADENEYRA

Jefe del Departamento de Enfermería

Red Asistencial Almenara – EsSalud

Presente.-

Me dirijo a usted para saludarla cordialmente y a la vez informarle que el proyecto de investigación:

N° 177-2015

"Estilo de vida de los profesionales de enfermería y calidad del cuidado enfermero del HNGAI"



Autor: **RAFAEL CABANILLAS, ROSA – ENFERMERIA**

Fue evaluado en Reunión del Comité de Investigación de nuestro Hospital el día 23 de Noviembre del 2015, con la presencia de sus miembros: Dr. Carlos García Bustamante, Dr. Raúl Yopez Adriaen, TM. Belkis David Parra Reyes, Ps. Oscar Velazquez Aguilar, Lic. Silas Alvarado Rivadeneyra y Lic. Gaby Sonia Chavez Zegarra, siendo **APROBADO**.

Sirva la ocasión para transmitirle mi especial consideración.

Atentamente,

RED ASISTENCIAL ALMENARA

Lic. Adm. **JUAN CARLOS FAJARDO ARANA**
Jefe de la Oficina de Capacitación,
Investigación y Desarrollo
ESSALUD

c.c. Interesado/Archivo

NIT. 753-2015-4170

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

INTRODUCCIÓN. Apreciado estudiante el presente cuestionario tiene como objetivo recopilar información referente al estilo de vida de Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Por favor conteste sinceramente y tenga en cuenta que esta información es estrictamente confidencial. **NO EXISTEN RESPUESTAS MALAS.** Agradecemos su participación en responder a todas las preguntas y entregar el instrumento.

Indicaciones:

Llene los espacios en blanco y marque con una X dentro del paréntesis lo que corresponda con su respuesta.

ESTILO DE VIDA: Marque con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor su forma de ser o vivir.

1= Nunca

2 = Algunas veces

3 = A menudo

4 = Siempre

ITEMS		FRECUENCIA				
		1	2	3	4	5
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	1. Practica deportes (vóley, básquet, fútbol, natación) por lo menos 3 veces a la semana.					
	2. Realiza caminatas y/o sale a correr en las mañanas por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.					
	3. Realiza ejercicios en gimnasio o en casa: bailes, aeróbicos, máquinas de pesas, etc.					
	4. Incluye diariamente en su dieta cereales como trigo, avena, cebada, granos integrales, etc.					
	5. Incluye en su dieta carne de res, cerdo y/o pollo.					

ALIMENTACIÓN						
	6. Consume pescado ya sea cocido, al horno o a la plancha.					
	7. Consume entre 3 y 5 frutas diferentes cada día.					
	8. Consume menestras al menos dos veces por semana					
	9. Consume al menos 2 platos de verduras de distintos colores cada día.					
	10. Consume azúcares o productos refinados como postres envasados, pastas, etc.					
	11. Respeta sus horarios de alimentación comiendo siempre a la misma hora.					
	12. Consume todas sus comidas al día: desayuno, almuerzo, cena y adicionales (media mañana y media tarde).					
	13. Consume como mínimo 1 litro de agua diariamente.					
RECREACIÓN	14. Realiza actividades sociales como salir en familia, amigos o acudir a reuniones sociales.					
	15. Acostumbra realizar actividades de pasatiempo como ir a pasear, leer, ver televisión y/o escuchar música.					
	16. Duerme generalmente mínimo 8 horas diarias.					

DESCANSO						
	17. Realiza siestas en algún momento del día.					
	18. Después de una guardia nocturna descansa lo suficiente al llegar a casa.					
MANEJO DEL ESTRÉS	19. Se siento estresado con algunas situaciones (problemas administrativos, problemas de relación entre compañeros, toma de decisiones de urgencia, etc.) en su jornada laboral.					
	20. Le estresa saber que tiene mucho trabajo y poco tiempo para realizarlo					
	21. Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación con las personas que le rodean en su entorno laboral, social o familiar.					
	22. Plantea alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación que se le presentan.					
	23. Experimenta sobrecarga laboral durante su jornada de trabajo.					
	24. Con qué frecuencia consume cigarrillos durante la semana.					
	25. Consume algún tipo de bebida que contenga alcohol, cerveza, ron, pisco u otros los fines de semana y/o en una reunión social.					

HÁBITOS DE CONSUMO	DE					
	26. Con qué frecuencia consume bebidas como gatorade, electroligh y/o sporade durante la semana.					
	27. Con qué frecuencia consume café y/o gaseosas durante la semana.					
	28. Con qué frecuencia consume comidas rápidas como hamburguesas, sándwich, empanadas, etc.					
	29. Si se enferma, suele automedicarse					

Anexo 5 - Tablas y Figuras

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Variable	N	%
Género		
Masculino	21	12.4
Femenino	149	87.6
Estado civil		
Soltero	20	11.8
Casada	140	82.4
Viudo	3	1.8
Divorciado	7	4.1
Número de hijos		
1-3 Hijos	133	78.2
Más de 3 hijos	13	7.6
Ninguno	24	14.1
Estudia		
Si	43	25.3
No	127	74.7
Trabaja en otro lugar		
Si	76	44.7
No	94	55.3
Edad		
Adultos entre 28 a 35 años	27	15.9
Adultos entre 36 a 64 años	143	84.1
Tiempo de trabajo		

1 a 7 años	36	21.2
8 a 15 años	85	50.0
16 a 21 años	29	17.1
Más de 22 años	20	11.8
Total	170	100.0

Tabla 2

Estilos de vida a nivel general de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2016

Estilos de vida	N	%
Saludable	62	36.5
No saludable	108	63.5
Total	170	100.0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

Estilos de vida, según la dimensión Actividad física y Deporte, de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2016

Dimensión actividad física y deporte	N	%
Saludable	61	35.9
No saludable	109	64.1
Total	170	100.0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Estilos de vida, según la dimensión Alimentación, de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2016

Dimensión alimentación	N	%
Saludable	64	37.6
No saludable	106	62.4
Total	170	100.0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Estilos de vida, según la dimensión Recreación, de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2016

Dimensión recreación	N	%
Saludable	63	37.1
No saludable	107	62.9
Total	170	100.0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6

Estilos de vida, según la dimensión Descanso, de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2016

Dimensión descanso	N	%
Saludable	53	31.2
No saludable	117	68.8
Total	170	100.0

Fuente: Elaboración propia