

**UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**



**UNIVERSIDAD EVANGÉLICA
DE EL SALVADOR**

**INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN ENFERMERÍA**

**“Estilos de vida asociados al riesgo en la salud en estudiantes de la
Facultad de Medicina”**

**Realizado en la Universidad Evangélica de El Salvador, en septiembre a octubre
del 2020**

PRESENTADO POR

**Br. Bryan Daniel Fortín Pérez
Br. Ana Yanci Fuentes Cañas
Br. Cristian Alexis Pérez Oliva**

ASESORADO POR:

Jonnatan Aníbal Vigil Flores MSc.

SAN SALVADOR, 04 DE ENERO DE 2021

Autoridades

Lic. Cesar Emilio Quinteros

Rector

Dra. Cristina de Amaya

Vicerrectora Académica

Dr. Dario Chávez

Vicerrector Investigación y

Proyección Social

Rev. Mauricio Balmore Hernández

Secretario General

Dr. Carlos Monchez

Decano de la Facultad de Medicina

Maestra Doris Sánchez de Elías

Directora de la Escuela de Enfermería

San Salvador, 04 de enero de 2021

CONTENIDO

Agradecimientos	vi
Resumen.....	x
Introducción.....	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. Situación Problemática	3
1.2. Antecedentes del Problema.....	6
1.3. Delimitación del Problema	10
1.4. Enunciado del Problema.....	10
1.5. Objetivos de Investigación	11
1.5.1. Objetivo General	11
1.5.2. Objetivos Específicos.....	11
1.6. Contexto de la Investigación.....	11
1.7. Justificación	12
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	14
2.1. Conceptualización de los estilos de vida	14
2.2. Construcción social de los estilos de vida	16
2.3. Actitud, comportamientos y hábitos en el estilo de vida saludable	21
2.3.1. Hábitos alimenticios.	21
2.3.2. Actividad y ejercicio.....	23
2.3.3. Reposo y sueño/ ocio.....	24
2.3.4. Recreación y control del estrés	25
2.4. Factores individuales que determinan los estilos de vida saludable:.....	26
2.4.1. Conocimiento y estilo de vida saludable	26

2.4.2. Voluntad y estilo de vida saludable	27
2.4.3. Práctica y estilos de vida saludable	27
2.5. Consecuencias o riesgos a la salud por los estilos de vida no saludables.	29
2.5.1 Mala alimentación y las consecuencias para la salud.....	29
2.5.2. Escasa actividad-ejercicio y las consecuencias para la salud.....	30
2.5.3. Consecuencias para la salud por la falta de sueño-reposo y tiempo de ocio	31
2.5.4. Falta de recreación y control del estrés y las consecuencias para la salud	32
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.1. Enfoque y tipo de investigación	34
3.2. Sujeto de estudio	35
3.2.1. Unidad de análisis.....	35
3.2.2. Población y muestra.....	35
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	36
3.3. Indicadores y su medición	37
3.3.1. Definición operacionalizacion de variables e indicadores	37
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
3.4.1. Técnicas y procedimientos para la recolección de datos	39
3.4.2. Técnicas de medición y registro.....	40
3.4.3. Validación y prueba piloto de los instrumentos de recolección de datos	40
3.5. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	41
3.6. Aspectos éticos de la investigación	41
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	45
4.1. Análisis descriptivo	45
4.2. Discusión de resultados.....	69

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	72
Referencias	74
Anexos:	79
Anexo 1. Matriz de resumen de variables e indicadores	79
Anexo 2. Formulario de consentimiento informado.....	84
Anexo 3. Instrumento de recolección de datos	86
Anexo 4. Secciones del formulario en Google App.	92
Anexo 5. Listado de correos de los informantes para la validez de los mismos	100
Anexo 6. Cronograma y presupuesto del proyecto de investigación	109
Anexo 7. Presupuesto	110

Agradecimientos

Al concluir una nueva etapa de mi vida, por este medio extiendo un profundo agradecimiento, a quienes con su ayuda e inspiración, hicieron posible que este logro planteado en mi vida haya podido lograrse, gracias por su apoyo y fortaleza.

Primeramente, doy gracias a Dios, por haberme permitido haber concluido esta etapa de mi vida con muy buena salud y entusiasmo, al lado de mis seres queridos y amigos, a lo largo de este proceso.

Agradezco a mi familia, en especial a mis padres, por mostrarme el apoyo y amor incondicional en todos los aspectos de mi vida; agradezco a mi madre, Rosalina Oliva Monterrosa, por todos esos consejos y llamados de atención que me hizo para poder mantenerme y continuar por el camino correcto; a mi padre, Leonardo Antonio Pérez, por todos esos momentos de comprensión y paciencia a lo largo de este proceso. A mi querida abuela, María Marcos Monterrosa de Oliva, por todas esas experiencias vividas que valen oro, así, como esos consejos sutiles que solo ella sabe hacer para lograme entrar en razón y colocar, de nuevo, los pies en la tierra; gracias a ellos, aprendí que el amor verdadero es el deseo inevitable de ayudar a otros.

Quiero hacer un agradecimiento especial a Bryan Daniel Fortín Pérez, un amigo incondicional, quien siempre estuvo allí para brindarme su ayuda y explicaciones, motivándome a no tirar la toalla y a no darnos por vencidos en la elaboración de la tesis; además, de ser compañeros de trabajo en este proyecto. En el ámbito personal puedo decir que es una de las personas más leales y auténticas que conozco, esperando que este sea solo el inicio de muchos logros que la vida le está preparando, tomo el atrevimiento de manifestar que más que amigos es mi hermano, deseando que pueda conseguir los sueños a los que tanto aspira.

Doy mi gratitud a mi alma mater, la Universidad Evangélica de El Salvador, por haberme inculcado valores y haberme enseñado a través de sus maestros, todas aquellas herramientas y habilidades que me permitirán desarrollarme como un excelente

profesional. Mi más sincero agradecimiento a nuestro asesor de tesis MSc Jonnatan Aníbal Vigil Flores, por ser una inspiración a seguir, de el aprendí que el mundo es demasiado extenso y aun me faltan muchos conocimientos por adquirir, gracias por la paciencia frente a las dificultades que luchamos en este proceso, deseándole lo mejor y lo admiro por esa calidad, profesionalismo y entusiasmo con el que da sus asesorías; por que cuando alguien ama lo que hace, es capaz de transmitirlo a los demás sin decir una palabra, gracias por constituir esa base que servirá no solo en mi vida profesional sino que en la vida en general.

Gratitud infinita para todos.

Cristian Alexis Pérez Oliva.

Agradezco a Dios y la vida por haberme permitido llegar hasta este punto, por darme fuerzas para superar cada obstáculo y dificultad a lo largo de toda mi vida.

A mi familia, amigos más cercanos y personas especiales en mi vida, por haberme apoyado, por la motivación constante, por no dejarme caer ante las adversidades, por estar presente no solo en esta etapa tan importante de mi vida, sino en todo momento ofreciendo lo mejor y buscando lo mejor para mi persona.

A mi asesor y compañeros de tesis, por su orientación, dedicación y paciencia en la elaboración de este documento.

Finalmente, a todas aquellas personas que, de una u otra forma, estuvieron brindándome su apoyo ayuda y comprensión en los momentos que más los necesite.

¡Mil gracias a todos!

Ana Yanci Fuentes Cañas.

Estoy llegando al final de un camino, un camino de 6 años muy especial para mí, lleno de mucho aprendizaje, de muchas experiencias, en el cual, tengo que agradecer primeramente a Dios por permitirme haber llegado hasta este punto, que fue inimaginable pero aquí estoy. Gracias a Dios, por haberme dado la sabiduría y entendimiento para poderme desenvolverme en un nuevo ambiente lleno de retos, pero que con su ayuda lo he podido superar y puedo decir “***Eben-ezer, hasta aquí me ayudo Jehová***”.

Quiero agradecer a mi familia, primordialmente a mis padres, quienes siempre han estado ahí para apoyarme en todo momento; se presentaron situaciones que muchas veces han resultado difíciles, pero siempre han estado ahí para ser ese apoyo y esa piedra angular en el cumplimiento de los objetivos de mi camino.

En el recorrido de este camino he conocido un gran número de excelentes personas y profesionales que han contribuido en el desarrollo de mi vida personal y profesional; le agradezco a mi alma mater, la Universidad Evangélica de El Salvador, quienes me han brindado muchos conocimientos e inculcado muchos valores de los cuales estoy muy orgulloso de haber aprendido y poner en práctica cada día, basados y fundamentados en Dios y las sagradas escrituras.

Tuve la oportunidad de conocer grandes amigos que, con mucho orgullo puedo llamar: FAMILIA Y HERMANOS, quienes siempre han estado ahí para brindarme ese apoyo, poder seguir adelante y que son grandes profesionales con los que he podido contar en todo momento.

Y para culminar, agradezco a nuestro asesor Lic. MSc. Jonnatan Anibal Vigil Flores, por ser uno de los mas grandes profesionales que he conocido, le agradezco por compartir su amplio conocimiento y brindarnos su confianza y su ayuda en este proceso, y quien ha sido el pilar y la base fundamental en el desarrollo de esta investigación. Dios los bendiga grandemente.

Bryan Daniel Fortin Pérez.

Resumen

La investigación tuvo como objetivo identificar los estilos de vida asociados a los riesgos a la salud de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador, describiendo los hábitos alimenticios de los estudiantes como el patrón de actividad, ejercicio-descanso, sueño y el manejo del estrés que podrían significar un potencial riesgo, en caso de ser contraproducentes. Se siguió la lógica del método deductivo, bajo el paradigma del post positivismo y el enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y retrospectivo; utilizando la encuesta como técnica de recolección de datos y el cuestionario, el cual fue administrado mediante mecanismos virtuales por medio de la plataforma de Google+ App. Tomando a los estudiantes de las carreras de Doctorado en Medicina, Licenciatura y Técnicos en Enfermería y, Licenciatura en Nutrición y Dietoterapia, de la Facultad de Medicina en el periodo de septiembre y octubre del 2020. Entre los principales hallazgos de la investigación se evidencia que la alimentación es inapropiada, con tendencia al consumo de alimentos no balanceados con alto aporte de grasas y con un mal patrón alimenticio que se agrava en el período de clases presenciales; así mismo, la práctica de ejercicio no es constante, y el estrés es alto, pero logran manejarlo con actividades recreativas de recreación y ocio; en cuanto al sueño y descanso, este es insuficiente en cuanto a su calidad. De mantenerse estas conductas o estilos, corren el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles de tipo cardiovascular y metabólico.

Palabras clave: Estilos de vida, Riesgos a la salud, Hábitos alimenticios, Patrón de actividad, Reposo, Manejo del estrés.

Introducción

En la actualidad se habla mucho sobre los estilos de vida saludable y los riesgos de salud que se expone la población, al no ser estos adecuado o saludables; por tal motivo, como equipo de investigación egresados de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Evangélica de El Salvador, se ha visto la necesidad de identificar los estilos de vida y los riesgos en la salud en la población universitaria de la Facultad de Medicina. Los estilos de vida se van adquiriendo desde la infancia en el seno familiar y estos se pueden ir modificando de forma paralela acorde a cómo el ser humano va creciendo, desarrollándose y entrando en contacto con su entorno fuera del grupo familiar, adquiriendo nuevas actitudes y aptitudes que pueden llegar a regir las bases de sus hábitos.

Por ello, se busca comprender cómo los hábitos y estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Medicina pueden llegar a provocar un impacto negativo en la salud de esta población, estos pueden ser a corto, mediano o largo plazo, y que con el transcurso de los años pueden desarrollarse diferentes alteraciones que, por lo general, pueden estar íntimamente enlazadas a estos, como: el sobrepeso y la obesidad por el mal manejo de los hábitos alimentarios; mal manejo del estrés que puede llegar a provocar un considerable cambio en el patrón actividad, sueño y reposo y con ello, cambios metabólicos y cardiovasculares.

Cada persona es libre de llevar el estilo de vida que mejor le convenga, pero no es malo advertir que, cierto tipo de actitudes o hábitos puede reducir la expectativa de vida de manera considerable; por lo tanto, por medio de este esfuerzo investigativo, se busca percibir cuánta población estudiantil en realidad comprende sobre las consecuencias de los estilos de vida no saludables y la importancia de cambiarlos. La sociedad juega un papel fundamental en el desarrollo de nuestros propios hábitos, cada ser humano es único y, a través del propio sentido común, es capaz de modificar todas las conductas e ideas negativas que ha adquirido a lo largo de su vida. La propuesta del presente trabajo de investigación consiste en estudiar conductas negativas, como: malos hábitos de

alimentación, falta de actividad física, bajo nivel de descanso y el manejo y control del estrés; una vez identificados los factores que desencadenan estas conductas, se buscarán patrones que permitan posteriormente realizar planes estratégicos mediante los cuales se pueda informar sobre la situación, crear consciencia y hacer hincapié en las consecuencias para lograr cambios significativos que tendrán lugar en las personas sometidas al presente estudio.

El informe está compuesto por cinco capítulos:

El primero llamado Planteamiento del Problema, establece el rumbo que siguió la investigación; allí mismo, se analizó la situación problemática, se hizo una revisión sistemática sobre estudios relacionados para delimitar el enfoque temático y se enunció la pregunta de investigación a resolver que permitió la definición de los objetivos que subordinaron la fundamentación teórica y la metodología para el estudio del fenómeno en cuestión. En el capítulo segundo, hace referencia al marco teórico, en el que se definió la conceptualización y descripción de cada uno de los hábitos o estilos de vida de la población en específico y cómo la sociedad juega un papel fundamental en estos comportamientos. También, se describen los comportamientos o prácticas de los buenos estilos de vida y las consecuencias o riesgo para la salud al no ser adecuados.

El capítulo tercero, muestra la metodología de la investigación; en esta se han tomado decisiones sobre el tipo y la ruta que llevó la investigación, como definir el enfoque, tipo de estudio que se siguió, se analizó al sujeto de estudio en sí y se definió la muestra para que la investigación arrojara datos verídicos y pudiese brindar respuesta a la problemática de acuerdo a las variables previamente planteadas.

El cuarto capítulo muestra, apoyándose en la estadística descriptiva, los resultados obtenidos con la aplicación de las técnicas e instrumentos diseñadas; se presentan siguiendo la lógica de los objetivos específicos propuestos y finaliza con la discusión de los mismos, haciendo una triangulación entre la evidencia empírica, los antecedentes y la fundamentación teórica construidas. Y, finalmente, el capítulo quinto, contiene las conclusiones y recomendaciones relevantes, a la luz de los hallazgos del estudio y en respuesta a la pregunta y los objetivos de investigación.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación Problemática

Los padecimientos crónicos degenerativos NO transmisibles (ECNT) como las alteraciones cardiovasculares, diabetes mellitus y cáncer, representan alrededor de unos 4,5 millones de defunciones en Latinoamérica, equivalente a un 77% del total de fallecidos en el mundo. De ellos un 80% es prevenible y un 40% en caso de cáncer. Las ECNT siempre serán un tema muy relevante en El Salvador, debido a que cada año causan la defunción de muchas personas, las estadísticas muestran 212 muertes por cada 100,000 habitantes, tomando como referencia la diabetes mellitus, siendo la segunda causa de muerte y la octava causa de egresos hospitalarios.

Según la DIGESTYC, durante el año 2004 informaron de un total de 5.515 muertes atribuidas a afecciones del sistema circulatorio, con un promedio de mortalidad de 82 personas por cada 100,000 habitantes siendo las más afectadas las mujeres con un porcentaje del 53%. La tasa de mortalidad más alta actualmente corresponde a patologías isquémicas del corazón con un 33.6%, en segundo lugar, las enfermedades cardiovasculares con 17.2%, y en tercer lugar la hipertensión arterial con 6.9%. La población adulta mayor registra una tasa de mortalidad de 903 decesos por cada 100,000 habitantes. (1)

En marzo de 2017 se presentaron los resultados de la encuesta nacional de salud realizada por el MINSAL y el Instituto Nacional de Salud, sobre las afecciones crónicas degenerativas de la población adulta en El Salvador. Su propósito era desarrollar una base de datos sobre los padecimientos no transmisibles y generar conocimientos de advertencia para estrategias de prevención pertinente.

La investigación mostró detalles sobre la prevalencia, asignación espacial como las propiedades sociodemográficas de los padecimientos renales, hipertensión, diabetes mellitus, y la permanencia de las causas de riesgo pudiendo ser estos de tipo conductual, biológicos, ambientales incluso los factores no tradicionales, facilitando la información sobre los problemas crónicos y generando posibles alternativas de decisión para prevenir complicaciones y así contribuir a una disminución del riesgo con base en el abordaje de la enfermedad.

Según declaraciones hechas por la Dra. Violeta Menjivar en el año 2017, quien en ese entonces era la Ministra de Salud en funciones refiere que: “son cinco enfermedades las que se están midiendo: Hipertensión Arterial, Diabetes, Obesidad, Dislipidemias y Enfermedad Renal Crónica, hay como un millón y medio de personas en el país que tiene una de estas enfermedades y constituye una gran parte de la población que no cuida sus hábitos alimenticios”.(2)

La diabetes como ECNT es sin duda alguna uno de los padecimientos que a mayor número de personas afecta a nivel mundial, dicha enfermedad se desarrolla cuando el órgano responsable de producir la insulina en el cuerpo no produce la cantidad adecuada, por lo tanto, el organismo no es capaz de utilizar la insulina de forma eficaz. En las últimas décadas, el número de casos ha aumentado considerablemente. Para 1980 eran 108 millones de casos a nivel mundial; en 2014 se reflejaron 422 millones. Estos números sirven de referencia para establecer un aumento que va desde el 4.7% en población joven hasta el 8.5% en adultos mayores.

En cuanto a las bajas ocasionadas por diabetes o niveles de glucosa elevados en sangre, en el año 2012 fueron 1 millón 200 mil muertes las que se registraron. Un 43% de estos fallecimientos ocurre en personas menores a los 70 años. Esta es superior en países catalogados como tercermundistas tal y como lo es El Salvador.

Este fenómeno responde a un déficit en la capacidad de las familias de mantener una dieta balanceada que para ellos supone un incremento en su presupuesto, coincidiendo al decir que generalmente comer saludable sale caro.

No se poseen estimaciones diferenciadas para diabetes tipo 1 y tipo 2 pero la mayor parte de las personas han desarrollado diabetes tipo 2, propia de personas mayores, últimamente identificada con mayor frecuencia en niños en plena etapa de crecimiento y desarrollo. Existen una gran cantidad de complicaciones atribuidas a la diabetes mellitus, incluidas la obesidad y el sobrepeso, las cuales por consiguiente incrementan el riesgo de una muerte prematura.(3)

Una de las patologías con mayor importancia en salud pública a nivel mundial es sin ninguna duda la hipertensión arterial, una enfermedad silenciosa que muchas veces no es tratada a tiempo, ni adecuadamente y que es un factor de riesgo bastante grande y la puerta para la aparición de patologías mucho más mortales como son: aterosclerosis vasculares, accidentes cerebrovasculares, insuficiencias renales, por lo que los pronósticos de vida de las personas que padecen estas enfermedades se disminuida.(4)

Las dislipidemias o hiperlipidemias son afecciones que corresponde al nivel de grasas libres en el torrente sanguíneo, estas concentraciones son evidenciadas por altos niveles de colesterol, triglicéridos, estas a su vez vienen acompañadas por afecciones como lo son la diabetes, el alcoholismo, la insuficiencia renal, entre muchos otros factores. El descontrol de los lípidos planteados de ahora en adelante como dislipidemias, incrementan el riesgo de aterosclerosis produciendo que en las paredes de las arterias, se acumule una gran cantidad de lípidos que ocasiona que el riesgo de morbilidad y mortalidad aumente, desarrollándose en un problema de salud mundial.(5)

Por otra parte, la obesidad es un trastorno en el que el cuerpo humano acumula de forma anormal o excesiva grasa, la cual pone en riesgo la salud de la población;

esta afección es provocada por la alta ingesta de alimentos con grasas saturadas, disminución de la actividad física, provocando un estilo de vida mucho más sedentario, situación que viene siendo arraigada por la cultura desde la niñez hasta la edad adulta.(6)

1.2. Antecedentes del Problema

En Colombia, para el año 2015, Campos, Pombo y Teherán, realizaron un estudio sobre “Estilos de vida saludables y hábitos de riesgos en estudiantes universitarios”; con el objetivo de descubrir las experiencias relacionadas con los estilos de vida saludable, quienes incluyeron 4 variables: actividad física, alimentación, tiempo de ocio, sueño y reposo; siguió un diseño descriptivo y transversal, tomando como muestra 651 estudiantes. Para la recolección de información se recurrió a la implementación del cuestionario con el propósito de evaluar cada uno de los estilos de vida de los jóvenes universitarios, para la veracidad de la información se tomaron las medidas estadísticas, analizándolas mediante el instrumento de validación con alfa de cronbach, el cual dio un resultado mayor a 0.6 demostrando una solidez del instrumento. Utilizaron un punto medio para cada una de las dimensiones: para el quehacer fue de 7.5, tiempo de ocio 7.5, para alimentación 17.5, y para sueño y reposo de 7.5. Los resultados mostraron que los universitarios de la Facultad de Medicina no presentaban ninguna práctica saludable, con un 7.7 para la actividad física, 9.8 para el tiempo de ocio, 13.3 para alimentación, y con un 6.0 para sueño reposo. (7)

Por otra parte, en México, para el 2016, Gómez, Landeros, Romero y Troyo investigaron sobre “Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria”; fue realizada con el objetivo de determinar cada uno de los estilos de vida de los universitarios. Utilizando una metodología descriptiva y transversal; para ello, se tomó una muestra de 335 estudiantes, a los cuales se les efectuó una entrevista personal, por medio del cuestionario: sobre la regularidad de ingesta alimentaria, utilizando como variable la complejión física, para determinar el índice

de masa corporal (IMC), dando como resultados que, el 11 % de las mujeres tenían bajo peso, el 28% presentó sobrepeso y obesidad con un riesgos cardiovasculares de 40% en hombres y 35% en mujeres; concluyendo que, existe una mayor prevalencia en la aparición de problemas cardiovasculares sobre todo en la población joven específicamente en los universitarios, la cual puede deberse a los altos consumos de comidas rápida, altos en grasas saturadas, alimentos azucarados y sumado a esto, alto consumo de bebidas embriagantes durante su vida universitaria.(8)

Mientras que, González, Carreño, Estrada, Monsalve y Álvarez, realizaron una investigación sobre “Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables socio demográficos y estilos de vida”; con el fin de investigar la frecuencia del exceso de peso y los factores asociados en los estudiantes universitarios, para ello fue empleado un estudio transversal, contando con una muestra de 424 estudiantes de ambos sexos, con edades entre los 17 y 42 años, diagnosticando un aumento de peso como resultado del cálculo del índice de masa corporal de cada uno de los estudiantes, dando como resultado que el 17% de los participantes presentó excedencia de peso mayormente en hombres, descubriendo influencias ascendentes en comportamientos sedentarios con un 58 % realizando poca o ningún ejercicio físico y un 48 % de estos expresó que pasaba la mayor parte de la jornada quieto.

De igual manera, dicha investigación lanzó como resultado que los estudiantes universitarios en un 50% no realizan actividad física, llegando a la conclusión que estos datos tienden a tener una similitud al de otros universitarios de la región, por lo que se ve reflejada que el estilo de vida sedentario es bastante evidente en esta población.(9)

Por otra parte, en el Hospital de San Juan de Lurigancho Lima, Perú en 2018, realizó una investigación en el que se utilizó un estudio de tipo descriptivo transversal

tomando como muestreo a 90 enfermeras de 148 que conformaron la población total; administraron un cuestionario sobre los estilos de vida y se evaluaron peso y estatura para delimitar el IMC por participante, los principales datos obtenidos, son: un 78% de los participantes llevan una vida poco saludable y un 20% no saludable y con tan solo el 2% de estos si tienen una vida saludable, tomando en cuenta las dimensiones siguientes: de las 90 enfermeras encuestadas 58 (64 %) no realizan actividad física, 82 de ellos (91%) tienen hábitos de alimentación poco saludables, 54 de ellos (60%) no tienen recreación, y finalmente 43 (48%) de los participantes no tienen un autocuidado saludable.(10)

Para el 2018 en la provincia de Popayán, Colombia se ejecutó la investigación sobre “actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios” por Molano, Vélez, y Rojas, con el objetivo caracterizar las dimensiones relacionadas como son la actividad física relacionada con la carga laboral a la que está sometida la población utilizando como metodología: estudio cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, transversal; trabajando con 350 estudiantes de pregrado como muestra, de una escuela de educación superior, dentro de los juicios incorporación del estudio fueron: edades de 15 y 24 años, estar matriculado y firmar el permiso de participación para la investigación; empleando un instrumento que evalúa los estilo de vida saludable de los universitarios, indicaron que, un 57 % de los encuestados contestaron que no realizaba actividad física, destacando la pereza. Al evaluar los requerimientos con los que cuentan los estudiantes, para la realización de las actividades físicas, demostró que un 54 % cuentan con buena salud, un 48 % cuentan con el tiempo para realizarla, 38% cuentan con los implementos deportivos, pero tiene mayor relevancia el ocio antes que la actividad física. (11)

En el año 2019, Terrero, López, Morales, Fuentes, Maas, realizaron investigación sobre el estado de salud de “los estudiantes de nuevo ingreso en el área de la Salud Pública de la Universidad de la Ciudad del Carmen, Campeche México,” con el

propósito de determinar y describir el estilo de vida de los estudiantes universitarios; se utilizó la metodología de estudio transversal descriptivo, tomando como muestra 183 estudiantes del área de las ciencias de la salud. Se utilizó el cuestionario; la captura y análisis de los datos se llevó a cabo con el paquete estadístico SPSS. Arrojando como resultado: el 89% realiza ejercicio, de dos (39%) y tres (31.7%) días a la semana, siendo correr la actividad principal desarrollada por los universitarios (35.4%). 60% de los jóvenes percibe su estado de salud como bueno; además el 40.4% de los jóvenes considera que su peso en relación a su estatura es superior a lo normal. El 44.8% considera que las horas que duerme les permite descansar lo suficiente, 83.6% ha fumado alguna vez en su vida y el 92% consume alcohol.(12)

Según investigación realizada con estudiantes de la Universidad de El Salvador en el año 2011, sobre los factores de riesgo en enfermedades crónicas no transmisibles, se tomó una muestra de 70 estudiantes los cuales se incluyeron al estudio, 40 de ellos eran masculinos y 30 femeninos, para lo cual se estableció un rango de edad que comprenden entre los 18 y 26 años, dicha investigación arrojó que, la causa de peligro más usual fue el sedentarismo en mujeres (74%) que en hombres (26%), consecutivo de los hábitos alcohólicos (37,14%), tabaquismos (11,40%), y la Hipertensión arterial 4.30% en hombres universitarios.(13)

Tomando en cuenta los datos anteriores se puede concluir en que, la vida saludable en estudiantes universitarios puede verse afectado debido por diversos factores, los cuales son reflejados en las investigaciones realizadas en diversas partes de la región con mayor frecuencia en: Colombia, Chile, México y la investigación realizada por la Universidad de El Salvador, entre los factores se mencionan la mala alimentación que los universitarios adquieren debido al tiempo en el que pasan fuera de casa y más tiempo en la universidad y la influencia del entorno en el que se desarrollan ya que se ven influenciados a consumir mayor cantidad de comida rápida (conocida también como chatarra).

Otro determinante que predomina en el cambio de los estilos de vida saludable es la falta de actividad física que afecta la salud por el poco tiempo con el que estos cuentan entre semana, es notable que el sedentarismo predomina más en la vida cotidiana de los universitarios; y hay que destacar que todos estos factores conllevan a esta población al padecimiento futuro de enfermedades crónicas no transmisibles, diabetes mellitus, hipertensión arterial y sobre todo obesidad en esta población adulta joven no solamente en El Salvador, sino en varias partes del mundo.

1.3. Delimitación del Problema

El estudio se centró en los estilos de vida y cómo estos se asocian al padecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se mencionaron: la diabetes mellitus, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad; que la población adulta joven con formación en salud ha adoptado para luego asociarlos con el riesgo a la salud; para ello, fue tomada una muestra como sujetos de análisis, los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador, ubicada en prolongación de la Alameda Juan Pablo II, calle El Carmen, San Antonio Abad, San Salvador, El Salvador; en el período de septiembre de 2020.

1.4. Enunciado del Problema

La pregunta a resolver, fue:

¿Cuáles son los estilos de vida que se asocian al riesgo en la salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador, en el mes de septiembre y octubre del 2020?

1.5. Objetivos de Investigación

1.5.1. Objetivo General

Identificar los estilos de vida que se asocian al riesgo en la salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador, en septiembre y octubre de 2020.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina.
- Identificar el patrón de actividad, ejercicio, sueño y reposo de los estudiantes de la Facultad de Medicina.
- Analizar el manejo del estrés académico mediante actividades de recreación y esparcimiento de los estudiantes de la Facultad de Medicina.

1.6. Contexto de la Investigación

La Universidad Evangélica de El Salvador, fundada en el año de 1981, es una institución de Educación Superior, que por muchos años ha creado un legado y una historia muy importante a nivel de país, las cuales han sido fundamentadas en una base con valores éticos y cristianos, y tal como indica en su historia, la Universidad ha sido creada como un proyecto en el que se compromete a asumir los retos y contribuir en el desarrollo sociocultural y económico del país.

El objetivo primordial de la Universidad Evangélica es formar profesionales altamente capacitados, capaces de adaptarse y desenvolverse en la sociedad en la que se desarrollan con un alto nivel académico, tomando en cuenta como eje fundamental los valores basados en las sagradas escrituras y el compromiso de contribuir a la sociedad en las mejoras de calidad de vida de sus semejantes.(14)

La universidad ofrece una amplia variedad de carreras académicas, las cuales están distribuidas en cada una de las seis facultades, en total cuenta con: 2 Doctorados, 12 opciones de licenciaturas, 7 opciones de técnico, 1 ingeniería, 6 maestrías y 7 diplomados. La Facultad de Medicina población de estudio para la investigación cuenta con: Doctorado en Medicina, Licenciatura y Técnico en Enfermería, Nutrición y Dietoterapia, siendo esta la población adulta joven con conocimientos previos sobre los estilos de vida y su asociación con las enfermedades crónicas no transmisibles.

1.7. Justificación

En la actualidad, las enfermedades crónicas no transmisibles representan uno de los principales problemas sanitarios más grandes a nivel mundial como a nivel nacional ya que causan un alto número de muertes cada año, y cuyo tratamiento tiende a ser un poco dificultoso debido a que suelen ser patologías muy silenciosas, con una duración muy prolongada pero de evolución lenta ya que, influye en gran medida los estilos de vida de las personas, sobre todo en la población adulta joven influenciadas por su entorno.

Entre las principales enfermedades crónicas no transmisibles que causan un riesgo a la salud de las personas, están: diabetes mellitus, afecciones cardiovasculares como es la Hipertensión Arterial, cáncer, entre otros, las cuales tienden a tener factores en común que van desde una mala alimentación, la inactividad física, el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y que al final deterioran la salud de los individuos.

Un estudio realizado a los estudiantes de la Universidad de El Salvador en el 2011, con el fin de evaluar “los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles”, se tomó como muestra a 70 estudiantes, de los cuales 40 pertenecen

al sexo masculino y 30 del sexo femenino, con edades que oscilaban entre los 18 y 26 años. Dicha investigación arrojó como resultado que las causas más frecuentes del padecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles son: la inactividad física, con prevalencia en el sexo femenino 74%, seguido por el sedentarismo, de igual manera prevalente en las mujeres con un 74%, y el padecimiento de afecciones cardiovasculares (Hipertensión arterial) con un 4.30% en hombres universitarios. (13)

Los beneficios de la investigación será brindar conocimientos e información con bases reales y científicas a la población estudiantil de la Facultad de Medicina de la UEES, como a la población en general; sobre la situación de los estilos de vida saludables y los riesgos latentes a la salud, creando en ellos un sentimiento de conciencia por medio de la promoción y prevención en salud. Reforzando conocimientos que son de vital importancia a lo largo de su formación académica y en su vida personal. A fin de desarrollar hábitos saludables que serán de vital importancia a corto, mediano y largo plazo.

Las enfermedades crónicas no transmisibles, al no ser controladas adecuadamente, pueden generar daños en la salud, autoestima, autoconcepto y su rol como cuidador, disfunciones mentales y físicas, dependencia de cuidados e incluso ocasionar muertes.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Conceptualización de los estilos de vida

Los estilos de vida pueden definirse como el conjunto de comportamientos cotidianos que el ser humano desarrolla a lo largo de su vida, que a su vez son definidos como hábitos. Los hábitos son patrones de conducta individuales y propios de cada persona, que se generan en dimensiones de seguridad o riesgo dependiendo de la naturaleza de cada uno de ellos o como la persona lo percibe. Son la base de la calidad de la vida de cada individuo, tienen lugar en la existencia, contexto de la cultura, sistema de valores, en relación a sus objetivos como normas y enfoque de vida.

La conducta humana es capaz de generar influencia en la salud positiva o negativamente, proporcionando bienestar y/o generando riesgos a corto, mediano y largo plazo; está regida por sus creencias, conocimientos, hábitos y acciones en sus actividades cotidianas, influidas por sus propias perspectivas, el ambiente y la sociedad. Cada humano es hecho a base de su propia historia personal, mantener una vida o desarrollar buenos hábitos no garantiza una vida más extensa, pero ciertamente mejora la “calidad” de vida de una persona.

La alimentación, ejercicio, sueño y reposo se desarrollan como razón prioritaria y de supervivencia de todo ser humano, entre ellos muchos otros hábitos que se adquieren a lo largo de la vida, muchos hábitos que se desarrollan en la adolescencia tardía.(15)

Las afecciones crónicas no transmisibles son un problema de salud muy importante en el mundo, la OMS tiene una proyección que para el año 2030 en proporción al total de la población mundial que muere a causa de las enfermedades crónicas llegará a un 70%; siendo los países con menos avances de desarrollo. En combinación con tener un hábito saludable, se busca mantener un peso adecuado,

y evitar la ingesta de sustancias nocivas como son las bebidas embriagantes, el uso indiscriminado del cigarrillo, realizar actividad física, mantener una dieta saludable, además que esas actividades se asocian a una reducción de hasta un 80% de desarrollar enfermedades crónicas.

Las modificaciones de las conductas están íntimamente relacionadas con el desarrollo de padecimientos crónicos degenerativos, enfermedades cardíacas, pulmonares, obesidad, incluso algunos tipos de cáncer. Motivo por el cual se cataloga que cada ser humano es un reflejo de su identidad dentro de un grupo y nivel socioeconómico, donde los medios de comunicación son los encargados como el personal de salud de transmitir el mensaje sobre las prácticas saludables y que la persona interiorice una práctica saludable. (16)

La calidad de vida es una idea multidimensional, en consecuencia, no hay criterios específicos para demostrarla; tiene como mínimo dos dimensiones, por una parte, la visión subjetiva o perceptiva y por otra, un análisis objetivo de la salud. Diversos factores modifican la calidad de vida de una persona, amigos, familia, trabajo, el ambiente, estudios, incluyendo un dato que pasa desapercibido como lo es la economía, incluso en aquellos que ya han sido diagnosticados con una patología se ven obligados a someterse a un cambio por mínimo que sea, el comportamiento debe de adaptarse para que la evolución de en enfermedad ya sea aguda o crónica mejore el pronóstico y contribuya a la recuperación del sujeto.

Gill y Feinstein sugieren que hablar de calidad de vida da importancia a las cosas relativas a las que las personas le dan cierto valor en su vida y debe emerger como propósito siempre del mismo individuo. En la calidad de vida está inmerso el componente físico, psicológico y social (salud). Expuesto esto estas dimensiones son influenciadas por las creencias, experiencias, percepciones y expectativas de un sujeto y estas a su vez pueden ser definidas como “percepciones de la salud”.

Cuando la salud está ausente, la sabiduría no puede revelarse, el arte no se manifiesta, la fuerza no lucha, el bienestar es inútil y la inteligencia no tiene aplicación. Herófilo de Cos (382-322 a. C.)

Los que reflexionan en base al entorno y expresan las emociones de su mundo interior definen la salud por el deterioro de sus capacidades. Parece que la salud es igualada a una vida cómoda tanto en lo físico, lo mental y social.(17)

2.2. Construcción social de los estilos de vida

El estilo de vida es generalmente considerado como un asunto personal e independiente; son prácticas sociales adoptadas por personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas. Cromby y Nightingale, en 1999 expusieron cuatro características del construccionismo social. La primera característica está relacionado a la experiencia que el sujeto va adquiriendo durante todo su trayecto de vida, es decir, que existen ciertos factores que contribuyen en el aprendizaje y en el estilo de vida de las personas como puede ser en la sociedad o en el ambiente en el que este se desenvuelve; la segunda característica, demuestra que, el comportamiento del ser humano en la sociedad está íntimamente ligada a la cultura de la que ha sido participe el sujeto, y de ahí depende el estilo de vida que este adopte para sí mismo, en la que podemos mencionar: hábitos alimenticios, realización de actividades físicas, entre otros.

La tercera característica hace referencia a que cada uno de los conocimientos que tienen el ser humano, los cuales han sido adquiridos desde la infancia hasta su etapa adulta, o posiblemente ligadas a un factor determinante como puede ser la influencia de su entorno ya sea: grupos de amigos o área de trabajo, lo llevarán a actuar de una manera específica sea ésta en beneficio o en perjuicio a su propia salud; y por último, la cuarta característica, hace alusión a que todo conocimiento del ser humano se basa primordialmente en la experiencia.(18)

Una de las definiciones más compartidas por la comunidad científica es la de Denise Jodelet:

“Las representaciones sociales es un sistema de interpretación regido por nuestra relación con el mundo y los demás, organizan y orientan las conductas y comunidades sociales, intervienen en los procesos tan variados como la difusión y asimilación de los conocimientos, como el desarrollo colectivo e individual, expresiones y transformaciones sociales”.(19)

Todas la representaciones sociales tienen como finalidad definir el comportamiento, no especialmente por los mecanismos de respuesta individual, más bien por creencias de origen social, o compartidas por los grupos realizando acciones de interacción e independencia entre una estructura social-cultural establecida como de los aspectos mentales, por medio de ellos se busca captar la dimensión subjetiva de los cambios sociales, esto viene siendo la causa de la gran cantidad de discusiones sobre las similitudes entre la representaciones sociales y actitudes del individuo.

Se considera que las representaciones sociales son las explicaciones básicas del sentido común, en sentido más amplio se designa una manera de pensamiento social algunas de sus principales elaboraciones pueden resumirse en los siguientes aspectos:

- La manera en la que nosotros aprendemos de los conocimientos diarios del propio ambiente, como de las personas que tenemos en nuestro entorno próximo como lejano.
- Conocimiento espontáneo, oposición del pensamiento científico.
- Conocimiento compartido, por parte de los modelos de pensamiento que adquirimos a lo largo de la vida, tradición, educación en general.
- Conocimiento práctico para aplicar y comprender ideas de nuestro universo de vida.

- Finalizando con la construcción psicológica y social de la realidad.(20)

Los humanos conocen la realidad que se encuentra en su entorno mediante explicaciones que extraen de su entorno a través de los procesos de comunicación y pensamiento social haciendo referencia sobre el papel que desarrolla el conocimiento social organizando su vida cotidiana través del sentido común, que es una forma de razonar, percibir y actuar, incluyendo a su vez contenidos simbólicos como lo pueden llegar a ser las formas de afecto y conocimiento.

Las investigaciones permiten reconocer los métodos de reconstrucción social, por medio de las personas que construyen y son construidas por medio de la realidad, entregando así una aproximación a lo que es llamado visión del mundo que ellos o los grupos que integran tienen siendo lo que se utiliza para actuar o tomar una posición favorable ante los objetos sociales.

La realidad en lo cotidiano equivale a una construcción intersubjetiva los humanos comparten y experimentan sus experiencias con otras y viceversa, la posición social el lenguaje desempeña un papel fundamental al momento de transmitir el conocimiento incluso si este es transmitido de generación en generación. (21)

El concepto de representaciones sociales fue desarrollado por Moscovici a mediados del siglo XX en un estudio de las representaciones sociales y del psicoanálisis de la sociedad francesa el principal propósito era definir los problemas del marco conceptual de la psicología social iniciando por el proceso de la representación social. Estos se configuraban en gran parte de los modelos como de los sistemas intelectuales desarrollados por la ciencia y distribuidos en una sociedad o cultura establecida. A partir de los todos los sistemas obtenidos hasta entonces eran parte de las reconstrucciones sociales por intercambios de grupo sujetos dentro de una sociedad establecida.

Se puede concluir que las representaciones sociales surgen en un campo de la investigación extenso que tiene como contexto la cultura, la historia como las asociaciones contemporáneas, son estructuras pragmáticas y dinámicas de esta manera permiten el desarrollo del conocimiento del mundo, diferenciándose a su vez de sus tradiciones y costumbres. (22)

Según Serge Moscovici las representaciones sociales son una modalidad de conocimiento particular cuya finalidad es la elaboración de comportamientos como comunicación entre individuos.

Robert Farr ofrece su versión sobre las representaciones sociales y expresa que estas son cuando los sujetos comparten y debaten temas de interés mutuo, o cuando surgen un cúmulo de intereses por quien debe y puede tener el control de los medios de comunicación, agregando además que esta tiene una doble función, “Hacer que lo extraño resulte familiar y lo invisible perceptible” porque lo insólito y lo desconocido son amenazantes cuando no se tiene una categoría para clasificarlo.

Bajo las perspectivas de las representaciones sociales tenemos una amplia gama de fenómenos los cuales pueden ser intervenidos como lo son la propia percepción social, comunicación, ideología el propio sentido común como determinando de manera crítica lo que es y no es científico; teniendo en cuenta las formas de pensamiento y su aplicación incluyendo las creencias y los mitos, criterios de normalidad en términos consensuales, opinión pública e influencia social. (23)

Las representaciones sociales, son aplicables en cualquier ámbito de la realidad humana, ya que está es adquirida por el sujeto en base a experiencias propias, como las que son transmitidas por su entorno social, grupo de amigos, familia, conocidos incluso en ambiente. Es importante resaltar que las representaciones sociales dependiendo del individuo, es cuando estos comparten un interés mutuo y es aquí donde se desarrollan los hábitos ya que un individuo se ve influenciado por

uno o por un grupo de sujetos ya sea de manera positiva o negativamente. Cuando esto se desarrolla positivamente es beneficioso para el sujeto ya que puede manejar de una manera diferente su vida está consciente de lo que es bueno y malo.

Lo malo es cuando los hábitos adquiridos por el sujeto ya sea de su grupo o ambiente es negativo, los estilos de vida se descuidan es allí donde entra la mala alimentación, el aumento de peso, problemas del aumento de lípidos en sangre, aterosclerosis, problemas cardiovasculares entre otros, por mencionar algunos, y no solo la alimentación influye esto va de la mano junto la cantidad de actividad que cada persona realiza el sedentarismo está teniendo un alza por lo que las personas están acumulando energía que no se está eliminando en forma de grasa que a largo plazo repercute en la salud del usuario.

La falta de sueño y la calidad del descanso abren una puerta al desgaste mental, como a la psicosis de cada individuo por lo que es importante, que al no tener un buen control de esto se puede tener repercusiones graves a la salud, puede disminuir incluso el desempeño académico como una mala relación en las relaciones interpersonales. Esto puede generar cantidades alarmantes de estrés lo que ocasiona que al no saber controlar estos factores, pueden generar agresiones hacia uno mismo como agresiones hacia las personas que rodean al sujeto.

Los estilos de vida saludable son importantes para cada ser humano ya que dependiendo de estos, la calidad de vida mejora considerablemente, es importante motivar a las persona a adquirir ya que en los últimos tiempos estos se han ido deteriorando, lo más lamentable es que la población joven es la más afectada por lo que ellos al no ser controlados serán la población enferma en el futuro.

2.3. Actitud, comportamientos y hábitos en el estilo de vida saludable

Desde tiempos remotos el ser humano es por naturaleza susceptible a cambios en su estilo de vida, impulsados por factores externos que influyen en el mismo. El estado de ánimo, el entorno social, el estrés y otros, son los principales causantes de algunos de los hábitos más comunes como son el sobrepeso, obesidad, sedentarismo, etc.

Si se toma como ejemplo el estrés, éste ha sido el responsable de muchos cuadros médicos relacionados a una necesidad inexplicable (y en muchas ocasiones difícil de erradicar) por calmar la ansiedad y agobio que éste provoca. Una persona ansiosa difícilmente será capaz de contener su deseo de fumarse un cigarrillo o comer un bocadillo para calmar su ansiedad.

Si el hecho de existir un problema como el estrés le agregamos un factor X, este vendrá a agudizar lo difícil de la situación. Por ejemplo, si la persona adicta al cigarro por el estrés y la ansiedad vive rodeado de otros individuos que al igual que el son consumidores activos de tabaco, alejarse de ese mal hábito representará un esfuerzo aún mayor; lo mismo sucede con un mal hábito alimenticio bien arraigado, sin la ayuda de familia, amigos o un especialista que le permita enfocarse en el problema para luego encontrar la solución, esto se hace casi imposible de controlar.

2.3.1. Hábitos alimenticios.

Los problemas de alimentación más comunes se encuentran relacionados en la mayoría de casos con un bajo consumo de frutas, verduras, legumbres, mariscos y lácteos que en su lugar son reemplazados por alimentos industrializados; estos últimos, por lo general, aportan niveles excesivos de grasa, azúcares, sodio y calorías. Además, adoptan algo de protagonismo problemas como el tabaquismo, la obesidad y otras enfermedades crónicas también vinculadas con el estilo de vida

y a las que se le debe tomar mucha importancia para empezar a erradicar malos hábitos como el sedentarismo, que poco contribuye a un estilo de vida saludable.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los nutrientes necesarios para un buen desarrollo dentro de cada etapa de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento). Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física, estado de salud, estado fisiológico como embarazo o enfermedad. Para una alimentación adecuada que proporcione dichos nutrientes que el cuerpo necesita, ésta debe cumplir con ciertas características, tales como:

- Tiene que ser completa. Debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Tiene que ser suficiente. La cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada. Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios. (24)

2.3.2. Actividad y ejercicio

La actividad física, hoy en día es una actividad que poco a poco va disminuyendo entre la población, por lo que es necesario la puesta en marcha de intervenciones oportunas y adecuadas por medio de la promoción en salud, en la que los profesionales de la salud brinden educación constante en pro del mejoramiento de la salud y calidad de vida de la población, la cual debe ir enfocada desde la infancia hasta la etapa adulta. La obesidad es uno de los temas de mayor importancia cuando de salud y bienestar se trata; ya que, con el pasar de los años se vuelve mucho más difícil que la población, sobre todo los adultos jóvenes practiquen al menos un deporte, que contribuya a mantener un estado de salud óptimo y adecuado.

Para la OMS, la actividad física es una herramienta fundamental con la que se cuenta para la prevención de la obesidad, ya que por medio de ella (la actividad física), se permite la movilidad constante de todo el organismo, siendo las principales: la movilidad muscular, esquelética y cardiaca, produciendo así un gasto energético favorable para el cuerpo humano y su desarrollo óptimo.

Cuando se habla de realizar actividad física, no solo se puede tomar en cuenta el hecho de salir a correr o caminar por las mañanas, ir a un gimnasio, sino que, también hace referencia a cada una de las actividades diarias a las que las personas se someten a diario y que requieren un cierto grado de esfuerzo para su realización entre las que se puede mencionar: ir de compras al supermercado, lavarse los dientes, realizar las actividades del hogar, lavar el auto, entre otras actividades que las personas realizan constantemente.

Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud cuenta con planes y el manejo adecuado sobre la buena alimentación, la realización de actividad física y salud; refiriendo que, el estilo de vida y la buena salud de las personas depende y está íntimamente ligada al desarrollo y la práctica de actividad física, por lo que trae

grandes beneficios que le permiten a las personas a tener un buen nivel de satisfacción personal y a obtener una mejor autopercepción de sí mismo.

La realización de la actividad física va a depender principalmente de la etapa de vida en la que las personas se encuentren: en las primeras etapas, en la infancia esta estará enfocada en los juegos infantiles; en la adolescencia esta estará vinculada al juego con otras personas como la práctica de deportes; mientras que en la adultez estas están principalmente enfocadas en las actividades de la vida cotidiana. Todas estas contribuyen a evitar la aparición y el desarrollo de patologías crónicas no transmisibles.

Existen ciertas recomendaciones, que dictan las actuaciones que pueden implementar las personas para realizar un adecuado hábito de actividad y ejercicio, estos según el rango de edad en el que se encuentren; a continuación, se mencionan algunos de ellos:

- De 5 a 17 años de edad y 18 a 64 años: el tiempo mínimo deberá ser de 60 minutos acumulables por día.
- Mayores de 65 años: 150 minutos acumulables a la semana practicando actividades aeróbicas en sesiones que pueden ir fraccionadas en un tiempo de 10 minutos de duración como mínimo.
- Los niveles de práctica de los ejercicios deben ser de forma gradual, los cuales deben de ir de lo moderado a lo vigoroso, y lo más recomendable es que las personas realicen estas actividades de forma constante y prácticas diarias. (25)

2.3.3. Reposo y sueño/ ocio

Según la OMS el tiempo mínimo recomendado para reponer energías es de 6 horas. A su vez, todo lo que se ingiere debe ir en concordancia con la cantidad de actividad física que se realiza, de lo contrario, el sueño también puede verse altamente

afectado. Por consiguiente, empiezan a aparecer problemas como el incremento en el apetito y un evidente déficit en el rendimiento de las personas a la hora de realizar diversas actividades del cotidiano vivir.

El tiempo de ocio y la forma en la que se utiliza puede definir muchas cosas con relación a la salud de un individuo. Es por tanto, uno de los pilares fundamentales en el desarrollo del mismo, ayudando a mantener cierta estabilidad incluso a nivel psico-social. Haciendo buen uso del tiempo de ocio se puede intervenir considerablemente en procesos dañinos para el cuerpo y/o revertirlos.

Es importante aclarar que descansar no es precisamente dejar pasar el tiempo contemplando el entorno sin hacer nada, sino que es un tiempo que debe ser ocupado por otro tipo de actividades con las cuales se pueda restaurar la energía gastada y eliminar el estrés y la fatiga acumulados, además de mantener siempre mente y cuerpo activos y listos para la siguiente jornada. (26)

2.3.4. Recreación y control del estrés

La calidad de vida de las personas tiene una cantidad de factores externos, uno de ellos es la recreación; que son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria, herramienta distractora y regenerativa que sirve para romper con la rutina, y así aliviar el estrés acumulado; estrés que, de no deshacerse de él, traerá consigo muchas complicaciones.

A pesar que hay una gran cantidad de actividades, son pocas las personas que tienen el tiempo para disfrutar de estas actividades, lo cual es un agotamiento en la vida de una persona debido a eso pueden aparecer muchos factores estresantes que afectan la salud física y mental, La práctica frecuente de actividades recreativas

brinda momentos gratos y sentimientos de bienestar a la vez que contribuyen a mantener un estilo de vida saludable. (27)

2.4. Factores individuales que determinan los estilos de vida saludable:

2.4.1. Conocimiento y estilo de vida saludable

Al hablar sobre “estilos de vida saludables,” podemos mencionar que es un comportamiento que los seres humanos van adquiriendo ya sea de forma consciente o inconsciente y que es puesto de manifiesto por la forma de actuar de las personas, conocimientos que se empiezan a desarrollar desde la infancia (adquirida en el hogar por la familia) y que esta sigue durante toda su vida; para Quinteros en el año 2012, estos son conocimientos que se adquieren de forma inconsciente.

Muchos otros autores refieren que, los seres humanos pueden actuar de forma consciente y voluntaria en el transcurso de su vida y que los estilos de vida saludable se van adquiriendo desde la infancia y son ellos quienes son los responsables de aprender y ejecutar cada uno de estos estilos de vida, sean buenos o malos para su propia salud.

Dentro de los estilos de vida saludable podemos mencionar ciertos elementos importantes que influyen en gran medida como son: los tipos de comida que más consumen, los horarios y las cantidades de comida que ingieren, los tipos y el tiempo que dedican los jóvenes universitarios para desarrollar actividad física, tiempo de recreación, y las horas de sueño que estos dedican cada día. (28)

Para Dorothea Orem, creadora de la teoría del déficit del autocuidado, el ser humano tiende a aprender durante toda su vida cómo autocuidarse, debido a que este puede adaptarse hasta cierto punto a los cambios del ambiente en el que se

encuentre y es consciente de los diferentes factores que pueden influir y repercutir en su salud, bienestar y su desarrollo como ser humano, aunque estos cuidados pueden verse limitados debido a la deficiencia de conocimientos suficientes lo que dificulta que las personas puedan o deseen mejorar sus estilos de vida. (29)

2.4.2. Voluntad y estilo de vida saludable

En la actualidad, los estilos de vida sedentarios se observan con mayor frecuencia en la sociedad, sobre todo en la población joven debido a que, desde la modernización de la sociedad, las actividades físicas se han visto disminuida porque cada vez más las actividades que desarrollan los seres humanos requieren menos esfuerzo físicos y menos movilidad y por ende menos gasto energético lo que se traduce en una población menos activa y mucho más sedentaria.

El sedentarismo es parte de la vida cotidiana de la sociedad actual que tiende a desarrollarse muchas veces desde la infancia, ya que, la mayoría de tiempo es invertido en gran medida en la utilización de ordenadores, pasan mucho más tiempo en la televisión, actitudes que son en gran medida imitadas por el entorno en que se encuentra en este caso el entorno familiar en el que viven y que luego tiende a entrar en su estado crítico en la adolescencia y la adultez si no se corrige a tiempo por lo que puede repercutir deteriorando la salud de las personas. (30)

2.4.3. Práctica y estilos de vida saludable

Los estilos de vida son definidos por la OMS como una forma general de vida, basadas en las interacciones entre: las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta los cuales son determinados por los factores socioculturales y las características personales de los individuos; abarca todos los ámbitos del ser humano, por lo que uno de los factores más importantes que se han

abordado son los factores sociales, actuando de diferente forma en cada género: en las mujeres por ser más hogareñas, mientras que en los hombres netamente laborales lo que lo lleva a adquirir comportamientos mucho más riesgosos para la salud.

Los factores económicos están relacionados a las enfermedades no transmisibles ya que, un nivel socioeconómico bajo se asocia a un estilo de vida mucho más sedentario y menos saludable relacionado a malos hábitos alimentarios. Al hablar de jóvenes universitarios es relevante conocer sus comportamientos ya que estos pueden variar de acuerdo a las personalidades de cada uno, sus estatus socioeconómicos, el uso del tiempo libre, las amistades y sus familiares determinando así sus estilos de vida.

Por lo que en cada una de las universidades se ha visto la necesidad de crear espacios que contribuyan y promuevan la actividad física en los estudiantes por medio de grupos deportivos tanto internos e inter-universitarias, de tal manera que puedan ocupar sus tiempos libres.

Los hábitos alimenticios juegan un papel determinante en los estilos de vida que se van adquiriendo desde la infancia hasta la edad adulta, y los cuales pueden ser influenciada por la cultura, las influencias, costumbres y ambientes en los que los jóvenes universitarios se desenvuelven modificando así el estilo de vida ya establecido, muchas veces es debido a la falta de información nutricional de los estudiantes. (31)

La forma de determinar y satisfacer las propias necesidades de aprendizaje de autocuidado, son aprendidas de acuerdo a las creencias, hábitos y prácticas que caracterizan culturalmente la vida del grupo al que pertenece el individuo. (29)

2.5. Consecuencias o riesgos a la salud por los estilos de vida no saludables.

2.5.1 Mala alimentación y las consecuencias para la salud

El buen desarrollo y crecimiento de los seres humanos está principalmente basado en la buena alimentación que haya tenido desde su infancia hasta la adultez, siempre y cuando se guíen por las diferentes directrices plasmadas en la pirámide nutricional. De acuerdo a lo anteriormente plasmado, en caso que no se haya tenido una buena alimentación adecuada a la edad, y no se consumieron los requerimientos nutricionales necesarios, pueden producirse alteraciones en las personas de las cuales, muchas veces pueden llegar a ser irreversibles y nocivas para la salud.

Entre las diferentes enfermedades que podemos encontrar que se desarrollan principalmente por un mal manejo de la alimentación son: La hipertensión arterial, la diabetes mellitus asociado a la obesidad, siendo uno de los principales problemas de los sistemas de salud a nivel mundial, seguido por el sobrepeso, anorexia; problemas de salud muy característicos en la sociedad actual sobre todo en la población más joven que es donde pueden aparecer diferentes factores que contribuyen a la modificación de sus estilos de vida previamente aprendidos y que van a tener una relación con los rasgos culturales.

Estos problemas de salud los vemos con mayor frecuencia en la población más joven debido a que, durante sus periodo prolongados de estudio en sus centros educativos sumado a esto sus relaciones con un nuevo ambiente en este caso con sus compañeros el consumo de alimentos altos en grasa saturadas (comidas rápidas), bebidas carbonatadas, y la disminución del consumo de frutas y verduras, sumado a esto un estilo de vida mucho más sedentario es la principal causa los altos índices de sobrepeso y obesidad. (31)

Consecuencias a la salud por malos estilos de vida:

- **Obesidad:** Es el aumento del peso corporal por la acumulación de triglicéridos en el tejido adiposo, se pueden desarrollar enfermedades como síndromes metabólicos, enfermedades del corazón, cáncer, enfermedades del hígado, las personas con obesidad son propensas a ser intervenidas quirúrgicamente.(32)
- **Hipertensión arterial:** La hipertensión es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de la presión dentro de los vasos sanguíneos que dificulta el paso de la sangre por ellos, y como consecuencias los vasos sanguíneos se van dañando de forma progresiva, favoreciendo el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ictus, infarto al miocardio e insuficiencia cardiaca), daño de los riñones, hígado y en menor medida la afección de la retina.(33)
- **Diabetes Mellitus:** la diabetes mellitus es una consecuencia de la obesidad, pero esta es capaz de poder producir sus complicaciones por sí misma entre algunas de ellas tenemos problemas visuales, se desarrollan úlceras en la piel por ejemplo dedos, pie o piernas los cuales podrían ser amputados, problemas circulatorios, incluso algunos nervios del cuerpo pueden resultar dañados en hombres ocasiona problemas de erección.(34)

2.5.2. Escasa actividad-ejercicio y las consecuencias para la salud

Todo hábito o estilo de vida de una persona sea este intencionados o no, son acciones que van desde la infancia; desde el primer contacto que el ser humano tiene con su entorno familiar, por lo que en este punto puede considerarse que la inactividad física y el sedentarismo son parte de ese aprendizaje adquirido y que,

se irá desarrollando y poniendo en práctica durante toda su vida siempre y cuando, esta no sea modificada más adelante.

El estilo de vida sedentario, puede vincularse desde un primer momento a una mala alimentación por el consumo de alimentos pocos saludables y que aportan poca cantidad de energía al cuerpo y que por lo general suelen ser parte de la dieta cotidiana en los adolescentes y jóvenes universitarios por sus tiempos prolongados en las universidades, y que por el mismo motivo puede traducirse en poco tiempo para la práctica de actividad física, haciendo que el gasto energético sea muy mínimo, y la funcionalidad de los músculos y la circulación de los diferentes órganos sean muy reducida, produciendo una alteración metabólica de las grasas.

El pronóstico de vida de una persona o una población sedentaria es muy reducida, debido a la poca o nula movilidad física que este puede llegar a tener durante su vida cotidiana, afectando así principalmente a la pérdida del validismo primordialmente ya en la edad adulta mayor, que se puede traducir en la dependencia parcial o total de otra persona para la realización de sus actividades cotidianas ya que sus capacidades físicas y mentales se ven afectadas asociadas al desarrollo de patologías propias del aparato locomotor y de sostén, entre las que se puede mencionar:

problemas cardíacos, enfermedades cerebrovasculares, aterosclerosis periférica, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, artritis, artrosis, y dolores lumbares. (35)

2.5.3. Consecuencias para la salud por la falta de sueño-reposo y tiempo de ocio

El patrón de sueño y reposo en los seres humanos está condicionado y estrictamente ligado: al propio organismo de cada persona, quiere decir a como esta persona está acostumbrada y el patrón que ha sido adoptado por ellos mismo desde

la infancia hasta la etapa de la vida en la que se encuentren, como segundo factor se encuentra el ambiente en el que este se encuentre, el cual puede provocar una modificación a su ya habitual hábito de sueño y reposo; por lo general, esta se puede verse modificada en la etapa de la adolescencia, por el uso prolongado de las tecnologías y que por lo general este factor está estrechamente vinculado al tercer factor que es el comportamiento de cada persona.

La cantidad de horas que una persona duerme, sus requerimientos y la calidad de estas son muy diferentes en cada ser humano ya que, algunas personas solo necesitan dormir cinco horas o menos para sentirse bien y satisfechas listo para continuar con su vida cotidiana, mientras que para otros posiblemente estas horas sean insuficientes y necesitan dormir de siete a ocho horas o incluso más para sentir una buena calidad de sueño. Las causas de esta variación de tiempos de sueño en cada individuo aún son desconocidas.

Existe una relación entre la buena calidad de sueño y la calidad de vida de las personas, un estudio realizado en el año de 1994, en el que 30 personas fueron sometidos a cierto número de actividades en el que se vigilaba la calidad y el tiempo de sueño durante 14 días dio como resultado que: un mal hábito de sueño y reposo puede llegar a afectar su bienestar psicológico al día siguiente, entre las afectaciones que se pueden mencionar están los estados de ánimo depresivos que más se enlazan a la mala calidad de sueño. Afecta de igual manera la ejecución de las tareas largas y repetitivas, deterioro en la aplicación de memoria a corto plazo, irritabilidad, confusión, entre otras afecciones. (36)

2.5.4. Falta de recreación y control del estrés y las consecuencias para la salud

El estrés puede definirse como una reacción que se presenta en la vida del ser humano como respuesta a una situación demandante y que generalmente provoca

cambios en el organismo. En ocasiones el estrés puede ser beneficioso para la supervivencia del ser humano; sin embargo, un nivel de estrés demasiado alto y prolongado puede provocar problemas en las funciones vitales del organismo.

Según estudios realizados, el estrés puede provocar problemas en la cavidad bucal de las personas, provocando enfermedades periodontales; sobre todo en personas que tienden a permanecer bajo estrés laboral prolongado haciendo que haya pérdida de los huesos alveolares, cuya función principal es alojar y sostener los dientes, siendo una de las principales causas de la dificultad de tratar las infecciones.

Además de los problemas bucales que pueden llegarse a presentar por los altos niveles de estrés, suele ser uno de los principales factores de riesgo en la aparición de patologías cardíacas, padecimientos respiratorios, y complicaciones en aquellas personas con antecedentes diabéticos. El estrés es una de las causas de la aparición de la hipertensión arterial que de no tratarse a tiempo puede provocar la aparición de la arteriosclerosis.

El ser humano tiende a adaptar sus hábitos y estilos de vida a las situación y al ambiente en el que se encuentren, y en este caso no es la excepción, ya que, una persona rodeada de un ambiente altamente tenso suelen sustituir sus estilos de vida saludable por hábitos que perjudicarán su propia salud, entre estos hábitos están: la disminución del patrón sueño y reposo, y por ende muchas veces el consumo de sustancias como psicofármacos, sustancias embriagantes como el alcohol y consumo de tabaco; tienden a reducir el hábito de recreación y ejercicio físico.

Una de las etapas en la vida del ser humano donde se puede encontrar altos niveles de estrés, es en la etapa de la adolescencia ya que son las personas más susceptibles y se presentan problemas de fatiga, insomnio, estados de depresión, angustias y llanto y en la cual buscan un equilibrio ante estas situaciones. (35)

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque y tipo de investigación

La investigación siguió la lógica del método **deductiva-hipotética**; debido a que este tipo de método parte de una idea o teoría general a un razonamiento más específico; además de una idea o hipótesis latente sobre los diferentes riesgos a la salud que se encuentran asociados a los estilos de vida que llevan los sujetos de estudio y que, al final de la investigación, se dió respuesta a la pregunta de investigación. Se enfatiza que no se buscó generar nuevos conocimientos, sino que, se reafirmaron o concretaron conocimientos previos o existentes en el contexto estudiado.

En la relación del paradigma de la investigación; el paradigma pos positivismo es tan crítico como realista, lo que significa que la realidad existe, pero al final no puede ser aprehendida y los hechos que ocurren pueden ser explicados, es por ello que, bajo esta concepción, este paradigma direccionó la metodología de este estudio. Como principal base de una investigación cuantitativa el **pos positivismo**, guió el proceso de esta investigación, con el objetivo de que se comprobara los conceptos claves de los objetivos específicos por medios estadísticos (recolección de datos mediante instrumento) y se determinarán las variables mediante la exposición numérica y de igual manera sirvió para analizar los patrones conductuales los cuales están principalmente basados en la experiencia de los estudiantes a investigar.

El *enfoque* fue **cuantitativo**, ya que, para la realización de esta investigación se utilizó como instrumento de recolección de datos el cuestionario, en este caso en línea, para obtener la información necesaria y poder dar respuesta a la interrogante de investigación, mediante estrategias estadísticas basadas en mediciones numéricas que permitió observar el comportamiento y las diferentes fundamentaciones teóricas planteadas en el trabajo.

Se consideró que pertenece al **diseño descriptivo** debido a que, se caracterizaron dos variables íntimamente ligados entre sí, en el que se buscó deducir cuáles podrían ser los posibles riesgos a la salud en los sujetos de investigación (estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina) según los estilos de vida adoptados por cada uno de ellos. Además, la investigación fue de **tipo transversal** porque durante el desarrollo de la investigación, el instrumento de recolección de datos solo fue administrado y se evaluó a los sujetos de estudio, una sola vez en el tiempo, comprendido en el mes de septiembre 2020.

En estudio estuvo dirigida hacia un **análisis retrospectivo** porque, al momento de pasar el instrumento de recolección de datos, se obtuvieron datos de comportamientos pasados y, con base a estos resultados, se logró determinar como los estilos de vida de los estudiantes podría repercutir en el estado de salud ya sea a corto, mediano y largo plazo.

3.2. Sujeto de estudio

3.2.1. Unidad de análisis

Se tomó como unidad de análisis a los estudiantes de las carreras de Enfermería, Nutrición y Dietoterapia y de Doctorado en Medicina de la Facultad de Medicina, de la Universidad Evangélica de El Salvador.

3.2.2. Población y muestra

En el ciclo 2 2020, la Facultad de Medicina de la UEES, se tuvo un total de 1580 estudiantes activos, desagregados de la siguiente manera: Doctorado en Medicina con 1220 estudiantes, Enfermería con 110 estudiantes y Nutrición y Dietoterapia con 250 estudiantes. Aplicando la fórmula para poblaciones finitas, por ser un número limitado con características conocidas, un nivel de confianza del 95%, un

margen de error del 5% y una probabilidad de éxito y fracaso del 50%, se obtuvo una población muestral de 311 participantes.

Al distribuirse por estratos, tomando su distribución porcentual, se obtiene:

Carrera	Población inscrita	Muestra	Porcentaje
Doctorado en Medicina	1220	240	77.17%
Enfermería	110	22	7.07%
Nutrición y Dietoterapia	250	49	15.76%
Total	1580	311	100.00%

Sin embargo, no se alcanzó la cobertura del total de la muestra, ya que en la carrera de Nutrición y Dietoterapia, solo se logró la participación de 38 estudiantes. Los resultados mostrados en el siguiente capítulo, fueron procesados en una muestra de 300 sujetos.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que cursaron una carrera de la Facultad de Medicina de la UEES: Doctorado en medicina, Licenciatura en Enfermería, Técnico en enfermería, Licenciatura en nutrición y dietoterapia, y que hayan cursado al menos 1 ciclo de forma presencial durante años previamente estudiados
- Todos aquellos estudiantes que no fueron diagnosticados previamente con diabetes u otra enfermedad crónica y se encontraron en aparente “buen estado de salud.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes en periodos de adaptación dentro del campus universitario que iniciaron con el desarrollo de su carrera universitaria o ingresaron por equivalencia proveniente de otras universidades durante el año 2020, donde la modalidad de estudio fue completamente de manera virtual.
- Se excluyó del estudio a la población estudiantil de la Facultad de Medicina que trabajan y estudian al mismo tiempo, debido a que el sujeto se encuentra en otro ambiente el cual ejerce otra influencia en ellos por el mayor estrés y menor disponibilidad de tiempo.
- Estudiantes egresados de la Facultad de Medicina, que realizaron servicio social o internado rotativo ya que no están formando parte activa dentro del campus universitario.

3.3. Indicadores y su medición

3.3.1. Definición operacionalización de variables e indicadores

Variable	Definición operacional	Indicador	Definición del indicador
Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.	Determinado por el tipo, cantidad y frecuencia de los alimentos consumidos por los estudiantes de la Facultad de Medicina durante el periodo de clases.	Clasificación de la alimentación de los alimentos más consumidos durante el periodo de clases en balanceado y no balanceado.	Descripción y clasificación de los alimentos típicos consumidos por los estudiantes durante el desarrollo.
		Percepción de la cantidad de alimentos consumidos en periodo de clases.	Identificación de los cambios en el patrón alimentario en relación a la cantidad de alimentos consumidos por los estudiantes.
		% de estudiantes que consumen 3 tiempos de	Frecuencias con las que los estudiantes consumen los

Variable	Definición operacional	Indicador	Definición del indicador
		comida y 2 refrigerios en el período de clases.	alimentos durante el periodo de clase en la universidad. Método de cálculo: Porcentual
Patrón actividad y ejercicio	Dertermino por el tipo, duración y frecuencia de la actividad y el ejercicio realizado por los estudiantes de la Facultad de Medicina.	Clasificación de la actividad y ejercicio como mínimo óptimo.	El nivel mínimo óptimo de ejercicio está determinado por una rutina de al menos de 30 minutos ininterrumpidos de 3 a 4 veces por semana.
		Tipificación de la actividad y ejercicio más frecuente.	Descripción de las actividades y ejercicios realizados por el estudiante en una semana típica.
Patrón sueño y reposo	Está determinado por el tiempo de sueño y uso de tiempo de ocio que lo poseen los estudiantes de la Facultad de Medicina.	Tiempo de sueño como suficiente o insuficiente para el descanso óptimo.	El tiempo de sueño suficiente será determinado por sueño ininterrumpido entre 6 a 8 horas o insuficiente menor a seis horas o sueño intermitente.
		Uso adecuado del tiempo de ocio.	Conjunto de actividades realizadas por los estudiantes en su tiempo libre para distraer la mente y reponer energía.
Manejo del estrés académico de los estudiantes universitarios	Medidas y acciones implementadas por los estudiantes de la Facultad de Medicina para manejar las situaciones estresantes que se presentan durante su tiempo en la universidad.	Percepción de los niveles de estrés académico de la población estudiantil.	Define los niveles de estrés de los estudiantes atribuidos por la carga académica

Variable	Definición operacional	Indicador	Definición del indicador
		Caracterización del manejo del estrés académico en adecuado e inadecuado.	Evidencia los niveles de estrés y cómo estos repercuten en la salud de la población estudiantil y en que estos se basan para el control y manejo de las situaciones estresantes.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas y procedimientos para la recolección de datos

Encuesta

Es aplicada a una muestra o grupo de personas con la característica de ser representativa de la población; en ella, se emplean procedimientos estandarizados de preguntas intencionadas para medir las variables de interés. Con esta herramienta se obtuvo de forma ordenada y metódica el resultado más cercano a la realidad que vive cada estudiante sobre sus estilos de vida; siendo la encuesta la técnica que se adoptó por su precisión en la medición y el procesamiento estadístico de la información.

El cuestionario

El instrumento utilizado fue el cuestionario, este conformado por 4 secciones. La primera exploró datos personales con 3 interrogantes específicas en escala nominal

y ordinal. La segunda sección dio lugar a 5 preguntas sobre hábitos alimenticios, con escala nominal a ordinal. La tercera sección con 11 preguntas que indagó la actividad, ejercicio, descanso y sueño, con escala nominal e intervalar. Y, finalmente, 5 preguntas en la cuarta sección, que reveló datos sobre el estrés académico, utilizando escala nominal e intervalar.

3.4.2. Técnicas de medición y registro

Se montó el cuestionario en Google+ form App; para la selección de cada uno de los participantes, se elaboró un listado de los estudiantes activos en cada carrera, fueron escogidos de forma aleatorio simple. El enlace del formulario fue enviado a cada uno de los participantes; se activó la recolección del correo para llevar un control de las personas que habían ingresado al sitio y que habían proporcionado su consentimiento informado e información. Cada uno de los campos fue diseñado para ser contestado de forma individual y obligatoria, para poder seguir progresando con las siguientes interrogantes, respetando, primordialmente, los derechos individuales de cada estudiante. También se activó que solo pudiera llenar el formulario una sola vez.

3.4.3. Validación y prueba piloto de los instrumentos de recolección de datos

La prueba piloto se realizó tomando a 15 estudiantes de la carrera de enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Dr. José Matías Delgado, de la siguiente manera: fueron seleccionados por medio de muestreo aleatorio simple y se envió el enlace del instrumento de Google App a través del correo electrónico a cada estudiantes. Este test se aplicó con la finalidad de validar y determinar la confiabilidad del instrumento de recolección de datos.

Posterior a pasar el formulario de Google App a cada uno de los participantes en la prueba piloto, se evaluó como grupo eliminar las interrogantes del instrumento y de la matriz de congruencia que corresponden al indicador de carga académica, debido

a que no están relacionadas directamente con los objetivos y la pregunta de investigación.

3.5. Plan de procesamiento y análisis de datos

Una de las bondades de Google+ form App, es que genera una base de datos de manera automática mostrando contenido por medio de tablas y gráficas, que además puede exportarse como hoja de cálculo en Google Drive y descargarse en Excel. También, permitieron aplicar restricciones en el número de intentos y el número de participantes. Para el control de los estratos por carrera, se realizó una copia del formulario por carrera y luego se integraron en una sola base de datos.

Esta herramienta nos brindó la posibilidad de poder evitar, en gran medida, que los formularios que son llenados por las personas que participan en la investigación no dejen interrogantes sin contestar; no se obtuvieron formularios incompletos. Se revisó, manualmente que no se hayan repetido los correos o indicativos de falsificación de identidad o una doble participación en el llenado de formularios.

Una desventaja de los gráficos que genera Google Form, es que, existen errores estadísticos en la estimación de los porcentajes; por lo tanto, se descargó la base de datos en Excel y se importaron a SPSS versión 23, para generar las tablas y gráficas mostrando las variables de forma individual o cruzada.

3.6. Aspectos éticos de la investigación

A lo largo del tiempo las investigaciones le han brindado a la humanidad beneficios inmensurables en diferentes campos de su vida cotidiana, a su vez se han evidenciado y observado desconcertantes problemas éticos, donde muchas investigaciones han sido denunciadas sobre los abusos ocasionados contra los humanos en experimentos biomédicos, después de la segunda guerra mundial se estableció un código con el fin de salvaguardar la y respetar la vida por medio de la ética a esto se le conoce como código de Nuremberg.

Las reglas o códigos consisten en normas específicas que sirven de guía para los investigadores o a los evaluadores en una investigación, en ocasiones estas mismas reglas están en mutuo conflicto y son con frecuencia difíciles de explicar. Pero a su vez deben de promover y favorecer buenas bases sobre las cuales son formuladas, criticadas e interpretadas.

Es aquí donde surge el informe creado por el departamento de salud, educación y bienestar de los Estados Unidos de América, titulado: “principios éticos y pautas para la protección de los seres humanos en la investigación”, mejor conocido como informe de Belmont; este es comprendido por tres principios básicos los cuales son: respeto a las personas, beneficencia y justicia. y estos son la base utilizada para guiar y evaluar la investigación.

La investigación garantizó los principios, de la siguiente manera:

Respeto a las personas

Una de las principales bases con las que debe de contar el desarrollo de una investigación y sobre las cuales debe ser fundamentada sus principios éticos es: el respeto a las personas. El respeto es un principio que a lo largo de la historia de la humanidad ha sido considerado como parte fundamental en el desarrollo de la humanidad y la sociedad en la que se desenvuelve, y es por eso que al momento de hablar de una investigación científica este principio no puede quedar afuera, ya que es ahí donde radica que una investigación sea considerada como un proceso que contribuye de forma ética a la adquisición de nuevos conocimientos.

Tomando en cuenta primordialmente los prerequisites que plantea el informe de Belmont, se reconoce la autonomía de cada uno de los participantes. La investigación tiene como principio fundamental el respeto a las personas participantes, considerando que cada una de ellas tienen las capacidades de decidir por sí mismas

por lo que se valora cada una de esas consideraciones y permitir que cada uno de ellos pueda participar de forma voluntaria.

Justicia: Exige que se mantenga la equidad en la distribución de los esfuerzos y de los beneficios de la investigación, se utilizaran procedimientos razonables, no explotadores bien considerados administrados correctamente.

Durante la investigación cada persona es tratada por igual, independientemente su sexo, edad, nacionalidad, raza, religión o grupo étnico, aun así se mantienen criterios de exclusión pero ellos con la finalidad que la investigación sea lo más certera posible y sin menos preciar o dañar la integridad de los participantes, además de valorar la necesidad individual de cada uno de ellos ya que cada ser humano es diferente pero sabiendo que todos tiene la misma importancia en términos de derecho y respeto. se valora a la persona por el esfuerzo individual como por su contribución a la sociedad brindado el mérito que les corresponde en base a sus logros y aspiración sabiendo que cada uno es dueño de su propio camino siempre y cuando esté dispuesto a trabajar por lo que le solicitan sus necesidades.

La justicia suele ser un tema de mucha polémica porque el ser humanos siempre busca la supremacía sobre los demás y siempre se observa quién es el que tiene más poder, más influencia. Sin llegar a percatarse que la igualdad está allí; pero se pierde el tiempo buscando más allá de los intereses propios. (38)

Beneficencia y no maleficencia

La beneficencia y la no maleficencia son parte de los denominados los 4 principios de la bioética estos son utilizados con la finalidad que la investigación no tome un curso de acción en la cual los sujetos a investigar se vean dañados ya sea de manera física, psicológica o espiritual:

El principio de la **beneficencia** consiste en tener la obligación moral de actuar en beneficio de los demás ya sea curando o promoviendo el bien y el bienestar, dentro

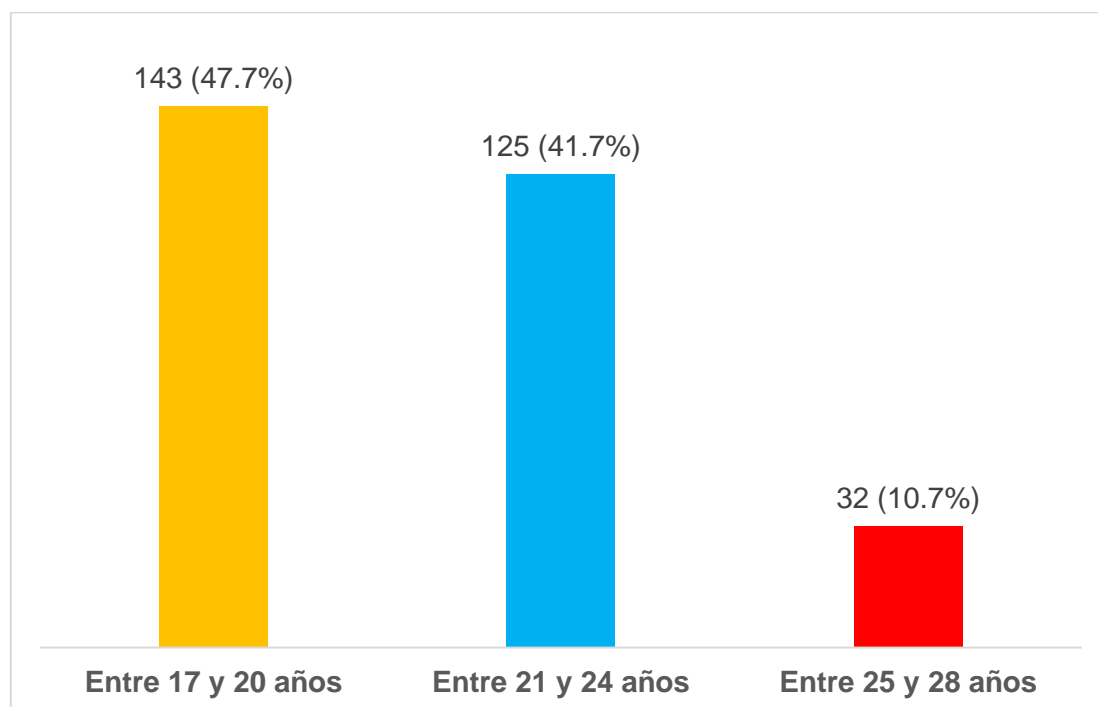
del grupo a investigar y la población en general como sociedad. El principio de la no **maleficencia** consiste en no producir daño y prevenirlo esto incluye no matara no provocar dolor o sufrimiento o producir incapacidades incluso su incumplimiento está penado por la ley por lo que con la investigación no se busca dañar ni obligar y/o perjudicar a nuestra población de estudio y la sociedad.

El nivel de riesgo para los participantes fue el mínimo debido que la prueba se realizó de manera virtual el participante pudo llenarla en un ambiente tranquilo y cómodo en el momento que él o ella lo deseara hacerlo, se buscó la manera de hacer la prueba de forma que llamra la atención de los participantes, muy interactiva y a su vez no muy compleja

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo

Características generales de los informantes

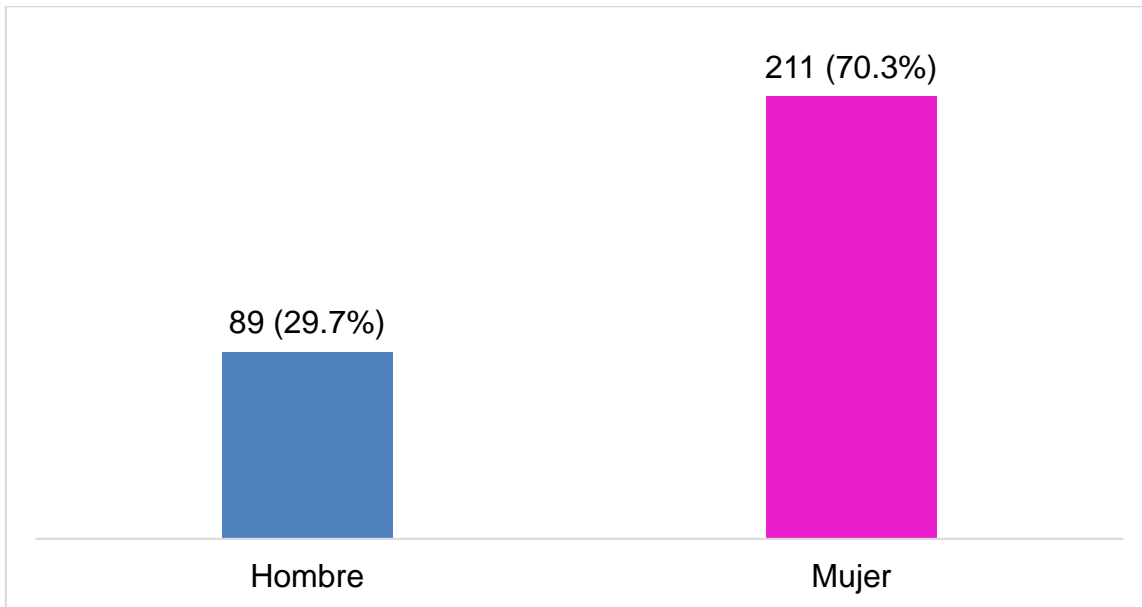


Gráfica 4.1. distribución de estudiantes según edad. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrados a estudiantes

Entre los rangos de edades de los participantes en el estudio puede observarse predominio de los estudiantes que se encuentran entre los 17 y 20 años de edad, con una frecuencia de 143 (47.7%). Esto indica que cerca de la mitad de la muestra de los estudiantes inician a adaptarse al ambiente universitario y que se encuentran en los primeros años de la carrera; esto significa que, aún no se han adentrado en el campo de la salud y obtenido

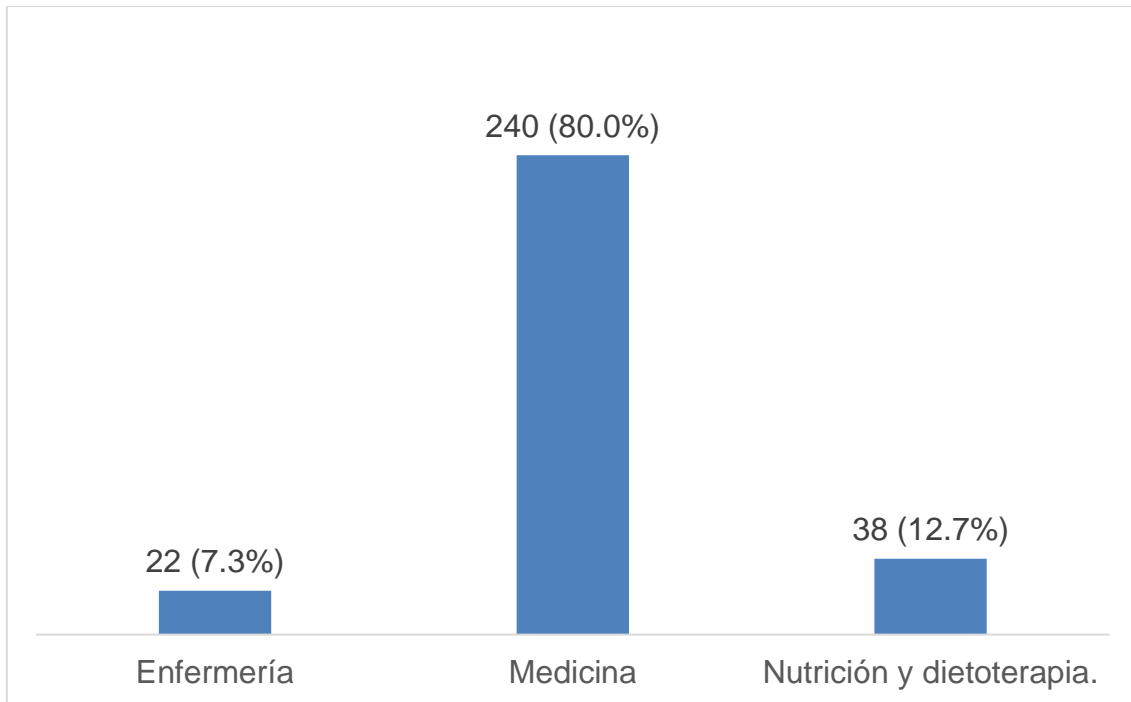
los conocimientos suficientes para incidir en los estilos de vida y, por otra parte, la carga académica puede ser menor, por no encontrarse en prácticas clínicas o rotaciones de internado, este último en el Doctorado en Medicina.



Gráfica 4.2. Distribucion de los estudiantes según sexo. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrado a estudiantes

Del total de la muestra, de acuerdo al sexo de los participantes, el 70.3% es de sexo femenino, estableciendo una relación de 3:1 para el sexo femenino y masculino, respectivamente. De acuerdo a informes de la OMS, en relación a la epidemiología, las diferencias por sexo de los padecimientos de hipertensión arterial y la diabetes mellitus, son estadísticamente muy bajas; no así, para la obesidad, con alto predominio en la mujer. Con respecto al cáncer, está sujeto al órgano afectado, pero hay algunos tipos ligados a la obesidad, por ser hormonodependientes. Esto se trae a mención, debido a que esta distribución de los estudiantes, no será relevante para asociarlo a padecimientos futuros, ya que no se exploró antecedentes personales ni familiares.



Gráfica 4.3. Distribución de estudiantes por carreras universitarias de la Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrados a estudiantes.

La mayor concentración de estudiantes está en la carrera de Medicina (80%); esto solo indica la inclinación o preferencia vocacional de los estudiantes, no así al grado de riesgo a la salud o a los estilos de vida aprendidos a lo largo de la vida; como ya se ha expuesto, cerca de la mitad de los informantes son adolescentes en etapa tardía y están en los primeros años de la carrera: Medicina, Enfermería y Nutrición. Los conocimientos acumulados no son suficientes de acuerdo al perfil de egreso ni tampoco para incidir en la modificación de conductas de autocuidado en estos grupos.

Resultados principales a objetivo específico 1

Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina.

Tabla 4.1. Tipo de alimentos consumidos con mayor frecuencia durante el periodo de clases. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Comida rápida	108	36.0%	36.0%	36.0%
Frutas y verduras	40	13.3%	13.3%	49.3%
Golosinas	15	5.0%	5.0%	54.3%
No come en la U	36	12.0%	12.0%	66.3%
Trae su propia comida	101	33.7%	33.7%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrado a estudiantes

Durante los periodos de clases, sobre todo aquellos en los que son de tiempos completo dentro del campus universitario, puede observarse dos comportamientos por parte de los estudiantes, casi similares, que alcanzan las tendencias estadísticas más altas; por una parte, con una leve ventaja los que consumen comida rápida (36 %) y los que traen sus propios alimentos (33.7%); no puede ignorarse que un 12% no consume ningún tipo de alimentos en la universidad.

Existe suficiente evidencia sobre la relación que existe entre el consumo de comida rápida por su alto contenido en grasas saturadas con el padecimiento de enfermedades como hiperlipidemias, obesidad y cardiovasculares; esto significa que, entre 3 a 4 de cada 10 estudiantes de la Facultad de Medicina, están en riesgo de padecer cualquiera de estas, siempre y cuando la frecuencia en el consumo y cantidad sean altas.

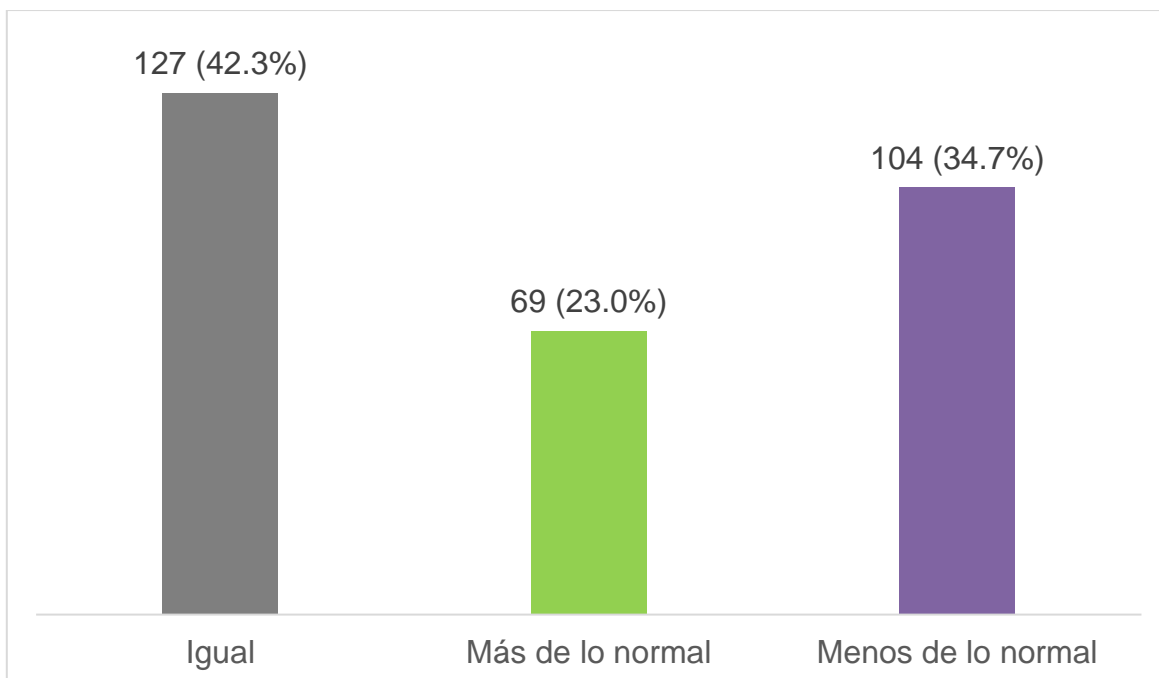
Tabla 4.2. Alimentos que son más fáciles de adquirir dentro del campus universitario. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alimentos fritos	50	16.7%	16.7%	16.7%
Comida rápida	88	29.3%	29.3%	46.0%
Dulces y golosinas	73	24.3%	24.3%	70.3%
Frutas y Verduras	52	17.3%	17.3%	87.7%
No comía en la U	37	12.3%	9.0%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrado a estudiantes

Una cultura de alimentación poco saludable y la facilidad de la adquisición de estos productos, tiende a influir en los cambios o no de los hábitos alimenticios, entre otros factores; dentro de este contexto, se puede ver reflejado que, en la tabla 4.2., en el campus es más fácil obtener comida rápida y frituras que un menú balanceado que favorezca el bienestar nutricional.

Los estudiantes que forman parte de la investigación, aún no han alcanzado una madurez profesional por dos posibles razones: 1) son adolescentes y 2) cursan los primeros años de las carreras. Esto no justifica que no puedan modificar sus hábitos alimenticios, pero, esta realidad en las cafeterías del campus universitario, no contribuye a esa modificación orientada al consumo de alimentos saludables.



Gráfica 4.4. Percepción sobre la cantidad de alimentos consumidos durante el periodo de clases. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrado a estudiantes

En algunas personas, la ansiedad y el estrés aumentan los impulsos por comer más de lo habitual o suprimir este deseo; considerando la carga académica como un posible factor estresante que podrían influir en las cantidades de comidas consumidas por los estudiantes, el 42.3% de ellos afirma consumir la misma cantidad de alimentos durante el periodo de clases, pero es importante señalar que 104 (34.7%) de los estudiantes refiere consumir menos de lo normal lo que lleva a pensar que, estos estudiantes presentan un cambio significativo en su patrón alimenticio normal ya sea, por el poco tiempo con el que cuentan para su tiempo de comida, recursos económicos limitados o la carga académica que perciben. La privación de alimentos puede desencadenar una serie de problemas, tales como: lesiones gástricas, atracones de comida y desequilibrio nutricional.

Tabla 4.3. Frecuencia de ingesta alimentaria de los estudiantes. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

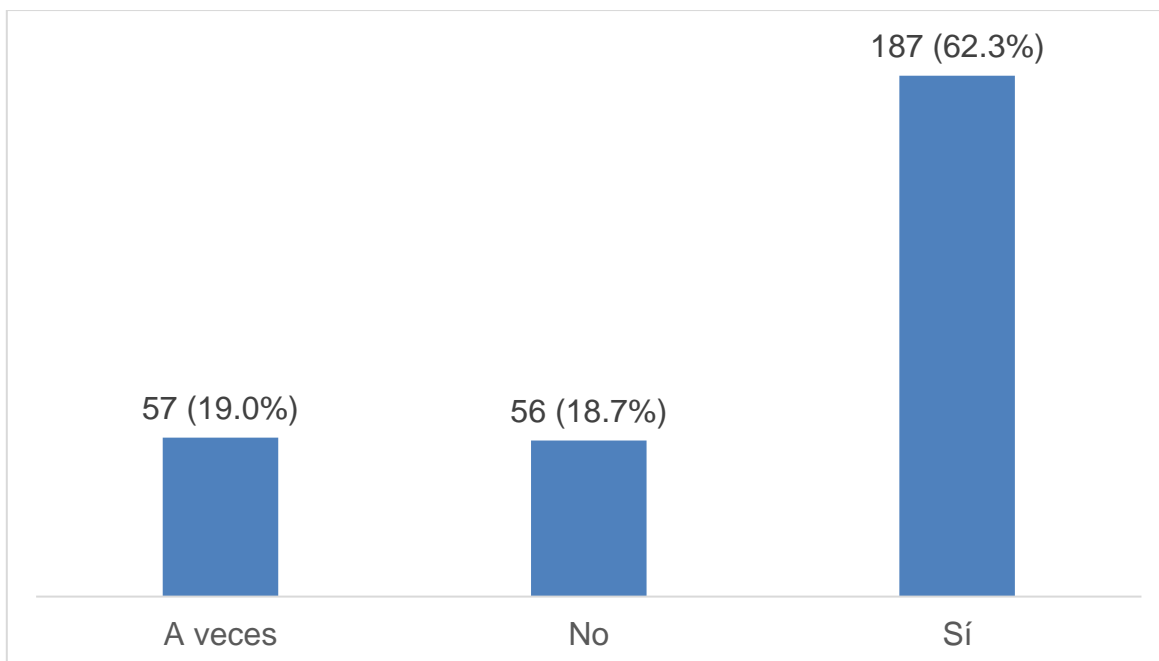
Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Cuando se daba la oportunidad	91	30.3%	30.3%	30.3%
Dos veces al día	116	38.7%	38.7%	69.0%
Tres veces al día	26	8.7%	8.7%	77.7%
Una vez al día	67	22.3%	22.3%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrados a estudiantes

Los tiempos recomendable de comida en el ser humano son de cinco tiempos, distribuidos de la siguiente manera: tres comidas principales (deayuno, almuerzo y cena); y dos comidas secundarias (una en media mañana y una merienda), esto ayuda a un buen metabolismo y estado nutricional, siempre y cuando sea balanceada y acorde al requerimiento energético de cada estudiante.

Contrastado con los resultados de la tabla 4.3., los participantes refieren que solamente consumen sus alimentos dos veces al día, representado por el 38.7%; en segundo lugar, y con una tendencia preocupante, el 30.3% cuando tienen oportunidad, indicando que no sigue una frecuencia regular en la ingesta y, el 22.3%, solo una vez al día.

Esta irregularidad y la no definición de un patrón alimenticio, a parte de afectar la mucosa gástrica, puede conllevar a atracones de comida y, por ende, a la obesidad y afecciones metabólicas.



Gráfica 4.5. Percepción de los estudiantes sobre cambios en el patrón alimenticio asociado a la carga académica. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrados a estudiantes.

De acuerdo a la gráfica 4.5. más de la mitad de los estudiantes de la Facultad de Medicina (62.3%) afirma que si hay cambios en su patrón alimenticio durante el período de clases presenciales; tal como se ha evidenciado en las tablas y gráficas donde se muestra los cambios, tanto en los tiempos de comida, las cantidades y las frecuencias de alimentación. No se dispone de hallazgos en otros estudios que asocien directamente los desórdenes alimenticios con la diabetes, más bien, si sobre la obesidad, siendo esta última, un factor de riesgo de diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial. Si esta conducta alimenticia persiste, es muy probable que los estudiantes se vuelvan obesos o desarrollen otra alteración nutricional.

Resultados del objetivo específico 2

Identificar el patrón de actividad, ejercicio, sueño y reposo de los estudiantes de la Facultad de Medicina.

Tabla 4.4. Cantidad de actividad física que realizan los estudiantes cuando asisten a clases a la universidad. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mucho	34	11.3%	11.3%	11.3%
Algo	241	80.3%	80.3%	91.6%
Nada	25	8.3%	8.3%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrados a estudiantes

Más de la tercera parte de los estudiantes (80.3%) indicaron que practican “algo” de ejercicio, aunque este dato no corresponde precisamente a la frecuencia y el tiempo dedicado a la actividad física, es un referente a la percepción sobre la combinación de estos dos elementos (frecuencia y duración). Se interpreta de esta opinión que, el ejercicio no es suficiente ni mucho menos constante; de tal manera que corren riesgo de ser sedentarios y con ello, las consecuencias de ese mal estilo de vida: obesidad, afecciones cardiovasculares y metabólicas.

Tabla 4.5. Cantidad de actividad física realizada por los estudiantes durante el período de clases virtuales. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mucha	61	20.3%	20.3%	20.3%
Algo	195	65.0%	65.0%	85.3%
Nada	44	14.7%	14.7%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrado a estudiantes

La tabla 4.4. y la 4.5., presentan los estadísticos sobre la percepción de la cantidad de actividad física, solo que, para la primera, se tomó de referencia el período de clases presenciales en el campus universitario y, en el segundo, cuando recibe clases virtuales desde su hogar u otro espacio ajeno a la universidad. En esta tabla (4.5.) siempre predomina la declaración de que realizan “algo” de ejercicio; sin embargo, se observa un leve redistribución en la categoría de este grupo, notándose un aumento en realizar “mucho” y “nada” de ejercicio, lo que indica que no existe diferencia con respecto a la actividad física, si están en el campus o en el hogar, recibiendo clases.

Tabla 4.6. Número de veces a la semana en que los estudiantes practican ejercicio durante el período de clases. Facultad de medicina, UEES. Septiembre a octubre 2020

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	74	24.7%	24.7%	24.7%
Una vez a la semana	65	21.7%	21.7%	46.4%
Dos veces a la semana	50	16.6%	16.6%	63.0%
Tres veces a la semana	111	37%	37%	100.0%
Total	300	100%	100%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrado a estudiantes

En la tabla 4.6., se observa que la tendencia distribución de los datos dentro de las categorías, es dispersa; teniendo una leve ventaja, pero no significativa por no representar la cuarta parte de los estudiantes, los que afirmaron realizar ejercicio tres veces a la semana (con 37%). Este comportamiento permite deducir que, y en relación con las tablas 4.4. y 4.5., los estudiantes, en su mayoría, la actividad física no es la esperada: 30 minutos como mínimo de forma ininterrumpidas y 3 a 4 veces por semana. No puede concluirse que son sedentarios ni tampoco que son activos.

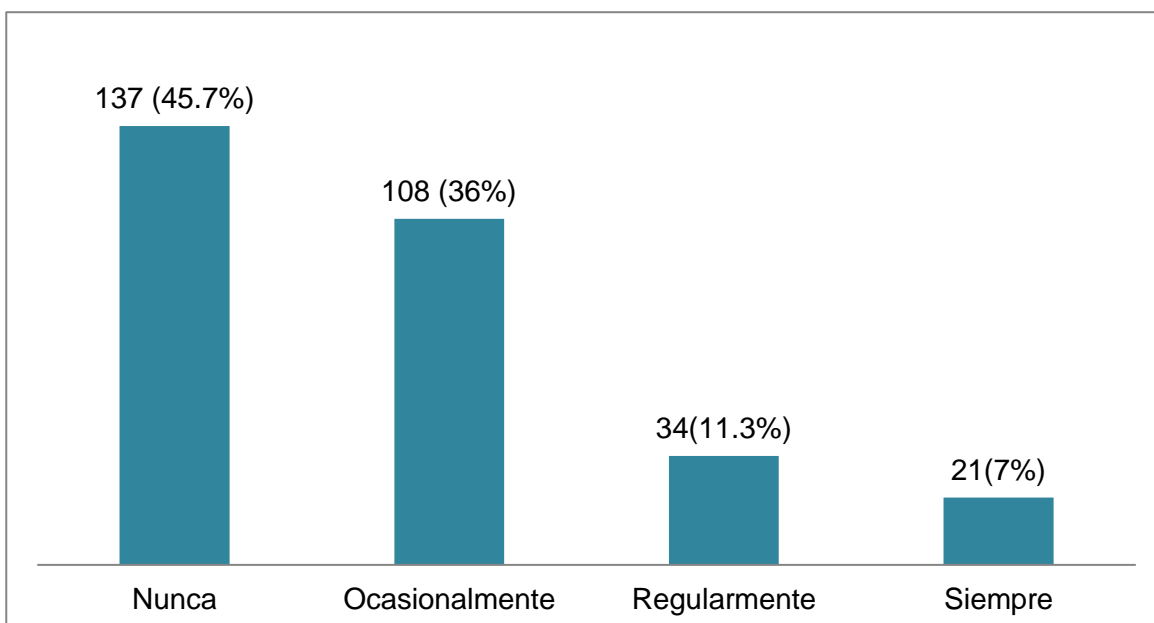


Gráfico 4.6. Constancia con la que los estudiantes practican deportes durante el periodo de clases. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre 2020.

Fuente: Elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

Al explorar en los estudiantes si estos son constantes para practicar algún deporte, en el gráfico 4.6., llama la atención que cerca de la mitad (45.7%) nunca lo son, seguidos con la cuarta parte de los informantes, que manifesaron que ocasionalmente. Con estos hallazgos, más los anteriores analizados, puede inferirse que, la actividad y ejercicio que no es adecuado, ya que no logra que las calorías aportadas en la dieta sean utilizadas (quemadas), teniendo riesgo de desarrollar obesidad.

Tabla 4.7. Deporte practicado con mayor frecuencia por los estudiantes durante el período de clases. Facultad de Medicina. UEES. Septiembre a octubre 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Básquetbol	16	5.3%	5.3%	5.3%
Fútbol	51	17%	17%	22.3%
Natación	14	4.7%	4.7%	27%
Voleibol	10	3.3%	3.3%	30.3%
Otro	62	20.7%	20.7%	51%
Ninguno	147	49%	49%	100%
Total	300	100%	100%	

Descripción: la categoría de otro, incluye ir al gimnasio, realizar caminata o running.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google, administrado a estudiantes.

Estos resultados se relacionaron con la gráfica 4.6, la mayor parte de la población no practica ningún deporte o actividad física; pero, un poco más de la mitad de los estudiantes, sí practica. De los que sí practican, toma mayor concentración de los datos, la opción “otro”, que incluye una serie de actividades como ir al gimnasio, caminar, trotar o correr. Lo importante del 51% de los sujetos, es que realizan algún tipo de actividad, no obstante, el 49% podría etiquetarse como población sedentaria, y deducir que, a largo plazo, se encontrarán en riesgo para la salud.

Tabla 4.8 Recursos y equipamientos necesarios para realizar actividades físicas dentro de la universidad. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sí	54	18%	18%	18%
Tal vez	63	21%	21%	39%
No	116	38.7%	38.7%	77.7%
No lo sé	67	22.3%	22.3%	100%
Total	300	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

Solo el 18% afirmó con certeza que dentro de la Universidad, se proveen de espacios y recursos para practicar actividades deportiva; la gran mayoría, lo niega, desconoce o da el beneficio de la duda. Sin embargo, esta limitante es contraproducente para que la población estudiantil, en particular los de la Facultad de Medicina, utilicen tiempo de ocio u organicen eventos deportivos dentro de las instalaciones.

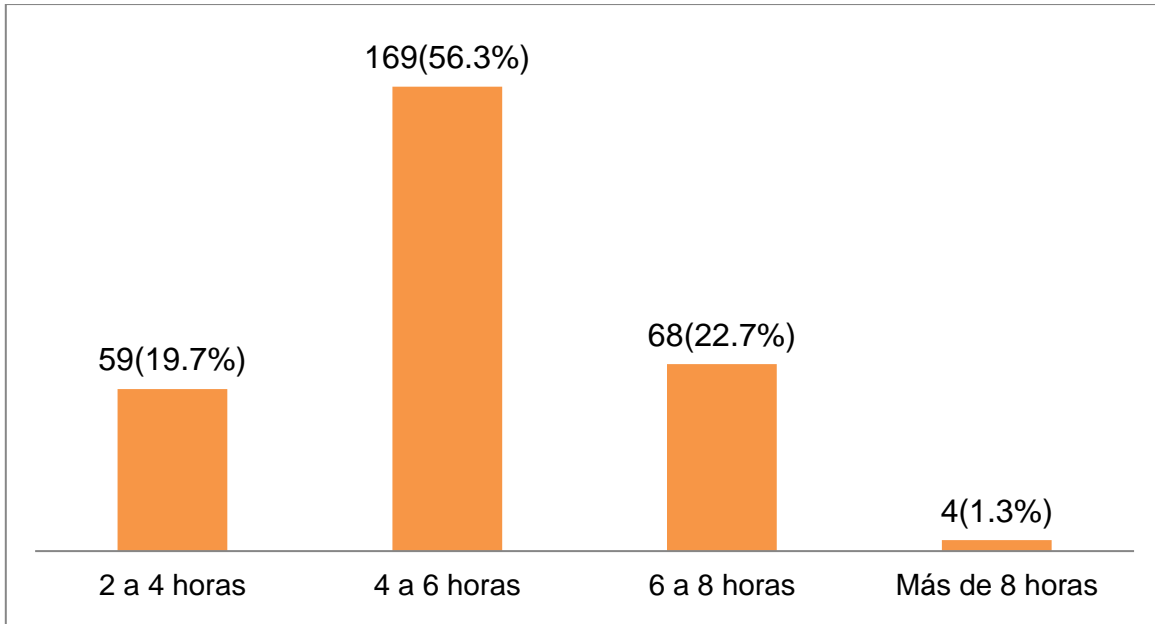
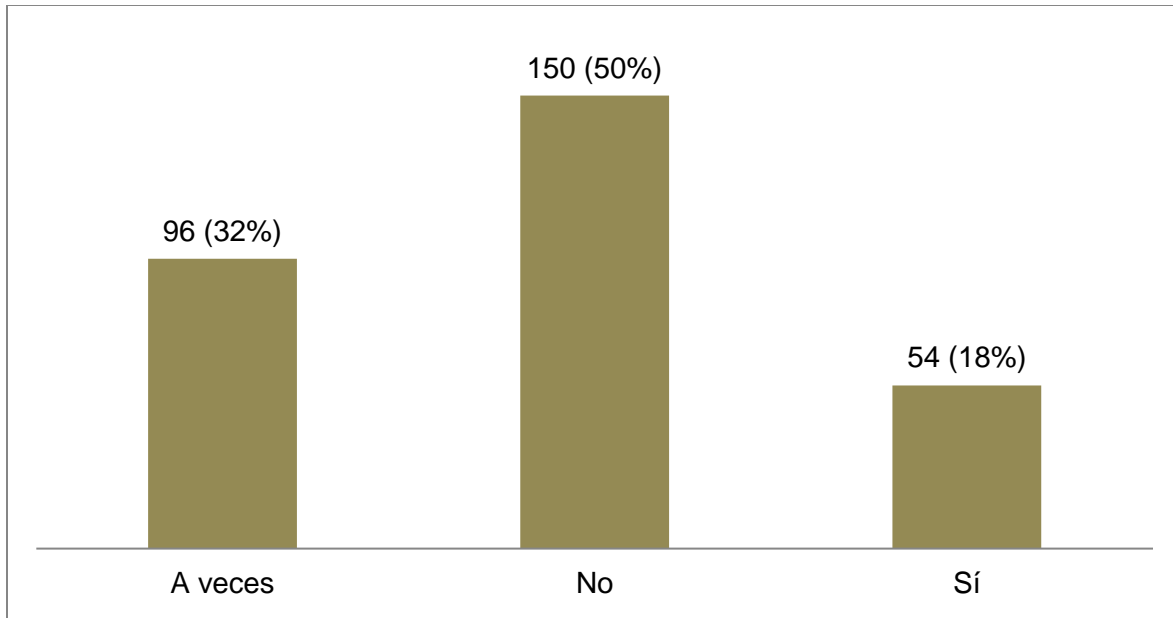


Gráfico 4.7. Número de horas de sueño (nocturnas) durante de periodo de clases. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrado a estudiantes

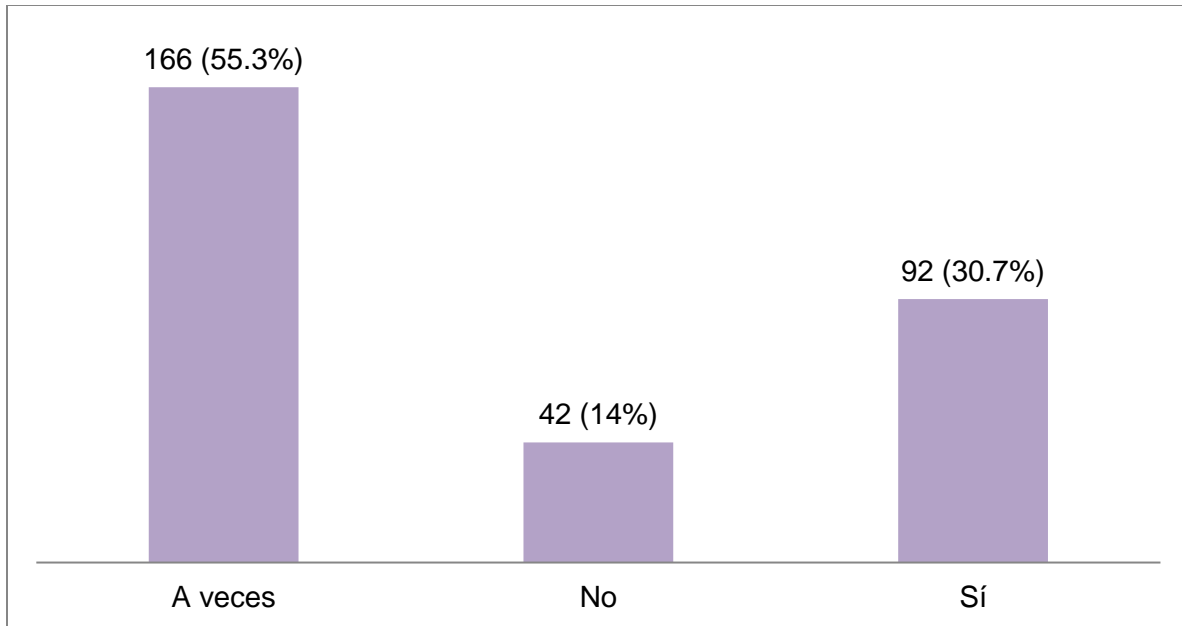
El patrón de sueño y reposo es diferente para cada individuo, ya que cada persona posee un ritmo de vida y una respuesta al descado diferente; pero el descanso-sueño es indispensable para optimizar la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria, académicas, laborales e inclusive, disfrutar aquellas que habitualmente son placenteras. Dentro de este sentido, se exploró con los estudiantes el número de horas de sueño (nocturno) que aprovechan durante el período de clases; para la edad adolescente-adulto joven, se esperaba que la tendencia se centrara en el intervalo de 6 a 8 horas, ya que, es el tiempo mínimo para reponer energía y lograr el equilibrio cognitivo-afectivo y fisiológico; sin embargo, un poco más de la mitad de los estudiantes duermen entre 4 a 6 horas.



Gráficos 4.8. Estudiantes que perciben que el tiempo de sueño es suficiente para reponer energías. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

Una minoría representada por el 18% afirmó que el tiempo de sueño nocturno, es de suficiente para reponer energía; este comportamiento es directamente proporcional al número de horas de sueño, que se mostró en la gráfica anterior (4.7). La mitad de los estudiantes manifestaron que la calidad no es suficiente y un poco más de la cuarta parte, que a veces lo es; la calidad de sueño puede ayudar en la reposición de energías para seguir realizando sus respectivas actividades. Esta condición es y será desfavorable para la salud mental y física, puesto que no repara el desgaste experimentados por las actividades diarias y conllevará a mediano o largo plazo a estrés mental y fisiológico.



Gráfica 4.9. Disponibilidad de tiempo libre entre sus actividades académicas. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

Solo un 30.7% de los estudiantes tiene tiempo libre entre sus horas clase, según su carga académica; la mitad expresó que a veces (55.3%) y una minoría que no (14%). El tiempo libre o de ocio es esencial para realizar una pausa y desenfocar la atención o concentración o detener el esfuerzo físico, para recobrar energías y estar en mejor condiciones al momento de retomarlas. En el caso de los estudiantes, que no tienen tiempo de ocio o a veces sí, podría aumentar los niveles de agotamiento, ansiedad o estrés.

Tabla 4.9. Promedio de tiempo libre entre las actividades académicas durante el periodo de clases. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
1 a 2 horas	129	43.0%	43.0%	43.0%
2 a 3 horas	117	39.0%	39.0%	82.0%
3 a 4 horas	37	12.3%	12.3%	94.3%
Más de 4 horas	17	5.7%	5.7%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

Cuando los estudiantes disponen de tiempo de ocio en un día típico de clases, cerca de la mitad de ellos, tienen un promedio de 1 a 2 horas, este tiempo es aceptable; algunos estudios revelan que las pausas pueden oscilar entre 30 minutos a 1 hora.

Los datos indican que la carga académica a la que están sometidos los estudiantes es aceptable.

Tabla 4.10. Actividades realizadas en sus tiempos libres. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Descansar	109	36.3%	36.3%	36.3%
Escuchar música	17	5.7%	5.7%	42.0%
Estudiar	43	14.3%	14.3%	56.3%
Practicar deporte	24	8.0%	8.0%	64.3%
Revisar mis redes sociales	29	9.7%	9.7%	74.0%
Salir con amigos	51	17.0%	17.0%	91.0%
Otros	27	9.0%	9.0%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: Elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

Todos los estudiantes, realizan alguna actividad durante sus tiempos libres; la tendencia mayor representa el 36.3% de los encuestados que afirman dedicarse a descansar. Ya se había hecho mención de la importancia del ocio. El realizar diferentes actividades durante el tiempo libre ayudan a sobrellevar el estrés al que se enfrentan y ayuda a prevenir complicaciones en el estado de salud como pueden ser irritabilidad o ansiedad.

Resultados principales del objetivo específico 3

Analizar el manejo del estrés académico mediante actividades de recreación y esparcimiento de los estudiantes de la Facultad de Medicina.

Tabla 4.12. Estudiantes que consideran que las actividades académicas le ocasionan estrés. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
De acuerdo	85	28.3%	28.3%	28.3%
En desacuerdo	3	1.0%	1.0%	29.3%
Medio	64	21.3%	21.3%	50.7%
Totalmente de acuerdo	143	47.7%	47.7%	98.3%
Totalmente en desacuerdo	5	1.7%	1.7%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

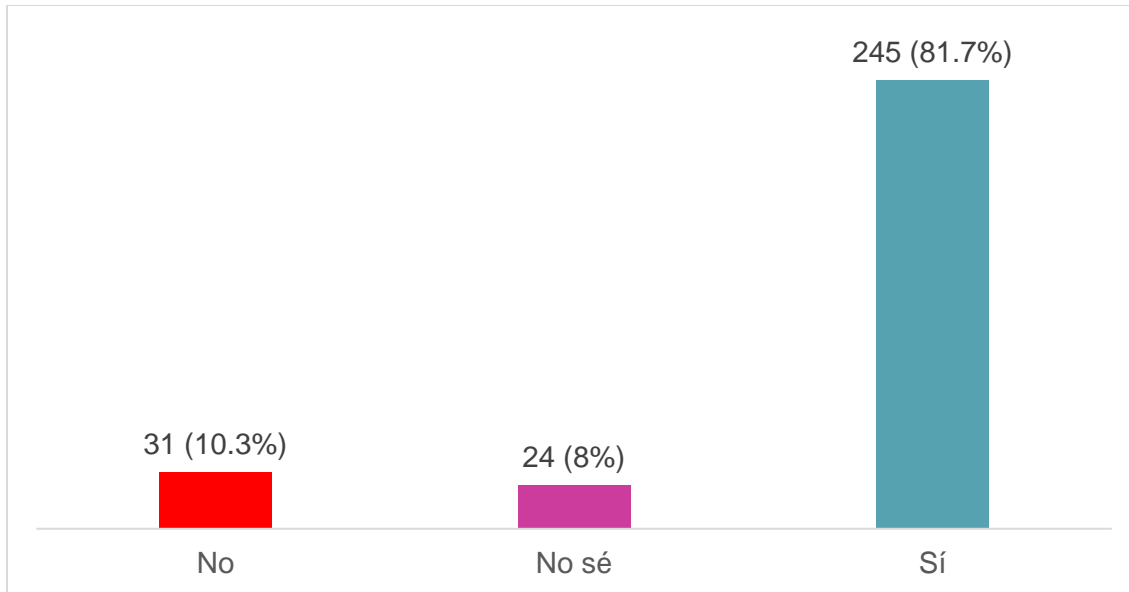
Según los datos obtenidos en la encuesta, un 47.7% de los estudiantes afirman estar totalmente de acuerdo en que las actividades académicas les ocasionan estrés, seguido de un 28.3% que señala estar de acuerdo. Esta situación no debería ser aconsejable si los niveles de estrés llegaran a ser altos y sostenidos, por las repercusiones cognitivas, afectivas y fisiológicas. No pudo establecer la carga académica para emitir una mejor interpretación estadística.

Tabla 4.13. Nivel de estrés percibido por las actividades académicas Facultad de Medicina, UEES, septiembre a octubre del 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Algo estresado	82	27.3%	27.3%	27.3%
Estresado	90	30.0%	30.0%	57.3%
Estresado al máximo	30	10.0%	10.0%	67.3%
Muy estresado	95	31.7%	31.7%	99.0%
Nada de estrés	3	1.0%	1.0%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de Google administrado a estudiantes

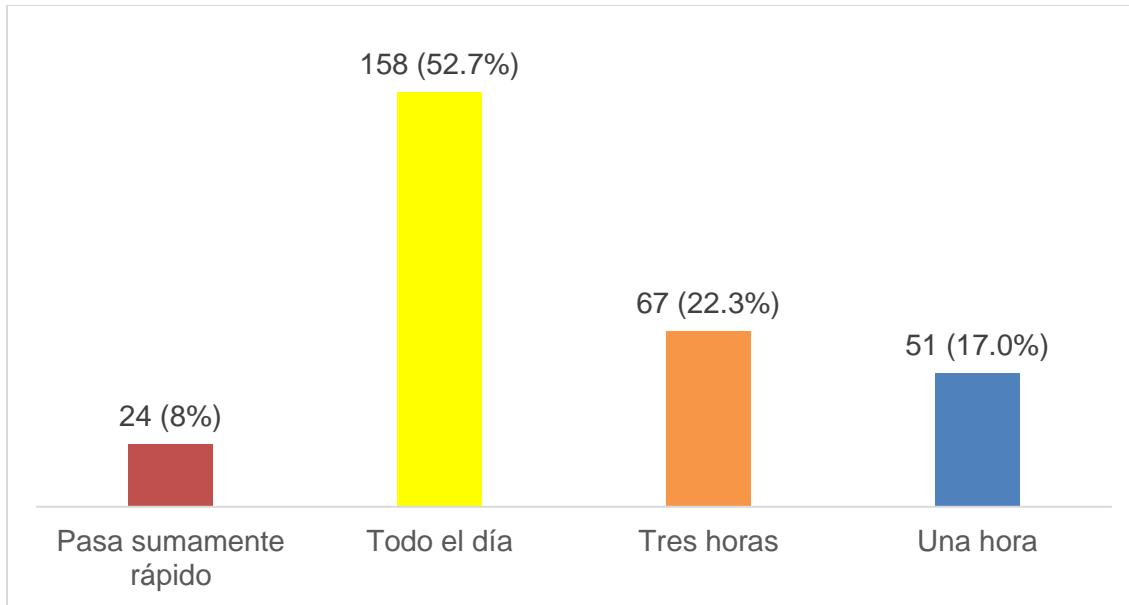
De acuerdo a la escala utilizada, solo el 1% refiere estar nada estresado; el 99% experimenta cierto grado de estrés, de ellos el 10% indica estar estresado al máximo y el 31.7% señala estar muy estresado. Cada persona desarrolla diferentes mecanismos para enfrentar el estrés, pueda que a unas personas los afecte más que a otros; el estrés es estado real que se vive diariamente, que debe manejarse para evitar enfermedades.



Gráfica 4.10. Estudiantes que consideran que el estado de salud puede verse perjudicado como consecuencia de un estrés demasiado alto. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

El 81.7% de los estudiantes está consicente que el estado de salud puede verse perjudicado cuando se encuentran estresados por largo tiempo; sin embargo, de acuerdo a los datos vistos, el 49% no practica ningún deporte y un 36.3% descansa o toma siestas en su tiempo libre.



Gráfica 4.11. Apreciación de los estudiantes sobre la duración aproximada del estrés académico. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

Un 52.7% consideran que pasan todo el día estresados durante la realización de ciertas actividades académicas. El sobrellevar el estrés depende de cada persona según lo analizado en la tabla 4.10, se va enfrentar de la manera que el estudiantes crea conveniente o lo que el utilice para poder relajarse en sus tiempos libres tomando en cuenta que si puede ser perjudicar la salud si no se sabe identificar y tratar a tiempo.

Tabla 4.14. Forma de manejar las situaciones estresantes dentro de la universidad. Facultad de Medicina, UEES. Septiembre a octubre del 2020.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Caminatas de relajación	22	7.3%	7.3%	7.3%
Escuchar música	95	31.7%	31.7%	39%
Invertir tiempo en actividades de ocio	50	16.7%	16.7%	55.7%
Leer un libro	8	2.7%	2.7%	58.4%
Conectarse a las redes sociales	61	20.3%	20.3%	78.7%
Meditación	21	7%	7%	85.7%
Otros	43	14.3%	14.3%	100.0%
Total	300	100.0%	100.0%	

Fuente: elaboración propia, datos obtenidos del formulario de google administrado a estudiantes.

El poder desarrollar diferentes actividades extracurriculares ayudan a disminuir los niveles de estrés ocasionados por diferentes factores entre ellos las cargas académicas como lo presenta la tabla 4.14 en la que, los estudiantes encuestados refieren que una de las principales actividades que ellos implementan para manejar las situaciones estresantes es el escuchar música con un 31.7%.

4.2. Discusión de resultados

Está fuertemente sustentado, por diferentes autores, que los estilos de vida tienen una estrecha relación con el padecimiento de afecciones crónicas no transmisibles (32-35), unos por su influencia en el estado cardiovascular, otros en el estado metabólicos y algunos en el desarrollo de neoplasias malignas hormonodependientes (13); dichos estilos, son aprehendidos y modificados a lo largo de la vida (18,21); en algunos casos, no se modifican por falta de consciencia más no por falta de conocimiento.

La población sujeta de estudio ha sido un grupo de estudiantes de las carreras de enfermería, doctorado en medicina y de nutrición y dietoterapia, donde se espera que estos, después de un proceso de formación sobre aspectos de salud y los mecanismos de recuperarla, rehabilitarla y conservarla, mediante la promoción y educación, sean capaces de autocuidarse.

Sin embargo, parece que en los estudiantes de la facultad, el autocuidado mediante la adopción de estilos de autocuidado, no muestra un comportamiento diferente al resto de la población, aunque hay dos factores que deben considerarse, por una parte, es una población adolescente tardía en su mayoría, y por otra, se encuentran en un nivel inicial de las carreras; estadísticamente se ha evidenciado que la alimentación, el ejercicio, el ocio, el sueño y el manejo del estrés, no son los adecuados, tal cuál se mostró en el estudio realizado por Campos, Pombo y Teherán en el 2015, en Colombia (7) y por Gómez, Landeros, Romero y Troyo (2016) en México (8). Desafortunadamente, no se hizo una exploración sobre antecedentes familiar de diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad o cáncer, para establecer asociaciones mediante la aplicación de test paramétricas o no paramétricas, siendo un vacío del estudio.

Al revisar la evidencia empírica de las variables de los objetivos de investigación se descubre que, la alimentación que ofrecen las cafeterías dentro del campus universitarios, en su mayoría, los estudiantes expresaron que no es balanceada, con mayor facilidad de acceder a comida rápida, golosinas y frituras, en consecuencia, existe

un mayor consumo de estos. Al explorarse sobre la percepción en el consumo durante el período de clases, afirmaron que consumen igual que lo habitual; esto indica que, este tipo de alimentos se consumen indistintamente si están dentro o fuera de la universidad o de estar o no en período de clase, deduciendo que es un hábito de alimentación inadecuado.

Este comportamiento, sin duda alguna, conllevará a obesidad y, con ello, a enfermedades cardiovasculares y metabólicas a mediano o largo plazo. Se tuvo dos tendencias similares, entre los que consumen comida rápida y los que traen sus alimentos de casa.

El patrón alimentario es inadecuado durante las actividades presenciales, porque una minoría se alimenta tres veces al día y el resto, que se interpreta como 9 de cada 10 estudiantes, como una vez al día, dos veces al día o cuando tienen oportunidad. Este desorden en los horarios puede llegar a producir enfermedades de la mucosa gástrica o duodenal, problemas en el peso por atracones de comida y afectación energética. En este sentido, 6 de cada 10 estudiantes reconoce que tienen malos hábitos en la alimentación.

Por otra parte, la práctica regular y terapéutica de ejercicio, tampoco parece ser un buen hábito; puesto que, estando en el campus con clases presenciales o en casa con clases virtuales, esta es “regular” con tendencia a muy poca o nada. Es sabido que, para mantener un metabolismo óptimo y adecuado funcionamiento cardiovascular, las rutinas de ejercicio deben ser de 30 minutos consecutivos de 3 a 4 veces por semana. Según las respuestas obtenidas, la mayoría de estudiantes indican que la universidad no provee de recursos para practicar deporte dentro de las instalaciones; se identificó que la falta de estrategias y recursos deportivos dentro del campus conlleva a una menor práctica. Ya destacan dos factores que conllevarían a obesidad: la mala alimentación y la vida sedentaria en más de la mitad de los estudiantes; el comportamiento es muy parecido al que mostraron González, Carreño, Estrada, Monsalve y Álvarez (9), quienes

evidenciaron que el riesgo de sobrepeso está asociado a la vida sedentaria y jornadas sin actividad física en los universitarios.

Se investigó sobre el tiempo de ocio, tiempo necesario para liberar la mente de actividades rutinarias que producen fatiga y desmotivación; el “no hacer nada”, es considerada una actividad necesaria. Durante el período de clases o en un día habitual de clases, la mayoría indica que a veces pueden estar en ocio, situación que, si se descuida, puede elevar el estrés por la carga académica y por otros conflictos personales. Dos de cada cuatro estudiantes manifiesta mantenerse estresado o muy estresado. Reconociendo que el estrés, es perjudicial, no solo para la salud física, sino mental; no obstante, durante la entrega de modalidad virtual, indican que disponen entre 1 a 2 horas de tiempo libre; dicho tiempo lo utilizan para descansar, tomar ysa siesta o salir con sus amigos; teniendo un comportamiento muy similar en los universitarios, tal como presentó el escenario del patrón de ejercicio, descanso y ocio, los investigadores Molano, Vélez, y Rojas en el 2018, en Colombia (11) y la práctica de estudiantes universitarios en México que descubrieron Terrero, López, Morales, Fuentes, Maas en el 2019 (12).

Con respecto a las horas de sueño, la mayoría duerme entre 4 a 6 horas, catalogado este como no reparador o insuficiente para lograr reponerse del consumo de energía y el descaso de la mente; esto puede significar, a mediano y largo plazo, la acumulación del estrés por agotamiento y llevar al individuo a “quemarse” por un descanso inapropiado. Afirmaron sentirse bien, solo si las horas de sueño son entre 6 a 8 horas diarias.

De la muestra de estudiantes, tres de cada cinco señalan que las actividades académicas le producen estrés, y que puede afectar su salud física y mental, este estrés es constante que puede durar desde una hora hasta todo un día si no se corrige el agente estresor; y, entre los mecanismos para liberar el estrés, describieron el escuchar música, conectarse a sus redes sociales y descansar/tomar siestas.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados de la investigación con estudiantes de la Facultad de Medicina, se concluye:

- El género femenino prevalece sobre el masculino, estableciendo una relación de 3:1. Es una población joven, con predominio de las edades de 21 a 24 años, la carrera de Doctorado en Medicina tiene la mayor cantidad de población adolescente tardía (edades entre 17 a 20 años).
- Se consideran que los hábitos alimenticios son inadecuados para la edad y el tipo de actividad física; ya que la mayoría de los estudiantes consumen comida rápida, frituras y golosinas cuando se encuentran en las instalaciones de la universidad, debido a su acceso; sin embargo, las cantidades ingeridas son percibidas como iguales a lo acostumbrado en período de clases o no. Los horarios de alimentación son inapropiados, puesto que no consumen tres tiempos de comida y dos refrigerios, algunos no se alimentan, otros hacen uno o dos tiempos de comida, este patrón genera trastornos metabólicos y una probabilidad alta de atracones de comida después de la privación de los mismos. Este comportamiento significa un riesgo de obesidad e hiperlipidemias.
- La actividad física que practican los estudiantes de la Facultad de Medicina, no es la adecuada; aunque la mayoría haya expresado que practican ejercicio tres veces al día, afirmaron que la cantidad es insuficiente. El hábito correcto se mide tomando en cuenta la frecuencia, duración y tipo de ejercicio. La falta de ejercicio regular y los malos hábitos alimenticios, conllevarán a una afectación cardiovascular, tal como: hipertensión arterial y aterosclerosis.
- El hábito del sueño es de 4 a 6 horas; no obstante, resulta insuficiente y manifiestan no ser reparador para el grado de agotamiento mental. No se identificó la razón por la cual duermen ese tiempo, ni se puede atribuir que se debe a la

carga académica; pero sí se puede deducir que, si este patrón no se corrige, se desencadenaría un estrés crónico asociado a la falta de sueño de calidad.

- Los estudiantes de la Facultad de Medicina, señalaron que en períodos de clase, se encuentran muy estresados o estresados al máximo. El estrés lo asocian a la carga académica, pero lo categorizan como transitorio, por su duración que no supera de un día; probablemente ocurra cerca al cierre de proyectos académicos o durante el período de exámenes. Para manejar el estrés, expresaron que invierten su tiempo de ocio, que va de 1 a 2 horas, en escuchar música, salir con sus amigos, conectarse a sus redes sociales o descansar. En este grupo de estudiantes, el estrés es controlado y no representa un riesgo, si se ve de forma aislado.

En este sentido, recomendamos:

- Verificar que en las cafeterías del campus universitarios, se promueva la alimentación balanceada mediante la estrategia del plato saludable a un precio accesible para los estudiantes; además de snacks y frituras. De esta manera, será el estudiante quien elija, bajo una variedad de opciones, los alimentos adecuados a sus necesidades energéticas.
- Propiciar dentro del campus universitarios, espacios y organizar eventos deportivos, para fomentar la actividad física en la población estudiantil. Podría conformarse una comisión deportiva de estudiantes apoyados por docentes.
- Diseñar un programa de inversión del tiempo de ocio, para un mejor aprovechamiento, que permita el desarrollo de actividades para un mejor manejo del estrés y el aprovechamiento del tiempo, para un mayor descanso.

Referencias

1. El Salvador busca definir Política Nacional para el abordaje integral de las Enfermedades Crónicas [Internet]. El Salvador: OPS; 2020 [citado 8 de marzo de 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/els/index.php?option=com_content&view=article&id=108:el-salvador-busca-definir-politica-nacional-abordaje-integral-enfermedades-cronicas&Itemid=291
2. MINSAL presenta Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en Adultos MINSAL [Internet]. El Salvador; Ministerio de Salud, 2017 [actualizado el 20 de marzo de 2017; citado 8 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.salud.gob.sv/20-03-2017-minsal-presenta-encuesta-nacional-de-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-en-adultos/>
3. Informe mundial sobre la diabetes [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2016 [citado 28 de febrero 2020]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204877/WHO_NMH_NVI_16.3_spa.pdf;jsessionid=99B832DF2F632257C350B46A7811A0E1?sequence=1
4. Regulo Agusti C. Epidemiología de la hipertensión Arterial en el Perú. Acta Med Peruana [Internet]. 2006 Mayo [Citado el 8 de marzo de 2020]; 23 (2): 69–75 p. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172006000200005&script=sci_arttext
5. Miguel Soca PE. Dislipidemias. ACIMED [Internet]. Dic 2009 [Citado 8 de marzo de 2020]. 265-273 p. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v20n6/aci121209.pdf>
6. Obesidad y Sobrepeso [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2020 [Citado 8 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. Campo F Y, Pombo O LM, Teherán V AA. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Rev la Univ Ind Santander Salud [Internet] 2016; [Citado el 29 de febrero 2020]. 301–9 p. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072016000300005&lng=en. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>.

8. Gómez CZ, Landeros RP, Romero VE, Troyo SR, Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. Rev Sal Pub [Internet] Jun 2016; [citado el 27 de febrero 2020] 15 (2). Disponible en:
http://respyn2.uanl.mx/xv/2/documentos/estilos_de_vida_y_riesgos_para_la_salud.php
9. González ZL, Carreño AC, Estrada A, Monsalve ÁJ, Álvarez LS. Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. Rev Chil Nutr [Internet] 2017; [Citada el 29 de febrero 2020]. 44(3):251–61 p. Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000300251&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300251>.
10. Ñacari OK, Ochante CA. Estilos de vida y exceso de peso en los profesionales de enfermería del Hospital San Juan de Lurigancho [Tesis Enfermería en Internet]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. [Citado el 14 de marzo 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2872>
11. Molano NJ, Vélez RA, Rojas EA. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia Promoc Salud [Internet] Jun 2019; [Citado el 14 de marzo de 2020] 24(1):112–20. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00112.pdf>
12. Terrero JY, López Cisneros MA, Morales López, Fuentes O, MGL. Estado de salud en estudiantes de nuevo ingreso al área de ciencias de la salud. J Chem Inf Model [Internet] 2019; [Citado el 14 de marzo 2020]. 53(9):131–46. Disponible en:
<http://45.238.216.13/ojs/index.php/RUCSALUD/article/view/1403>
13. Valle de Zuniga F. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes mayores de 18 años [Tesis de maestría salud pública en Internet]. San Salvador: Universidad de El Salvador; 2011. [Citado el 15 de marzo 2020]. Disponible en:
http://ri.ues.edu.sv/11312/1/Informe_final_Factores_de_riesgo_Enfermedades_cronicas_Defensa.pdf
14. UEES. Mensaje del Rector | Universidad Evangélica de El Salvador [Internet]. Universidad Evangélica de El Salvador. El Salvador; 2020. [Citado el 15 de marzo 2020]. Disponible en: <https://www.uees.edu.sv/mensaje-del-rector/>
15. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr Hosp [Internet] 2015; [Citado el 22 de Marzo 2020], 31(5):1910–19 p. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>

16. Tapia Zamorano A. Estilos de vida saludables y enfermedades crónicas [Internet]. Adherencia - Cronicidad - Pacientes 2018, [Citado el 24 de marzo 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2DxgZEE>
17. Robles-Espinoza AI, Rubio-Jurado B, De la Rosa-Galván EV, Nava-Zavala AH. Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. El Resid [Internet] 2016; [Citado el 5 de julio 2020]. 11(3):120–5 p. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr163d.pdf>
18. Luckmann T. Construcción de la realidad, Comunicación y vida cotidiana. Intercom RBCC [Internet]. Jul/Dic 2015; [Citado el 5 de julio 2020]. 38 (2): 19-38. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/interc/v38n2/1809-5844-interc-38-02-0019.pdf>
19. Rodriguez Salazar T, Garcia ML. Representaciones sociales, teorías e investigación [Internet]. Guadalajara: Res Univ Guadalajara; 2007 [citado 10 de julio de 2020]. 311 p. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/327665888_Representaciones_sociales_Teoría_e_investigacion
20. Perera PM. A propósito de las representaciones sociales. Apuntes teóricos, trayectoria y actualidad. Bib Virt [Internet]. 2019; [citado 10 de julio de 2020]; 50–64. Disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/02P075.pdf>
21. Araya Umaña S. Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión [Internet] Costa Rica Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales 2002 [citados 12 de julio de 2020] 84p. Disponible en: <https://tallercambiosocial.files.wordpress.com/2018/02/las-representaciones-sociales-ejes-tec3b3ricos-para-su-discusic3b3n.pdf>
22. Villarroel, Gladys E.. Las representaciones sociales: una nueva relación entre el individuo y la sociedad. Fermentum Rev Venez Sociol y Antropol. [Internet] 2007; [citados 12 de julio de 2020] ;17(49)434-454. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/705/70504911.pdf>
23. Martin M. La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. Athenea Digit [Internet]. 2002; [citado el 12 de julio de 2020] 2: 25. Disponible en: <https://ddd.uab.cat/pub/athdig/15788946n2/15788946n2a8.pdf>
24. AEAL. Alimentación Saludable [Internet]. AEAL- Asociación Española de Afectados por Linfoma; 2017 [citado el 13 de julio de 2020]. Disponible en: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

25. Vidarte Claros J, Vélez Álvarez C, Sandoval Cuellar C, Mora A, Margareth L. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hac la prom de la sal [Internet]. 2018; [citado el 13 de julio de 2020] 16(1):202–218. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
26. Hidalgo M. Ocio es salud. [Internet]. Revista fusión 2011 [citado el 15 de julio de 2020]. Disponible en: <http://www.revistafusion.com/2001/junio/temac93.htm>
27. Montero Meneses M, Monge Alvarado Ma. Actividad física y Recreación. Rev Costarric Salud Pública [Internet]. 1999 [citado el 14 de julio de 2020] ;8(15), 12. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20recreaci%C3%B3n.pdf>
28. Jiménez Diez O, Ojeda López R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Rev Iberoam Prod Académica y Gestión Educ [Internet]. 2017; [citado el 14 de julio de 2020] 4 (8)(2007–8412):1–15. Disponible en: <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
29. Naranjo HY, Concepción P J, Miriam R L. La teoría del déficit de autocuidado: Dorothea E. Orem. Gac Médica Espirituana [Internet]. 2017; [citado el 18 de julio de 2020] 19(3)(11). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>
30. Soler Lanagrán A, Castañeda Vázquez C, Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. J Sport Heal Res J Sport Heal Res [Internet] 2017 [citado el 18 de julio de 2020];9(2):187–98 (11). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/317718418_ESTILO_DE_VIDA_SEDENTARIO_Y_CONSECUENCIAS_EN_LA_SALUD_DE_LOS_NINOS_UNA_REVISION_SOBRE_EL_ESTADO_DE_LA_CUESTION_SEDENTARY_LIFESTYLE_AND_HEALTH_RISKS_IN_CHILDREN_A_SYSTEMATIC_REVIEW
31. García Laguna DG, García-salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios. Hacia Prom Salud [Internet]. Sep 2012; [citado 18 de julio de 2020] 17(2):182–98. Disponible en: <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/14469>
32. Coello Grajales M. Consecuencias de la Obesidad. ACIMED [Internet] 2010; [citado el 19 de julio de 2020] 20(4):84–92(9). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v20n4/aci061009.pdf>
33. Hipertensión Arterial [Internet]. fesemi.org 2014; [citado el 22 de julio de 2020] (11). Disponible en: <https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/publicaciones/hta-semi.pdf>

34. Wiese B. Complicaciones de la diabetes a largo plazo, med info salud [Internet] 2018; [citado el 22 de julio de 2020]. Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000327.htm>
35. Más Sarabia M, Alberti Vázquez L, Espeso Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Huma med [Internet]. 2005; [citado el 22 de julio de 2020] (16). Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v5n2/hmc060205.pdf>
36. Miró E, Lozano C, del Carmen, Buela Casal G. Sueño y calidad de vida. Rev Colomb Psicol [Internet] 2005; [citado el 22 de julio de 2020] (14):11–27. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>
37. UEES. Facultad de Medicina [Internet]. Universidad Evangelica de El Salvador. San Salvador; 2020 [cittado 25 de julio de 2020]. Disponible en:
<https://www.uees.edu.sv/facultad-de-medicina/>
38. Informe de Belmont. [Internet]. USA 18 de abril de 1979 [actualizado el 28 de diciembre de 2018; [citado el 23 de julio de 2020];(11). Disponible en:
<http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>

Anexos:

Anexo 1. Matriz de resumen de variables e indicadores

Tema:	“Estilos de vida asociados al riesgo en la salud en estudiantes de la Facultad de Medicina”.
Enunciado del problema:	¿Cuáles son los estilos de vida que se asocian al riesgo en la salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador, en septiembre a octubre 2020?
Objetivo general:	Identificar los estilos de vida que se asocian al riesgo en la salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador, en septiembre a octubre de 2020.

Objetivo específico	Variable	Operacionalización (dimensión-subvariable)	Indicador	Ítems	Escala de medición/ Instrumento y Cód. pregunta
Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina.	Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.	Tipo de alimentos.	Clasificación de la alimentación de los alimentos más consumidos durante el período de clases en balanceado y no balanceado.	¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia, en su estancia de estudio?	Nominal/ Cuestionario/ P101

Objetivo específico	Variable	Operacionalización (dimensión-subvariable)	Indicador	Ítems	Escala de medición/ Instrumento y Cód. pregunta
				¿Qué tipos de alimentos se le hacía más fácil adquirir dentro de su campus universitario?	Nominal/ cuestionario/ P102
		Cantidad de alimentos.	Percepción de la cantidad de alimentos consumidos en período de clases.	Durante el período de clases, ¿cómo considera la cantidad de alimentos que consume?	Ordinal/ cuestionario/ P103
		Frecuencia de alimentación.	% de estudiantes que consumen 3 tiempos de comida y 2 refrigerios en el período de clases.	¿Con qué frecuencia ingería sus alimentos durante el tiempo que pasaba en la universidad?	Nominal/ cuestionario/ P104

Objetivo específico	Variable	Operacionalización (dimensión-subvariable)	Indicador	Ítems	Escala de medición/ Instrumento y Cód. pregunta
				¿Considera usted que su patrón alimenticio se ve alterado en comparación a los días que no asiste a la universidad?	Nominal/ cuestionario/ P105
Identificar el patrón de actividad, ejercicio, sueño y reposo de los estudiantes de la Facultad de Medicina	Patrón de actividad, ejercicio, sueño y reposo.	Actividad física y ejercicio	Clasificación de la actividad y ejercicio como mínimo óptimo.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo percibe la cantidad de actividad física realizada cuando asistía a la universidad? • ¿Cantidad de actividad física que realiza en su hogar, ahora que sus clases no son presenciales? • ¿Cuántas veces a la semana, practica ejercicio? 	Nominal/ cuestionario/ P201 Nominal/ cuestionario P202 Nominal/ cuestionario/ P203
			Tipificación de la actividad y ejercicio más frecuente.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Con qué frecuencia practica algún deporte? • ¿Qué tipo de deporte practica con mayor frecuencia? • ¿La universidad le brindó los recursos necesarios para que realizara actividad física? 	Nominal/ cuestionario/ P204 Nominal/ cuestionario/ P205 Nominal/ cuestionario/ P206

Objetivo específico	Variable	Operacionalización (dimensión-subvariable)	Indicador	Ítems	Escala de medición/ Instrumento y Cód. pregunta
		Sueño y descanso	Tiempo de sueño como suficiente o insuficiente para el descanso óptimo.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas horas de sueño tiene por día? • ¿Con base a las horas del sueño obtenidas por día, la calidad es la adecuada para reponer sus energías? 	Intervalar/ cuestionario/ P207 Nominal/ cuestionario/ P208
			Uso adecuado del tiempo de ocio.	<ul style="list-style-type: none"> • Durante el día, ¿tiene tiempo libre entre sus actividades académicas? • ¿Cuánto tiempo en promedio? • ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre? 	Nominal/ cuestionario P209 Intervalar/ cuestionario P210 Nominal/ cuestionario P211
Analizar el manejo del estrés académico mediante actividades de recreación y esparcimiento de los estudiantes de la Facultad de Medicina.	Manejo del estrés de los estudiantes universitarios	Nivel y manejo del estrés académico	Percepción de los niveles de estrés académico de la población estudiantil.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Considera que las actividades académicas le ocasionan estrés constantemente? • ¿Cómo calificaría su nivel de estrés ocasionado por sus actividades académicas? 	Nominal/ cuestionario/ P301 Ordinal/ cuestionario/ P302

Objetivo específico	Variable	Operacionalización (dimensión-subvariable)	Indicador	Ítems	Escala de medición/ Instrumento y Cód. pregunta
			Caracterización del manejo del estrés académico en adecuado e inadecuado.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Considera usted que su estado de salud puede verse perjudicado como consecuencia de un nivel de estrés alto? • ¿Cuándo se siente estresado en términos de tiempo, cuánto dura ese proceso en usted normalmente? • ¿Cuál es la forma de manejar las situaciones estresantes dentro de la universidad? 	<p>Nominal/ cuestionario/ P303</p> <p>Ordinal/ cuestionario/ P304</p> <p>Nominal/ cuestionario/ P305</p>

Anexo 2. Formulario de consentimiento informado

Formulario de consentimiento informado:

Título de estudio: Estilos de vida asociados al riesgo en la salud en estudiantes de la Facultad de Medicina, de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Investigadores: Pérez Oliva, Cristian Alexis; Fuentes Cañas, Ana Yanci; Fortín Pérez, Bryan Daniel.

Lugar de desarrollo de la investigación: Universidad Evangélica de El Salvador, prolongación de la Alameda Juan Pablo II, calle El Carmen, San Antonio Abad, San Salvador, El Salvador.

Objetivo de la investigación: Identificar los estilos de vida que se asocian al riesgo en la salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Propósito: Este consentimiento tiene como propósito principal solicitar su autorización y comprensión para participar en el estudio, con el que se pretende recolectar información sobre los estilos de vida para asociarlos con los riesgos que tiene a la salud de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Procedimiento: Ante la dificultad que atraviesa el país por la pandemia por COVID-19 y las diferentes recomendaciones emitidas por las autoridades correspondientes como por los diferentes centros educativos para evitar y disminuir el contagio, entre los cuales se puede mencionar la implementación de las clases virtuales. Por tal motivo para recolectar la información de este estudio se contará con una serie de dinámicas o pasos los cuales se mencionan a continuación:

1. Se ha elaborado un instrumento de recolección de datos virtual, utilizando para esto la herramienta de Google.
2. Cada participante será elegido de forma aleatoria, al momento de ser seleccionado y aceptar ser partícipe de este estudio, el enlace de acceso al instrumento de recolección de datos será enviado a cada uno de ellos de forma virtual.
2. Al estar dentro del instrumento, debe leer detenidamente y seguir cada una de las instrucciones ahí planteadas.

Riesgos asociados a su participación en la investigación: La participación en este estudio no representa ningún riesgo para los participantes, ya que para el llenado del instrumento de recolección de datos no es necesario colocar el nombre, por lo que se garantiza por completo el anonimato, y se respetara la autonomía de cada participante.

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos.



CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Encuestador: _____ Fecha: _____
Facultad de Medicina Universidad Evangélica de El Salvador

Objetivo del instrumento: Recolectar información sobre los estilos de vida para asociarlos con los riesgos a la salud de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Indicaciones:

- **Aspectos éticos:**

1. No se requiere su nombre, por lo que se garantiza el anonimato.

- **Instrucción del llenado:**

1. Por favor completar el instrumento con veracidad
2. Llene el formulario si es estudiante de la UEES, y que no ha ingresado por equivalencia.
3. El llenado no durará más de 5 minutos

Generalidades de la muestra:

Cód. pregunta	Ítem	Respuesta	Cód. respuesta
P001	Edad	1. Entre 17 a 20 años 2. Entre 21 a 24 años 3. Entre 25 a 28 años	
P002	Sexo	1. Masculino 2. Femenino	
P003	Carrera	1. Doctorado en Medicina 2. Enfermería 3. Nutrición y dietoterapia	

Variable 1. **Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.**

Cód. pregunta	Ítem	Respuesta	Cód. respuesta
P101	¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia, en su estancia de estudio?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comida rápida 2. Golosinas 3. Frutas y Verduras 4. Trae su propia comida 5. No come 	
P102	¿Qué tipos de alimentos se le hacía más fácil adquirir dentro del campus universitario?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentos fritos 2. Dulces y golosinas 3. Comida rápida 4. Frutas 5. No comía 	
P103	Durante el período de clases, ¿cómo considera la cantidad de alimentos que consume?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Más de lo normal 2. Igual 3. Menos de lo normal 	
P104	¿Con qué frecuencia ingería sus alimentos durante el tiempo que pasaba en la universidad?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez al día 2. Cada tres horas 3. Tres veces al día 4. Cuando se daba la oportunidad. 	
P105	¿Considera usted que su patrón alimenticio se ve alterado en comparación a los días que no tiene clase en la universidad?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sí 2. No 3. A veces 	

Variable 2. Patrón de actividad, ejercicio, sueño y reposo de los estudiantes universitarios

Cód. pregunta	Ítem	Respuesta	Cód. respuesta
P201	¿Cómo percibe la cantidad de actividad física que realizaba cuando asistía a la universidad?	1. Mucha 2. Regular 3. Poca 4. Nada	
P202	¿Cantidad de actividad física que realiza en su hogar, ahora que sus clases no son presenciales?	1. Mucha 2. Regular 3. Poca 4. Nada	
P203	¿Cuántas veces a la semana, practica ejercicio?	1. Una vez a la semana 2. Dos veces a la semana 3. Tres veces a la semana 4. Nunca	
P204	¿Con qué frecuencia practica algún deporte?	1. Siempre 2. Regularmente 3. Ocasionalmente 4. Nunca	
P205	¿Qué tipo de deporte practica con mayor frecuencia?	1. Fútbol 2. Basquetbol 3. Voleibol 4. Natación 5. Ninguno	

Cód. pregunta	Ítem	Respuesta	Cód. respuesta
P206	¿La universidad le brindó los recursos necesarios para que realizara actividades físicas?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sí 2. No 3. Tal vez 4. No lo sé 	
P207	¿Cuántas horas de sueño tiene por día?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 4 horas 2. 4 a 6 horas 3. 6 a 8 horas 4. Más de 8 horas 	
P208	¿En base a las horas del sueño obtenidas por día, la calidad de sueño es la adecuada para reponer sus energías?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sí 2. No 	
P209	Durante el día, ¿tiene tiempo libre entre sus actividades académicas?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si 2. No 3. A veces. 	
P210	¿Cuánto tiempo en promedio?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 a 2 horas 2. 2 a 3 horas 3. 3 a 4 horas 4. Más de 4 horas 	
P211	¿Qué actividades realiza en sus tiempos libres?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estudiar 2. Salir con amigos 3. Practicar un deporte 4. Descansar 	

Variable 3. **Manejo del estrés de los estudiantes universitarios.**

Cód. pregunta	Ítem	Respuesta	Cód. respuesta
P301	¿Considera que las actividades académicas le ocasionan estrés actualmente?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Totalmente de acuerdo. 2. De acuerdo 3. Medio 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. 	
P302	¿Cómo calificaría su nivel de estrés ocasionado por sus actividades académicas?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nada de estrés 2. Algo estresado 3. Estresado 4. Muy estresado 5. Estresado al máximo. 	
P303	¿Considera usted que su estado de salud puede verse perjudicado como consecuencia de un estrés demasiado alto?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si 2. No 3. No se 	
P304	¿Cuándo se siente estresado, en términos de tiempo, cuánto dura este proceso en usted normalmente?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una hora 2. Tres horas 3. Todo el día 4. Pasa sumamente rápido. 	
P305	¿Cuál es la forma de manejar las situaciones estresantes dentro de la universidad?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leo un libro 2. Caminatas de relajación. 3. Invertir tiempo en Actividades de ocio. 4. Meditación. 	

Comentario u observaciones: _____

Enlace del formulario de Google: <https://forms.gle/Wm87APDVoMFTLwJb6>

Anexo 4. Secciones del formulario en Google App.

Estilos de vida asociados a los riesgos a la salud en estudiantes de la Facultad de Medicina, Universidad Evangélica de El Salvador, septiembre 2020.

Propósito del estudio:

El siguiente estudio es con el propósito de recolectar información sobre los estilos de vida y su asociación a los riesgos y beneficios a la salud de los universitarios.

Indicaciones:

1. Por favor completar instrumento con veracidad.
2. No se requiere su nombre, por lo que se garantiza el anonimato.
3. Llene el formulario si es estudiante de la UEES, que no ingreso por equivalencia.
4. El llenado no durara mas de 5 minutos.

Dirección de correo electrónico *

Dirección de correo electrónico válida

Título de imagen



UNIVERSIDAD EVANGÉLICA
DE EL SALVADOR

SECCION 1:

GENERALIDADES DE LA MUESTRA

Descripción (opcional)

EDAD *

Entre 17 y 20 años

Entre 21 y 24 años

Entre 25 y 28 años

SEXO *

Mujer

Hombre

CARRERA: *

Medicina

Enfermería

Nutrición y dietoterapia.

SECCION 2:

HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Descripción (opcional)

¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia, en su estancia de estudio? *

- Comida Rápida
- Golosinas
- Frutas y verduras
- Trae su propia comida
- No Come

¿Qué tipos de alimentos se le hacía más fácil adquirir dentro de su campus universitario? *

- Alimentos fritos
- Dulces y golosinas
- Comida rápida
- Frutas y Verduras
- no comía

Durante el período de clases, ¿Cómo considera la cantidad de alimentos que consume? *

- Mas de lo normal
- Igual
- Mas de lo normal

¿Con que frecuencia ingería sus alimentos durante el tiempo que pasaba en la universidad? *

- Una vez al día
- Dos veces al día
- Tres veces al día
- Cuando se daba la oportunidad

¿Considera usted que su patrón alimenticio se ve alterado en comparación a los días que no asiste a la universidad? *

- Si
- No
- A veces

SECCION 3:

PATRON DE ACTIVIDAD, EJERCICIO, SUEÑO × ⋮ Y REPOSO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Descripción (opcional)

¿Con qué frecuencia practica deportes? *

- Siempre
- Regularmente
- Ocasionalmente
- Nunca

¿Qué tipo de deporte practica con mayor frecuencia? *

- Fútbol
- Basquetbol
- Voleibol
- Natación
- Ninguno

¿La universidad le brindó el tiempo y los recursos necesarios para que realizara actividades físicas? *

- Sí
- No
- Tal vez
- No lo sé

¿Cómo percibe la cantidad de actividad física que realizaba cuando asistía a la universidad? *

- Mucha
- Regular
- Poca
- Ninguna

¿Cantidad de actividad física que realiza en su hogar, ahora que sus clases no son presenciales? *

- Mucha
- Regular
- Poca
- Nada

¿Cuántas veces a la semana, practica ejercicio? *

- Una vez a la semana
- Dos veces a las semana
- Tres veces a la semana
- Nunca

¿Cuántas horas de sueño tiene por día? *

- 2 a 4 horas
- 4 a 6 horas
- 6 a 8 horas
- Mas de 8 horas

¿En base a las horas de sueño obtenidas por día, la calidad de sueño es la adecuada para reponer sus energías? *

- Sí
- No

SECCION 4:

Manejo del estrés en los estudiantes universitarios.

Descripción (opcional)

¿Considera que las actividades académicas le ocasionan estrés actualmente? *

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Medio

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

¿Cómo calificaría su nivel de estrés ocasionado por sus actividades académicas? *

Nada de estrés

Algo estresado

Estresado

Muy estresado

Estresado al máximo

¿Considera usted que su estado de salud puede verse perjudicado como consecuencia de un estrés demasiado alto? *

Sí

No

No sé

¿Cuándo se siente estresado en términos de tiempo, cuánto dura este proceso en usted normalmente? *

- Una hora
- Tres horas
- Todo el día
- Pasa sumamente rápido

¿Cuál es la forma de manejar las situaciones estresantes dentro de la universidad? *

- Leo un libro
- Caminatas de relajación
- invertir tiempo en actividades de ocio
- Meditación

Anexo 5. Listado de correos de los informantes para la validez de los mismos

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
9/20/2020 20:36:30	andreamrg_@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:41:16	cesarromero98@outlook.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:42:50	paola.sura13@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:43:22	cortesano2215@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:43:49	brizuela.eunice@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:46:24	mary_urb9@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:47:18	milismixco@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:50:08	crisrina.quintanilla013@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:51:34	daviidsv@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:52:57	sofia.escobarq@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:53:59	neibi29tevez@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:55:35	belky_lupita@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:59:11	lduranq@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:59:31	fatimagerald@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 21:06:29	cruzmaritza735@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 21:15:55	maleyanais@hotmail.es	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 21:25:27	kvin.strada.16@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 21:31:40	bryan.a.c.bruno@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 21:35:20	ayudafontas@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 21:40:11	michellecarranza36@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 21:40:46	jhordan17@Outlook.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 21:58:14	oskr_ortiz01@yahoo.es	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 22:03:48	vladimir582009@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 22:07:01	linaresnaara@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 22:24:06	milycabrera_98@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 22:33:11	gabrielespinozarivas@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 22:41:10	hewyandrade97@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 22:48:00	Lelo9178@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 22:52:57	silvia.lh05@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 22:53:31	mariojosearriagatorres@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 23:17:47	dianarivas1609@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/21/2020 0:02:51	wwwilliam777@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/21/2020 1:03:27	valeriasan75@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/21/2020 1:14:21	tephyaq@outlook.es	Sí, acepto	Medicina
9/21/2020 11:27:40	gaby.jaco2@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
9/21/2020 17:27:52	aevillegas4@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/21/2020 21:51:49	harrissonchanchacruz@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:10:09	nelsonpacas2@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:14:38	jua.alex0220@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:16:50	mariferparada2700@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:16:56	aguilarsandra269@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:26:22	ulicas.p@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:34:42	mg88084@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:40:59	xxim.axx0621@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:45:02	erikahceren@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:47:56	benitezvillatoro123.jr@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:51:26	rodrigomartiarqueros@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:51:33	Natalia01271@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:54:03	ingridmartinezlue26@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:54:45	meyberenice.2301@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:56:06	darling.pineda02@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 10:56:38	Paolanerio009@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 11:01:57	andreaavila316@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 11:29:53	moirubioo07@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 11:34:54	evegaby1604@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 11:45:34	jjulioriveraorellana@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 11:49:11	andrearlgarcia@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 11:57:48	benjiman106@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 12:15:38	danymartinez1508@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 12:37:30	jenniferparedes20@yahoo.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 12:40:24	patriciaquijano526@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:11:12	caroitos.moran@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:13:17	sofiacortezme@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:15:39	febe.rodriguez5@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:17:48	santamariajose08@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:17:59	jabr190901@yahoo.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:19:04	yessicalisbeth2011@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:19:26	mancia.michael@yahoo.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:20:42	jashleyjimenez@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:26:52	martinrivera710@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:32:42	diazsofia0204@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 13:34:12	camilaroxingles@gmail.com	Sí, acepto	Medicina

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
10/2/2020 13:59:04	marcelaalejandra0600@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 14:03:07	katherineaguilar21@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 14:17:40	mayte.miranda.050@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 14:27:58	marianacruz190@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 14:46:34	karlaarita13@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 14:49:35	clasonale@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 15:04:00	alondrarodriguez2610@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 15:07:54	jairoromero191@yahoo.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 15:08:03	lauravelenda@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 15:13:33	ramirezvalleclelia@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 15:16:43	alejandramariasaraviamorales@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 16:14:10	alejandrochh90@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 16:30:36	vanessamoya2001@icloud.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 16:35:47	aliramirez751@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 16:43:17	aby.2901ag@outlook.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 17:07:59	paulaabigail@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 17:08:22	gabrieluz.mancia@yahoo.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 17:18:18	franciscoantonioreyes345@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 17:21:39	tommyfuentes.2002@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 17:24:07	jenniferguerrero0108@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 17:42:22	kimycastillo01@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 17:42:43	dayacornejo@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 17:51:03	floresmadelynne49@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:13:02	monica.calderon308@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:15:17	grett.soto@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:20:29	stanley.serrano0911@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:22:22	soleymarmol16@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:26:01	majanoelissa09@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:27:16	damna.rodri.1918@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:29:33	yimialexander5991@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:30:45	nicoleolivares199412@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:35:10	nelson.asael88@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:35:35	kivettemel@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:36:09	alejandra00galvez@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:36:18	tatiescobar16@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:38:29	valeria.pg02@gmail.com	Sí, acepto	Medicina

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
10/2/2020 18:38:47	alejandrdepaz98@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:43:43	rodrigo.portillo4261@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 18:53:20	maria3241@hotmail.es	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:02:05	rebe.ramos@outlook.es	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:06:13	graciavargas29@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:20:30	tejadasmariacela@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:23:44	josenicoloslopez557@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:27:10	mariopiche19@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:28:11	gabrielamenjivar99@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:29:16	waltermedina9411@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:31:41	emmitarina@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:32:06	giselaguillen91@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:32:27	lgabrielacv00@yahoo.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:36:52	brenda_yami21@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:38:42	sofiamoisag@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:41:25	servellong5@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:44:06	eclv2000@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:44:08	fatimamartinez7b25@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:47:17	alejandraquidos06@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:50:12	andaluzcarlos09@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:50:36	alejandra17parada.sg@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:50:38	alejandraes2001@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:51:52	pedro.benitez.fuentes@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:52:08	joymayen@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:52:15	dmedrano20002@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:52:17	carlosjosesanchezrios@outlook.es	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:52:31	danielaalbertocuellar@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:55:42	alejandrarmejiaduran03@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:56:37	linsyturcios@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:57:38	lopezrebecca28@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 19:59:13	alebq2101@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:02:55	medstudr@outlook.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:07:27	marcos_ramirez21@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:07:52	emilyyhernandez14@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:09:13	brayanp009@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:09:13	michellemejia.escalante@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:10:11	kalitemo17@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
10/2/2020 20:17:28	abbiefigueroaple@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:17:34	sofrivera99@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:18:09	monicarosales14@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:20:37	tanya.cotomolina@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:21:53	qamr2305@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:22:19	robinjosue27@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:23:04	selvinvlm@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:23:12	ayalagabriela429@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:26:13	alepstang11800@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:27:18	Urias.najarro@gmial.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:30:00	sas09.saenz@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:31:05	alelemus143@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:31:27	javiertrujillorios1995@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:31:49	williamandresrivascarcia@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:31:53	ceciliarosales2506@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:32:28	dianhaorellanha@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:32:49	jor_pkrkwo.22@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:34:28	gissellefuentes09@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:35:19	ivon_castellanos@outlook.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:37:40	danielaobando123@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:45:06	Alicia_angeles33@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:46:12	ericktorrs6@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:46:28	andreasantos1198@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:46:30	berriosale20@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:46:34	emelyrq@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:47:24	dianaescobar1@outlook.es	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:48:48	camilabea2010@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:49:37	vane.barreraone@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:50:24	brenda.bmaes@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:51:47	cardozajoselin66@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:52:11	kaori.20mel@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:53:53	arevalo.ckaren10@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:54:24	gxl1999@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:54:50	ayalacruz_@live.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:55:26	alesspana1703@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:55:50	alessandrascasco26@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:57:36	andrea-cross@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
10/2/2020 20:57:43	keni.andre98@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:57:57	vanne.lara17@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:58:30	jose Tony_14@outlook.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 20:59:33	campos7524@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:00:53	priscilahenrique@outlook.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:01:55	carlitossalazar2002@yahoo.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:02:20	rutrebecaaleman2@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:02:56	katherinesaravia75@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:03:08	emmatatiana.lopez@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:04:11	wendyar0803@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:09:25	fatima2614s@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:11:18	cris tian.ramirez9977@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:15:15	alejandrarivas29@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:17:56	luiszelaya397@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:18:08	melissa.pineda12345@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:18:48	taniafranco1229@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:19:59	giovannyantoniodelgadoescobar@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:19:59	bolanosalejandra.28@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:20:08	javiortega11@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:20:16	alejandrojose.munguia@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:20:42	nataliastefaniem@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:21:03	mariajosequinta@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:21:14	samuelrenderosduran@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:21:51	leslyareto@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:23:13	jlo.lopezbatres@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:27:11	marroquinvillafuerteh@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:30:05	jareval2010@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:33:33	br142509@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:34:58	acevedowil18@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:37:11	mariafunes2602@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:37:22	gabymichellemartinez@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:40:36	cruzrocae@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:44:34	made612@live.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:48:22	camila3099romero@hotmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:49:09	vanemancia2201@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:49:46	alejanbarrera21@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:53:16	oyp_healthcare@outlook.es	Sí, acepto	Medicina

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
10/2/2020 21:54:34	louast.villalobos@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:55:28	astefannie@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:55:40	orlandou.escobar@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:58:13	heidyguadalupemejia@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:58:58	francis.rivs04@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 21:59:41	gomezaleja1421@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:01:45	cesarg200107@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:02:19	isisdiazvalladares1994@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:02:36	karen0611989@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:04:45	pperlaloquez@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:06:13	diannabuendia2015@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:07:41	janesramos4@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:08:51	kareliza10@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:10:48	koty.canales@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:10:57	kmariaguevara@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:11:18	katherinemarely91@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:11:29	mariosalamanca128@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:11:35	karla.g.cajul@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:11:47	bcruz1012@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:12:58	jaq199812@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
10/2/2020 22:13:54	jeu.morenopk@gmail.com	Sí, acepto	Medicina
9/20/2020 20:38:34	katherinef826@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 20:38:49	andre96gomez@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 20:40:18	naomisalazar1991@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 20:52:53	shawollsita@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 20:56:40	elenaramosrivera@hotmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 20:57:32	yajaira03bc@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 20:57:33	je072101@live.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 20:58:00	patriciamelgar1996@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 21:07:42	stefanysiguenza21@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 21:14:30	raqueldolce8@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 21:17:30	sebashrdzv@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 21:20:31	melissa.fsanchez05@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 21:28:39	cuzuquito01@mail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 21:34:58	karlaloquezdigi@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 22:02:29	andreaartagena-99@hotmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 22:05:13	carranza11valeria@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
9/20/2020 22:29:45	emelycortez94@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 23:54:47	bross902010@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/21/2020 7:43:29	arelymauricio10@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/21/2020 8:17:14	dayanita.fati@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/21/2020 16:46:09	portillo_garfield01@hotmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/21/2020 16:46:42	elidaramirez0823@gmail.com	Sí, acepto	Enfermería
9/20/2020 19:59:12	manuel_ale19@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 20:08:48	robertomgallardo23@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 20:12:36	andreaonavass97@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 20:24:51	nahum2805@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 20:36:03	lilimarcerb@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 20:36:33	margaritagomez084@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 20:44:15	racalles19@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 20:51:13	rebe.martinez46@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 21:06:10	elizabethsermeno27@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 21:06:33	ivonne.jk18@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 21:32:42	sohomburger_8@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 21:43:01	pauljordan2001@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 22:51:26	gabrielapineda94@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 22:51:33	josseline_guevara1919@outlook.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 22:59:26	stefanigigucabrera@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/20/2020 23:48:17	abi.esquivel02@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
9/21/2020 9:52:13	michi.zavaleta17@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 10:28:11	hernandezhernandez@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 10:30:41	dany.celeste.95@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 11:29:29	evelynlopezs@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 11:47:04	sabrina.carrillo1997@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.

Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Consentimiento	Carrera
10/13/2020 12:13:08	esti.mario200@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 12:14:06	nathyram@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 12:14:13	isabelhdz4565@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 12:16:23	ramirezorellanascarlette5@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 12:43:09	dianacortz02@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 12:51:50	mercy_ld@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 13:46:50	daniela123rivera@yahoo.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 15:39:53	gabybarahonasosa@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 17:24:38	ametoto23@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 20:42:45	fernanda3419@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/13/2020 23:49:59	marguely.hernandez013@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/14/2020 13:37:08	newjado@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/14/2020 13:50:59	delaisa.sv@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/15/2020 11:33:50	hildairaheta17@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/15/2020 12:59:16	denys_alexander@outlook.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/15/2020 14:14:13	lilianarugama24@gmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.
10/19/2020 10:54:49	danielmaid95@hotmail.com	Sí, acepto	Nutrición y dietoterapia.

Anexo 6. Cronograma y presupuesto del proyecto de investigación

Cronograma

N°	Actividad	AÑO 2020											
		Meses											
		E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	Formulación del tema de investigación	■											
2	Descripción de problema a investigar y enunciado		■										
3	Delimitación de la investigación		■										
4	Justificación de la investigación		■										
5	Objetivos de la investigación		■										
6	Factibilidad (materiales tiempo y recursos disponibles)		■										
7	Revisión bibliográfica		■	■									
8	Elaboración de marco teórico		■	■									
	Definición del diseño de la investigación y elaboración del consentimiento informado		■	■									
9	Elaboración de instrumentos de recolección de datos						■						
10	Prueba piloto							■					
11	Recolección de datos								■	■			
12	Procesamiento de datos									■			
13	Análisis de datos										■	■	
14	Redacción del informe preliminar del trabajo final											■	
15	Revisión y corrección del informe preliminar del trabajo final											■	
16	Defensa del trabajo final												■
17	Elaboración del artículo												■

Anexo 7. Presupuesto

N°	Rubro	Unidad	Cantidad	Precio unitario	Precio total
1	Reproducción del instrumento de recolección de datos.	Copia	300	\$0.05	\$15.00
2	Impresión de Protocolo de investigación.	Páginas	160	\$0.10	\$16.00
3	Anillados de protocolos	Unidad	4	\$5.00	\$20.00
4	Transporte de encuestadores	Tarifa/ día	22	\$2.10	\$ 46.00
5	Alimentación	costo/día	22	\$2.00	\$ 44.00
6	Empastado de trabajo final	unidad	1	\$ 20.00	\$ 20.00
7	Asesoría de tesis	Arancel	3	\$736.00	\$2,208.00
8	Defensa de tesis	Arancel	3	\$200.00	\$600.00
Subtotal					\$2,969.00
Imprevistos (10%)					\$ 296.90
Total					\$ 3,265.90