

FCM

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA
CICLO DE LICENCIATURA EN
ENFERMERÍA



Hábitos de vida y salud de los estudiantes del Ciclo de
Licenciatura en Enfermería 2018

Autor/es: Lucero, Raúl Alejandro
Medina, Margarita Paula
Quiroga, Norma Raquel

Mendoza, 04 de diciembre 2018

“El presente estudio de investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo, y no puede ser publicado, copiado ni citado, en todo o en parte, sin el previo consentimiento de la citada Escuela o del autor o los autores”

Acta de Aprobación

Incluirá una preforma a utilizar por el tribunal examinador:

Presidente:

Vocal 1:

Vocal 2:

Trabajo Aprobado el:/...../.....

Agradecimientos y/o dedicatoria

Le agradecemos a Dios por habernos iluminado y guiado a lo largo de nuestra carrera, por ser nuestra fortaleza en los momentos de debilidad.

A los docentes por el apoyo incondicional durante el transcurso de la carrera y especialmente durante la preparación de este proyecto.

A nuestros padres por apoyarnos en todo momento, por los valores que nos inculcaron, y por habernos dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de nuestras vidas.

A los hermanos e hijos por ser una parte importante de nuestras vidas, al apoyarnos en las buenas y en las malas con suma paciencia.

Agradecemos el grupo que formamos ya que nos brindamos apoyo, confianza y la motivación para seguir adelante en los momentos de desesperación.

A nuestros amigos por confiar y creer en nosotros, haciendo esta etapa universitaria un trayecto de vivencias que nunca olvidaremos.

¡¡¡Muchas gracias a todos ellos!!!

Prefacio

El inicio de esta tesis fue dificultoso ya que no teníamos bien en claro el tema a investigar. Gracias a la colaboración del Profesor Licenciado Michel Jorge llegamos a definir un tema específico a desarrollar, este se relaciona con el ámbito académico, el cual trata de estudiar los hábitos de vida y salud de los estudiantes del 2 año del ciclo de licenciatura en enfermería 2018.

Nuestro objetivo es conocer estos hábitos para lograr en un futuro cambiar el comportamiento de los nuevos estudiantes.

Para el desarrollo del marco teórico, nos tomó un tiempo ya que debimos realizar muchas lecturas de investigaciones anteriores acerca del tema y poder llegar a la interpretación de los conceptos que necesita para conformarlo. La división del marco teórico se basa en 6 apartados: 1- Alimentación y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; 2- Actividad Física; 3- Descanso Adecuado; 4- Salud mental de los estudiantes; 5- La universidad en la salud y 6- Modelo de enfermería.

Este es un estudio de tipo cuantitativo de corte transversal y descriptivo-prospectivo porque lo que deseamos es recaudar datos útiles que nos ayuden a identificar qué factores son los que influyen en los hábitos saludables de cada estudiante en relación con la carrera.

Índice general

CAPÍTULO I

Introducción.....	pág. 1
Planteo del problema.....	pág. 2
Formulación del problema.....	pág. 2
Justificación del problema.....	pág. 3
Objetivos del estudio: General y Específicos.....	pág. 3
Marco Teórico.....	pág. 4
-Apartado n°1: Alimentación y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.....	pág. 5
-Apartado n° 2: Actividad Física.....	pág. 10
-Apartado n° 3: Descanso Adecuado.....	pág. 12
-Apartado n° 4: Salud mental de los estudiantes.....	pág. 13
-Apartado n° 5: La universidad en la salud.....	pág. 14
-Apartado n° 6: Modelo de enfermería.....	pág. 15

CAPÍTULO II

Tipo de Estudio.....	pág. 17
Área de Estudio.....	pág. 17
Universo y muestra.....	pág. 17
Variables en estudio y operacionalización de variables.....	pág. 17
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	pág. 22
Análisis, procesamiento y presentación de datos.....	pág. 22

CAPÍTULO III

Resultados.....	pág. 54
Conclusión y Recomendaciones.....	pág. 56
Apéndice y Anexos.....	pág. 59

Índice de tablas y gráficos

Tabla y Gráfico n°1.....	pág. 23
Tabla y Gráfico n°2.....	pág. 24
Tabla y Gráfico n°3.....	pág. 25
Tabla y Gráfico n°4.....	pág. 26
Tabla y Gráfico n°5.....	pág. 27
Tabla y Gráfico n°6.....	pág. 28
Tabla y Gráfico n°7.....	pág. 29
Tabla y Gráfico n°8.....	pág. 30
Tabla y Gráfico n°9.....	pág. 31
Tabla y Gráfico n°10.....	pág. 32
Tabla y Gráfico n°11.....	pág. 33
Tabla y Gráfico n°12.....	pág. 34
Tabla y Gráfico n°13.....	pág. 35
Tabla y Gráfico n°14.....	pág. 36
Tabla y Gráfico n°15.....	pág. 37
Tabla y Gráfico n°16.....	pág. 39
Tabla y Gráfico n°17.....	pág. 40
Tabla y Gráfico n°18.....	pág. 41
Tabla y Gráfico n°19.....	pág. 42
Tabla y Gráfico n°20.....	pág. 43
Tabla y Gráfico n°21.....	pág. 44
Tabla y Gráfico n°22.....	pág. 45
Tabla y Gráfico n°23.....	pág. 47
Tabla y Gráfico n°24.....	pág. 49
Tabla y Gráfico n°25.....	pág. 50
Tabla y Gráfico n°26.....	pág. 51
Tabla n°27.....	pág. 52
Tabla n°28.....	pág. 53

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La enfermería desde sus principios ha proporcionado los elementos necesarios para la atención integral, buscando la equidad de la salud, para mejorar la calidad de vida de la población, con el fin de cumplir con los niveles de atención de la salud. Para el cumplimiento de todas estas etapas, el enfermero es el que tiene que presentar una óptima condición de salud, para brindar cuidados de calidad frente al paciente, contribuyendo permanentemente a la atención del paciente.

Ya que, en el presente, las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de los hábitos de vida y conductas poco saludables que conllevan al sobrepeso y otras enfermedades crónicas.

¿Pero qué sucede cuando son los mismos profesionales de la salud quienes presentan hábitos de vida saludables inadecuados? Se puede decir que, al tener conocimiento de la relación entre comportamiento y salud, de las enfermedades y sus tratamientos, se trataría de personas que evitarían conductas que atentan contra su propia salud. Sin embargo, no siempre es así, es muy frecuente encontrar profesionales de la salud fumadores, bebedores, sedentarios, obesos, entre otros. Al parecer, para algunos de ellos no es un problema recomendar hábitos saludables a otros que ellos mismos no ponen en práctica en su vida diaria.

Por lo tanto, investigar sobre hábitos de vida saludables en los estudiantes universitarios del ciclo de licenciatura de enfermería resulta fundamental en la medida que se ha encontrado que esta variable, si no se practica, contribuye a la aparición de sobrepeso, obesidad y cansancio permanente, lo que constituye un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, renales e incluso psicológicas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los hábitos saludables disponen de diversos factores tales como la alimentación, actividad física y la salud mental que son de mayor relevancia para el mantenimiento de una condición de salud equilibrada. Estas se ven afectadas por las necesidades de mejoramiento, crecimiento y profesionalización del enfermero para el logro del título de grado que es la “Licenciatura en Enfermería”, la cual implica el cursado en la Facultad de Ciencias Médicas de la UNCuyo, de esa manera asumen la responsabilidad de llevar al día las materias que está demanda para el buen aprendizaje y la adquisición del mismo.

Esta motivación de alcanzar nuevos conocimientos se ven perjudicadas, ya que la mayor parte de los estudiantes, se encuentran trabajando en diferentes instituciones de salud, ejerciendo como enfermeros universitarios o profesionales, promoviendo la salud y la prevención de enfermedades en los distintos niveles de atención de la salud.

Por ello hay que tener presente la teoría del autocuidado de **Dorothea Orem** que lo define como *“AUTO el individuo integral incluyendo no solo las necesidades físicas, psicológicas y espirituales, y al CUIDADO como la totalidad de actividades que un individuo inicia para mantener la vida y desarrollarse de una forma que sea normal para ella”*.¹

Si bien se sabe que los enfermeros tienen un amplio conocimiento en la promoción de hábitos de vida saludables, pero no se ven reflejados en su vida cotidiana porque dejan de lado su salud por priorizar la de los demás, es decir que los enfermeros desarrollan un déficit del cuidado propio.

Ya que el ejercicio de enfermería genera un riesgo para la salud, tanto física como psicológica, el horario laboral, la institución donde trabaja y las responsabilidades familiares como universitarias son causantes que pueden llegar hacer agentes negativos para la salud de los estudiantes.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los hábitos de vida y salud de los estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNCuyo del periodo 2018?

¹ Campos. Campos A, Gómez, C Y Lázaro, K (2003) .2Consuelo, L. Y. Gómez, v (2002) Condiciones Laborales y de salud en enfermeras de Santa Fe de Bogotá. Revista Internacional de psicología clínica y de salud pág. 173-182

JUSTIFICACIÓN

La meta de este trabajo es conocer si los estudiantes del Ciclo de Licenciatura de Enfermería tienen un hábito de vida saludable correcto o si es necesario mejorarlo.

Como futuros profesionales de la salud somos quienes debemos educar y ayudar a recuperar la salud de los individuos a través de nuestros conocimientos, conductas y prácticas sobre los hábitos de vida saludables. Ya que la situación socioeconómica, inestabilidad laboral y la sobrecarga de trabajo los llevan aún estrés propio de la práctica haciendo que se agudicen las malas condiciones de vida y del trabajo. Esto hace que sea común la aparición de problemas que afecten la salud de los enfermeros y dejen de lado sus conocimientos sobre los buenos hábitos de vida y salud.

OBJETIVO GENERAL

Conocer los hábitos de vida y salud de los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la UNCuyo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer las características de la alimentación y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los estudiantes.
- Enunciar los beneficios de la actividad física.
- Identificar los tipos de actividad física según la categoría de la OMS.
- Describir el conjunto de fases que conforman el sueño.
- Reconocer los factores que inciden directamente sobre el descanso y sueño.
- Indicar los factores que afectan la salud mental y bienestar de los estudiantes.

MARCO TEORICO

Los hábitos de vida y salud de los estudiantes del Ciclo de Licenciatura en Enfermería se basan en dos términos fundamentales, tales como la salud y los hábitos.

Hay diversos conceptos de salud, pero sólo uno es el más utilizado, el que brinda la OMS, el cual la define como *“es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*.² También debemos tener presente que los hábitos son conductas que repetimos a diario, que no necesitan ser pensadas y que se dan de forma natural, según nuestros deseos.

En definitiva, uniendo los términos de salud y hábito formamos el concepto de hábitos de vida saludable. Y podemos afirmar entonces que los hábitos de vida saludable son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestras vidas cotidianas y que influyen positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Los principales factores que lo conforman son la alimentación y el consumo; la actividad física; el descanso adecuado y la salud mental. El cumplimiento de estos hábitos tiene como objetivo mejorar la calidad de vida que se mantiene y así poder reducir los factores de riesgos a lo que está expuesto nuestro organismo. Es fundamental saber que comer bien no es suficiente para tener una buena salud, a esto hay que sumarle la actividad física; la relación de ambas actividades constituye un esquema a seguir. Y la deficiencia de algunas de ellas, ya sea tanto, de la alimentación como la actividad física, provocará en el cuerpo una condición de salud mala.

Hay que tener presente además de la definición los factores que predisponen aún estado de salud integral e ideal, tales como:

- Alimentación adecuada.
- Actividad física diaria.
- Descanso adecuado.
- Consumir alcohol con moderación.
- Abstenerse de fumar tabaco y del consumo de drogas.
- Capacidad para hacer frente al estrés.

² Enciclopedia de conceptos. “Salud (según la OMS)”. Concepto. De. 2017. Disponible en: <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

APARTADO N° 1: ALIMENTACIÓN Y CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

Como se sabe la alimentación es esencial para que el ser humano mantenga su vida y asegure su bienestar y para ello se debe incluir todos los mecanismos y procesos que vayan a intervenir en la provisión de alimentos y líquidos.

La manera de lograr satisfacer esta necesidad es muy variable según las culturas, las formas de vivir, entre otras, e incluso pueden variar, de una misma persona, ya sea por causas físicas, psicológicas o sociales. Pero lo que es incuestionable es su necesidad para la vida y por ello, es necesaria la correcta valoración por parte de enfermería.

Por lo tanto, la alimentación le aportara a nuestro cuerpo el suministro necesario para:

- Construir y renovar sus células y tejidos.
- Mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión y metabolismo).
- Obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc.

Además, hay datos que deben tenerse en cuenta:

- Si sigue algún tipo de dieta.
- Tiene inapetencia, náuseas, vómitos, alteración del peso e intolerancia a ciertos alimentos.
- Problemas para comer.
- Horario fijo de comidas y la existencia de malos hábitos durante la misma.
- El peso, talla e IMC.

El comer saludablemente trae muchos beneficios como el aporte de energía que necesitamos durante el día, este nos permite conseguir las vitaminas y los minerales que se necesitan para realizar deportes y otras actividades como también mantener un peso adecuado y a su vez prevenir hábitos alimentarios que no sean saludables como la comida rápida.

Hay una serie de factores que determinan la selección de los alimentos que integrarán la dieta de una persona, los cuales pueden ser de naturaleza compleja y no están del todo bien definidos. Y dentro de los condicionantes socioculturales podemos decir que hay diversos factores que modifican nuestro estilo de vida

como las creencias religiosas, tradiciones, modas y tendencias que pretenden promocionar una determinada cultura o modelo alimentario.

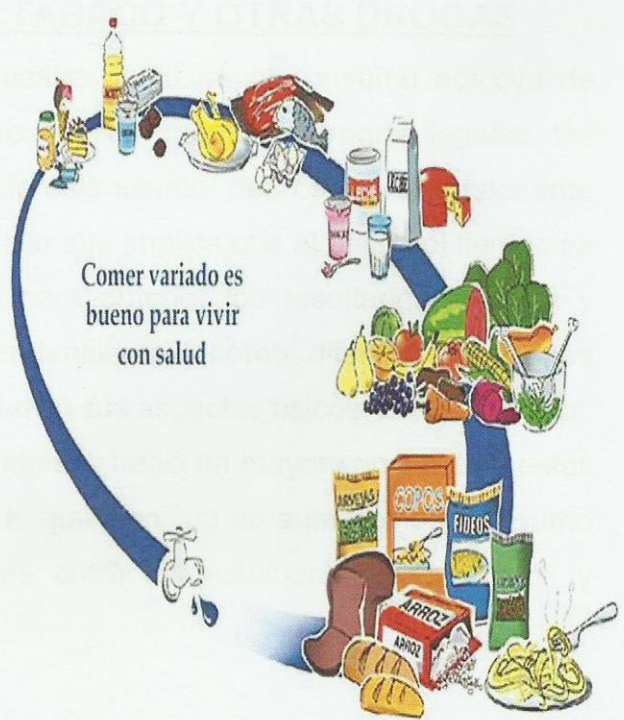
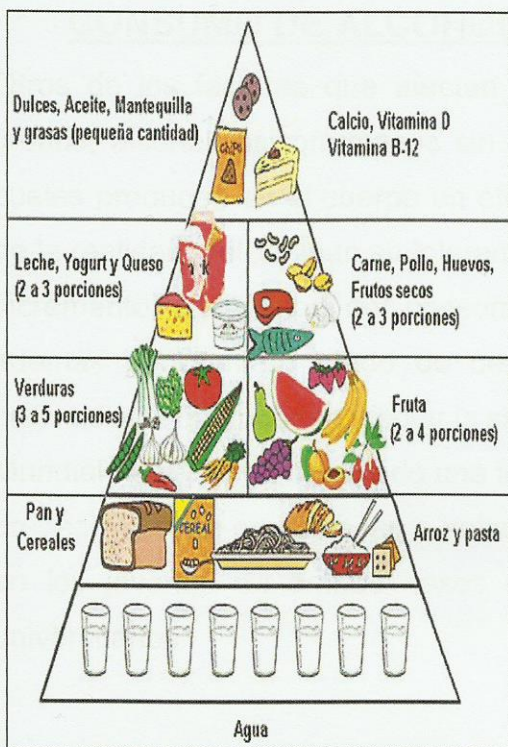
Por todo ello, conocer y profundizar sobre qué componentes de la dieta pueden desempeñar un papel importante en la prevención de enfermedades podría permitir desarrollar acciones de educación nutricional encaminadas a modificar los hábitos alimentarios de la población hacia dietas más equilibradas y saludables.

Hay otros conceptos fundamentales además de la alimentación para tener en cuenta, como son la nutrición, la dieta equilibrada, el índice de masa corporal, y entre otros.

La nutrición es necesaria para la vida de las personas ya que es un proceso fisiológico, que permite transformar los alimentos que consumimos en nutrientes indispensables para el organismo y necesarios para mantener el equilibrio.

Además, la nutrición abarca una **dieta equilibrada**, la misma contiene alimentos que aportan una cantidad adecuada de nutrientes que necesitamos para tener una buena salud.

A continuación, se anexará la pirámide alimentaria clásica y el óvalo propuesto por nutricionistas argentinos:



Tener los conocimientos sobre una dieta equilibrada no es suficiente, también debemos conocer cuando nuestro cuerpo no tiene el peso ideal para mantener nuestra salud.

Para saber nuestro índice de masa corporal se usa una razón matemática que asocia el peso y la talla de la persona, con esto podemos saber si cuenta con un estado nutricional óptimo. Cuya fórmula es:

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{altura (m)} \times \text{altura (m)}$$

La alimentación en los estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios no sólo deben de prepararse para utilizar en su vida profesional los conocimientos adquiridos, sino que también pueden usarlos en su propio beneficio. Existen diversos estudios que ponen de manifiesto la influencia que tienen las cuatro comidas diarias en el rendimiento físico e intelectual de los estudiantes en las actividades que realizan diariamente y además evalúan los riesgos de sobrepeso u obesidad que atraviesan algunos de ellos asociado con el consumo de bebidas azucaradas y la falta de actividad física. Hay que tener presente que la mala alimentación y el sedentarismo se convierten en factores de riesgo de contraer enfermedades crónicas tales como diabetes, hipertensión, cardiovasculares, renales y entre otras.

CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

Otros de los factores que afectan nuestra salud es el consumo adictivo de tabaco, alcohol, psicofármacos sin prescripción médica y drogas ilegales, las cuales producen en el cuerpo un efecto estimulante, depresor o distorsionante de la realidad, determinan su tolerancia lo que implica que al paso del tiempo se incrementa la cantidad del consumo para obtener los resultados iniciales y además generan un grado de dependencia, así como diferentes acciones perjudiciales que pueden afectar la salud en sus aspectos físicos, mental y social. Mundialmente se ha detectado una tendencia hacia un mayor consumo de estas drogas, ya sean combinadas o solas, lo que significa un aumento del consumo en los jóvenes de ambos sexos más entre los estudiantes secundarios y universitarios.

Por ello, el tabaco es un factor de riesgo importante para la salud y es la primera causa de muerte evitable. No hay un umbral de consumo por debajo del cual los riesgos para la salud desaparezcan, es decir, fumar cualquier cantidad de tabaco es un riesgo para la salud.

El tabaquismo, a pesar de ser un hábito aceptado por una parte importante de nuestra sociedad, es una forma de drogodependencia, puesto que la nicotina es una sustancia adictiva que presenta las características de las demás drogas, es decir, crea tolerancia y dependencia.

Se sabe que la actitud de los enfermeros frente al tabaquismo es importante ya que ellos son los que tienen la capacidad de poder desarrollar actividades preventivas para combatirlo.

La prevalencia del hábito tabáquico no solo es elevada en la población general, sino que se puede detectar especialmente el consumo del mismo en los profesionales sanitarios. En función del ámbito laboral, se ha observado que el consumo de tabaco es más elevado en la profesión de enfermería respecto a la médica y sobre todo entre las enfermeras/os más jóvenes.

El consumo de tabaco, por sus repercusiones sanitarias, económicas y sociales, representa un serio problema para la salud pública.

Entre otro de los factores que pueden afectar la salud de los estudiantes es el consumo de alcohol. La causa de su uso es multifactorial, incluyendo los factores personales, familiares y sociales, como la búsqueda de satisfacción inmediata o la tendencia a la evasión de determinadas situaciones. Los factores laborales como los no laborables pueden influir en el consumo de alcohol por ello son numerosos los problemas de salud relacionados con su consumo. A mayores niveles de consumo de alcohol corresponden tasas de mortalidad y morbilidad más elevadas.

La problemática derivada del consumo de alcohol en los jóvenes es diferente a la del adulto, en los jóvenes las consecuencias negativas pueden llevar a tener alteraciones en las relaciones con la familia, compañeros y maestros, bajo rendimiento académico, agresiones, alteraciones del orden público y conductas de alto riesgo.

A demás del tabaco y el alcohol tenemos otros tipos de consumo que son los psicofármacos sin indicación médica o las drogas ilegales, las cuales son de alto riesgo para la salud. Se puede decir que hay muchas causas que motivan a la

automedicación con psicofármacos sin indicación médica, unas de ellas pueden ser la carga laboral que tiene el personal de enfermería.

Según la *“Organización Panamericana de la Salud, la automedicación responsable consiste en el uso de productos farmacéuticos, medicamentos o especialidades medicinales cuya dispensación o administración no requiere autorización médica, utilizados por los consumidores bajo su propia iniciativa y responsabilidad para prevenir, aliviar o tratar síntomas o enfermedades leves, y que su uso, en la forma, condiciones y dosis autorizadas sean seguras para el consumidor”*³.

Se puede observar que los enfermeros tienen una independencia psíquica o física a algunos medicamentos. Algunos factores que condicionan y favorecen el consumo de medicamentos sin prescripción médica son: los sociales, porque muchos de nuestros compañeros de trabajo, facultad o propios familiares nos ofrecieron como solución a nuestros problemas de salud tomar medicamentos que en algún tiempo a ellos les fue útil, y en los económicos la automedicación se puede producir por el desempleo, malas condiciones de vida o laborales, o el bajo ingreso económico familiar, dichos factores hacen que sea un problema de salud pública por el uso indiscriminado de antibióticos y ansiolíticos.

En definitiva, la automedicación en los profesionales sanitarios es una conducta frecuente debido al acceso a los medicamentos que tienen a su cargo.

A parte de la automedicación tenemos que tener presente que en ciertos casos existe el consumo de drogas en los estudiantes universitarios, que según investigaciones realizadas acerca de este tema ellas la definen como *“sustancias que introducidas en el organismo son capaces de alterar una o más funciones, y generar dependencia; es decir, que se necesitan seguir consumiendo para sentir sus efectos. Actúan sobre el cerebro, el comportamiento, las sensaciones y los sentimientos y sus efectos, varían en función de la sustancia, el organismo, la cantidad y la situación en que se toman”*⁴.

³ FLORES, J. et al. Caracterización de la automedicación en la población mayor de 18 años en la zona de influencia de la Unidad Comunitaria de Salud Familiar de Santa Rosa de Lima. (Tesis de Doctorado). El Salvador Universidad Dr. José Matías Delgado, 2013. [citado 12 de octubre 2018]

⁴ Lic. ÁLVAREZ, D. y et al. Estudio acerca del “CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS” en ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL INTERIOR DEL PAÍS. Observatorio Argentino de Drogas. Argentina, septiembre 2016.

APARTADO N° 2: ACTIVIDAD FÍSICA

Otros de los factores a tener en cuenta en los hábitos saludables es la actividad física. Se ha mostrado un incremento del sedentarismo relacionado a la disminución de la actividad física. Los causantes de este problema son las innovaciones tecnológicas y el uso del transporte tanto público como privado, ya que ocasionaron que las personas reduzcan el ejercicio en las actividades de la vida diaria, disminuyendo así el gasto energético asociado a ello.

Entendemos como actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. Dentro de dichas actividades podemos encontrar las que realizamos cotidianamente, como trabajar, jugar, viajar, las tareas domésticas e incluso las actividades recreativas.

Además del ejercicio, la actividad física tanto moderada como intensa realizada en el tiempo de ocio puede resultar beneficiosa para la salud.

Es recomendable hacer ejercicio físico como complemento de dietas para adelgazar o para prevenir enfermedades crónicas. Este tiene innumerables beneficios⁵, como:

- La práctica regular y constante de una actividad física mejora la digestión, el sistema óseo, el circulatorio.
- Proporciona bienestar tanto físico como mental.
- Disminuye la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos.
- Contribuye a aumentar el colesterol “bueno” (HDL) y disminuye el colesterol “malo” (LDL).
- Mejora la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones.
- Reduce la presión arterial.
- Estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos.
- Disminuye el estrés y aumenta la autoestima.

A continuación, se detallará según “OMS las recomendaciones para cada grupo de edad”⁶:

⁵ INCAP/COOPESAIN, Proyecto de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas Relacionadas con Alimentación y Nutrición. I Etapa. Diagnóstico Situacional. Documento 2. San José, Costa Rica, 1996.

⁶ OMS. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud Ginebra, Suiza: OMS, 2013.

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad

- En esta etapa los diferentes ejercicios físicos deben ser disfrutables, incorporando el juego.
- Deben como mínimo realizar una hora de actividades física moderada.
- Realizar ejercicios diarios por una hora nos aportara mayores beneficios para la salud.
- La actividad física debería ser, en su mayor parte, aeróbica.
- Evitar los castigos. Por ejemplo, poner como castigo dejar el deporte

Para adultos de 18 a 64 años de edad:

- Deben practicar al menos 2 horas y media semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación entre actividad moderada o intensa.
- Deben disminuir el tiempo que permanecen sentados o acostados.
- Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 5 horas semanales de actividad física moderada.
- Deben realizar actividades de fortalecimiento musculares 2 o más días a la semana, de tal manera que se ejerciten los músculos.

Para adultos de 65 años de edad y más:

- Deben practicar por lo menos 2 horas y media semanales de actividad física moderada o al menos 75 minutos semanales de actividades físicas intensas o una combinación entre ambas.
- Deben realizar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana, de manera que ejerciten los músculos.
- Las personas con problemas de movilidad reducida deben practicar actividades físicas para mejorar su equilibrio y prevenir caídas, por lo menos tres días o más a la semana.

En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados y en cambio la inactividad se puede considerar un factor de riesgo de mortalidad. Entonces, se puede ser activo y a su vez estar mucho tiempo sedentario, es decir, para tener una vida saludable hay que ser más activo y menos sedentario.

APARTADO N° 3: DESCANSO ADECUADO

El descanso adecuado es un factor primordial para las personas especialmente en aquellas que tienen que combinar la universidad con el trabajo. Este nos ayuda a procesar información nueva, mantenernos saludables y al mismo tiempo sentirnos descansados.

La falta de esta necesidad disminuye al máximo la capacidad de concentración, aumenta la irritabilidad y al mismo tiempo la participación en quehaceres cotidianos. La supresión de esta se debe a las alteraciones repentinas en la rutina diaria, debido a las exigencias académicas y cambios en el entorno familiar como social, esto puede generar consecuencias negativas si no es bien atendida.

Durante el sueño, el cerebro pasa por dos fases diferentes las cuales son el sueño no REM que se lo conoce como un sueño reparador y se divide en cuatro etapas, y en cambio, en el sueño REM la persona está profundamente dormida, pero hay evidencia de actividad cerebral y orgánica y tiene la función de recuperar y preparar nuestro organismo para la actividad del día siguiente.

Hay innumerables beneficios que nos aportan estas fases, dentro de los más importantes podemos encontrar un aumento en la creatividad y concentración, mejora la organización y la toma de decisión, estimula el aprendizaje, la recuperación de energía, refuerza el sistema inmune y disminuye el estrés.

Para que estos beneficios se lleven a cabo tenemos que tener en cuenta una serie de recomendaciones como evitar el consumo de cafeína o sustancias que estimulen a mantenerse despierto, evitar todo tipo de distracción y hacer ejercicios, esto nos ayudara a mejorar el hábito del sueño.

Esta necesidad se ve alterada en los profesionales de la salud debido a los cambios en los hábitos del sueño en relación a los horarios de trabajo que manejan los cuales suelen ser rotativos por ende llegan a dormir a veces entre dos a cuatro horas o directamente no duermen.

APARTADO N° 4: SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES

Es el más importante de los factores a investigar en el ámbito académico debido a su afección que genera en la salud mental de los estudiantes; por lo difícil que es lograr un equilibrio mental sano debido a las múltiples actividades y responsabilidades que estos tienen. Esto ayuda al individuo a interactuar con el ambiente que le rodea, por lo tanto, se puede decir que una persona es sana si logra un equilibrio entre su cuerpo y su mente.

El estrés académico en los estudiantes universitarios se debe a múltiples causas que provocan en ellos respuestas negativas como las emocionales que pueden llegar a provocar un desequilibrio mental, debido a las exigencias que demanda la carrera provocando en ellos experimentar cansancio, desánimo en la realización de las actividades diarias y aparición de enfermedades que antes no las tenían.

Por otro lado, los estudiantes debido a las propias exigencias que se imponen por querer llevar al día los estudios, el trabajo y familia se producen situaciones estresantes que influyen en sus competencias académicas y en el cumplimiento de sus objetivos. En general, los estudiantes con un mejor rendimiento tienen mayor capacidad de afrontamiento a dichas situaciones logrando así un menor nivel de desgaste mental.

Aquellos que tienen dificultad de poder sobrellevar el estrés académico que se les presenta son más vulnerables a sufrir el conocido Síndrome de Burnout que según Maslach y Jackson *“lo definen como una respuesta inadecuada a un estrés emocional crónico que se caracteriza por: agotamiento físico o psicológico, una actitud despersonalizada, falta de logros o realización personal”*⁷.

Por ende, el estudiante para poder lograr concretar sus metas y no padecer un cansancio mental necesita de un apoyo constante de otros para no perder el equilibrio mental, ya que ellos están permanentemente atravesando desafíos tanto a nivel educativo, laboral, personal y social.

⁷ MASLACH, C. y JACKSON, SE. The Measurement of experienced Burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981; vol.2, pág.99-113.

APARTADO N° 5: LA UNIVERSIDAD EN LA SALUD

En acuerdo con lo expuesto anteriormente podemos afirmar que la universidad es una institución de influencia social y, por lo tanto, puede promover la salud, crear ambientes de vida, de aprendizaje y de trabajo saludables para el estudiante y la sociedad.

Para lograr cumplir nuestras metas académicas y obtener un buen rendimiento escolar dependerá de los hábitos saludables que llevemos, ya que la universidad nos presenta a diario nuevos retos, riesgos y responsabilidades que pueden llegar a producir un desorden físico, psíquico y social como enfermedades gastrointestinales, deterioro de la salud mental y aislamiento social, estos males se transforman en parte de nosotros y a medida que avanzamos en nuestros estudios vamos ganando conocimientos pero a su vez perdiendo salud. De modo que, a parte de las enfermedades que afectan la salud de los estudiantes hay otros factores que pueden perjudicar nuestro organismo como las cantidades de trabajos prácticos, los exámenes e incluso el desorden en la rutina cotidiana.

En conclusión, podemos decir que la universidad incorpora la promoción de la salud a su plan educativo, con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes y formarlos como modelos generadores de conductas saludables para el entorno que los rodea (familiar, laboral y social).

APARTADO N° 6: MODELO DE ENFERMERÍA

Las causas de padecer una enfermedad están relacionadas con los hábitos saludables y comportamientos que cada uno de nosotros mantenemos con respecto a nuestra salud. Hay teorías que se relacionan con los hábitos saludables en relación a los factores que la afectan, como el modelo de Virginia Henderson que se centra en las necesidades básicas y define la función de enfermería como *“la asistencia a las personas, enfermas o no, en la realización de sus tareas que contribuyen a su salud, recuperación o muerte placentera y que él llevaría a cabo sin ayuda si tuviera la fuerza, la voluntad o el conocimiento necesario”*⁸.

Dentro de este modelo encontramos las 14 necesidades básicas como la oxigenación, alimentación e hidratación, eliminación, movilidad, descanso y sueño, vestirse y desvestirse, termorregulación, integridad cutánea, evitar peligros, comunicación, valores y creencia, trabajar y realizarse, participar en actividades recreativas y aprendizaje, todas estas son útiles para mantener la armonía e integridad de la persona. Cada una de ellas están relacionadas con los componentes biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales, y cada persona las satisface y manifiesta de una manera distinta.

De las necesidades básicas anteriormente mencionadas el estudiante universitario no logra concretar al 100% las mismas debido a las demandas universitarias y las que ellos mismo se imponen, como en la alimentación e hidratación (esta se ve afectada por las largas horas de cursado y los horarios laborales), eliminación (el nerviosismo y/o estrés que produce en ellos los exámenes, los llevan a tener desequilibrios en la misma), movilidad(a la hora de estudiar o realizar las actividades el universitario permanece horas sentado y en una posición inadecuada), sueño y descanso(el equilibrio entre el estudio- trabajo provoca alteraciones en esta necesidad), y participar en actividades recreativas(como las actividades físicas, salidas familiares, reuniones sociales, entre otras) la satisfacción de ellas se ven imposibilitadas debido a la sobrecarga de actividades que tienen cada estudiantes. Ellos logran sentirse motivados en clases cuando son capaces de satisfacer sus necesidades personales y profesionales. A demás

⁸ COBO LENDINEZ, JF. y VALLEJO BELLIDO, JC. Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y los Lenguajes NNN. Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Jaén. Sefarad, 42- 1º- D y bajo 23006 JAÉN. Impreso en España

de las necesidades el modelo de Henderson abarca los conceptos, de salud, cuidado, persona y entorno desde una perspectiva general.

El siguiente primer lo es el tipo de estudio, porque usa la medición y análisis y el análisis estadístico en las variables del estudio. De hecho, la metodología y el diseño está dirigido a determinar la relación de variables que se estudiarán, y prospectivo porque la investigación se realiza con el registro de los eventos, sucesos, y a la vez con la intención de volver a medir las variables de estudio en momentos determinados en el tiempo.

Área de Estudio

La investigación se realizará en la Universidad Nacional de Cuyo, en la Facultad de Ciencias Médicas, a los Servicios de la Carrera de Licenciatura en Enfermería en Mendoza.

Universo y muestra

El universo está constituido por los estudiantes de 2 año de la carrera de Licenciatura en Enfermería durante el año 2015. Se seleccionará a un número total de 50 personas de las que se logrará un 40% de estudiantes por los 100 personas.

Variables en estudio

La variable en estudio es la calidad de vida y salud de los residentes del 2 año del ciclo de licenciatura en enfermería será analizada en los siguientes dimensiones e indicadores:

Características sociodemográficas, entre el conjunto de características personales en la población que se estudia, tales como:

- Género
- Edad
- Estado civil
- Hogar
- Nivel de formación
- Trabajo (estudio, trabajo y tiempo)
- Cotidianidad

Características de salud, enfermedades que padece en los momentos, como:

- Vacunación sobre su estado de salud primario que presenta y su IMC.

Habrá 27 preguntas, que serán de tipo cerrada y abierta, como:

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio

El siguiente proyecto es de tipo cuantitativo, porque usa la medición numérica y el análisis estadístico en las variables estudiadas. De diseño descriptivo, ya que está dirigido a determinar la situación de variables que se estudian, y prospectivo porque la investigación se inicia con el registro de los presuntos factores, y a su vez es de corte transversal dado que las variables de estudio se realizaron en un momento determinado en el tiempo.

Área de Estudio

La investigación se realizará en la Universidad Nacional de Cuyo, en la Facultad de Ciencias Médicas, a los alumnos de la carrera de 2 año del ciclo Licenciatura en enfermería.

Universo y muestra

El universo está constituido por los estudiantes de 2 año de la carrera de Licenciatura en enfermería durante el año 2018, se entrevistará a un número total de 30 personas debido a que el tamaño de la muestra de estudio supera las 100 personas.

Variables en estudio

La variable en estudiar los hábitos de vida y salud de los estudiantes del 2 año del ciclo de licenciatura en enfermería será analizada en las siguientes dimensiones e indicadores:

Características sociodemográficas: son el conjunto de características presentes en la población sujeta a estudio, tales como:

- Género
- Edad
- Estado civil
- Hijos
- Nivel de formación
- Trabajo: cantidad, horas y turnos.
- Con quien vives.

Condiciones de salud: enfermedades que padecen los enfermeros, como:

- Valoración sobre su estado de salud: patologías que presenta y su IMC.

Hábitos saludables: conductas propias que interfieren con nuestra salud, como:

- Hábitos alimentarios: alimentos, frecuencia y tipos.
- Consumo de sustancias: frecuencia y cantidad.
- La Actividad física: frecuencias y tipos.

Estilos de vida extra laboral: actitudes individuales del enfermero fuera del entorno laboral o académico, que pueden o no afectar su salud, como:

- El Descanso y sueño adecuado: frecuencia.
- La Salud mental y bienestar.

Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Características sociodemográficas	Genero	- Femenino - Masculino
	Edad	- 21 a 30 años - 31 a 40 años - 41 a 50 años - Más de 51 años
	Estado civil	- Soltero/a - En pareja - Casado/a - Viudo/a
	Hijos	- Ninguno - 1-2 - 3-4 - Más de 5
	Nivel de formación	- Enfermero universitario - Enfermero profesional - Auxiliar de enfermería
	Trabaja	- Si - No
	Número de trabajos que posee	- Ninguno - 1 - 2 - 3

	Horas de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> - Menos de 8 horas diarias - Entre 8 y 12 horas diarias - Más de 12 horas diarias
	Turno	<ul style="list-style-type: none"> - Mañana - Tarde - Noche - Rotativo
	Convives con	<ul style="list-style-type: none"> - Padre y madre - Padre o madre - Familiares (hermanos, tíos, etc.) - Solo - Pareja
Condiciones de salud	Padece alguna de estas patologías	<ul style="list-style-type: none"> - DBT - HTA - Cardiopatías - Trastornos gastrointestinales - Trastornos respiratorios - Otros
	IMC	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo peso - Peso normal - Sobrepeso - Obesidad I - Obesidad II
	Hábitos alimentarios:	
	<ul style="list-style-type: none"> - Consume ensaladas de verduras y hortalizas - Consume frutas 	

Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Consume una vez al día leche o sus derivados - Consume carne - Consume pescados y mariscos - Consume cereales - Consume dulces - Consume grasas o frituras - Consume gaseosas, productos industrializados - Consumo de fiambres y embutidos 	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre - Frecuentemente - A veces - Nunca
	Consume bebidas alcohólicas	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre - Frecuentemente - A veces - Nunca
	Fuma	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No
	Consume otras sustancias	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No
Estilos de vida extralaboral	Actividad física: <ul style="list-style-type: none"> - Hace ejercicios o práctica algún deporte. - Usa ascensor en lugar de escaleras. - Pasa tiempo sentado en internet, redes sociales o juegos virtuales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre - Frecuentemente - A veces - Nunca
	Descanso y sueño adecuado:	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre

	<ul style="list-style-type: none"> - Duermes al menos 7 horas diarias. - Te cuesta trabajo quedarte dormido. - Te despiertas varias veces en la noche. - Trasnochas. - Te duermes durante las horas de clases. - Duermes siesta. - Te cuesta mantener un horario para acostarte y levantarte. - Prefiere estudiar para un examen durante la noche. - Utiliza la televisión o música para lograr dormir. - Consume habitualmente medicación para conciliar el sueño. 	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuentemente - A veces - Nunca
--	---	--

	<p>Salud mental y bienestar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te sientes contento con las actividades que realizas. - Te dejas abrumar por tus emociones. - Mantienes buenas relaciones con tu familia y /o pareja. - Mantiene buenas relaciones con tus compañeros de clases y/o trabajo. - Tienes la capacidad de afrontar los problemas y estrés con tranquilidad. - Sufre de depresión y tristeza. - Es una persona positiva y optimista. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre - Frecuentemente - A veces - nunca
	<p>Su estado de salud en relación al estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muy estresado - Estresado - Levemente estresado - Nada estresado

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada será la encuesta con el fin de obtener información de los sujetos de estudio, se aplicó como instrumento un cuestionario con preguntas cerradas de alternativas múltiples, en el caso de las preguntas abiertas el encuestado podrá aclarar sus respuestas.

Análisis, procesamiento y presentación de datos

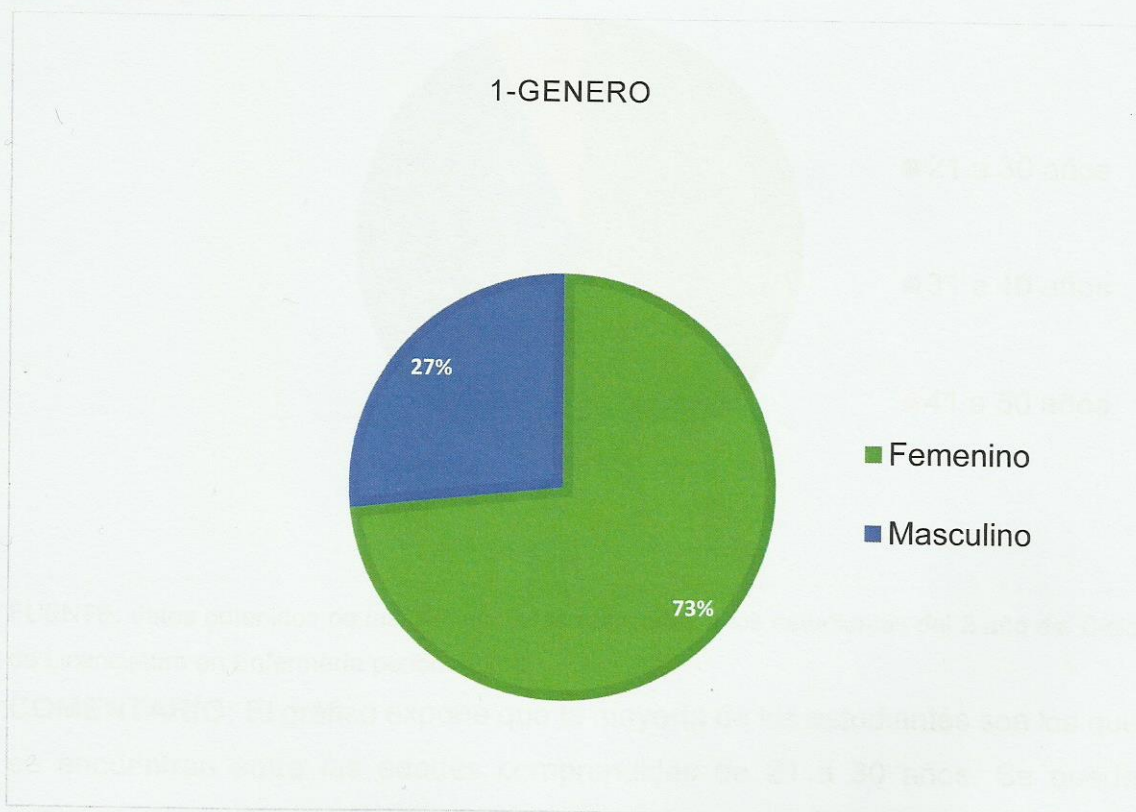
Con el fin de realizar una recolección de datos apropiada y prevenir errores en su desarrollo, se realiza la descripción del proceso que deberá seguirse: primero

una previa autorización (para recolección de los datos), luego se determinaran los costos, los recursos humanos y materiales que se encontraran a cargo de los investigadores. Los resultados de las encuestas se volcarán en una matriz de datos general, en las cuales se le asignarán distintas categorías a fin de facilitar la tabulación y el análisis de los mismos en tablas individuales a cada pregunta, la representación será mediante gráficos.

TABLA N°1. Distribución de la muestra según "GENERO"

	GENERO
Femenino	22
Masculino	8
Total	30

GRÁFICO N° 1:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

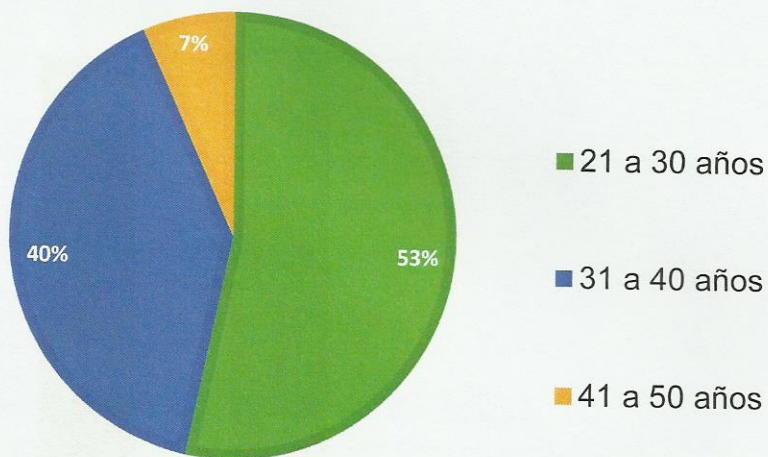
COMENTARIO: Se observa en el gráfico que el género predominante es el femenino sobre el masculino.

TABLA N°2. Distribución de la muestra según "EDAD"

	EDAD
21 a 30 años	16
31 a 40 años	12
41 a 50 años	2
Total	30

GRÁFICO N° 2:

2-EDAD



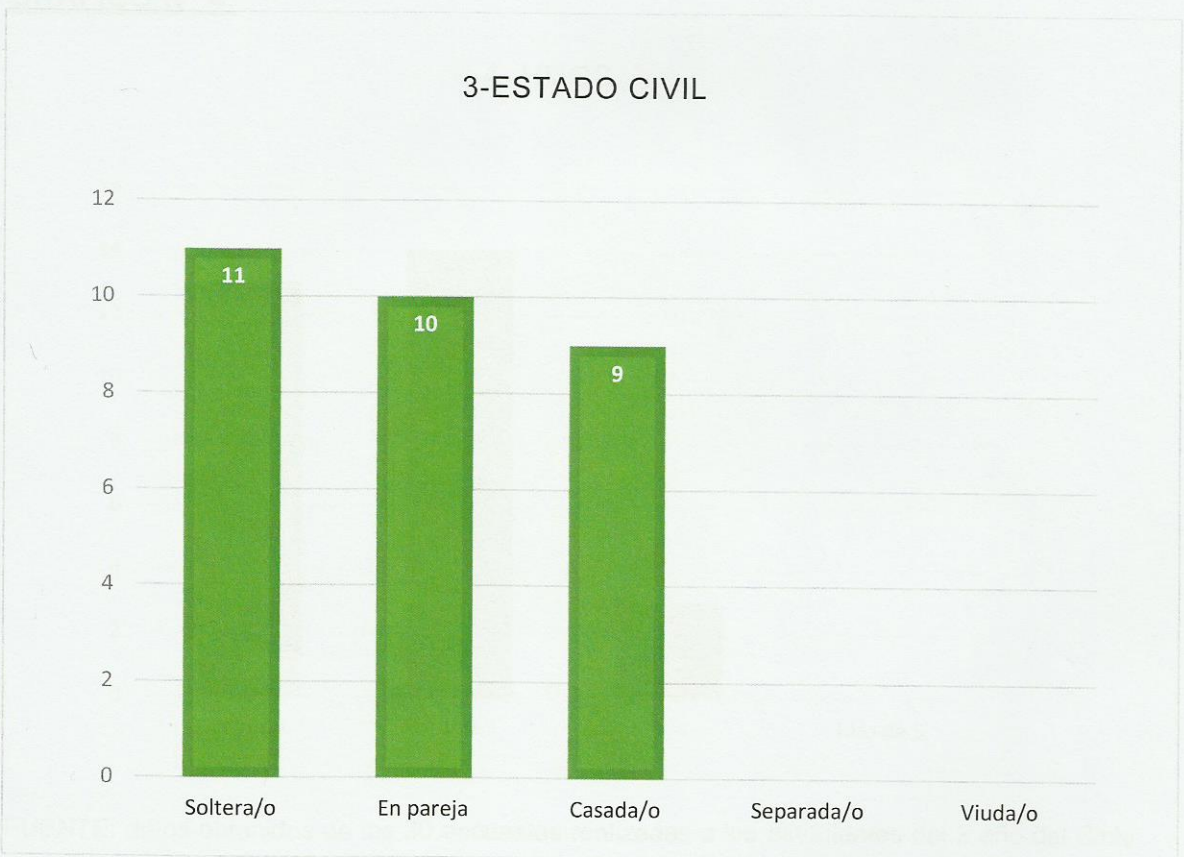
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: El gráfico expone que la mayoría de los estudiantes son los que se encuentran entre las edades comprendidas de 21 a 30 años. Se puede interpretar que la población joven es la que se encuentra en constante actualización de los conocimientos que ya posee.

Tabla N°3. Distribución de la muestra según "ESTADO CIVIL"

	ESTADO CIVIL	Fri	Fri%
Soltera/o	11	0,37	37%
En pareja	10	0,33	33%
Casada/o	9	0,3	30%
Separada/o	0	0	0%
Viuda/o	0	0	0%
Total	30	1	100%

GRÁFICO N°3:



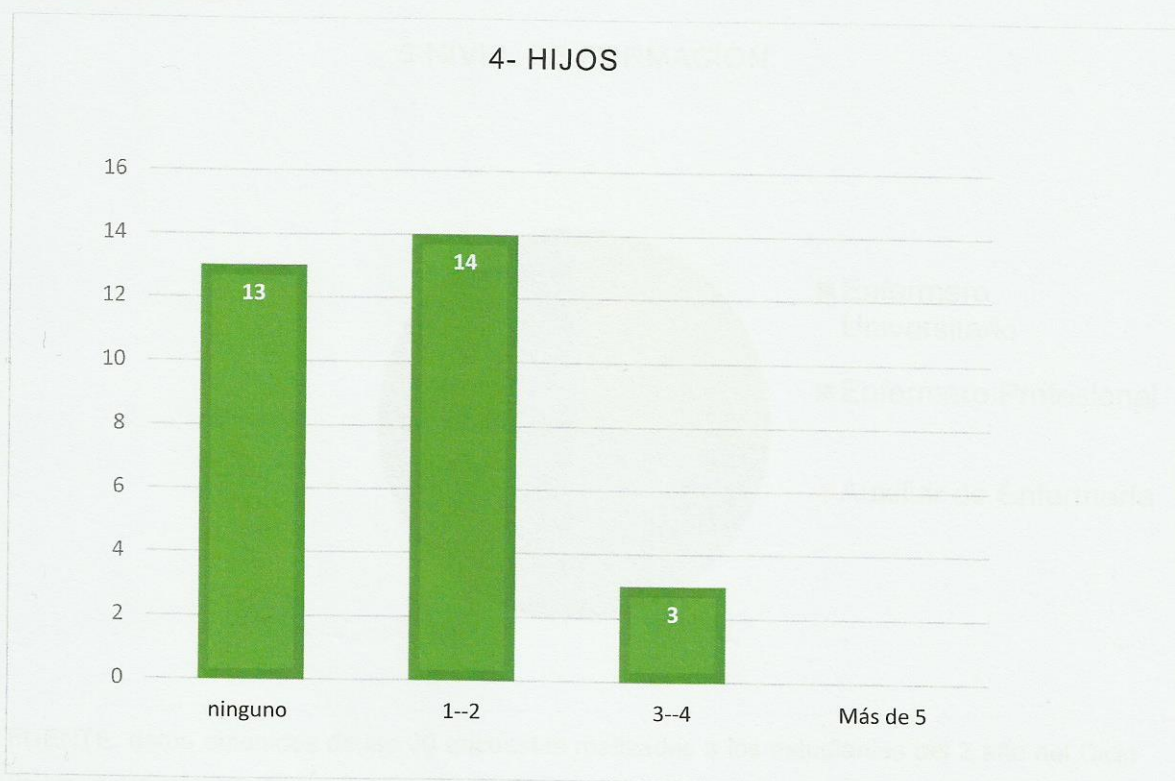
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: De lo observado en el gráfico podemos decir que hay un variado resultado en el estado civil de los estudiantes, con predominancia en los que son solteros, en pareja y casados.

TABLA N°4. Distribución de la muestra según "HIJOS"

	HIJOS	Fri	Fri%
Ninguno	13	0,43	43%
1--2	14	0,47	47%
3--4	3	0,1	10%
Más de 5	0	0	0%
Total	30	1	100%

GRÁFICO N° 4:



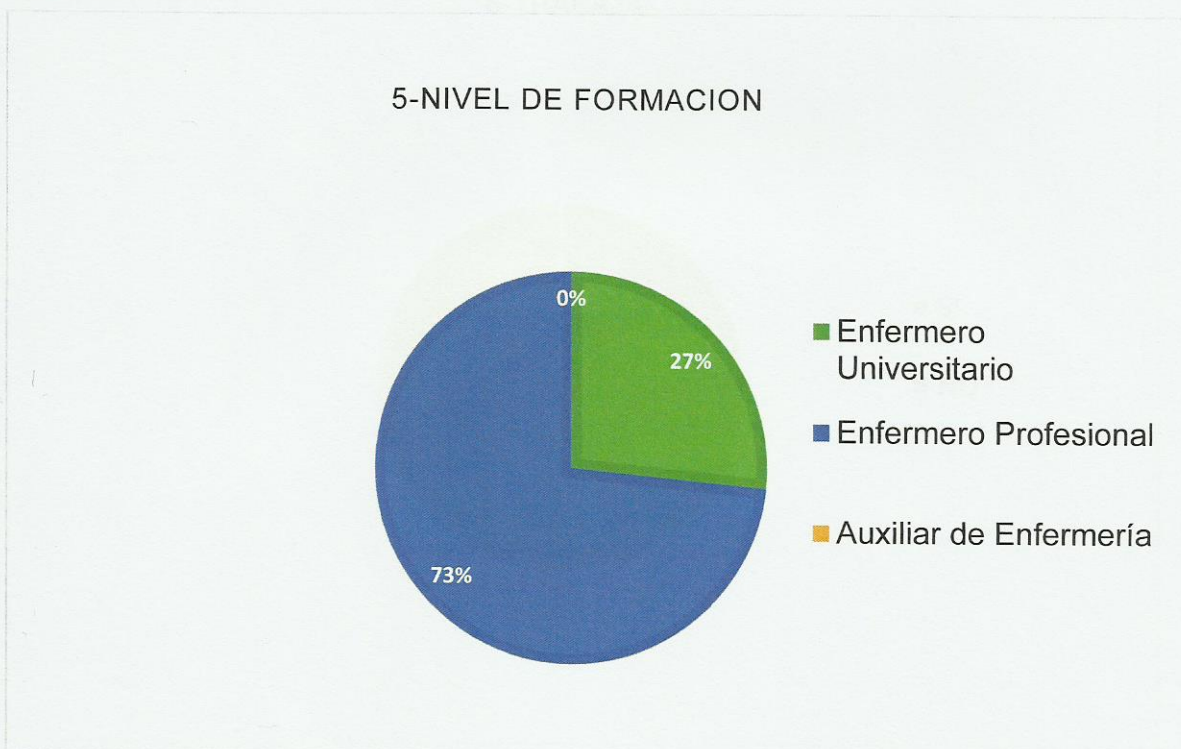
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: El gráfico nos permite observar que un 43% de los estudiantes no tienen hijos y un 47% de ellos tienen entre 1 y 2 hijos. Esto se puede deber a la edad que predomina en los encuestados, la mayoría jóvenes.

TABLA N°5. Distribución de la muestra según "NIVEL DE FORMACION"

	NIVEL DE FORMACION
Enfermero Universitario	8
Enfermero Profesional	22
Auxiliar de Enfermería	0
Total	30

GRÁFICO N° 5:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: la mayor parte de los estudiantes son enfermeros profesionales, los cuales optaron estudiar en la parte privada por la accesibilidad horaria que les brindan.

TABLA N°6. Distribución de la muestra según "TRABAJO"

	TRABAJA
SI	30
NO	0
Total	30

GRÁFICO N° 6:



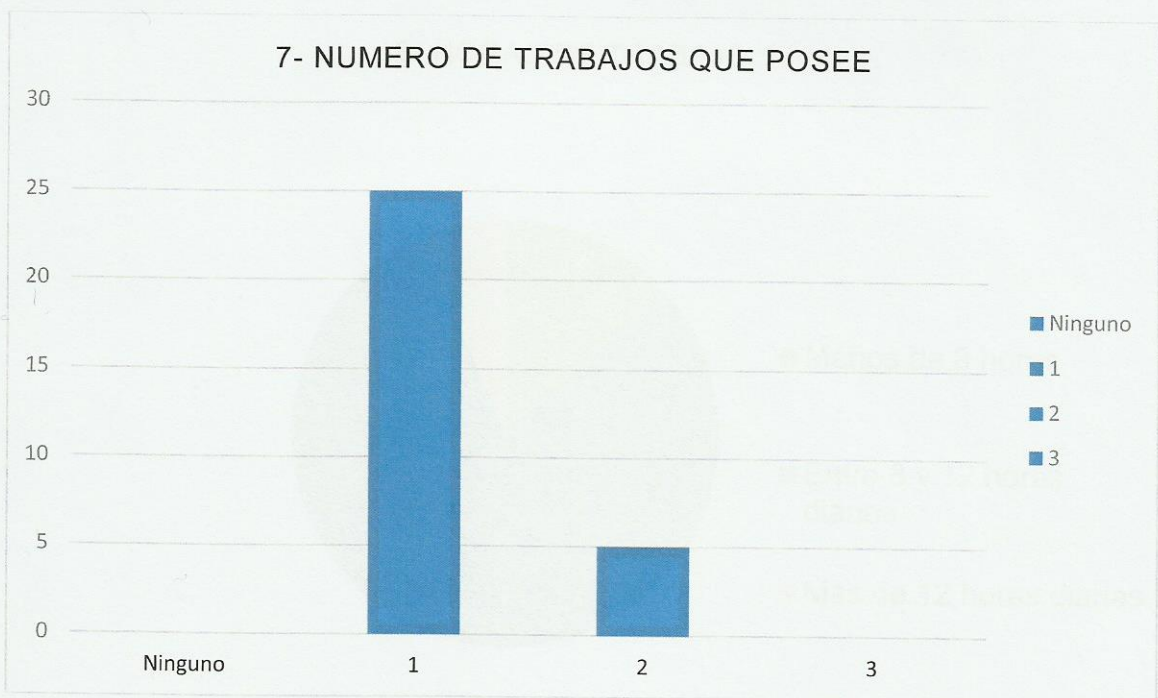
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: De la totalidad de los encuestados se encuentran trabajando el 100% y estudiando al mismo tiempo.

TABLA N°7. Distribución de la muestra según "TRABAJOS QUE POSEE"

	NUMERO DE TRABAJAS QUE POSEE	Fri	Fri%
Ninguno	0	0	0%
1	25	0,83	83%
2	5	0,17	17%
3	0	0	0%
Total	30	1	100%

GRÁFICO N° 7:



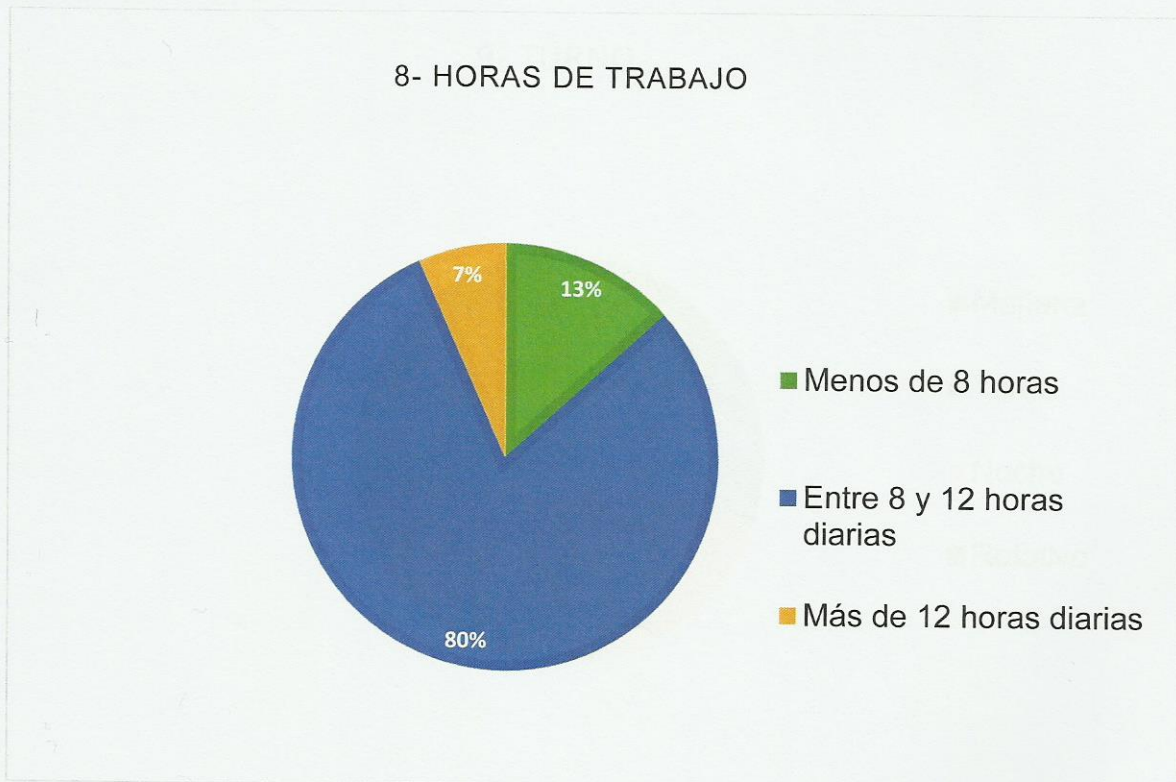
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: El gráfico representa la cantidad de trabajos que poseen los estudiantes del ciclo de licenciatura en enfermería, la variable que predomina es la de un puesto de trabajo, aunque una minoría poseen dos trabajos.

TABLA N°8. Distribución de la muestra según "HORAS DE TRABAJO"

	HORAS DE TRABAJO
Menos de 8 horas	4
Entre 8 y 12 horas diarias	24
Más de 12 horas diarias	2
Total	30

GRAFICO N° 8:



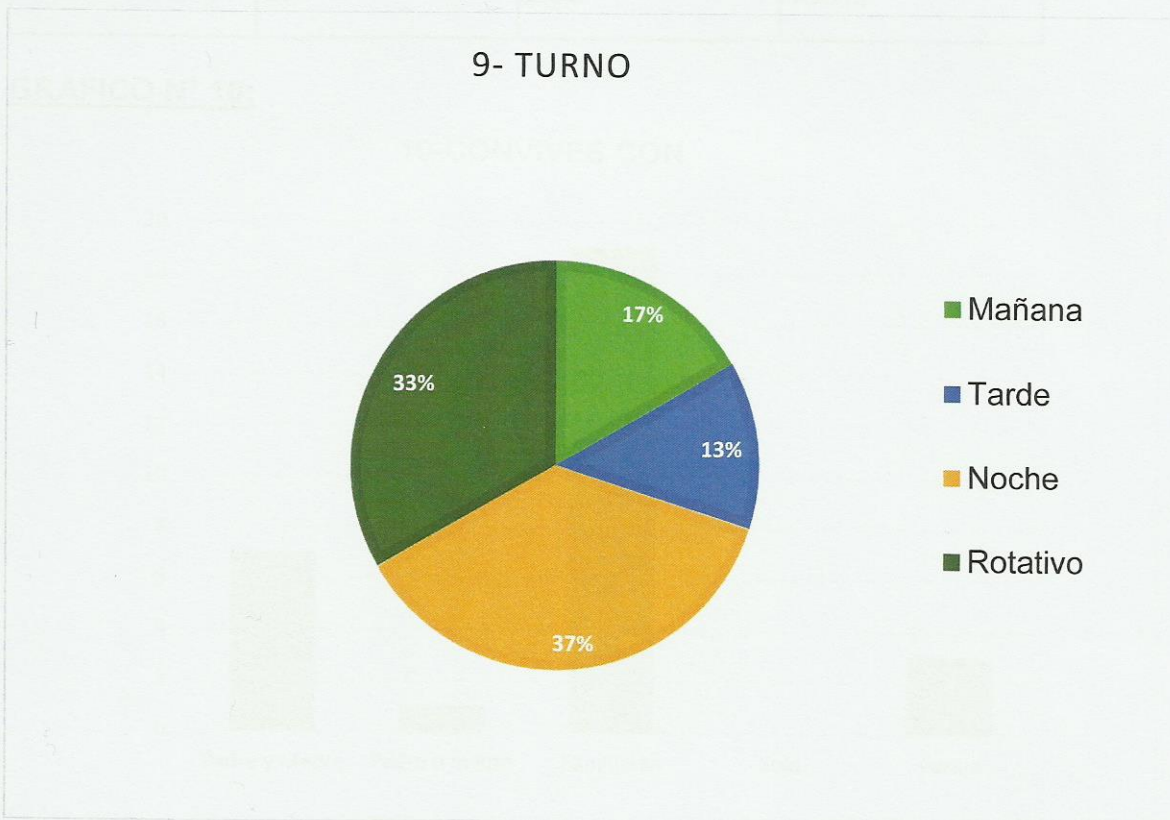
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: El horario de trabajo que predomina es entre las 8 y 12 horas diarias, ya que cada turno es de 7 a 8 horas diarias a no ser que tenga otro trabajo.

TABLA N°9. Distribución de la muestra según "TURNO"

	TURNO
Mañana	5
Tarde	4
Noche	11
Rotativo	10
Total	30

GRAFICO N° 9:



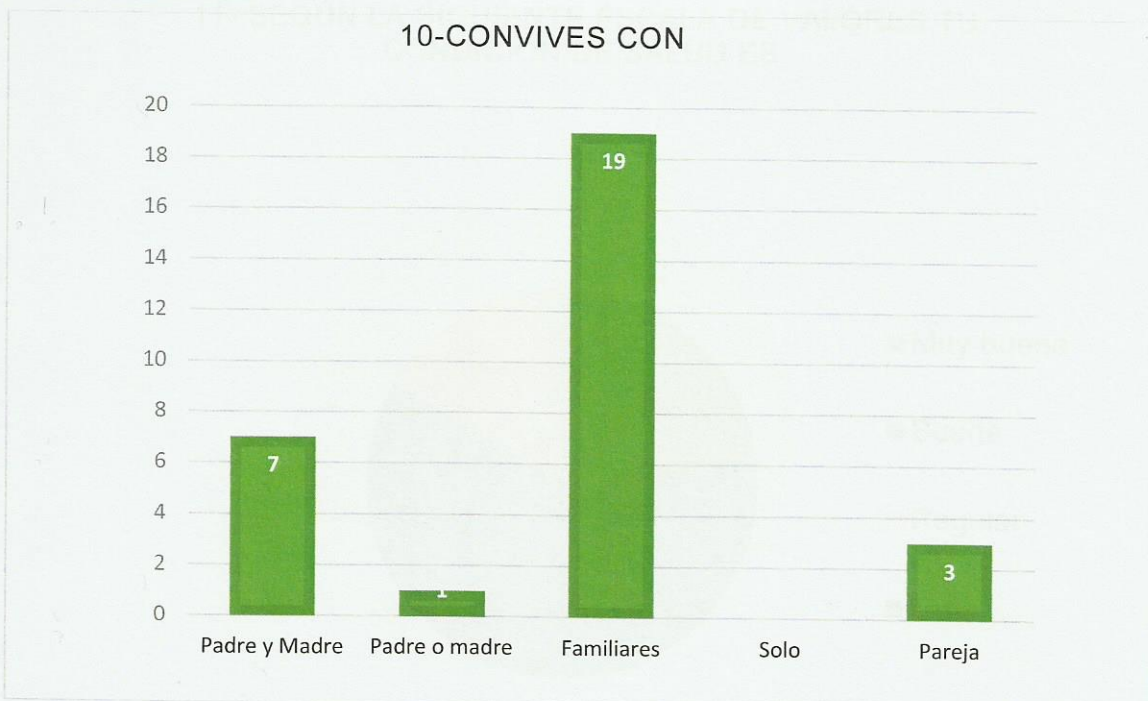
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: El grafico representa que la mayor parte de los encuestados se encuentran trabajando turno noche esto puede ser debido a las horas de cursado de la Licenciatura.

TABLA N°10. Distribución de la muestra según "CONVIVENCIA"

	CONVIVES CON	Fri	Fri%
Padre y Madre	7	0,23	23%
Padre o madre	1	0,03	3%
Familiares	19	0,63	63%
Solo	0	0	0%
Pareja	3	0,1	10%
Total	30	0,99	100%

GRAFICO N° 10:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

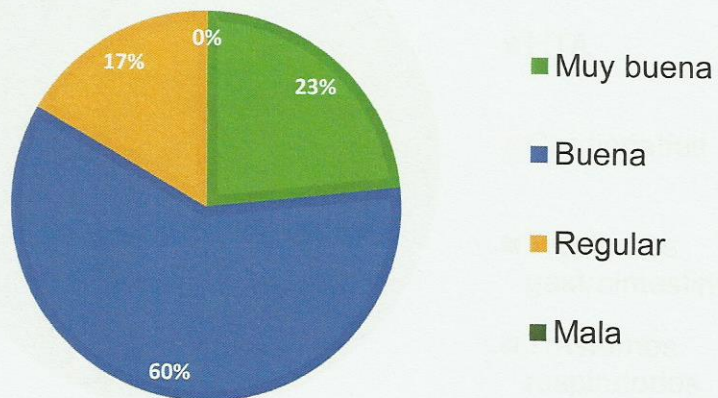
COMENTARIO: Se observa que son familias compuestas por sus padres, hermanos, parejas e hijos si los tienen.

TABLA N°11. Distribución de la muestra según "CONDICION DE SALUD"

	CONDICION DE SALUD
Muy buena	7
Buena	18
Regular	5
Mala	0
Total	30

GRAFICO N°11

11- SEGÚN LA SIGUIENTE ESCALA DE VALORES TU CONDICIÓN DE SALUD ES:



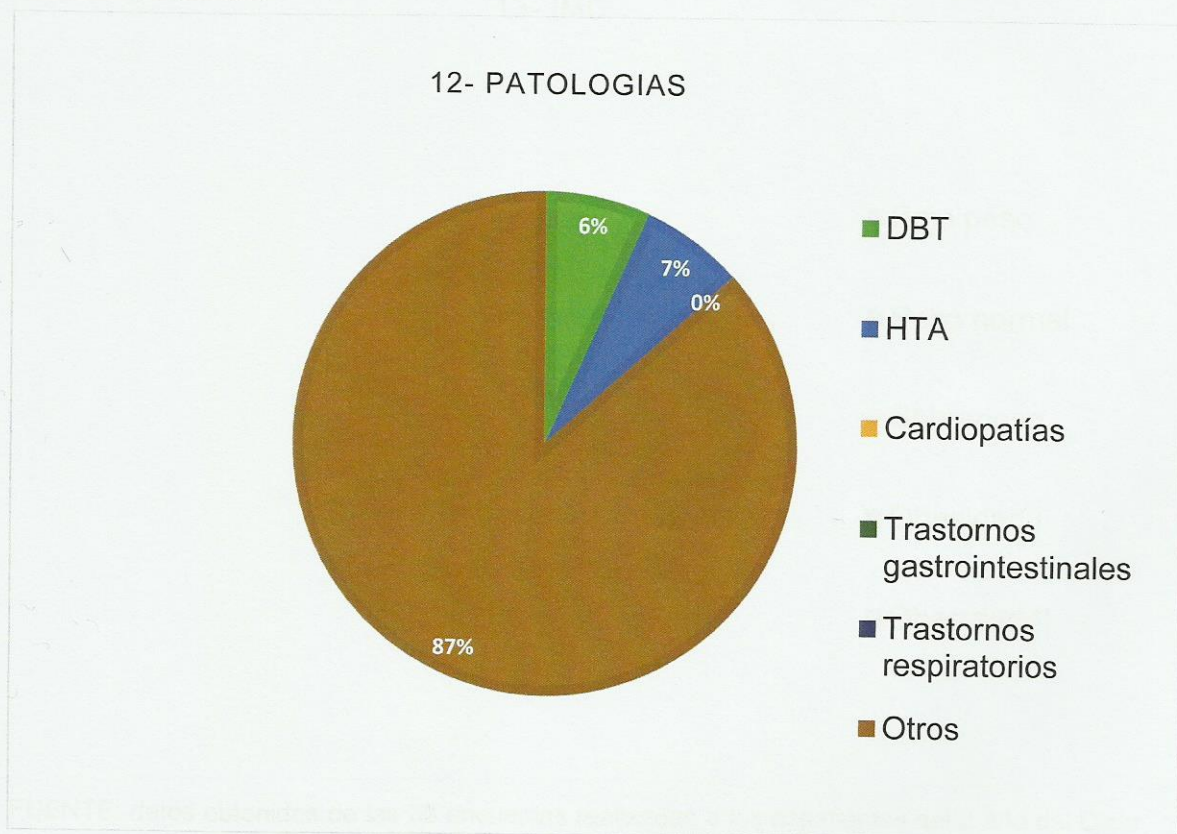
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: Los encuestados difieren tener una condición de salud buena, no presentan complicaciones graves.

TABLA N°12. Distribución de la muestra según "PATOLOGIAS"

	PATOLOGIAS
DBT	2
HTA	2
Cardiopatías	0
Trastornos gastrointestinales	0
Trastornos respiratorios	0
Otros	26
Total	30

GRAFICO N° 12:



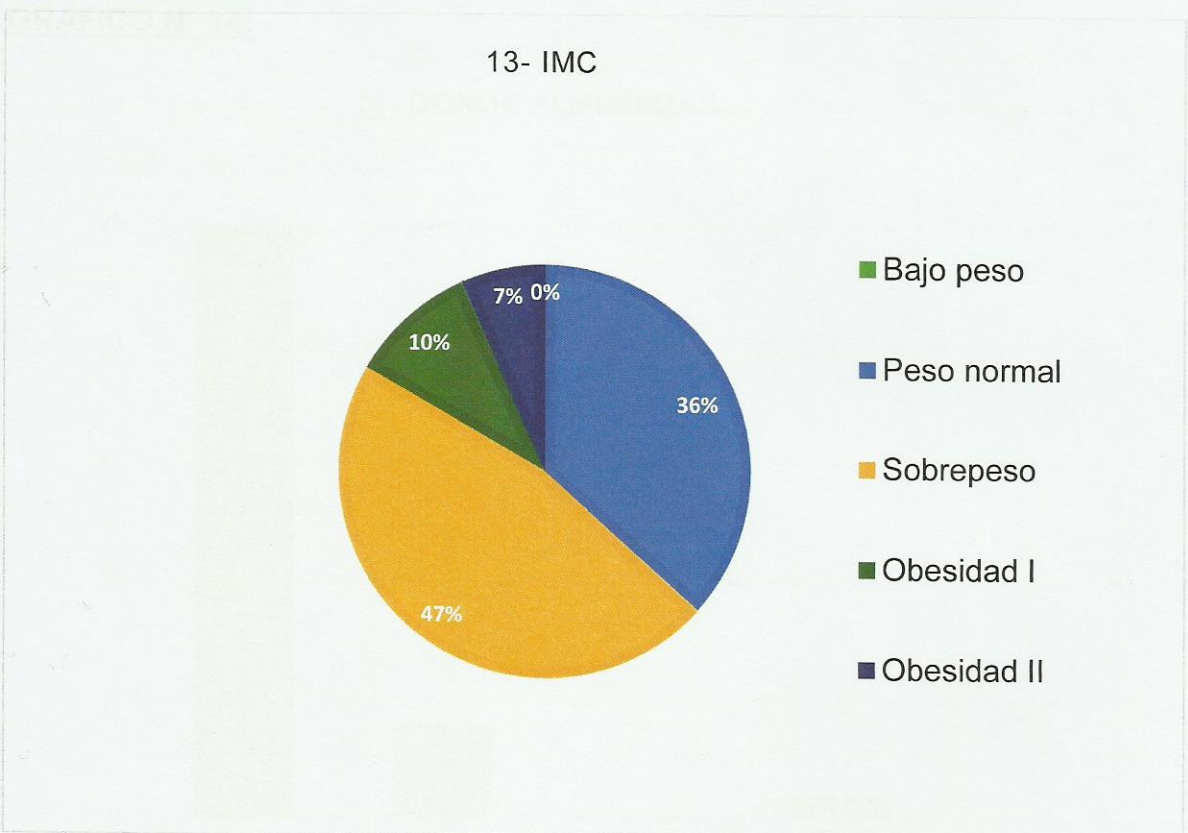
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: Según los datos reunidos hay un bajo porcentaje de estudiantes con enfermedades crónicas (DBT- HTA).

TABLA N°13. Distribución de la muestra según "IMC"

	IMC
Bajo peso	0
Peso normal	11
Sobrepeso	14
Obesidad I	3
Obesidad II	2
Total	30

GRAFICO N° 13:



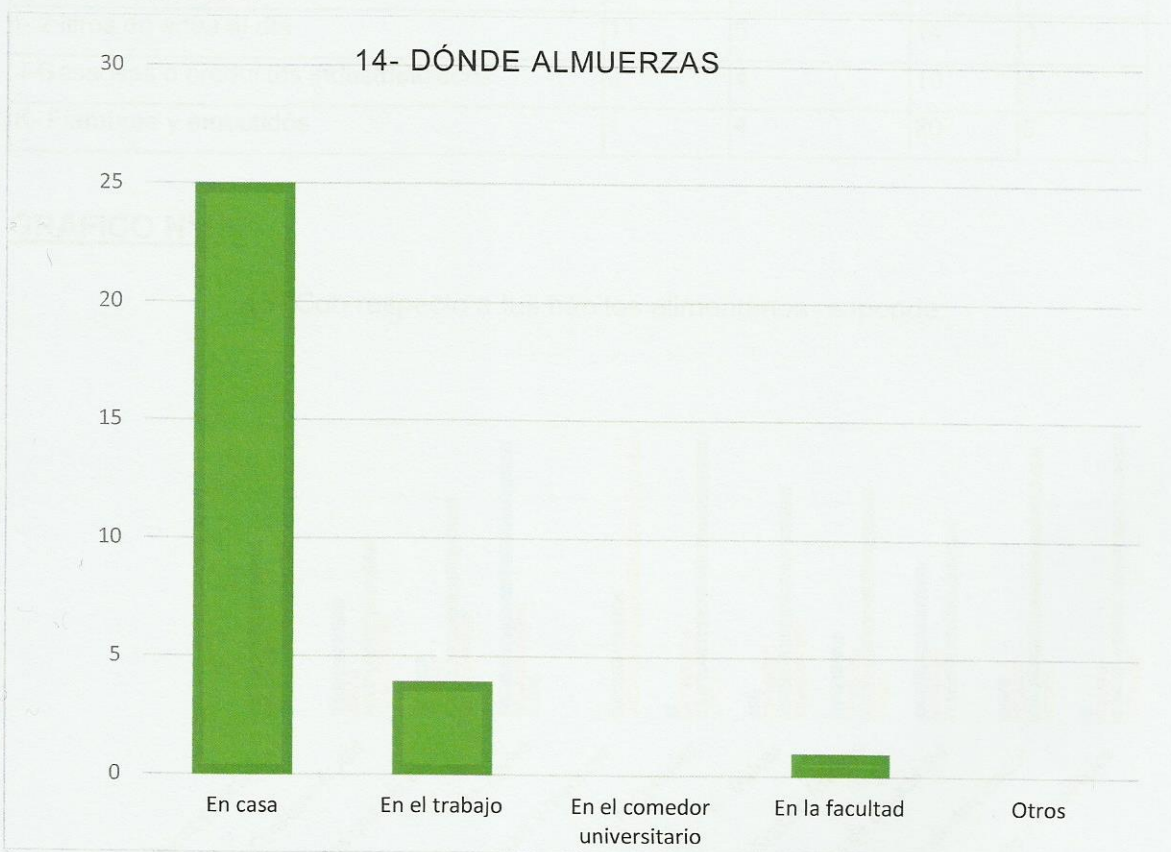
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: Se puede observar que predomina el sobrepeso, debido a los factores externos a los que se encuentran expuestos.

TABLA N°14. Distribución de la muestra según "DONDE ALMUERZAN"

	ALMUERZAS	Fri	Fri%
En casa	25	0,83	83%
En el trabajo	4	0,13	13%
En el comedor universitario	0	0	0%
En la facultad	1	0,03	3%
Otros	0	0	0%
Total	30	0,99	100%

GRAFICO N° 14:



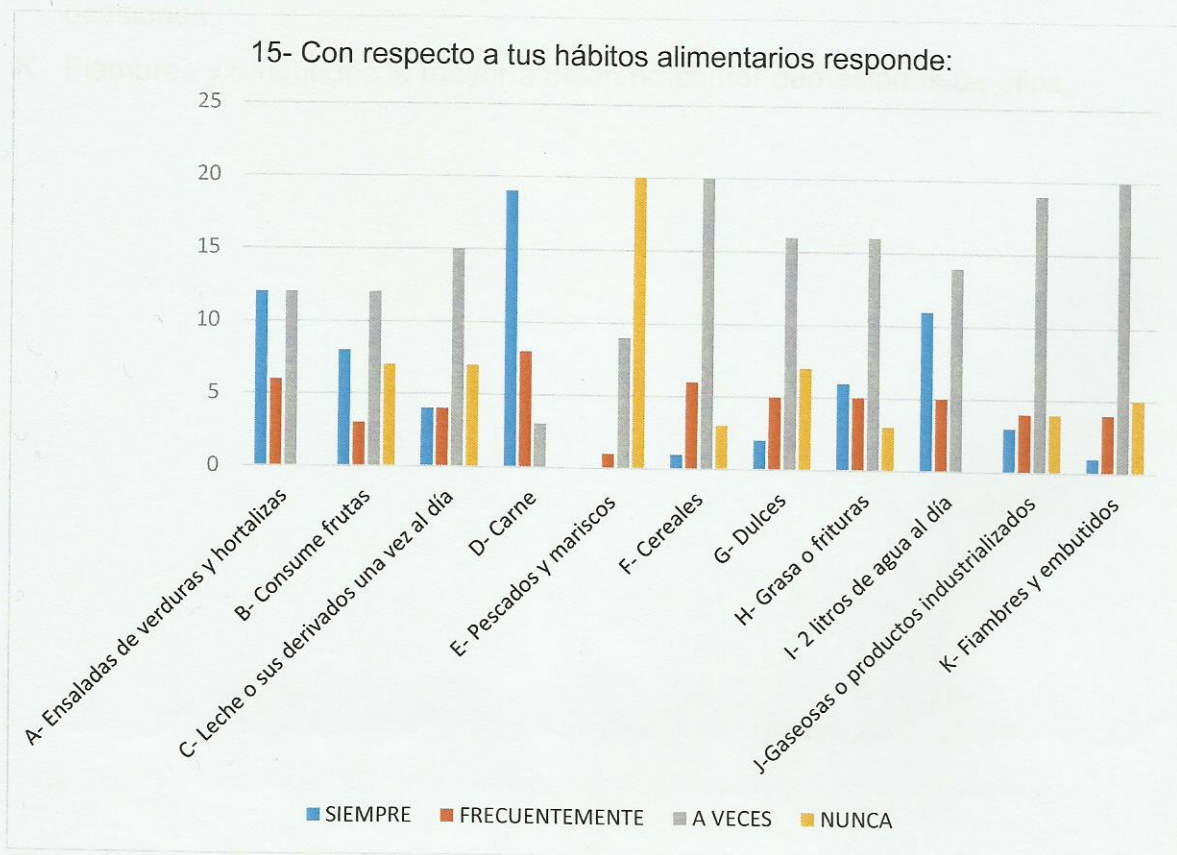
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: La mayoría de los encuestados almuerzan en su casa (83%) y en algunos de los casos en el trabajo (13%).

TABLA N°15. Distribución de la muestra según "HABITOS ALIMENTARIOS"

HABITOS ALIMENTARIOS				
	SIEMPR E	FRECUE NTE	A VECES	NUNCA
A- Ensaladas de verduras y hortalizas	12	6	12	0
B- Consume frutas	8	3	12	7
C- Leche o sus derivados una vez al día	4	4	15	7
D- Carne	19	8	3	0
E- Pescados y mariscos	0	1	9	20
F- Cereales	1	6	20	3
G- Dulces	2	5	16	7
H- Grasas o frituras	6	5	16	3
I- 2 litros de agua al día	11	5	14	0
J- Gaseosas o productos industrializados	3	4	19	4
K- Fiambres y embutidos	1	4	20	5

GRAFICO N°15:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

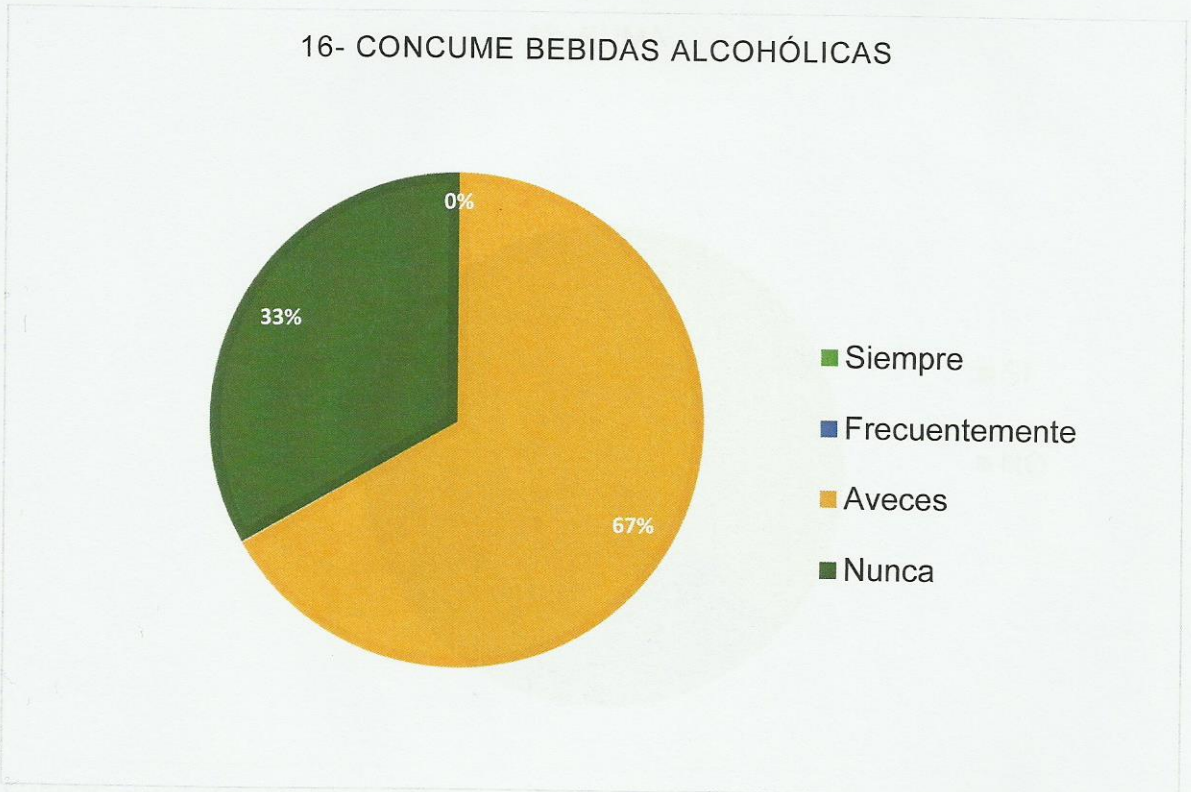
COMENTARIO: El grafico representa la siguiente información. En el consumo de:

- A. Ensaladas, verduras y hortalizas, se puede decir que es diario en su dieta para la mitad de los encuestados mientras que la otra mitad los consume a veces.
- B. Frutas es más común que sean consumidas a veces o en su defecto nunca.
- C. Leche y sus derivados son consumidos a veces en cuando.
- D. Carne, es lo que más predomina en sus dietas.
- E. Pescados y mariscos, no está incluido en su dieta.
- F. Cereales son consumidos a veces y en raras ocasiones.
- G. Dulces la mayoría difiere no consumirlos demasiado.
- H. Grasas o frituras son consumidos de vez en cuando.
- I. 2 litros de agua al día la mayoría de ellos cumplen con este requerimiento muy importante.
- J. Gaseosas o productos industrializados, son consumidos en algunas ocasiones.
- K. Fiambres y embutidos la mayoría dicen no comer demasiados de ellos.

TABLA N°16. Distribución de la muestra según "CONSUMO DE ALCOHOL"

	ALCOHOL
Siempre	0
Frecuentemente	0
A veces	20
Nunca	10
Total	30

GRAFICO N° 16:



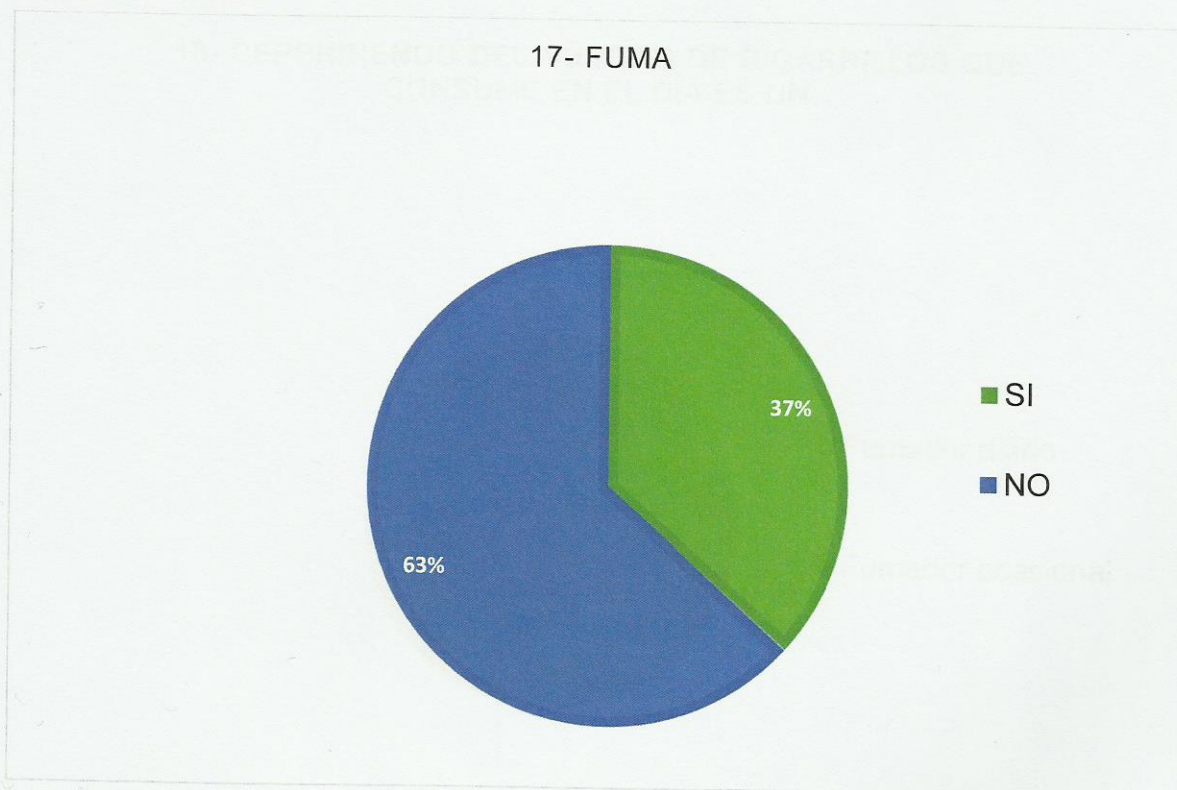
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: Más de la mitad de los encuestados difieren consumir alcohol solo a veces.

TABLA N°17. Distribución de la muestra según "FUMA"

	FUMA
SI	11
NO	19
Total	30

GRAFICO N° 17:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

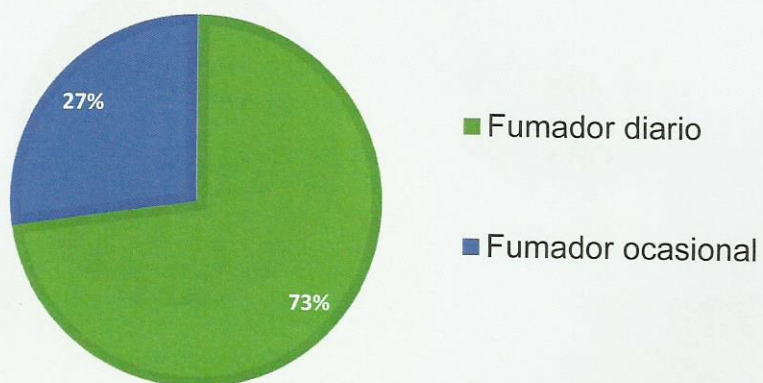
COMENTARIO: Menos de la mitad dice fumar (37%) y el resto no lo hace (63%).

TABLA N°18. Distribución de la muestra según "CUANTO FUMA"

	Cuánto fuma
Fumador diario	8
Fumador ocasional	3
Total	11

GRAFICO N° 18:

18- DEPENDIENDO DEL NÚMERO DE CIGARRILLOS QUE CONSUME EN EL DÍA ES UN:



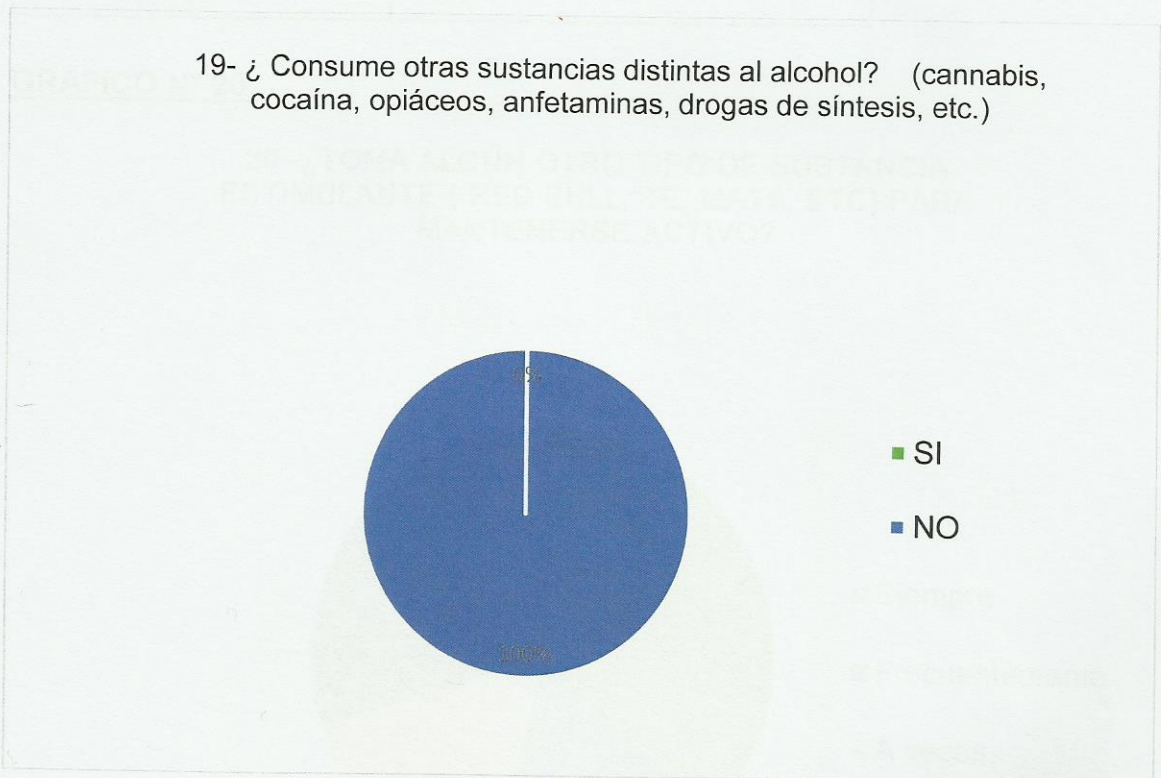
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: De los encuestados que manifestaron fumar más de la mitad son fumadores diarios.

TABLA N°19. Distribución de la muestra según "CONSUMO DE SUSTANCIAS"

	DROGAS
SI	0
NO	30
Total	30

GRAFICOS N° 19:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

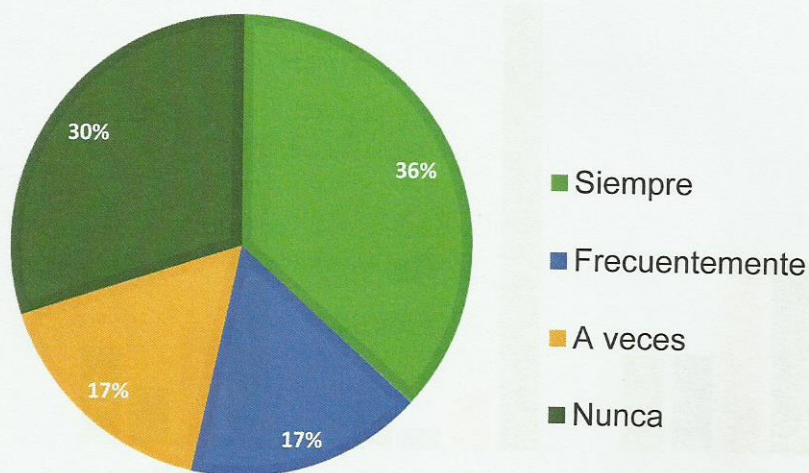
COMENTARIO: Ninguno de los encuestados consume o ha consumido drogas.

TABLA N°20. Distribución de la muestra según "SUSTANCIAS ESTIMULANTES"

	Sustancia estimulante
Siempre	11
Frecuentemente	5
A veces	5
Nunca	9
Total	30

GRAFICO N° 20:

20- ¿TOMA ALGÚN OTRO TIPO DE SUSTANCIA ESTIMULANTE (RED BULL, TÉ, MATE, ETC) PARA MANTENERSE ACTIVO?



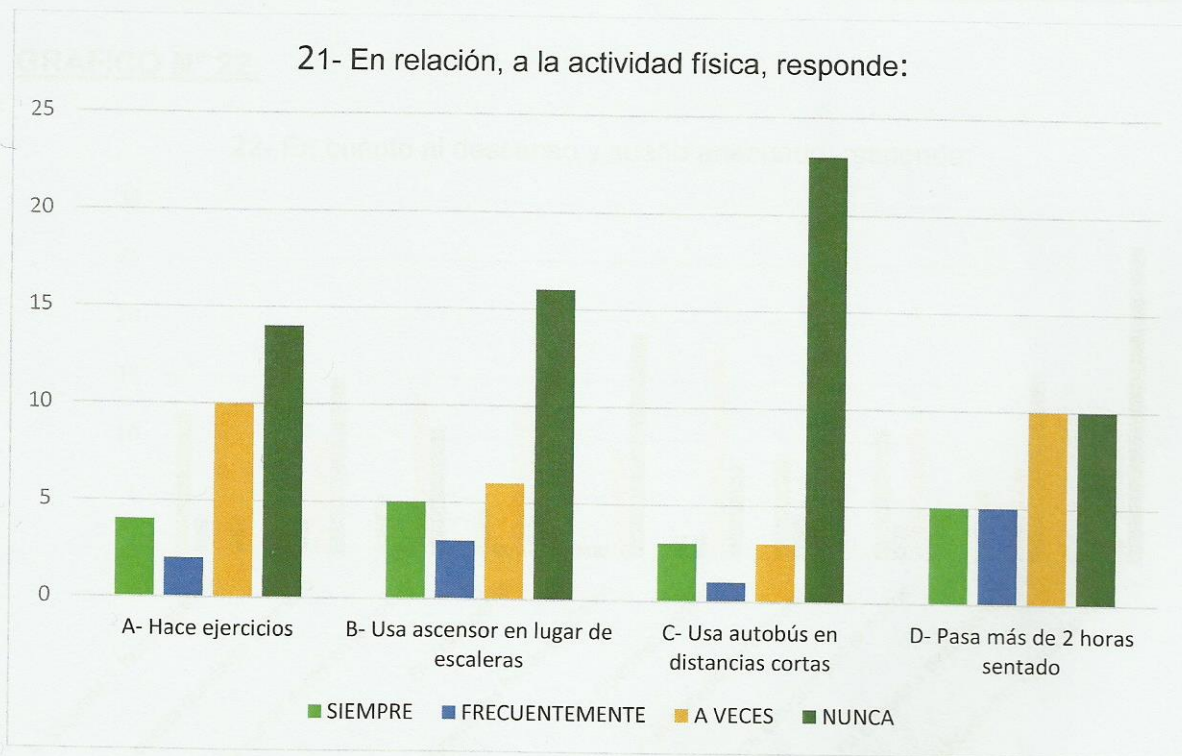
FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: Muchos de ellos consumen sustancias estimulantes tales como el mate, café, bebidas energizantes para mantenerse activos o por costumbre.

TABLA N°21. Distribución de la muestra según "ACTIVIDAD FISICA"

ACTIVIDAD FISICA				
	SIEMPRE	FRECUENTE MENTE	A VECES	NUNCA
A- Hace ejercicios	4	2	10	14
B- Usa ascensor en lugar de escaleras	5	3	6	16
C- Usa autobús en distancias cortas	3	1	3	23
D- Pasa más de 2 horas sentado	5	5	10	10

GRAFICO N° 21:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

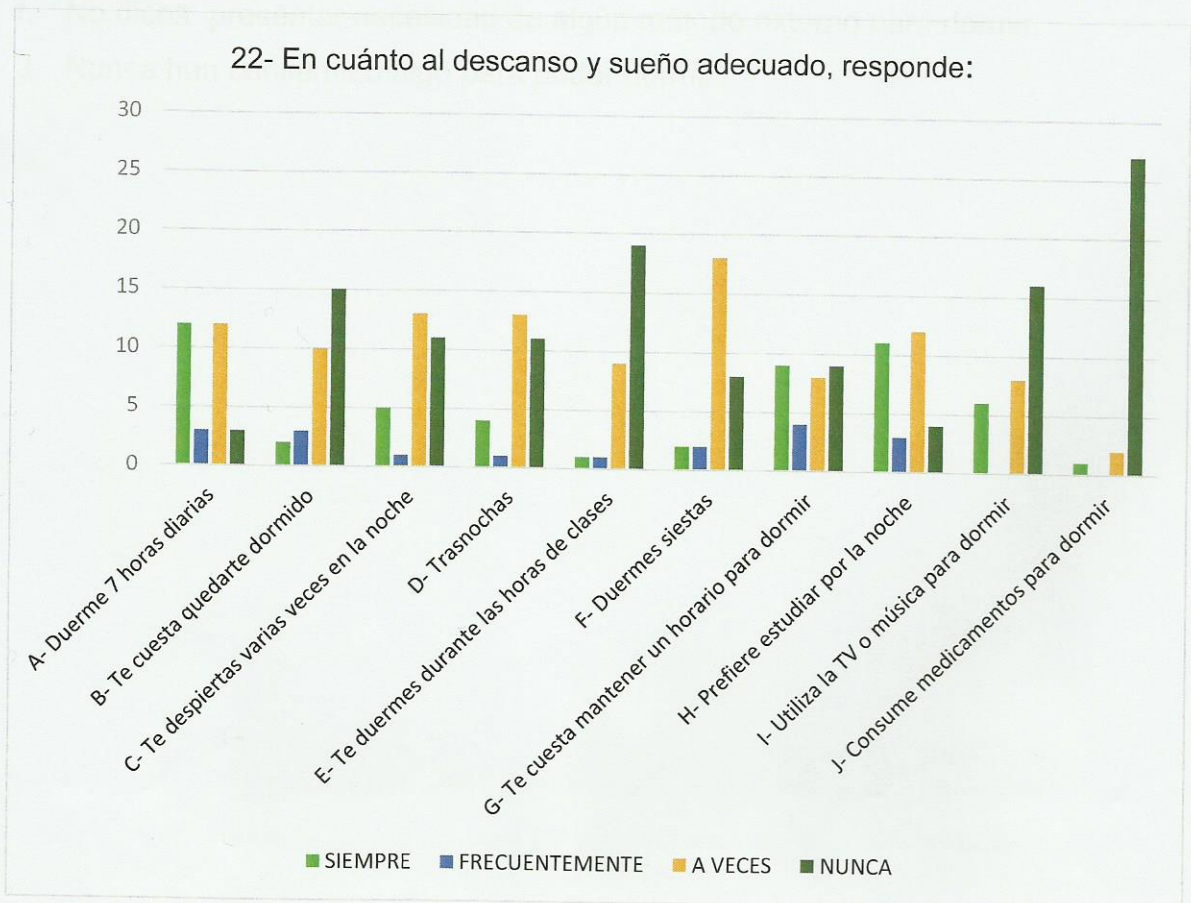
COMENTARIO: Datos obtenidos relacionados a la actividad física:

- La mayoría no realiza actividad física, y si lo hacen es a veces.
- Ninguno dice usar ascensor porque la mayoría trabajan en lugares con solo una planta.
- La mayoría no lo hace prefieren caminar en las distancias cortas.
- A veces pasan más de 2 horas sentados realizando diversas actividades.

TABLA N° 22. Distribución de la muestra según "DESCANSO Y SUEÑO"

DESCANSO Y SUEÑO				
	SIEMPRE	FRECUEMTE MENTE	A VECES	NUNCA
A- Duerme 7 horas diarias	12	3	12	3
B- Te cuesta quedarte dormido	2	3	10	15
C- Te despiertas varias veces en la noche	5	1	13	11
D- Trasnochas	4	1	13	11
E- Te duermes durante las horas de clases	1	1	9	19
F- Duermes siestas	2	2	18	8
G- Te cuesta mantener un horario para dormir	9	4	8	9
H- Prefiere estudiar por la noche	11	3	12	4
I- Utiliza la TV o música para dormir	6	0	8	16
J- Consume medicamentos para dormir	1	0	2	27

GRAFICO N° 22:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

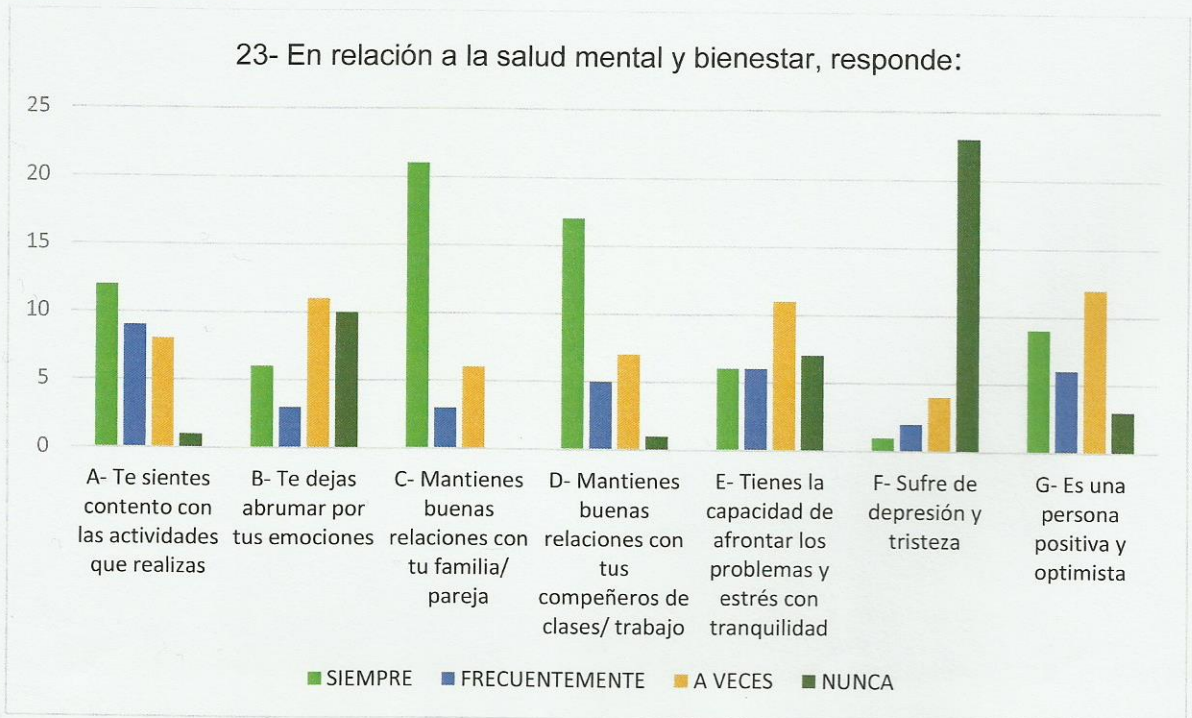
COMENTARIO: Datos obtenidos de los encuestados relacionados con su descanso y sueño:

- A. Siempre duermen las 7 horas diarias.
- B. A la mitad de los encuestados a veces le cuesta quedarse dormido mientras que a la otra mitad no.
- C. Más de la mitad se despierta varias veces en la noche, puede ser debido a que sus turnos de trabajo son de noche.
- D. Trasnochan la mayoría también por motivos laborales.
- E. Nunca duermen a la hora de clases, aunque una minoría dice haberlo hecho alguna vez.
- F. A veces duermen siesta.
- G. En su mayoría si por motivos laborales y de la escuela ya que tuvieron que elegir el turno noche por comodidad con los horarios de cursado.
- H. La mayoría prefiere estudiar en la noche.
- I. No dicen presentar necesidad de algún método externo para dormir.
- J. Nunca han consumido algo para poder dormir.

TABLA N°23. Distribución de la muestra según "SALUD MENTAL Y BIENESTAR"

SALUD MENTAL Y BIENESTAR				
	SIEMPRE	FRECUENTE MENTE	A VECES	NUNCA
A- Te sientes contento con las actividades que realizas	12	9	8	1
B- Te dejas abrumar por tus emociones	6	3	11	10
C- Mantienes buenas relaciones con tu familia/ pareja	21	3	6	0
D- Mantienes buenas relaciones con tus compañeros de clases/ trabajo	17	5	7	1
E- Tienes la capacidad de afrontar los problemas y estrés con tranquilidad	6	6	11	7
F- Sufre de depresión y tristeza	1	2	4	23
G- Es una persona positiva y optimista	9	6	12	3

GRAFICO N° 23:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: Datos obtenidos basados en la salud mental y bienestar de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería:

- A. La mayoría de ellos se encuentra contento con las actividades que decidieron seguir.
- B. En casi todos los casos se dejan abrumar por sus emociones.
- C. Todos mantienen una excelente relación con su familia y pareja.
- D. Difieren tener una buena relación con los compañeros de trabajo como los de cursado.
- E. A veces son tranquilos en la toma de decisiones, con la presencia de un grupo menor que no lo son.
- F. Manifiestan que no han sufrido de tristeza o depresión actualmente.
- G. La mayoría de las veces son optimistas y positivos.

TABLA N°24. Distribución de la muestra según "NIVEL DE ESTRÉS"

	NIVEL DE ESTRÉS
Muy estresado	1
Estresado	6
Levemente estresado	14
Nada estresado	9
Total	30

GRAFICO N° 24:

24- ¿CÓMO CONSIDERA QUE ESTÁ SU RELACIÓN AL ESTRÉS?



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: Los encuestados son un grupo que se encuentra levemente estresado puede ser por motivos relacionados con el trabajo, familia o la universidad.

TABLA N°25. Distribución de la muestra según "TIEMPO DE ESTUDIO"

	TIEMPO DE ESTUDIO
Siempre	2
Frecuentemente	12
A veces	13
Nunca	3
Total	30

GRAFICO N° 25:



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

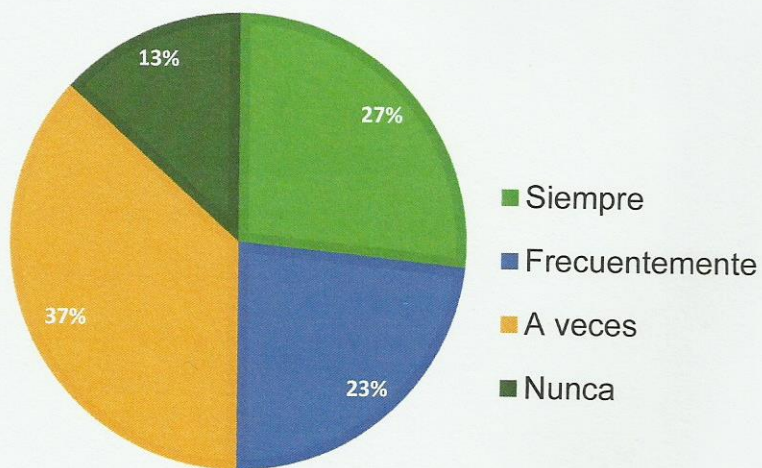
COMENTARIO: El uso de su tiempo libre en esta época de exámenes está destinado al estudio.

TABLA N°26. Distribución de la muestra según "EL RIESGO ACADEMICO"

	RIESGO ACADEMICO
Siempre	8
Frecuentemente	7
A veces	11
Nunca	4
Total	30

GRAFICO N° 26:

26- ¿CREE QUE TRASNOCHAR O DORMIR POCO HA REPERCUTIDO O PODRÍA REPERCUTIR NEGATIVAMENTE EN SU RENDIMIENTO?



FUENTE: datos obtenidos de las 30 encuestas realizadas a los estudiantes del 2 año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería periodo 2018.

COMENTARIO: Los datos nos permiten observar que los encuestados creen que el trasnochar o no dormir bien les afecta en su rendimiento académico.

TABLA N°27. Distribución de la muestra según "ESTADO CIVIL EN RELACION AL GENERO"

	FEMENINO	MASCULINO
Soltera/o	8	3
En pareja	6	4
Casada/o	7	2
Separada/o	0	0
Viuda/o	0	0
Total	21	9

COMENTARIO: Se observa que la relación entre el estado civil y el sexo, los estudiantes son femeninos la mayoría con respecto al masculino y al total de los encuestados.

TABLA N° 28. Distribución de la muestra según "RELACION ENTRE TURNO Y ACTIVIDAD FISICA"

TURNO	ACTIVIDAD FISICA			
	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	A VECES	NUNCA
Mañana	1	0	0	4
Tarde	0	0	4	0
Noche	1	1	3	7
Rotativo	2	1	2	4
Total	4	2	9	15

COMENTARIO: Se observa que el personal con turno noche no realiza ejercicios o práctica algún deporte, sólo los estudiantes con turno rotativo manifiestan dedicar tiempo a realizar algún ejercicio. El personal no se encuentra motivado a realizar actividades que generen una sensación de bienestar y reduzcan los efectos negativos del estrés.

CAPITULO III

Resultados

En relación con los datos generales, tenemos que de los 30 encuestados, cuyas características sociodemográficas revelaron que el grupo heterogéneo sobresaliente es el sexo femenino con el 73% sobre el masculino con una edad comprendida entre 21 a 30 años lo que significa que es una población mayoritariamente adultos jóvenes, donde el estado civil dominante es el soltero 37% con un nivel de formación profesional 73%, el 47% tienen carga familiar (hijos entre 1-2), y un 80% se dedica a trabajar entre 8 y 12 horas diarias (37%) en un turno fijo, en este caso el de mayor predominio es la noche, poseen un solo trabajo el 83% de los encuestados y en cuanto a la convivencia el 63% de los encuestados viven con su pareja y otros familiares.

En cuanto a su condición de salud el 87% manifiesta no presentar ninguna enfermedad y contar con un buen estado de salud. Sobre los datos del peso y talla recaudados se calculó el IMC dándonos como resultado que el 47% tiene sobrepeso.

En referencia a los hábitos saludables se observó que el 83% de los estudiantes almuerzan en casa. Y en relación al tipo y frecuencia de alimentos demostró que la alimentación de los estudiantes es variada, se debe a que tienen incorporado a su dieta nutrientes como ensaladas de verduras y legumbres 12 contestaron que siempre la consumen, la leche y sus derivados 15 contestaron que de vez en cuando los consumen, las carnes son las que más consumen, los cereales tienen un consumo escaso al igual que los dulces y las grasas o frituras, la mayor parte de los encuestados consumen 2 litros de agua al día como las gaseosas y productos industrializados, y por último hay una mayoría que consume fiambres y embutidos, por eso estos nutrientes figuran en la alimentación de los estudiantes dentro de las opciones (siempre, frecuentemente, a veces y nunca); mientras que en la opción de nunca está el consumo de pescado y mariscos con un bajo porcentaje liderando este grupo, fuente principal de proteínas y diversas vitaminas, y otros de los grupos de mayor consumo por los estudiantes son las carnes.

El hábito de fumar se encuentra presente en un 63%, cifra menor en relación a los que fuman y según la cantidad de cigarrillos el 73% son fumadores diarios.

En tanto al consumo de alcohol es de vez en cuando con un total del 67% en los encuestados, con un nulo consumo de drogas (100%) y en cambio presentan un 36% de consumo de sustancias estimulantes.

Los resultados respecto a los estilos de vida extralaboral como la realización de actividad física, el descanso y sueño adecuado y la salud mental y bienestar, nos demuestra el déficit de autocuidado.

La mayoría de los encuestados manifiestan no hacer ejercicios, refieren dormir al menos 7 horas diarias sin el consumo de fármacos y a veces duermen siesta. La mayor parte de los estudiantes se siente satisfecho con las actividades que realiza, a veces se dejan abrumar por sus emociones, tienen buenas relaciones con su familia y pareja, buena relación con sus compañeros de clase y trabajo, y de vez en cuando tiene la capacidad de afrontar los problemas y estrés con tranquilidad, no presentan depresión y tristeza y no suelen ser muy optimistas o positivos. Otro dato importante es el nivel de estrés en relación a su salud se obtuvo como porcentaje que el 47% esta levemente estresado y el 43% a veces destina su tiempo libre a realizar actividades académicas.

Conclusión

Después de haber finalizado la recolección de datos durante la investigación acerca de los hábitos de vida y salud de los estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería se ha concluido que los hábitos alimentarios de los encuestados es variado, el consumo de tabaco y alcohol es moderado y poco activa a diferencia del consumo de drogas que es nula. En relación a los estilos de vida extralaboral observamos que no realizan actividad física, el descanso y sueño adecuado en estos casos dio como resultado ser satisfactorio a pesar de los factores externos que pueden llegar a influir en sus horas de descanso y con respecto a la salud mental y bienestar los estudiantes encuestados se encuentran levemente estresados debido a las actividades que demandan la familia, el trabajo y la universidad.

Recomendaciones

- 1) Reforzar los conocimientos que tienen los estudiantes acerca de los hábitos alimentarios, por medio de folleto informativo.

Contenidos informativos que se usaron para el folleto:

Hábitos saludables en la mañana

- Bebe un vaso de agua tibia con limón en ayunas.
- Mueve tu cuerpo: camina, baila, haz yoga...
- Come un desayuno saludable.
- Se positivo.

Hábitos saludables en la tarde

- Come de acuerdo a un horario, no esperes hasta que “mueras de hambre”.
- Empieza la comida con verduras, complementa con proteínas y cereales.
- Come lentamente.
- Toma 4 vasos de agua en el transcurso de la tarde.

Hábitos saludables en la noche

- Cena temprano.
- Cena ligero.
- Duerme entre 7 y 8 horas.

2) Planificar con el Centro de Estudiantes la mayor difusión de los talleres que ofrece la UNCuyo a los estudiantes para ayudar a disminuir los niveles de estrés, tales como:

- Cerámica.
- Dibujo.
- Talla en madera
- Textil.
- Desarrollo personal: coaching viviendo y disfrutando mi ser, y psicología.

3) Difundir las actividades recreativas que la UNCuyo ofrece a los estudiantes para promover el disfrute del tiempo libre, la salud y el bienestar:

- Caminatas saludables.
- Local Power/Step/Entrenamiento funcional/Aerobox.
- Ritmos (salsa, bachata y reggaetón).
- Running.
- Tai chi chuan.
- Yoga.
- Zumba.

También la UNCuyo ofrece canchas, equipamiento y profesores para practicar deportes:

- Atletismo.
- Balonmano.
- Básquet.
- Fútbol.
- Hockey.
- Natación.
- Karate.
- Vóley.

La actividad física puede aportar muchos beneficios a nuestra salud, siempre y cuando se realice en las condiciones adecuadas. Por eso la universidad ofrece los servicios de profesionales en kinesiología, acupuntura, consultorio médico y nutricional.

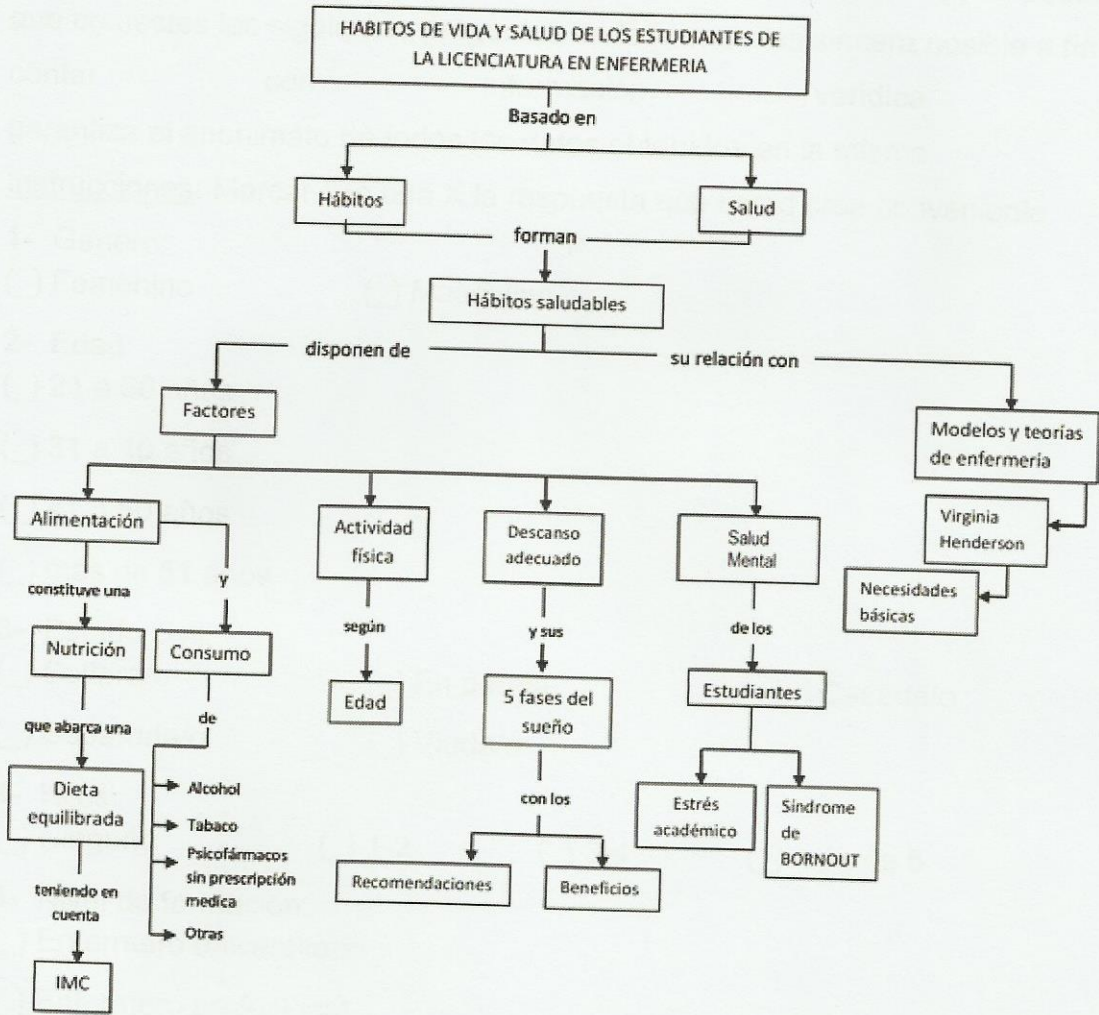
- 4) Elaborar otras investigaciones utilizando el estudio cualitativo referente a los hábitos de vida y salud de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, para estudiar los diversos factores que influyen en el tema, permitiendo así darle otro enfoque a la investigación.

APENDICE Y ANEXOS

Bibliografías

1. Campos. Campos A, Gómez, C Y Lázaro, K (2003) .2Consuelo, L. Y. Gómez, v (2002) Condiciones Laborales y de salud en enfermeras de Santa Fe de Bogotá. Revista Internacional de psicología clínica y de salud pág. 173-182.
2. Enciclopedia de conceptos. "Salud (según la OMS)". Concepto de 2017. Disponible en: <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>.
3. FLORES, J. et al. Caracterización de la automedicación en la población mayor de 18 años en la zona de influencia de la Unidad Comunitaria de Salud Familiar de Santa Rosa de Lima. (Tesis de Doctorado). El Salvador Universidad Dr. José Matías Delgado, 2013. [citado 12 de octubre 2018].
4. Lic. ÁLVAREZ, D. y et al. Estudio acerca del "CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS" en ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL INTERIOR DEL PAÍS. Observatorio Argentino de Drogas. Argentina, septiembre 2016.
5. INCAP/COOPESAIN, Proyecto de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas Relacionadas con Alimentación y Nutrición. I Etapa. Diagnóstico Situacional. Documento 2. San José, Costa Rica, 1996.
6. OMS. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud Ginebra, Suiza: OMS, 2013.
7. MASLACH, C. y JACKSON, SE. The Measurement of experienced Burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981; vol.2, pág.99-113.
8. COBO LENDINEZ, JF. y VALLEJO BELLIDO, JC. Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y los Lenguajes NNN. Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Jaén. Sefarad, 42- 1º- D y bajo 23006 JAÉN. Impreso en España.
9. ALVARADO, EL. y PINEDA, EB. Metodología de la investigación. Organización Panamericana de la Salud. 3ª edición. Washington, DC; 2008.
10. SANDOVAL SALTIJERAL, MF. "Hábitos saludables en la mañana, tarde y noche". Elije Nutrición. México; 2018.
11. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO. "Deportes-recreación y Aulas para el tiempo libre". Centro universitario. Ciudad de Mendoza-Argentina; 2018.

Anexos



ENCUESTA

Somos estudiantes de segundo año de la Licenciatura en Enfermería. Nos encontramos realizando la siguiente encuesta para conocer los hábitos de vida y salud de los estudiantes de la licenciatura en enfermería, donde te pedimos que contestes las siguientes preguntas en la forma más sincera posible a fin de contar con información verídica. Se garantiza el anonimato de todos los datos obtenidos en la misma.

Instrucciones: Marcar con una X la respuesta que usted crea conveniente.

1- Genero:

Femenino Masculino

2- Edad:

21 a 30 años

31 a 40 años

41 o 50 años

más de 51 años

3- Estado civil:

Soltera/o En pareja Casada/o

Separada/o Viuda/o

4- Hijos:

Ninguno 1-2 3-4 más de 5

5- Nivel de formación:

Enfermero universitario

Enfermero profesional

Auxiliar de enfermería

6- Trabaja:

Si No

7- Número de trabajos que posee:

Ninguno 1 2 3

8- Horas de trabajo:

Menos de 8 horas diarias.

Entre 8 y 12 diarias.

Más de 12 horas diarias.

9- Turno:

Mañana Tarde Noche Rotativo

10-Convives con:

- Padre y madre Padre o madre Familiares (hermanos, tios, etc.)
 Solo Pareja

11-Según la siguiente escala de valores tu condición de salud es:

- Muy buena Buena Regular Mala

12-Padece alguna de estas patologías:

- DBT HTA Cardiopatías Trastornos gastrointestinales
 Trastornos respiratorios Otros:.....

13-Peso:kg.

Talla:mts.

IMC:.....

- Bajo peso Peso normal Sobrepeso Obesidad I Obesidad II

14-Donde almuerzas:

- En casa En el trabajo En el comedor universitario
 En la facultad otros:.....

15-Con respecto a tus hábitos alimentarios responde:

ITEMS	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
A. Consumes ensaladas de verduras y hortalizas				
B. Consumes frutas				
C. Consume una vez al día leche o sus derivados				
D. Consume carne				
E. Consume pescados y mariscos				
F. Consume cereales				
G. Consume dulces (helados, galletas, chocolates, golosinas)				
H. Consume grasas o frituras (papafritas, hamburguesas, pizza)				
I. Consume 2 litros de agua al día				
J. Consume gaseosas, productos industrializados (agua saborizada, bebidas energizantes, etc.)				
K. Consumo de fiambres y embutidos				

16-Consume bebidas alcohólicas:

- Siempre Frecuentemente A veces Nunca

17-Fuma:

Si No

18-Dependiendo del número de cigarrillos que consume en el día es un:

Fumador diario Fumador ocasional

19-¿Consume otras sustancias distintas al alcohol? (Cannabis, cocaína, opiáceos, anfetaminas, drogas de síntesis, etc.)

Si No

20-¿Toma algún otro tipo de sustancia estimulante (Red Bull, té, mate, etc.) para mantenerse activo?

Siempre Frecuentemente A veces Nunca

21-En relación, a la actividad física, responde:

ITEMS	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
A. Hace ejercicios o práctica algún deporte como: caminata, correr, bailar, etc.				
B. Usa ascensor en lugar de escaleras.				
C. Usa autobús en distancias cortas en lugar de caminar.				
D. Pasa tiempo sentado (más de 2 horas) en internet, redes sociales o juegos virtuales.				

22-En cuanto al descanso y sueño adecuado, responde:

ITEMS	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
A. Duermes al menos 7 horas diarias				
B. Te cuesta trabajo quedarte dormido				
C. Te despiertas varias veces en la noche				
D. Trasnochas				
E. Te duermes durante las horas de clases				
F. Duermes siesta				
G. Te cuesta mantener un horario para acostarte y levantarte				

H. Prefiere estudiar para un examen durante la noche				
I. Utiliza la televisión o música para lograr dormir				
J. Consume habitualmente medicación para conciliar el sueño				

23- En relación a la salud mental y bienestar, responde:

ITEMS	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
A. Te sientes contento con las actividades que realizas				
B. Te dejas abrumar por tus emociones (rabia, celos, temores)				
C. Mantienes buenas relaciones con tu familia y/o pareja				
D. Mantienes buenas relaciones con tus compañeros de clases y/o trabajo				
E. Tienes la capacidad de afrontar los problemas y estrés con tranquilidad				
F. Sufre de depresión y tristeza				
G. Es una persona positiva y optimista				

24- ¿Cómo considera que esta su salud en relación al estrés?

- Muy estresado Estresado
 Levemente estresado Nada estresado

25- ¿Destinas parte de tu tiempo libre para realizar actividades académicas?

- Siempre Frecuentemente A veces Nunca

26- ¿Cree que trasnochar o dormir poco ha repercutido o podría repercutir negativamente en su rendimiento?

- Siempre Frecuentemente A veces Nunca

¡¡¡MUCHAS GRACIAS POR TU TIEMPO

HÁBITOS SALUDABLES EN LA

mañana



Bebe un vaso de agua tibia con limón en ayunas

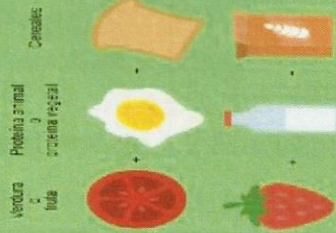


Mueve tu cuerpo: camina, baila, haz yoga...



www.eligenutricion.com

Come un desayuno saludable



Verdura
Fruta
Proteína animal
Grasas saludables

Agrega calcio y zinc



Ayuda a los dientes

Enfócate en el ahora



Llévate con los pensamientos positivos, te distraerán

HÁBITOS SALUDABLES EN LA

tarde



Come de acuerdo a un horario, no esperes hasta que tengas hambre



Empieza la comida con verduras (ensalada, sopas)



Complementa con proteínas (animal o vegetal) y cereales



www.eligenutricion.com

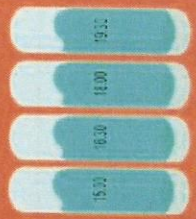
Come lentamente

Así le das tiempo a tu cuerpo para procesar la comida



Toma 4 vasos de agua en el transcurso de la tarde

(1 vaso de mañana hasta las 17:00 h)



HÁBITOS SALUDABLES EN LA

noche



Cena temprano (al menos 1 hora antes de dormir)



Cena ligero (sin sustancias irritantes como condimentos picantes y grasas)

Elige alimentos cocinados al vapor o a la planchada, a horno, S.V.G.E.A.S



www.eligenutricion.com

Duerme entre 7-8 horas (dormir poco aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón e infecciones)



Evita la comida rápida, buenas alternativas (verduras), S.V.G.E.A.S



REFERENCIA DE TABLA MATRIZ			
U.A: unidades de análisis.		V: variables.	
1- GENERO	2- EDAD	3- ESTADO CIVIL	4- HIJOS
1: Femenino 2: Masculino	1: 21 a 30 años 2: 31 a 40 años 3: 41 a 50 años 4: más de 50 años	1: Soltera/o 2: En pareja 3: Casada/o 4: Separada/o 5: Viuda/o	1: Ninguno 2: 1-2 3: 3-4 4: más de 5
5- NIVEL DE FORMACION	6- TRABAJA	7- NUMEROS DE TRABAJOS	8- HORAS
1: Enfermero universitario 2: Enfermero profesional 3: Auxiliar de enfermería	1: Si 2: No	1: Ninguno 2: 1 3: 2 4: 3	1: Menos de 8 horas diarias 2: Entre 8 y 12 diarias 3: Mas de 12 horas diarias
9- TURNO	10- CONVIVES CON	11- SALUD	12-PATOLOGIAS
1: Mañana 2: Tarde 3: Noche 4: Rotativo	1: Padre y madre 2: Padre o madre 3: Familiares 4: Solo 5: Pareja	1: Muy buena 2: Buena 3: Regular 4: Mala	1: DBT 2: HTA 3: Cardiopatías 4:Trastornos gastrointestinales 5:Trastornos respiratorios 6: Ninguno
13- IMC	14- ALMUERZAS	15-HABITOS ALIMENTARIOS	16- ALCOHOL
1: Bajo peso 2: Peso normal 3: Sobrepeso	1: En casa 2: En el trabajo	1: Siempre 2: Frecuentemente 3: A veces	1: Siempre 2:Frecuentemente 3: A veces

4: Obesidad I 5: Obesidad II	3: En el comedor universitario 4: En la facultad 5: Otros	4: Nunca	4: Nunca
17- FUMA	18- CUANTO FUMA	19- DROGAS	20-SUST. ESTIMULANTES
1: Si 2: No	1: Fumador diario 2: Fumador ocasional	1: Si 2: No	1: Siempre 2:Frecuentemente 3: A veces 4: Nunca
21- ACTIVIDAD FISICA	22- DESCANSO Y SUEÑO	23- SALUD MENTAL Y BIENESTAR	24- NIVEL ESTRES
1: Siempre 2:Frecuentemente 3: A veces 4: Nunca	1: Siempre 2:Frecuentemente 3: A veces 4: Nunca	1: Siempre 2:Frecuentemente 3: A veces 4: Nunca	1: Muy estresado 2: Estresado 3:Levemente estresado 4: Nada estresado
25- TIEMPO DE ESTUDIO	26- RIESGO ACADEMICO		
1: Siempre 2:Frecuentemente 3: A veces 4: Nunca	1: Siempre 2:Frecuentemente 3: A veces 4: Nunca		

	GENERO	EDAD	ESTADO CIVIL	HIJOS	NIVEL DE FORMACIÓN	TRABAJO	NUMERO DE TRABAJOS	HORAS	TURNO	CONVIVES CON	SALUD	PATOLOGIAS	IMC	ALMUERZAS
1		2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	6	3	1
2		1	2	2	1	2	2	2	3	5	2	6	3	1
3		1	1	1	1	2	2	1	4	1	2	6	5	1
4		1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	6	3	1
5		1	1	2	3	2	2	1	2	3	2	6	2	1
6		1	1	2	2	2	2	2	4	5	1	6	3	1
7		1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	1	4	1
8		1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	6	2	1
9		1	1	1	1	2	3	2	4	1	2	6	2	1
10		1	1	1	1	2	2	2	4	3	3	6	2	1
11		1	2	2	1	2	2	2	3	5	2	2	3	1
12		1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	6	3	1
13		2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	6	4	1
14		1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	6	3	2
15		1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	6	3	1
16		1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	6	3	1
17		2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	6	2	1
18		1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	6	2	1
19		2	1	1	1	2	2	2	4	2	2	6	2	1
20		1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	6	2	2
21		1	2	2	2	1	3	2	4	3	3	6	3	2
22		2	2	2	2	1	3	3	4	3	1	6	5	1
23		2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	1
24		1	1	3	2	1	2	2	1	3	2	6	3	1
25		1	3	1	1	2	2	2	1	3	2	6	2	1
26		1	2	3	3	2	2	2	1	1	2	6	2	1
27		1	1	1	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2
28		2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	6	3	1
29		2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	6	3	1
30		1	3	3	2	1	2	2	3	3	1	6	2	4
TOTAL DE:														
1	22	15	12	13	8	30	0	4	5	7	7	2	0	25
2	8	12	10	14	22	0	25	24	4	1	18	2	11	4
3		3	8	3	0		5	2	11	19	5	0	14	0
4		0	0	0			0		10		0	0	3	1
5										3		0	2	
6												26		

	SALUD MENTAL Y BIENESTAR							NIVEL DE ESTRÉS	TIEMPO DE ESTUDIO	RIESGO ACADEMICO
	A	B	C	D	E	F	G			
1	3	4	2	3	3	3	1	3	3	4
2	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1
3	4	2	1	1	4	4	3	2	2	4
4	1	4	1	1	1	4	3	4	2	1
5	2	4	1	1	1	4	1	4	3	3
6	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3
7	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3
8	2	3	1	1	2	4	2	3	3	2
9	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1
10	2	3	1	2	3	4	2	2	3	2
11	2	4	1	2	2	4	2	3	2	2
12	2	3	1	1	2	4	1	3	2	2
13	3	1	2	2	3	3	4	2	2	3
14	2	3	1	1	3	4	1	3	4	2
15	1	3	3	1	3	4	3	2	4	1
16	3	1	1	1	2	4	1	4	4	1
17	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
18	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3
19	1	3	1	1	4	4	1	4	3	3
20	1	4	1	1	1	4	3	4	3	3
21	1	4	1	3	3	4	1	3	3	2
22	3	1	1	3	4	4	4	3	2	3
23	3	1	3	4	4	2	4	3	2	1
24	1	3	1	1	3	4	1	4	2	3
25	1	3	1	1	1	4	1	4	3	1
26	1	3	1	1	4	4	3	3	2	2
27	3	1	1	3	3	4	3	3	3	3
28	1	4	1	1	1	4	3	4	3	4
29	3	4	1	3	4	4	3	3	4	4
30	1	4	1	1	3	4	3	4	1	1
TOTAL DE:										
1	12	6	21	17	6	1	9	1	2	8
2	9	3	3	5	6	2	6	6	12	7
3	8	11	6	7	11	4	12	14	13	11
4	1	10	0	1	7	23	3	9	3	4
5										
6										

