



Universidad Nacional  
**SAN LUIS GONZAGA**



## **Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional**

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales Creative Commons, permitiendo a otras solo descargar sus obras y compartirlas con otras siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de forma comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA  
EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD



CONSTANCIA

El que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al documento cuyo título es:

**ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN TRABAJADORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA" - 2019**

Presentado por:

**FLORES TORNERO, THANIA DE LA FLOR**


**Bachiller** del nivel **PREGRADO** de la Facultad de **FARMACIA Y BIOQUÍMICA**. El resultado obtenido es **11 %** por el cual se otorga el calificativo de:

**APROBADO, según Reglamento de Evaluación de la Originalidad.**

Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Observaciones:

Ica, 09 de Agosto de 2021

  
LUZ JOSEINA CHACALTANA RAMOS  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION  
FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

A.D.O.S

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE QUÍMICO  
FARMACÉUTICO

ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON FACTORES DE RIESGO  
CARDIOVASCULAR EN TRABAJADORES DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA" - 2019

AUTOR:

Bach. FLORES TORNERO THANIA DE LA FLOR

ASESORA

Dra. ELIZABETH JULIA MELGAR MERINO

ICA - PERÚ

2020

## **DEDICATORIA**

Gracias a esas personas importantes en mi vida, que siempre estuvieron listas para brindarme toda su ayuda, ahora me toca regresar un poquito de todo lo inmenso que me han otorgado. Con todo mi cariño este trabajo de investigación se las dedico a ustedes:

Mamá Amalia

Papá Miguel

## **AGRADECIMIENTO**

A todos aquellos que han contribuido en mi formación profesional como Química Farmacéutica, a los docentes de la Facultad de Farmacia de la Universidad “San Luis Gonzaga”

A las personas que han colaborado en este estudio, en especial a mi asesora por sus orientaciones, aportes y enseñanzas.

## INDICE

PORTADA.....	I
DEDICATORIA .....	II
AGRADECIMIENTO .....	III
INDICE .....	IV
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
INTRODUCCIÓN .....	IX
<b>CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>10</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	10
1.2. Formulación del problema .....	10
1.3. Justificación e importancia.....	11
1.4. Objetivos de la investigación... ..	12
1.5. Hipótesis.....	13
1.6 Variables .....	14
<b>CAPÍTULO II. BASES TEÓRICAS .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>18</b>
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>22</b>
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGIA .....</b>	<b>34</b>
3.1 Tipo, Nivel y Diseño de Investigación.....	24
3.2. Población y Muestra.....	25

3.3. Técnicas de Recolección de Datos .....	26
3.4. Técnicas de Análisis e Interpretación .....	27
3.5. Aspecto Ético... ..	27
<b>CAPÍTULO IV.</b>	
<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>28</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>28</b>
VERIFICACION DE HIPOTESIS .....	48
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>49</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>50</b>
<b>FUENTES DE INFORMACIÓN.....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>56</b>
<b>ENCUESTA .....</b>	<b>56</b>
<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA .....</b>	<b>60</b>
<b>Otros</b>	

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida con los factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" - 2019.

**Objetivo:** Evaluar cómo se relaciona el estilo de vida con los factores de riesgo cardiovascular en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019.

**Metodología:** Tipo básica, nivel descriptivo, transversal, cuantitativa se compila los datos del estilo de vida de los trabajadores y se evalúa la relación con factores de riesgo cardiovascular. Se hace énfasis en las formas/estilos de vida y terapias no farmacológicas que puedan llevar a cabo los trabajadores. Para la obtención de datos se recurrió al uso de una encuesta con consentimiento de los participantes.

**Resultados:** con un gran índice de trabajadores que desconocen las medidas para llevar a cabo un estilo de vida favorable que permita la prevención o control de enfermedades cardiovasculares.

**Conclusión:** Se obtuvo como dato prevalente que las personas con un estilo de vida poco saludable tienden a tener una mayor recurrencia a enfermedades crónicas, entre las cuales figuran enfermedades relacionadas a cardiopatías (hipertensión, insuficiencia cardíaca), diabetes, dislipidemia.

**Palabras claves:** Estilo de vida, enfermedad crónica, enfermedades cardiovasculares.

## ABSTRACT

The present research aims to determine the relationship between lifestyles with cardiovascular risk factors in workers of the National University "San Luis Gonzaga" - 2019.

**Objective:** To evaluate how lifestyle is related to cardiovascular risk factors in workers of the National University "San Luis Gonzaga" - 2019.

**Methodology:** Basic type, descriptive, cross-sectional, quantitative level, the data on the lifestyle of the workers is compiled and the relationship with cardiovascular risk factors is evaluated. Emphasis is placed on the ways / styles of life and non-pharmacological therapies that workers can carry out. To obtain data, a survey was used with the consent of the participants.

**Results:** with a high rate of workers who are unaware of the measures to carry out a favorable lifestyle that allows the prevention or control of cardiovascular diseases.

**Conclusions:** It was obtained as a prevalent data that people with an unhealthy lifestyle tends to have a greater recurrence of chronic diseases among which are diseases related to heart disease (hypertension, heart failure), diabetes, dyslipidemia.

**Keywords:** Lifestyle, chronic disease, cardiovascular disease.

## INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares constituyen una de las principales causas de discapacidad y muerte prematura en todo el mundo, esta investigación tiene la finalidad relacionar el estilo de vida con los factores de riesgo cardiovascular, en los trabajadores de la universidad Nacional San Luis Gonzaga - Ica va permitir identificar la mala alimentación, falta de actividad física, la obesidad, el colesterol, la diabetes, el tabaquismo, el sedentarismo y la hipertensión, la edad y el estrés son algunos de los principales factores de riesgo de las enfermedades del corazón que incrementan las posibilidades de sufrir una angina de pecho o un infarto al miocardio; tomar oportunamente las medidas preventivas de estos males con la ingesta de una dieta saludable que proporcione un control de peso adecuado, la práctica de actividad física regular, control de la presión arterial en personas mayores de 40 años, evitar actos nocivos como el exceso de alcohol y tabaco y un control médico periódico, el fomento de estilos de vida saludables es factor determinante de la salud que se anticipan a la aparición de riesgos cardiovasculares en la población. Se plantean los diferentes contenidos.

## **I. Planteamiento del problema**

En esta etapa de la investigación se expone la situación problemática, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, las variables y finalmente las hipótesis.

## **II. Bases teóricas**

En esta sección, se presenta los antecedentes, las bases teóricas y el marco conceptual.

## **III. Metodología**

Es la parte de la investigación que contiene; el tipo, nivel y diseño de la investigación, el establecimiento de la población y la muestra, se enunciaron las técnicas de recolección y análisis de datos y los aspectos éticos.

## **IV. Resultados y discusión**

Esta sección está destinada a la presentación e interpretación de resultados, obtenidos en el trabajo de investigación y a la discusión de los resultados obtenidos en el trabajo de investigación

### **Conclusiones.**

En esta sección se elaboró las conclusiones obtenidas del trabajo de investigación.

### **Recomendaciones**

En esta sección se elaboró las recomendaciones generadas por el trabajo de investigación.

### **Fuentes de información.**

En esta sección se presenta la bibliografía utilizada, organizada de acuerdo a orientaciones y normas internacionales vigentes.

### **Anexos.**

En esta sección se anexa la matriz de consistencia del trabajo de investigación, fotos.

## **CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

### **1.1 Descripción de la realidad problemática**

En estos tiempos, el estilo de vida repercute significativamente en el desarrollo y progreso de las enfermedades crónicas. Una dieta poco saludable, el sedentarismo, la ingestión excesiva de alcohol y el consumo de tabaco incrementan las posibilidades de padecer una enfermedad cardiovascular en el futuro, así como la pérdida de calidad de vida, discapacidad y mortalidad asociadas.

Según la Organización Mundial de la Salud, la dieta saludable y la actividad física regular y adecuada son factores preponderantes para la prevalencia de un buen estado de salud. Es así que, localizándonos en la problemática local del mal manejo del estilo de vida, surge el presente trabajo de investigación con la finalidad de determinar el grado de relación existente entre el estilo de vida y factores de riesgo cardiovascular, con las expectativas de evaluar dichos parámetros en la ciudad de Ica, centrándose principalmente en los trabajadores de la Universidad San Luis Gonzaga, 2019

### **1.2 Formulación del problema**

#### **1.2.1. Problema General**

¿Cómo se relaciona el estilo de vida con los factores de riesgo cardiovascular en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019?

### **1.2.1 Problemas Específicos**

- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con el índice de masa corporal en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019?
- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con la presión arterial en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019?
- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con los hábitos de fumar en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019?

### **1.3 Justificación e importancia.**

La Organización Mundial de la Salud, (OMS), ha declarado como problema de salud pública el aumento de enfermedades cardiovasculares, las cuales requieren intervenciones colectivas e individuales, basadas en la promoción de estilos de vida saludable. El programa Salud para Todos, propuesto por la OMS, incluye la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, así como el aumento de número de personas que realizan actividad física moderada de forma regular.

Los patrones de consumo, los hábitos alimentarios y los estilos de vida cada vez van cambiando por el excesivo número de horas dedicadas a las jornadas laborales y estudio que desarrollan en forma permanente los trabajadores universitarios, estos comportamientos conllevan al consumo de una alimentación poco saludable y a la inactividad física que con el pasar del tiempo y sin un control adecuado presentarán problemas de sobrepeso y obesidad con numerosas complicaciones metabólicas, tales como dislipidemia, diabetes tipo II e hipertensión.

## **1.4 Objetivos de la investigación.**

### **1.4.1 Objetivo General**

Evaluar cómo se relaciona el estilo de vida con los factores de riesgo cardiovascular en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019.

### **1.4.2 Objetivos Específicos:**

- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con el índice de masa corporal en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019?
- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con la presión arterial en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019?
- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con los hábitos de fumar en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019?

## **1.5 Hipótesis**

### **1.5.1. Hipótesis General**

Los estilos de vida saludable se relacionan directamente con los factores de riesgo cardiovascular en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019.

### **1.5.2. Hipótesis Específicos**

- Los estilos de vida saludable se relacionan directamente con el índice de masa corporal en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019.
- Los estilos de vida saludable se relacionan directamente con la presión arterial en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019
- Los estilos de vida saludable se relacionan directamente con los hábitos de fumar en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019

-

## **1.6. Variables**

### **1.6.1. Variable Independiente:**

Factores de riesgo cardiovascular

### **1.6.2. Variable Dependiente:**

Estilos de vida.

### 1.6.3. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Estilos de vida	Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.	Actividad física	Frecuencia de actividad física	Encuesta
		Hábitos alimenticios	Frecuencia de hábitos alimentarios	
		Estrés	Frecuencia de estrés	
Riesgo cardiovascular	Son aquellos factores que se asocian a una mejor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular en un sentido amplio de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.	Índice de masa corporal	bajo peso: < 18.5 normal: 18.5-24.9 sobrepeso: 25.0-29.9 Obeso: > 30	Encuesta
		Presión arterial	Normal: 120/80 mmHg Alta: 140/90 mmHg	
		Hábitos de Fumar	Fumador o no fumador	

## **CAPÍTULO II BASES TEÓRICAS.**

### **2.1 ANTECEDENTES.**

Reyes J. 2018 Bogotá en su estudio titulado: “Estilo de vida y factor de riesgo cardiovascular en docentes de la facultad de ciencias de la salud de la U.D.C.A.” cuyo

Objetivo fue: Determinar el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular en docentes de la facultad **de ciencias** de la salud de la Universidad U.D.C.A.

El alcance de este trabajo de investigación es de diseño descriptivo con un enfoque mixto, tipo transversal, los resultados demostraron que, según el ítem evaluado, el 80% de la población total objeto de estudio presenta hábitos saludables de acuerdo al Cuestionario Fantástico, se puede concluir que la mayoría de los docentes aparentemente mantienen un estilo de vida saludable, el cual se refleja en el indicador predominante de un 56% en la categoría de “buen trabajo”, no se relaciona con la composición corporal y salud de la persona.

Díaz-Gutiérrez J.; Ruiz M, (2018 España) en su estudio titulado “Relación entre un índice de estilo de vida saludable y el riesgo de enfermedad cardiovascular en la cohorte SUN “cuyo objetivo es analizar la asociación entre un índice combinado de EVS y la incidencia de eventos clínicos de enfermedad cardiovascular (ECV), el proyecto SUN es una cohorte prospectiva, dinámica y multipropósito de graduados universitarios con una retención total del 92%, de riesgo tradicionales y alimentarios.

Se concluye con un índice que incluye un amplio número de hábitos saludables se asoció con menor riesgo de ECV primaria. Este índice apoya la prevención de la ECV mediante un índice de estilo de vida simple, que no precisa incluir los factores de riesgo tradicionales.

Vera-Remartínez E. Lázaro R. Granero S, (2018 – Madrid) en su estudio titulado “Factores de riesgo cardiovascular en adultos jóvenes de un centro penitenciario” cuyos objetivos fueron describir los principales FRCV y estimar el riesgo mediante distintos modelos, el estudio observacional, descriptivo, analítico y transversal, concluye con una media de edad 29,9 (IC 95%: 29,3-30,5), concluyen que los factores de riesgo identificados fueron un alto consumo tóxicos, la influencia de sedentarismo, factores psicológicos <sup>(5)</sup>

Balcázar E, Gerónimo E, (2018 – México) en su estudio titulado “Factores de riesgo cardiovascular en docentes universitarios de ciencias de la salud “cuyo objetivo es describir la frecuencia de factores de riesgo cardiovascular endocentes universitarios de ciencias de la salud de una universidad del sureste mexicano, este estudio de tipo transversal y descriptivo, se entrevistó y valoró clínicamente a 31 docentes para obtener datos acerca de los factores de riesgo heredofamiliares, de estilo de vida, antropométricos, presión arterial y glucosa de ayuno. Se concluye que, el sobrepeso, la obesidad y estilo de vida son factores de alto riesgo cardiovascular en los docentes, el estilo de vida, la alimentación inadecuada, escasa actividad física y el estrés influyen en el incremento del riesgo para desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

FELIPE S, (2017) en su estudio titulado “Estilos de vida y riesgo a enfermedades cardiovasculares en los profesionales de enfermería que laboran en las áreas críticas del Hospital San Juan de Lurigancho – 2017” El objetivo del presente estudio fue Establecer la relación entre estilos de vida y el riesgo a enfermedades cardiovasculares en los profesionales de Enfermería que labora en las áreas críticas del Hospital San

Juan de Lurigancho. Se concluyó que los profesionales de Enfermería que laboran en las áreas críticas del Hospital San Juan de Lurigancho presentan estilos de vida saludables y se relacionan con no presentar un riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares; realizan en su mayoría ejercicios como caminatas por lo menos 30 minutos, no es habitual en ellos el consumo de licor, no fuman.

Existe un porcentaje de profesionales que tienen estilos de vida no saludables, el consumo de alimentos en su mayoría es a base de frituras, bebidas azucaradas y laboran en varios lugares lo que conlleva a que tomen medicamentos para poder conciliar el sueño.

## **2.2 Marco Teórico.**

### **2.2.1 Estilos de vida.**

Los estilos de vida o hábitos, conjunto de comportamientos que desarrollan las personas a veces son saludables y en otras son nocivos para la salud como la alimentación no saludable y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol.

La dieta y el estilo de vida saludable presentan roles importantes, los cuales se proponen para un desarrollo armónico del ser humano, para elevar la calidad de vida (Cruz, 2014).

### **Control de la obesidad.**

Muchos estudios observacionales han demostrado asociaciones entre la obesidad y la Insuficiencia cardíaca incidente, hay estudios que indican que hay una relación entre el aumento del índice de masa corporal (IMC) y el riesgo de insuficiencia cardíaca, Mantener el IMC  $<30,0 \text{ kg} / \text{m}^2$  durante un período promedio de 21,5 años en los adultos mayores se asoció con un índice de riesgo ajustado de 0,70 para el desarrollo de I.C.

El aumento de la actividad física se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, en los componentes del ejercicio, incluyeron entrenamiento aeróbico y de resistencia; se debe considerar entrenamientos de los músculos inspiratorios (para mejorar la capacidad funcional) especialmente en grupos de alto riesgo, el control del peso logrado mediante la adopción de hábitos saludables de alimentación y ejercicio probablemente tenga beneficios similares a tratamientos farmacológicos para prevenir incidentes cardiovasculares.

La alimentación saludable, que se basan más en el consumo de alimentos derivados de plantas, dieta mediterránea, cereales integrales, dieta basada en plantas y las dietas DASH, ofrecen protección a las personas al desarrollo de enfermedades crónicas, enfermedades cardiovasculares.

Concentraciones de Colesterol LDL elevado y enfermedad cardiovascular aterosclerótica pueden contribuir a la disfunción endotelial, que se asocia con enfermedades cardiovasculares, insuficiencia cardíaca, y eventos vasculares; las dietas vegetarianas pueden hacer que el colesterol LDL sea más resistente a la oxidación.

La diabetes y la resistencia a la insulina están asociadas con un metabolismo energético alterado, remodelación cardíaca adversa e insuficiencia cardíaca incidente., una dieta mediterránea versus control se ha asociado con una menor incidencia de diabetes.

### **2.2.2 Factores de riesgo cardiovasculares.**

Los valores altos de presión arterial desencadenan la incidencia de otras enfermedades cardiovasculares como apoplejía (tanto isquémica como hemorrágica), muerte coronaria no generalizada, Angina, insuficiencia cardíaca, enfermedad arterial periférica entre otros; las poblaciones hipertensas o con historia de hipertensión tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón en comparación con personas que no padezcan hipertensión arterial, esto demostrado en los estudios realizados.

Hay una diferencia del 17,2% en el riesgo a lo largo de la vida para el total de enfermedades cardiovasculares a los 30 años de edad entre personas hipertensas y aquellas con valores normales de PA (63,3% en personas hipertensas vs 46,1% en personas sin hipertensión).

Alteración de los componentes esenciales del perfil lipídico (lipoproteínas sanguíneas) colesterol lipoproteico de baja densidad (LDL), triglicéridos, así como el de alta densidad que es el colesterol lipoproteico (HDL) está relacionado con las Enfermedades cardiovasculares. Los niveles altos de HDL en sangre han mostrado una relación inversa a enfermedad de aterosclerosis, la Dislipidemia puede ser en algunos casos por factores genéticos, puede ayudar cuando se mejoran los estilos de vida y recibir tratamiento farmacológico para evitar riesgo de Enfermedades cardiovasculares.

## **MARCO CONCEPTUAL.**

### **CARDIOMIOPATÍA**

Enfermedad del músculo cardíaco, donde el corazón es menos capaz de bombear sangre a través del cuerpo y mantener

### **DASH**

Corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

### **DIETA DASH**

Es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

### **DIETA MEDITERRÁNEA**

Es un tipo de alimentación basado en la cocina tradicional de los países ribereños del mar Mediterráneo, normalmente es rica en vegetales, frutas, granos enteros, frijoles, frutos secos y semillas, y aceite de oliva.

### **DISLIPIDEMIA**

Elevada concentración de lípidos en la sangre, hay varias categorías de este trastorno, según los lípidos que estén alterados.

### **ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR**

es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos, estos problemas a menudo se deben al aterosclerosis; esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa.

## **ESTILO DE VIDA**

El conjunto de hábitos y costumbres que se influenciada por la de toda la vida proceso de socialización, incluyendo social, el uso de sustancias tales como el alcohol y el tabaco, la dieta hábitos, y el ejercicio, todos de los cuales tienen importantes implicaciones para la salud.

## **FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR**

Situaciones o causas que tienen probabilidad de generar enfermedades o eventos cardiovasculares.

## **TERAPIA NO FARMACOLÓGICA**

Conjunto de intervenciones que no implican el uso de medicamentos para tratar enfermedades.

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA.**

### **3.1. Tipo, Nivel y diseño de Investigación.**

#### **3.1.1 Tipo de investigación.**

La investigación básica o fundamental, es la ciencia o investigación que se lleva a cabo sin fines prácticos inmediatos, sino con el fin de incrementar el conocimiento de los principios fundamentales de la naturaleza o de la realidad por sí misma.

#### **3.1.2 Nivel de investigación**

El nivel de esta investigación es descriptivo Correlacional. La investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables entiende y evalúa la relación estadística entre ellas sin influencia de ninguna variable extraña.

#### **3.1.3 Diseño de investigación,**

Diseño no experimental.

### **3.2. Población y muestra.**

#### **3.2.1 Población.**

La población está conformada por 285 trabajadores que laboran en la Universidad “San Luis Gonzaga” – 2019.

### 3.2.2 Muestra.

Se obtendrá mediante el aleatorio simple por formula:

$$M = \frac{Z^2 \cdot N \cdot P \cdot (1-P)}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot P \cdot q}$$

**Dónde:**

M = Muestra

N = Población = 283

Z = Nivel de confianza = 1.96

e = Error permitido 5 % = (0.05)

p = Probabilidad de ocurrencia del evento 50 % = (0.5)

q = Probabilidad de no ocurrencia del evento 50 % = (0.5)

La muestra correspondió:

$$M = \frac{1.96^2 \cdot 283 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}{0.05^2 \cdot (283 - 1) + 1.96^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$$

n= 163

### 3.3.4. Criterios de inclusión

- Trabajadores que accedan a participar voluntariamente de la investigación.
- Trabajadores con edad mayor de 30 años.
- Trabajadores de ambos sexos.

### **Criterios de exclusión.**

- Trabajadores que no accedan a participar voluntariamente de la investigación.
- Trabajadores con edad menor de 30 años
- Estudiantes de la universidad Nacional

### **3.3. Técnicas de recolección de datos.**

#### **Técnica: La encuesta**

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en: Una interrogación verbal o escrita que se le realiza a las personas con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. Cuando la encuesta es verbal se suele hacer uso del método de la entrevista; y cuando la encuesta es escrita se suele hacer uso del instrumento del cuestionario, el cual consiste en un documento con un listado de preguntas, las cuales se les hacen a las personas a encuestar.

Una encuesta puede ser estructurada, cuando está compuesta de listas formales de preguntas que se les formulan a todos por igual; o no estructurada, cuando permiten al encuestador ir modificando las preguntas en base a las respuestas que vaya dando el encuestado, las encuestas se les realizan a grupos de personas con características similares de las cuales se desea obtener información.

En otras palabras, la encuesta es un método que se realiza por medio de técnicas de interrogación, procurando conocer aspectos relativos a los grupos. Tanto para entender como para justificar la conveniencia y utilidad de la encuesta es necesario aclarar que, en un proceso de investigación, en principio, el recurso básico que nos auxilia para conocer nuestro objeto de estudio es la observación, la cual permite la apreciación empírica de las características y el comportamiento de lo que se investiga.

#### **Instrumento: Cuestionario.**

El cuestionario es un listado de preguntas planteadas, ordenadas y conformadas para que se formulen de idéntica manera a todos los encuestados. Para su elaboración se ha de tener en cuenta el grupo de personas al cual está dirigido el cuestionario, el tipo de preguntas a formular, los resultados posibles que puedan presentarse, algunas probables deficiencias que pueda haber, plantear y reformular, y tener un dominio aceptable de la temática a tratar.

#### **3.4. Técnicas de análisis e interpretación.**

Se aplicó el cálculo del **test chi-cuadrado**, que tiene distribución de probabilidad del mismo nombre, sirve para someter a prueba hipótesis referidas a distribuciones de frecuencias. En términos generales, esta prueba contrasta frecuencias observadas con las frecuencias esperadas de acuerdo con la hipótesis nula.

Para el procesamiento de información se creó una base de datos en el programa EXEL-2013, para después procesarlas con el programa estadístico MINITAB-17 y se plasmó los resultados en tablas, gráficos de barras.

### **3.5 Aspecto ético.**

La aplicación de los principios generales de la conducta que se debe seguir en la investigación nos lleva a la consideración de requerimientos como, consentimiento informado, la adecuada y veraz información y la voluntariedad, este informe es una referencia esencial para que los investigadores que trabajan con personas en investigación, estos los proyectos humanos cumplen con las regulaciones éticas. los resultados obtenidos son mantenidos en el anonimato.

## CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIONES

### 4.1 Resultados y discusiones

Tabla N° 1

#### Índice de masa corporal

IMC kg/m <sup>2</sup>	Frecuencia	%
≥ 30 (obesidad)	31	19
25 – 30 (sobrepeso)	62	38
< 25 (peso normal)	70	43
Total	163	100

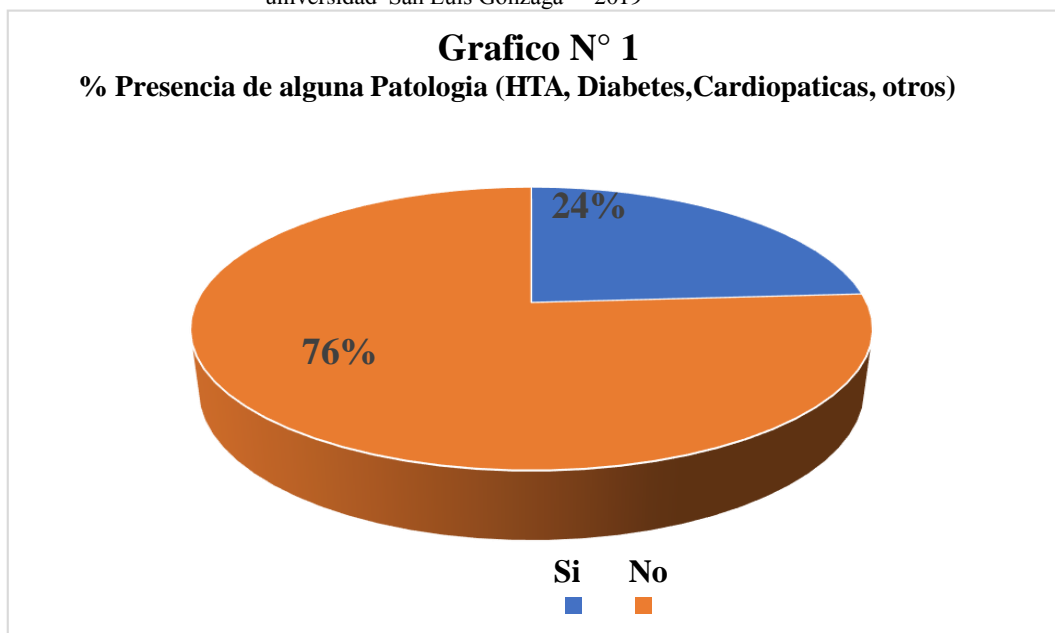
Los datos obtenidos de la encuesta, nos indican que la mayoría de trabajadores se encuentra en un estado de peso normal 43% y en sobrepeso 38%, solo un 19 % tiene un IMC considerado como Obesidad.

**Tabla N° 2**

**¿Actualmente Ud. Presenta alguna patología (HTA, diabetes,cardiopatías, otros)?**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	39	24
No	124	76
Total	163	100

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019



**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019

**Análisis e interpretación:**

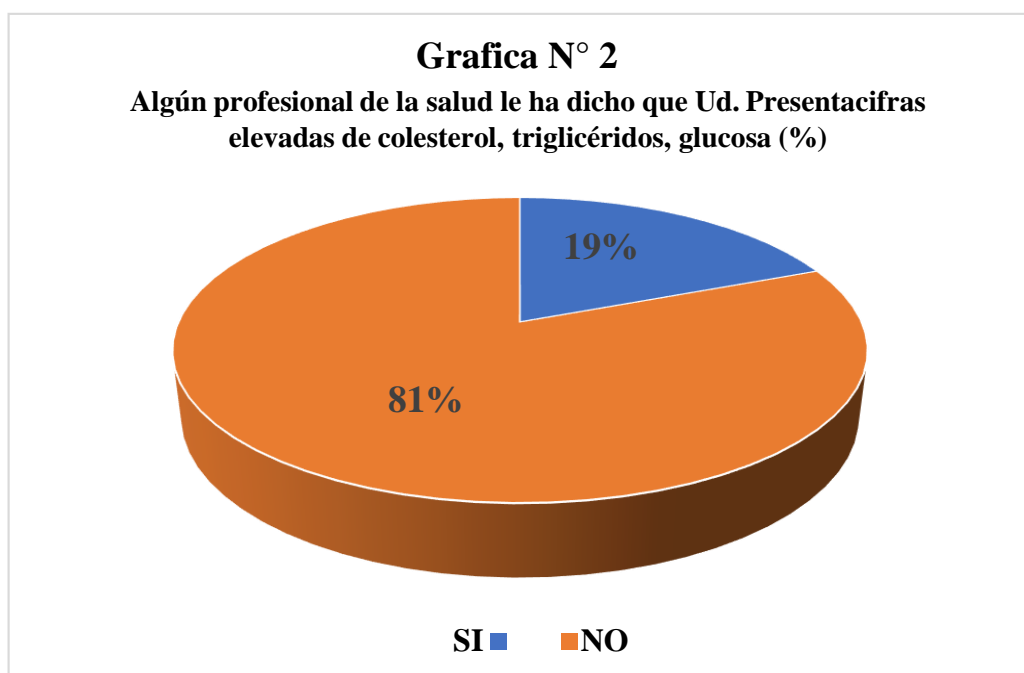
Los trabajadores de la Universidad San Luis Gonzaga en mayor porcentaje (76%) no presentan enfermedades debidas a patologías crónicas comunes (HTA, diabetes, cardiopatías, otros), mostrando solo un 24 5 de personas que si padecen tales enfermedades

**Tabla N° 3**

**¿Alguna vez algún profesional de la salud le ha dicho que Ud. Presenta cifras elevadas de colesterol, triglicéridos, glucosa?**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	31	19
No	132	81
Total	163	100

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019



**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019

**Análisis e interpretación:**

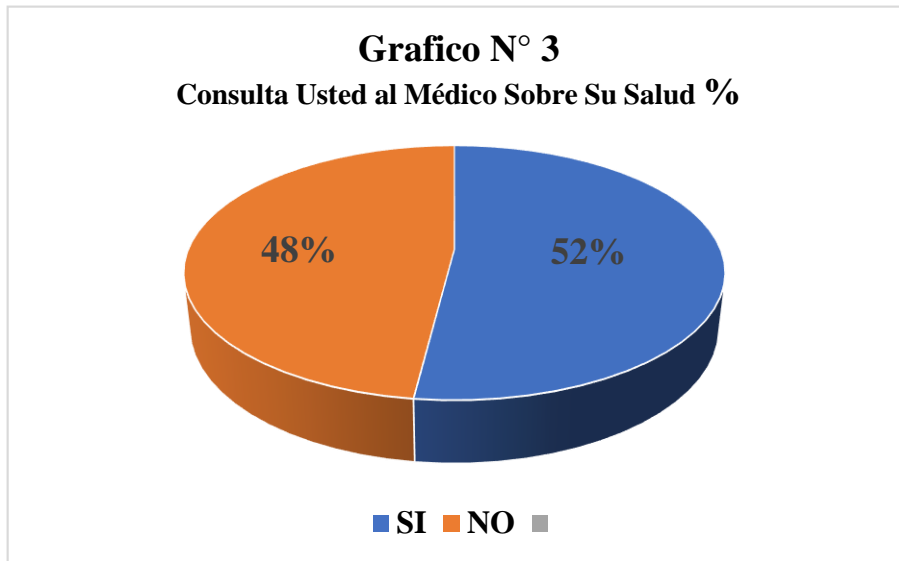
Teniendo en cuenta que las personas muestreadas se realizan chequeos periódicos y van al médico. Se obtuvieron datos que demuestran que un 81 % de los trabajadores no han recibido indicaciones de un médico respecto a cifras elevadas de colesterol, triglicéridos, glucosa; lo que hace indicar que no cuentan con problemas de salud de riesgo cardiovascular con elevada frecuencia, solo un 19 % indica que si ha recibido indicaciones del médico.

**Tabla N° 4**

**¿Consulta Ud. al médico sobre su salud?**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
SI	85	52
NO	78	48
TOTAL	163	100

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
"San Luis Gonzaga" - 2019



**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
"San Luis Gonzaga" - 2019

#### **Análisis e interpretación:**

De la encuesta realizada a trabajadores que laboran en la universidad San Luis Gonzaga se contiene que un 52 % de los trabajadores consulta a un médico sobre su salud, y un 48 % no lo hace. Lo que hace indicar que hay una paridad en las cifras de trabajadores que consultan y no consultan al médico en situaciones respecto a la salud del trabajador.

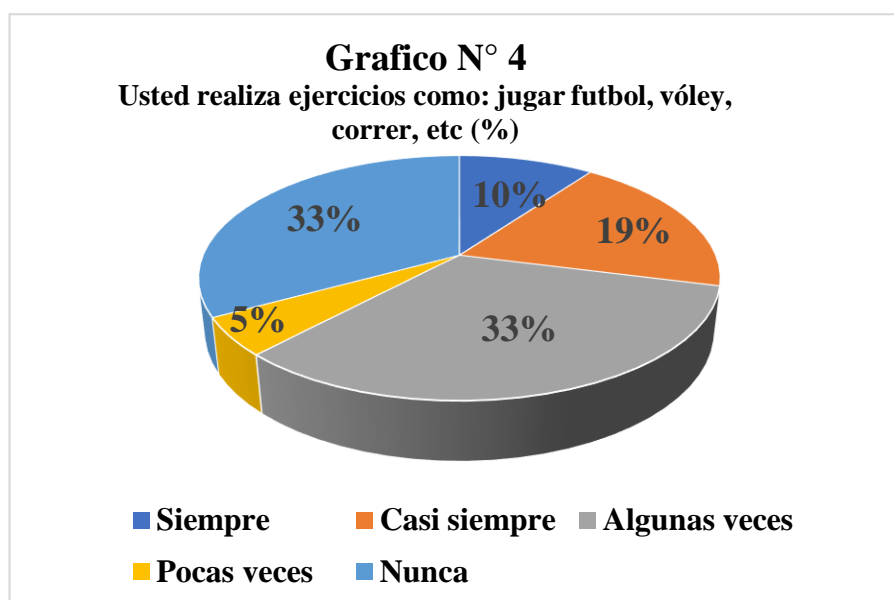
#### **Tabla N° 5**

**¿Usted realiza ejercicios como: jugar futbol, vóley, correr, ¿etc.?**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	12	10
Casi siempre	31	19
Algunas veces	54	33
Pocas veces	8	05
Nunca	54	33
TOTAL	163	100

Fuente: Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad

“San Luis Gonzaga - 2019



Fuente: Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad san Luis Gonzaga - 2019

#### **Análisis e interpretación:**

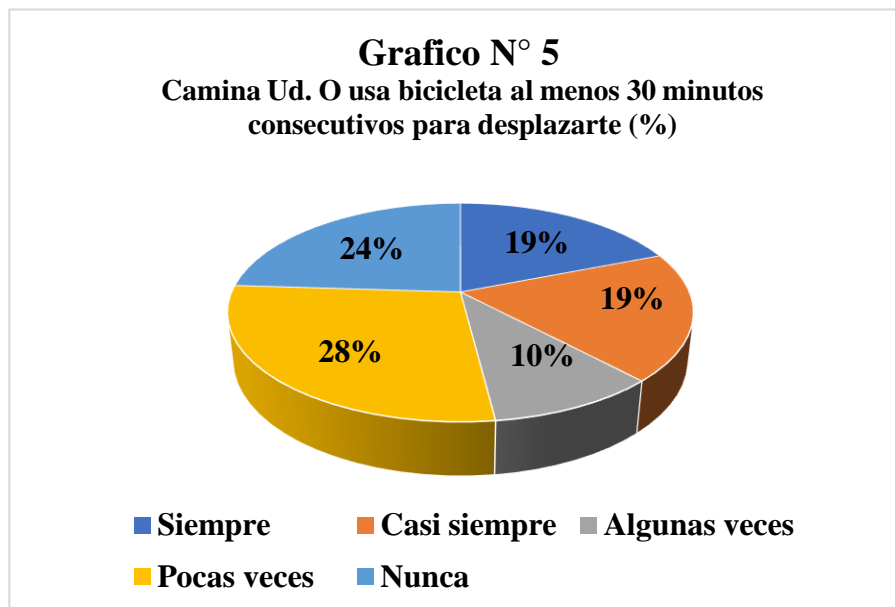
Los datos obtenidos indican que un 33 % Nunca realiza actividades físicas o deportes, un 5 % indica que lo hace Pocas veces, 33 % Algunas veces, 19 % Casi siempre, y por último un 10 % muestran que hacen deporte.

#### **Tabla N° 6**

**¿Camina Ud. o usa bicicleta al menos 30 minutos consecutivos para desplazarte?**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	31	19
Casi siempre	31	19
Algunas veces	16	10
Pocas veces	46	28
Nunca	39	24
TOTAL	163	100

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
"San Luis Gonzaga" - 2019



**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
"San Luis Gonzaga" - 2019

#### **Análisis e interpretación:**

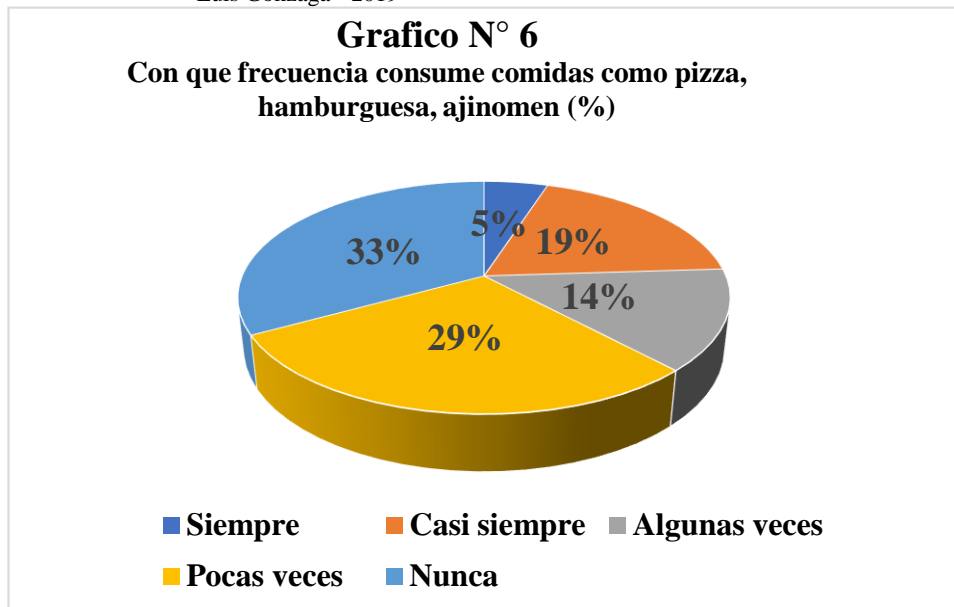
De los datos obtenidos, se muestra que un 28 % y 24 % realiza ejercicios con bicicleta en frecuencia de Nunca y Pocas veces respectivamente. Un 10 % indica que lo hace Algunas veces. Un 19 % lo hace Casi siempre, y un 19 % Siempre.

#### **Tabla N° 7**

**¿Con que frecuencia consume comidas como pizza, hamburguesa, ajinomén?**

Respuesta	Frecuencia	%
Siempre	08	05
Casi siempre	31	19
Algunas veces	23	14
Pocas veces	47	29
Nunca	54	33
TOTAL	163	100

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019



**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019

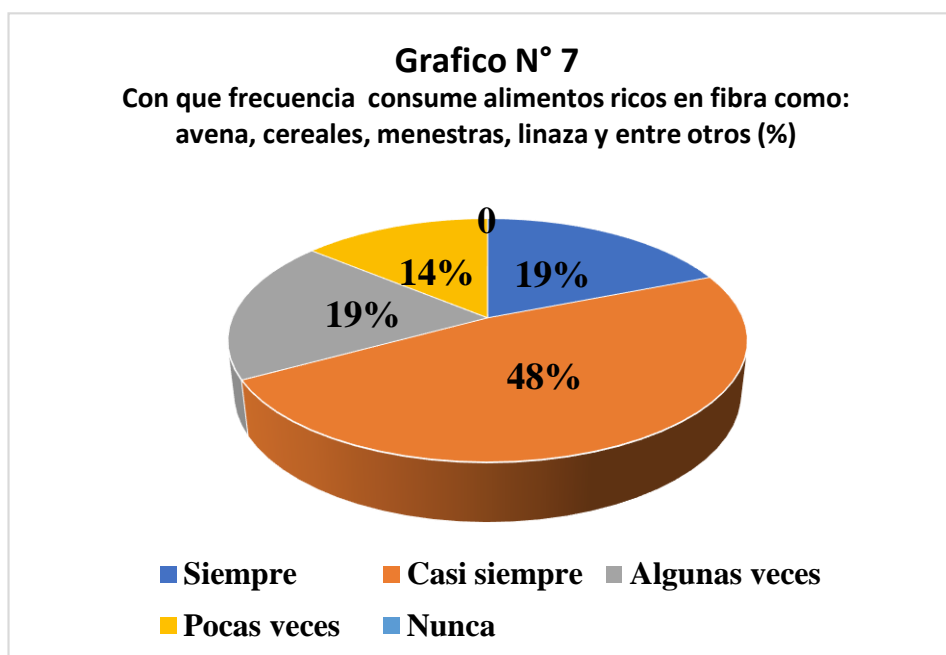
Los resultados obtenidos para evaluar si los trabajadores llevan una la dieta poco saludable, demuestran que un 33% consume comidas como pizza, hamburguesa, ajinomén; 19 % lo consume Casi siempre. Un 14 % apela a que lo hace Algunas veces. El 29 % indica que consume estos alimentos Pocas veces. Y un 33 % Nunca comen esta clase de alimentos poco saludables.

Tabla N° 8

¿Con que frecuencia consume alimentos ricos en fibra Como: ¿avena, cereales, menestras, linaza y entre otros?

Respuesta	Frecuencia	%
Siempre	31	19
Casi siempre	78	48
Algunas veces	31	19
Pocas veces	23	14
Nunca	00	00
TOTAL	163	100

Fuente: Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019



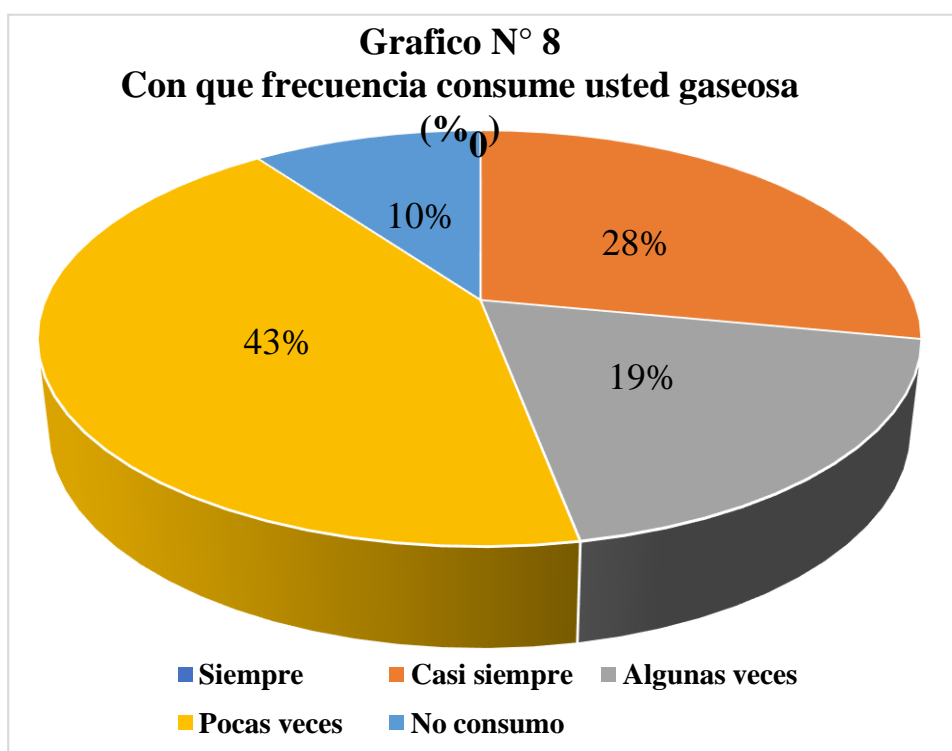
Fuente: Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019

}

**Tabla N° 9**  
**¿Con que frecuencia consume usted gaseosa?**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	-	00
Casi siempre	46	28
Algunas veces	31	19
Pocas veces	70	43
No consumo	16	10
<b>TOTAL</b>	<b>163</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019



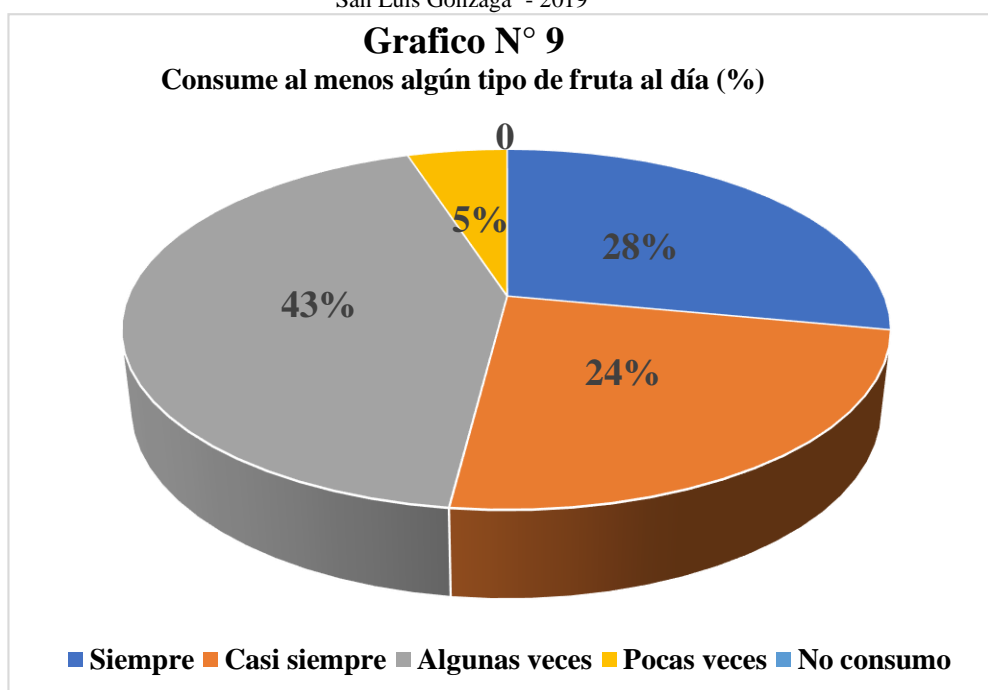
**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019

**Tabla N° 10**

**¿Consume al menos algún tipo de fruta al día?**

Respuesta	Frecuencia	%
Siempre	46	28
Casi siempre	39	24
Algunas veces	70	43
Pocas veces	08	05
No consumo	-	00
TOTAL	163	100

Fuente: Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019

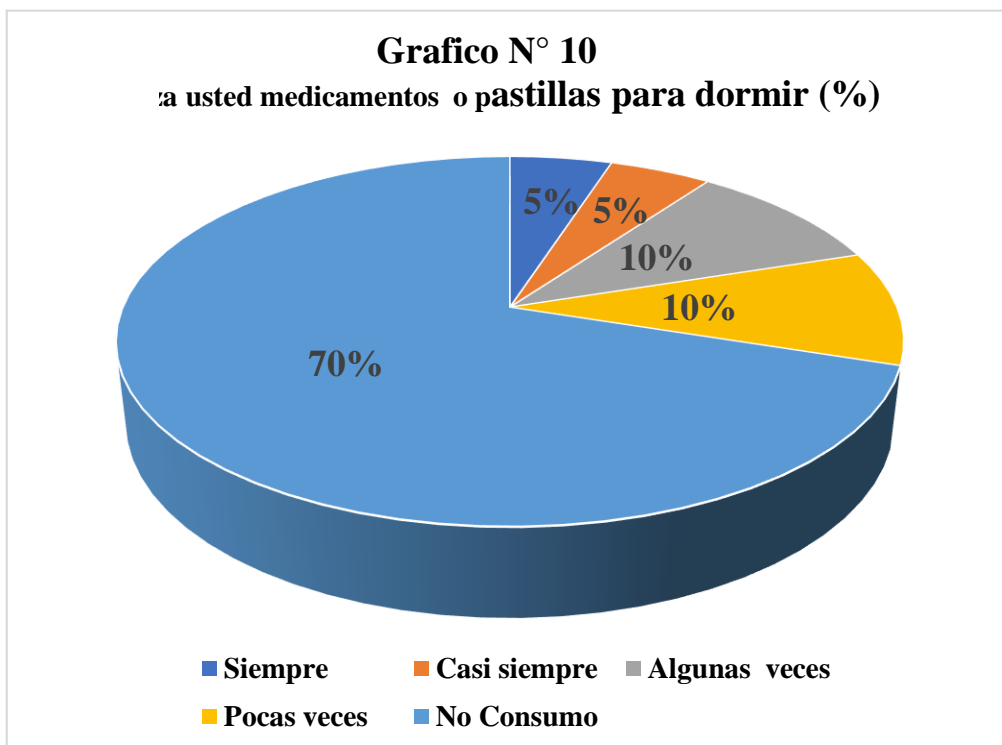


Fuente: Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019

**Tabla N° 11**  
**¿Utiliza usted medicamentos o pastillas para dormir?**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	08	05
Casi siempre	08	05
Algunas veces	16	10
Pocas veces	16	10
No Consumo	115	70
<b>TOTAL</b>	<b>163</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019



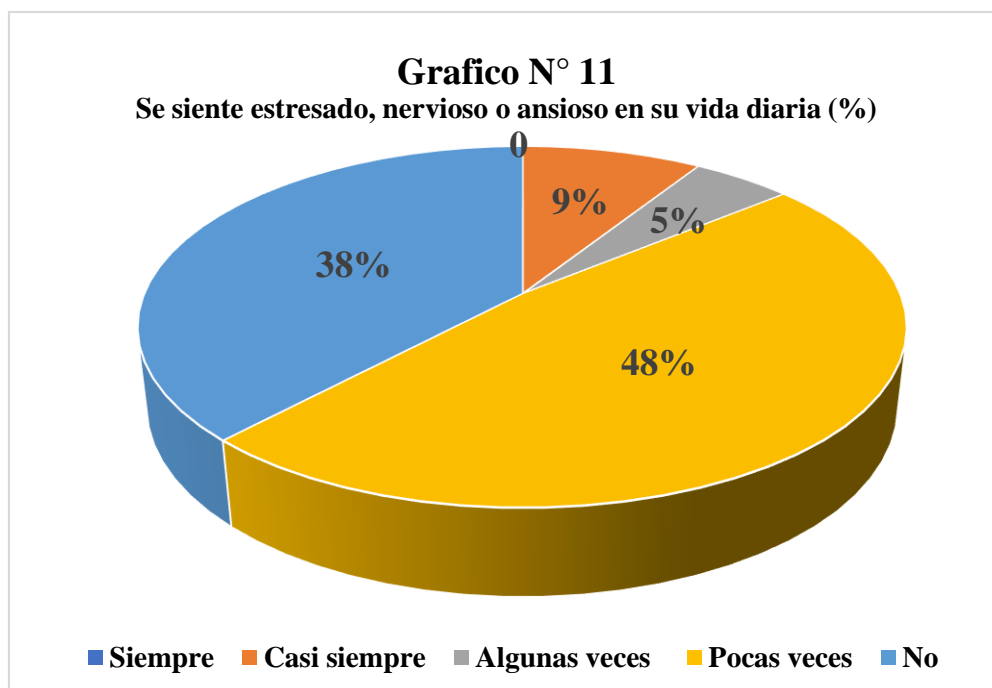
**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad "San Luis Gonzaga" - 2019

**Tabla N° 12**

**¿Se siente estresado, nervioso o ansioso en su vida diaria?**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	-	00
Casi siempre s	15	09
Algunas veces	08	05
Pocas veces	78	48
No	62	38
<b>TOTAL</b>	<b>163</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
"San Luis Gonzaga" - 2019

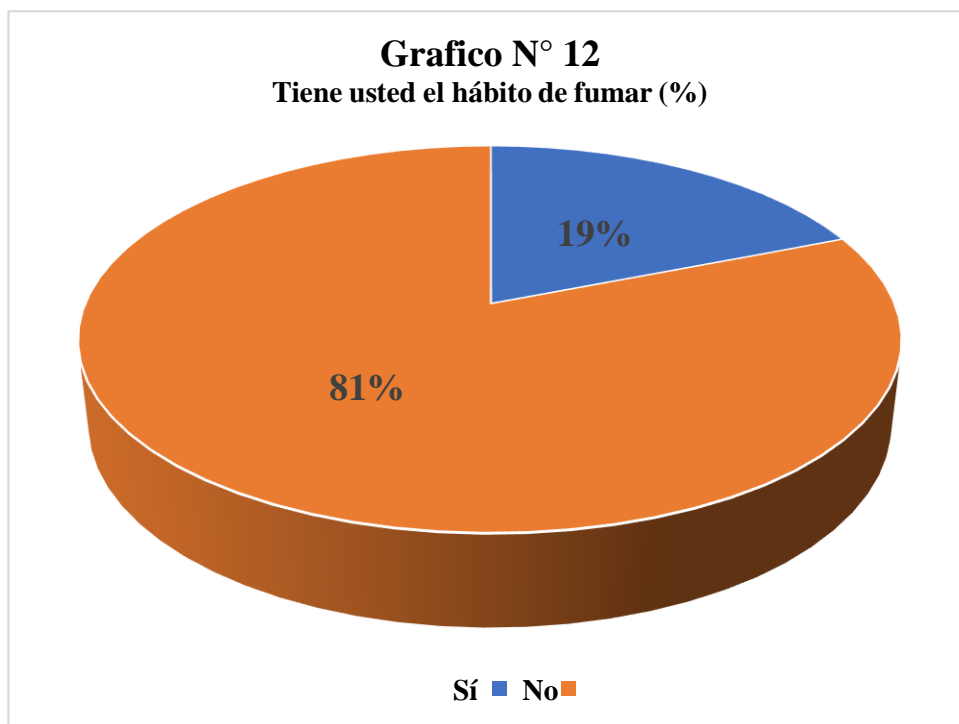


**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
"San Luis Gonzaga" - 2019

**Tabla N° 13**  
**¿Tiene usted el hábito de fumar?**

Respuesta	Frecuencia	%
Si	31	19
No	132	81
TOTAL	163	100

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
Luis Gonzaga" - 2019

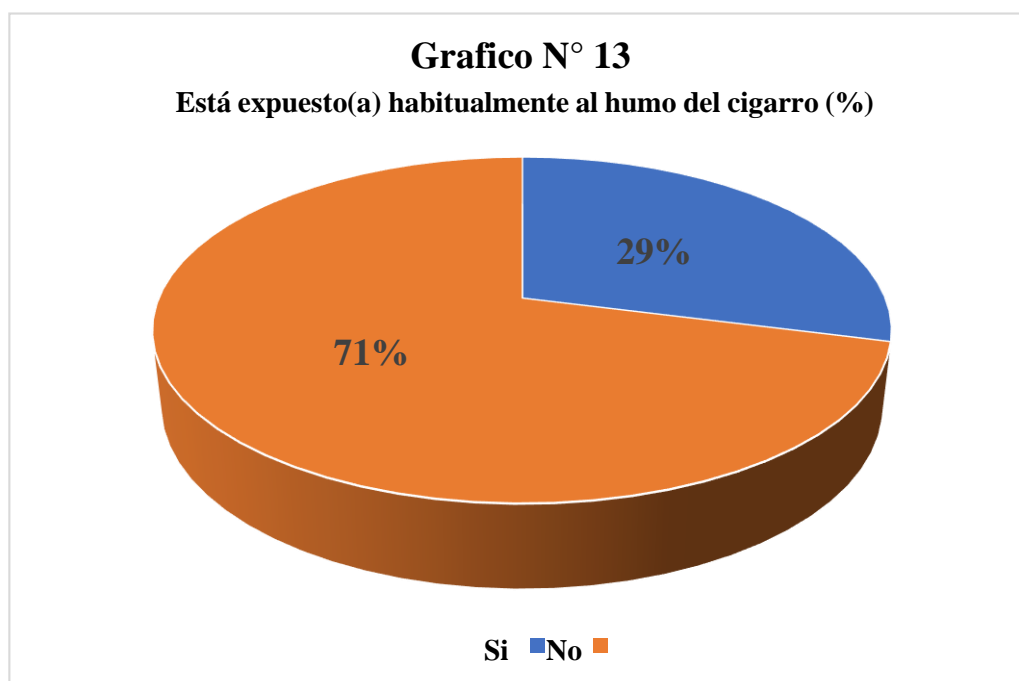


**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
"San Luis Gonzaga" - 2019

**Tabla N° 14**  
**¿Está expuesto(a) habitualmente al humo del cigarro?**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	47	29
No	116	71
<b>TOTAL</b>	<b>163</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
 "San Luis Gonzaga" - 2019



**Fuente:** Encuesta dirigida a trabajadores que laboran de la universidad  
 "San Luis Gonzaga" - 2019

**TABLA 14:**

**Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la UNICA 2019.**

<b>ESTILOS DE VIDA</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Realiza ejercicios como: jugar futbol, vóley, correr, etc.</b>		
Siempre	12	10
Casi siempre	31	19
Algunas veces	54	33
Pocas veces	8	05
Nunca	54	33
<b>Camina Ud. o usa bicicleta al menos 30 minutos consecutivos para desplazarte</b>		
Siempre	31	19
Casi siempre	31	19
Algunas veces	16	10
Pocas veces	46	28
Nunca	39	24
<b>Frecuencia de consumo de pizza, hamburguesa, ajinomén</b>		
Siempre	08	05
Casi siempre	31	19
Algunas veces	23	14
Pocas veces	47	29
Nunca	54	33
<b>Frecuencia de consumo de alimentos ricos en fibra (avena, cereales, menestras, linaza, otros)</b>		
Siempre	31	19
Casi siempre	78	48
Algunas veces	31	19
Pocas veces	23	14
Nunca	00	00
<b>Consume algún tipo de fruto al día</b>		
Siempre	46	28
Casi siempre	39	24
Algunas veces	70	43
Pocas veces	08	05
No consumo	00	00
<b>Utiliza medicamentos o pastillas para dormir</b>		
Siempre	08	05
Casi siempre	08	05
Algunas veces	16	10
Pocas veces	16	10

No Consumo	115	70
<b>Se siente estresado, nervioso o ansioso en su vida diaria</b>		
Siempre	00	00
Casi siempre s	15	09
Algunas veces	08	05
Pocas veces	78	48
No	62	38
<b>RIESGO CARDIOVASCULAR</b>		
<b>IMC kg/m<sup>2</sup></b>		
≥ 30 (obesidad)	31	19
25 – 30 (sobrepeso)	62	38
< 25 (peso normal)	70	43
<b>Presión arterial</b>		
Normal (120-129/80-84 mmHg)	94	58
Limítrofe (120-129/80-89 mmHg)	30	18
Hipertensión (140-159/90-99 mmHg)	39	24
<b>Presenta alguna patología (HTA, diabetes, cardiopatías, otros)</b>		
Si	39	24
No	124	76
<b>Tiene habito de fumar</b>		
Si	31	19
No	132	81
<b>Está expuesto habitualmente al humo del cigarro</b>		
Si	47	29
No	116	71
Total	163	100

	<i>Estilo de vida saludable</i>	
<b>RIESGO CARDIOVASCULAR</b>	<i>Presence</i>	<i>Ausente</i>
<b>IMC kg/m<sup>2</sup></b>		
SI	9	10
NO	57	18
<b>Presión arterial</b>		
SI	11	13
NO	58	18
<b>Hábito de fumar</b>		
SI	9	10
NO	70	11

## CÁLCULO DEL TEST CHI-CUADRADO

→1

**Factor 1:** Estilo de vida saludable

**Factor 2:** RIESGO CARDIOVASCULAR (IMC)

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	9	10	19
	Ausente	57	18	75
Total		66	28	94

### Porcentajes de fila

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	47.4%	52.6%	100.0%
	Ausente	76.0%	24.0%	100.0%
Total		70.2%	29.8%	100.0%

### Porcentajes de columna

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	13.6%	35.7%	20.2%
	Ausente	86.4%	64.3%	79.8%
Total		100.0%	100.0%	100.0%

Chi-cuadrado	5.94	p= 0.0148
Con corrección de Yates	4.65	p= 0.0310

→2

**Factor 1:** Estilo de vida saludable

**Factor 2:** RIESGO

**Porcentajes de fila**

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	45.8%	54.2%	100.0%
	Ausente	76.3%	23.7%	100.0%
Total		69.0%	31.0%	100.0%

**Porcentajes de columna**

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	15.9%	41.9%	24.0%
	Ausente	84.1%	58.1%	76.0%
Total		100.0%	100.0%	100.0%

**CARDIOVASCULAR (Presión arterial)**

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	11	13	24
	Ausente	58	18	76
Total		69	31	100

Chi-cuadrado	7.92	p= 0.0049
Con corrección de Yates	6.56	p= 0.0104

→3

**Factor 1:** Estilo de vida saludable

**Factor 2:** RIESGO CARDIOVASCULAR (Hábito de fumar)

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	9	10	19
	Ausente	70	11	81
	Total	79	21	100

Porcentajes de fila

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	47.4%	52.6%	100.0%
	Ausente	86.4%	13.6%	100.0%
	Total	79.0%	21.0%	100.0%

Porcentajes de columna

		Factor 1		Total
		Presente	Ausente	
Factor 2	Presente	11.4%	47.6%	19.0%
	Ausente	88.6%	52.4%	81.0%
	Total	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-cuadrado	14.15	p= 0.0002
Con corrección de Yates	11.89	p= 0.0006

Los valores de chi cuadrado que relacionan la incidencia de un estilo de vida saludable sobre la ausencia de factores de riesgo como IMC, PA y Hábito de fumar relaciones son los siguientes:

0.0148; 0.0049; 0.0002; respectivamente. Por lo que al ser todos los valores de probabilidad asociado al Chi cuadrado menores que 0.05 ( $p < 0.05$ ) se afirma la asociación entre un estilo de vida saludable con ausencia de factores de riesgo como IMC, PA y Hábito de fumar.

### **Verificación de las Hipótesis**

Si existe una relación entre el estilo de vida saludable y los factores de riesgo cardiovascular en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019

#### **Hipótesis específicas:**

**HE<sub>1</sub>:** Si existe relación entre los estilos de vida saludable y el índice de masa corporal en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019

**HE<sub>2</sub>:** Si existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019

**HE<sub>3</sub>:** Si existe relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de fumar en los trabajadores de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – 2019

## **CONCLUSIONES**

1. Hay una relación entre un estilo de vida saludable con menores factores de riesgo cardiovascular y el Índice de masa muscular.
2. Hay una relación entre un estilo de vida saludable y una disminución de riesgo cardiovascular con el padecimiento de Hipertensión arterial o enfermedades crónicas.
3. Que hay una relación entre el índice de vida saludable y una disminución con factores de riesgo cardiovascular con los hábitos de fumar.

## **RECOMENDACIONES**

1. A la comunidad universitaria fortalecer y educar las prácticas de alimentación saludable, mediante la promoción de la salud, a través de campañas masivas en esta casa de estudio.
2. Realizar trabajos de investigación, considerando diversos aspectos de carácter demográfico, social y de estilos de vida, para contribuir y resolver los problemas de salud de la población.
3. Vigilar y controlar los kioscos y cafetines en la venta de alimentos saludables que se encuentran principalmente dentro del campus universitario.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- 1. Quintanilla R.** “Factores de riesgo cardiovascular y relación con actividad física en docentes de la universidad técnica del norte, Ibarra. 2017”. [tesis para optar grado de Magister] Riobamba. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador 2019. Disponible en: <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/10567/1/20T01189.pdf>
- 2. Reyes J.** Estilo de vida y factor de riesgo cardiovascular endocentes de la facultad de ciencias de la salud de la U.D.C.A. [Tesis para optar el título] Bogotá D.C.: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales Facultad de Ciencias de la Salud. Colombia 2018. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/1055/Estilo%20de%20vida%20y%20factor%20de%20riesgo%20cardiovascular.pdf;jsessionid=30B06965BB66C02DBF9425B26588DB66?sequence=1>
- 3. Diaz J.; Ruiz M.; Gea A.; Fernández-Montero A. y Martínez M.** Relación entre un índice de estilo de vida saludable y el riesgo de enfermedad cardiovascular en la cohorte SUN. Revista Española de Cardiología (English Edition), Volumen 71, Issue 12, December 2018, Pages 1001-1009. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1885585717305650>

4. Vera-Remartínez E. Lázaro R. Granero S, (2018 – Madrid) “Factores de riesgo cardiovascular en adultos jóvenes de un centro penitenciario” Rev Esp Salud Pública. 2018; Vol. 92; 6 de julio e1-e12.
5. Balcázar E.; Gerónimo, E.; Ruiz V., Hernández-Chávez M. Factores de Riesgo cardiovascular en docentes universitarios de ciencias de la salud. Revista de Salud Quintana Roo, volumen 10.Nº 37. Septiembre-diciembre 2017. P 7-12. Disponible en:  
[https://salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/37/articulos\\_pdf/2%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20CARDIOVASCULAR.pdf](https://salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/37/articulos_pdf/2%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20CARDIOVASCULAR.pdf)
6. FELIPE S, (2017) en su estudio titulado “Estilos de vida y riesgo de enfermedades cardiovasculares en los profesionales de enfermería que laboran en las áreas críticas del Hospital San Juan de Lurigancho – 2017” [trabajo de investigación para optar a especialidad en Enfermería Cardiológica]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima – Perú, 2017. Disponible en: <https://library.co/document/ye8m1w0y-estilos-enfermedades-cardiovasculares-profesionales-enfermeria-criticas-hospital-lurigancho.html>

7. Bernell S, Howard S. Use sus palabras con cuidado: ¿Qué es una enfermedad crónica? Frente de Salud Pública. 4: 159; 2016.
8. Cáez-Ramírez G. R., Casas-Forero N. Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. Educación y Educadores. 2007; 10 (2), 103-117.
9. Cuartas S., Pérez M. Atherogenic diet and alteration of cardiovascular risk indexes. Rev cubana Pediatr [Internet]. 2018 Jun [citado 2020 Sep 10]; 90(2):306- 312. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312018000200011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200011&lng=es).
10. De la Rosa J. Acosta M. Posibles factores de riesgo cardiovasculares en pacientes con hipertensión arterial en tres barrios de Esmeraldas, Ecuador. AMC [Internet]. 2017 Jun [citado 2020 Sep 10]; 21(3): 361-369. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552017000300007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552017000300007&lng=es).
11. Fernández E., Figueroa D. Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares. Rev haban cienc méd [Internet]. 2018 Abr [citado 2020 Sep 10]; 17(2): 225-235. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000200008&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000200008&lng=es)
12. Gonzáles Rodríguez Raidel. Risk factors of Arterial Hypertension in Adolescents. Rev. Finlay [Internet]. 2016 Dic

[citado 2020 Sep 10]; 6(4): 262-264. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342016000400002&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342016000400002&lng=es).

- 13.** Gualpa LMC, Sacoto NNT, Gualpa GMJ, et al. Factores de riesgo cardiovascular en profesionales de enfermería. *Rev cubana Med Gen Integr*. 2018; 34(2):1-11.
- 14.** Hernández MA, García HL. Factores de riesgo y protectores de enfermedades cardiovasculares en población estudiantil universitaria. *Rev. Fac. Med.* 2007; 30:119-
- 15.** Leiva A., Petermann-Rocha F., Martínez-Sanguinetti M., TroncosoPantoja C., Concha Y, Garrido-Méndez A. et al. Association of a healthylifestyle index with cardiovascular risk factors in Chileans adults. *Rev.méd. Chile* [Internet]. 2018 Dic [citado 2020 Sep 09]; 146(12): 1405-1414.  
Disponible en:  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872018001201405&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872018001201405&lng=es).  
<http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018001201405>.
- 16.** Montero L, Aldana K., Ramirez A., Morales E., Cruz Y., Palacio Y. Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en estudiantes de preuniversitario. *Rev cubana Med Gen Integr* [Internet]. 2019 Dic [citado 2020 Sep 10] ; 35(4): Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252019000400013&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252019000400013&lng=es).

- 17.** Rodríguez C., González E, García Y., Fernández E., Rodríguez A.  
Preparación al docente para prevenir indicadores de riesgo cardiovascular en escolares santa clareños. EDUMECENTRO [Internet].2020 Mar [citado 2020 Sep 10]; 12(1): 61-81. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742020000100061&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000100061&lng=es).
- 18.** González D., Monroy P, Almonacid Urrego C. Homocisteína y otros factores de riesgo cardiovascular en niños de educación básica primaria del Colegio Distrital Manuel Elkin Patarroyo, Bogotá, D.C.– Colombia. Estudio piloto. NOVA [Internet]. 3nov.2017 [citado 10sep.2020];15(27):103-117.Disponible en:<https://revistas.unicolmayor.edu.co/index.php/nova/article/view/590>

## Anexo 1

### Encuesta:

Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, 2019

Señor(a) buen día/ tardes, soy Thania de la F. Flores Tornero, estudio la carrera de Farmacia y Bioquímica, Quiero en esta oportunidad hacerle partícipe de este cuestionario que será de forma anónima.

Este trabajo guarda la confidencialidad sobre la información obtenida de los participantes, solo será utilizada con fines para la investigación. Agradezco su sinceridad.

**Objetivo:** Evaluar la relación entre estilos de vida y los factores de riesgos cardiovasculares en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga"

### I. DATOS GENERALES:

EDAD .....Años SEXO: .....

Área donde labora: .....

Tiempo de servicio: .....

PESO: .....kg TALLA..... cm

P.A: .....FC: .....

IMC: .....

### II. ANTECEDENTES PERSONALES:

1- ¿Actualmente Ud. Presenta alguna patología (¿HTA, diabetes, cardiopatías, otros?)

Si	
No	

- 2- ¿Alguna vez algún profesional de la salud le ha dicho que Ud. Presenta cifras elevadas de colesterol, triglicéridos, glucosa?

Si	
No	

- 3- ¿Consulta Ud. al médico sobre su salud?

Si	
No	

**Actividad física:**

- 4- ¿Ud. Realiza ejercicios como: jugar futbol, vóley, correr. etc.?

Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Pocas veces	
Nunca	

- 5- ¿Camina usted o usa bicicleta al menos 30 minutos consecutivos para desplazarte?

Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Pocas veces	
Nunca	

**Hábitos alimenticios:**

- 6- ¿Con que frecuencia consume comidas como pizza, hamburguesa, ajinomen?

Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Pocas veces	
Nunca	

- 7- ¿Con que frecuencia consume alimentos ricos en fibra como:  
¿avena, cereales, menestras, linaza y entre otros?

Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Pocas veces	
Nunca	

- 8- ¿Con que frecuencia consume usted gaseosa?

Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Pocas veces	
No consumo	

- 9- ¿Consume al menos algún tipo de fruta al día?

Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Pocas veces	
No consumo	

**Estrés:**

- 10- ¿Utiliza usted medicamentos o pastillas para dormir?

Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Pocas veces	
No Consumo	

- 11- ¿Se siente estresado, nervioso o ansioso en su vida diaria?

Siempre	
Casi siempre s	
Algunas veces	
Pocas veces	
No	

**Sustancia adictiva:**

¿Tiene usted el hábito de fumar?

Si	
No	

12- ¿Está expuesto(a) habitualmente al humo del cigarro?

Si	
No	

**ANEXO N° 2 MATRIZ DE CONSISTENCIA**  
**" Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" - 2019**

Problema	Objetivos	Hipótesis
<p><b>Problema General:</b>            ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con los factores de riesgo cardiovascular en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019?</p> <p><b>Problemas específicos:</b>            ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con el índice de masa corporal en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con la presión arterial en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" - 2019?</li> <li>- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con los hábitos de fumar en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" - 2019?</li> </ul>	<p><b>Objetivo general:</b>            Determinar cómo se relaciona el estilo de vida con los factores de riesgo cardiovascular en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019</p> <p><b>Objetivos específicos:</b>            Identificar cómo se relaciona el estilo de vida con el índice de masa corporal en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" –2019</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar cómo se relaciona el estilo de vida con la presión arterial en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019</li> <li>- Identificar cómo se relaciona el estilo de vida con los hábitos de fumar en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general:</b>            Los estilos de vida saludable se relacionan directamente con los factores de riesgo cardiovascular en los ¿trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b>            Los estilos de vida saludable se relacionan directamente con el índice de masa corporal en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estilos de vida saludable se relacionan directamente con la presión arterial en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019</li> <li>- Los estilos de vida saludable se relacionan directamente con los hábitos de fumar en los trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" – 2019</li> </ul>