

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FILIAL ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**ESTILO DE VIDA Y RIESGOS LABORALES
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA
DEL HOSPITAL SANTA MARÍA
DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017**

TESIS

PRESENTADO POR BACHILLER

CARRASCO ALDERETE ROSA MILAGROS

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA DE ENFERMERÍA**

ICA – PERÚ

2018

ASESORA:

DRA. OLINDA OSCCO TORRES

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser mi compañero fiel durante todo este periodo de mi carrera profesional y por estar conmigo en todo momento.

A mis padres darles las gracias infinitamente por brindarme todo su esfuerzo y estar siempre a mi lado apoyándome, aconsejándome para que yo pueda lograr mi carrera profesional.

A la Universidad Privada San Juan Bautista por brindarme la oportunidad de estudiar y lograr concluir mis estudios satisfactoriamente.

A los profesionales que ayudaron a la realización de la investigación.

DEDICATORIA

A mis padres por brindarme su apoyo incondicional en los momentos más difíciles y buenos y a las personas que formaron parte de mis 5 años de estudios en la Universidad.

RESUMEN

El estilo de vida es la clave para evitar o prolongar las enfermedades, son conductas o hábitos el cual determina como se siente la persona en términos de salud. El trabajo desempeña una función esencial en las vidas de las personas, pues la mayoría de las personas pasan por lo menos gran parte de su tiempo en el lugar de trabajo, así los entornos laborales deben ser seguros y sanos; todos los días del año el personal de salud está sometido a una multitud de riesgos para su salud. El objetivo de la investigación fue determinar el estilo de vida y riesgos laborales del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro Ica octubre 2017. El estudio es descriptivo, no experimental, transversal y cuantitativo. La población es de 120 licenciadas en enfermería y la muestra de estudio estuvo conformada por 89 licenciadas en enfermería que laboran en las diferentes áreas de hospitalización según criterios de inclusión y exclusión. Resultados: Según datos generales del profesional de enfermería: el 94%(84) corresponden al sexo femenino, en cuanto a la edad el 52%(46) tienen entre 41 a 55 años, 58%(52) son casados y el 88%(78) tienen hijos. Respecto a la variable Estilo de vida se obtuvieron resultados de no saludable en las dimensiones actividad física y deporte, tiempo de ocio, controles y chequeos médicos, hábitos alimentarios y hábitos nocivos, sueño con 57%(51); 55%(49), 51%(45), 61%(54), 48%(43), 49%(44) y saludables con 43%(38), 45%(40), 49%(44), 39%(35), 52%(46) en 51%(45) obteniendo un consolidado global de no saludable en 49%(4) y saludable en 51%(45). En la segunda variable Riesgos laborales están presentes en el profesional de enfermería en las dimensiones riesgos físicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales con en 53%(47), 54%(48), 57%(51) 51%(45) y ausentes en las mismas dimensiones con 47% (42), 46%(41), 43%(38), 49%(44) con un consolidado global de presentes en 52%(46) y ausentes en 48%(43).

Palabras clave: **Estilo de vida, riesgos laborales, enfermeras.**

ABSTRACT

The lifestyle is the key to avoid or prolong diseases, are behaviors or habits which determines how the person feels in terms of health. Work plays an essential role in people's lives, since most people spend at least a large part of their time in the workplace, so work environments must be safe and healthy; Every day of the year, health personnel are subject to a multitude of health risks. The objective of the research was to determine the lifestyle and occupational risks of the nursing professional of the Hospital Santa María del Socorro Ica October 2017. The study is descriptive, not experimental, transversal and quantitative. The population is 120 licensed in nursing and the study sample consisted of 89 nursing graduates who work in different areas of hospitalization according to inclusion and exclusion criteria. Results: According to the general data of the nursing professional: 94% (84) correspond to the female sex, 52% (46) are aged between 41 and 55 years old, 58% (52) are married and 88% are married. (78) have children. Regarding the variable Lifestyle, unhealthy results were obtained in the dimensions of physical activity and sport, leisure time, controls and medical checkups, eating habits and harmful habits, sleep with 57% (51); 55% (49), 51% (45), 61% (54), 48% (43), 49% (44) and healthy with 43% (38), 45% (40), 49% (44), 39% (35), 52% (46) in 51% (45) obtaining a global consolidation of unhealthy in 49% (4) and healthy in 51% (45). In the second variable Occupational risks are present in the nursing professional in the dimensions physical, biological, ergonomic and psychosocial risks with 53% (47), 54% (48), 57% (51) 51% (45) and absent in the same dimensions with 47% (42), 46% (41), 43% (38), 49% (44) with a global consolidated present in 52% (46) and absent in 48% (43).

Key words: **Lifestyle, occupational hazards, nurses.**

PRESENTACIÓN

El trabajo se presenta como uno de los elementos más condicionantes en sentido positivo o negativo de la salud. Las condiciones de trabajo relativas a las funciones en el ámbito sanitario, suelen conllevar a una serie de riesgos laborales que puede llegar a afectar la salud física y psicológica de las personas si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas. Intervenir en los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, en aras de llevar una vida sana y productiva el cual redundará en su mejor desempeño laboral y en su calidad de vida tanto a nivel personal, familiar y profesional.

La investigación tiene como objetivo determinar el estilo de vida y riesgos laborales del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro Ica octubre 2017, con la finalidad de proporcionar información actualizada sobre el estilo de vida y riesgos laborales y dar a conocer a las Autoridades pertinentes los resultados de la investigación a las autoridades sanitarias de la Institución sanitaria a fin de proveer a los profesionales de enfermería las herramientas necesarias donde logre hacer ciertos cambios de actitudes en su estilo de vida

Esta investigación se encuentra organizado en 5 capítulos: En el capítulo I se encuentra: El problema, planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general, objetivos específicos, justificación del problema y el propósito de estudio. En el capítulo II, marco teórico, antecedentes bibliográficos, base teórica, hipótesis, definición operacional de términos. En el capítulo III, la metodología de la investigación: tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, diseño de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos. En el capítulo IV comprende: Análisis de los resultados. En el capítulo V: Conclusiones y recomendaciones. Finalizando con las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
AGRADECIMIENTO	III
DEDICATORIA	IV
RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
PRESENTACIÓN	VII
ÍNDICE	VIII
LISTA DE TABLAS	X
LISTA DE GRÁFICOS	XII
LISTA DE ANEXOS	XIV
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
I.b.. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
I.c. OBJETIVOS:	17
I.c.1.GENERAL	17
I.c.2.ESPECÍFICOS	17
I.d. JUSTIFICACIÓN.	17
I.e. PROPÓSITO	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS	19
II.b. BASE TEÓRICA	24
II.c. HIPÓTESIS	32
II.d. VARIABLES	32
II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	33

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a TIPO DE ESTUDIO	35
III.b. ÁREA DE ESTUDIO	35
III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA	35
III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	36
III.e DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	36
III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DATOS	36
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. RESULTADOS	39
IV.b. DISCUSIÓN	52
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. CONCLUSIONES	59
V.b. RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
BIBLIOGRAFÍA	65
ANEXOS	66

LISTA DE TABLAS

N°		PÁG.
1	DATOS GENERALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	39
2	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017	93
3	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN TIEMPO DE OCIO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	93
4	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN CONTROLES Y CHEQUEOS MÉDICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	94
5	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HáBITOS ALIMENTARIOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	94
6	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HáBITOS NOCIVOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	95
7	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN SUEÑO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	95
8	ESTILO DE VIDA GLOBAL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	96

9	RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS FÍSICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	96
10	RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS BIOLÓGICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	97
11	RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS ERGONÓMICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	97
12	RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS PSICOSOCIALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	98
13	RIESGOS LABORALES GLOBALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	98

LISTA DE GRÁFICOS

N°		PÁG.
1	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017	40
2	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN TIEMPO DE OCIO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	41
3	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN CONTROLES Y CHEQUEOS MÉDICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	42
4	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	43
5	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HÁBITOS NOCIVOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	44
6	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN SUEÑO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	45
7	ESTILO DE VIDA GLOBAL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	46
8	RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS FÍSICOS DEL PROFESIONAL DE	47

	ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	
9	RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS BIOLÓGICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	48
10	RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS ERGONÓMICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	49
11	RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS PSICOSOCIALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	50
12	RIESGOS LABORALES GLOBALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.	51

LISTA DE ANEXOS

N°		PÁG.
1	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	67
2	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	73
3	PRUEBA BINOMIAL	81
4	TABLA DE CÓDIGO DE RESPUESTAS	82
5	CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	83
6	TABLA MATRIZ DE VARIABLES	85
7	TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES	93

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) un entorno laboral saludable es aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y sus jefes a través del desarrollo de un proceso de mejora continua que fortalezca la sustentabilidad del espacio de trabajo. Encuestas sobre factores de riesgo de ENT realizadas a poblaciones adultas mayores de 20 años, evidencian que alrededor del 34% tienen sobrepeso y el 21% algún grado de obesidad, mientras que en poblaciones jóvenes de 13 a 15 años, el 18.7% presentan sobrepeso y 5.4% obesidad.¹

En Ecuador en el año 2013 se identificaron los factores de riesgos ergonómicos como la falta de aplicación de la mecánica corporal representada en un 13,16%; el 71,05% de los/as enfermeros/as es adoptar posturas forzadas y prolongadas durante la jornada laboral; el levantamiento de pacientes y objetos pesados, se ha convertido en un factor de riesgo que afecta al 81,57%; el personal de enfermería pasa toda la jornada laboral de pie, afectando al 97,36% del personal de enfermería.²

Dentro del Análisis de Situación de Salud (ASIS 2013) en el Perú, una de las principales causa de mortalidad en los adultos son las enfermedades isquémicas del corazón (9.3%); siendo la dietas no saludables, la poca actividad física, la exposición al humo de tabaco y el uso nocivo de alcohol, los factores principales para un mal estilo de vida.³

En Lima, en el año 2016: 170 de los profesionales de enfermería, el 63.5% presenta un estilo de vida no saludable y solo el 36.5%, un estilo

de vida saludable. En los resultados por dimensiones: actividad física y deporte, saludable 35.9% y no saludable 64.1%; alimentación, saludable 37.6% y no saludable 62.4%; recreación, saludable 37.1% y no saludable 62.9%; descanso, saludable 31.2% y no saludable 68.8%; manejo del estrés, saludable 37.1% y no saludable 62.9% y hábitos de consumo, saludable 37.1% y no saludable 62.9%.⁴

La investigación sobre Prácticas de Estilo de Vida Saludable en el Profesional de Enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra – 2013 obtuvo que el 52 % de los profesionales de enfermería no presentan estilos de vida saludable.⁵

Una investigación realizada en Iquitos en el año 2017 encuentra que las enfermeras asistenciales, tienen una exposición baja a: bipedestación prolongada 38,1%, exposición al esfuerzo físico sin la aplicación de la mecánica corporal 50,0%, posturas forzadas y prolongadas 53,9%. Respecto a sintomatologías músculo esqueléticas en las enfermeras asistenciales se encontró: cervicalgias en el 55,6%, dorsalgia en el 68,3% y lumbalgia en el 58,7%.⁶

Los resultados de una investigación realizada en Ica en el año 2014, halló que los riesgos laborales biológicos estuvieron presentes en 75%(30) de las enfermeras, ergonómicos 55%(22), psicosociales con 65%(26) alcanzando un consolidado global que en el 68%(27) de los profesionales de enfermería los riesgos laborales se encuentran presentes.⁷

Se observa que los enfermeros consumen alimentos fuera de las horas de comida habitual, algunas veces tienen inasistencias al servicio por presentar algún malestar de su salud; y al interactuar refieren algunas de ellas: tengo que trabajar en dos lugares y a veces no descanso bien,

mi cena son dos sándwiches y gaseosa, a veces no tengo tiempo para comer bien, me siento cansada, no tengo tiempo para realizar ejercicios, en los turnos de día me siento con sueño entre otras expresiones.

En vista de lo antes planteado se formula la siguiente interrogante:

I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cómo es el estilo de vida y riesgos laborales del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro Ica octubre 2017?

I.c. OBJETIVOS:

I.c.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el estilo de vida y riesgos laborales del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro Ica octubre 2017

I.c.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OE1: Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro según sea:

- Actividad física y deporte
- Tiempo de ocio
- Controles y chequeos médicos
- Hábitos alimentarios
- Hábitos nocivos
- Sueño

OE2. Identificar los riesgos laborales del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro según sea:

- Riesgos físicos
- Riesgos biológicos
- Riesgos ergonómicos
- Riesgos psicosociales

I.d. JUSTIFICACIÓN:

El personal de enfermería presenta condiciones peculiares de trabajo representadas por la continuidad del servicio durante las 24 horas del día y donde se exponen diariamente a múltiples riesgos ocupacionales por lo tanto, es primordial la investigación sobre las variables en estudio para conocer la realidad existente.

Además que los profesionales de enfermería son un grupo de profesionales vulnerables a los riesgos laborales donde muchas veces sufre accidentes laborales con materiales punzocortantes llegando así en muchas ocasiones a afectar su salud y condición laboral.

Desde el punto de vista metodológico la investigación servirá a futuros investigadores como referencia para llevar a cabo sus respectivas investigaciones.

I.e. PROPÓSITO:

La investigación busca proporcionar información actualizada sobre el estilo de vida y riesgos laborales y dar a conocer a las Autoridades pertinentes los resultados de la investigación a las autoridades sanitarias de la Institución sanitaria a fin de proveer a los profesionales de enfermería las herramientas necesarias donde logre hacer ciertos cambios de actitudes en su estilo de vida.

Los profesionales de enfermería desarrollan sus actividades expuestos a múltiples y variados riesgos ocupacionales, peculiares a su actividad, por lo que debe tener una participación activa replanteando estrategias que permitan obtener cambios de comportamiento en su estilo de vida así como en la prevención de los riesgos laborales.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Montalvo A, Cortés Y, Rojas M. En el año 2014 realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal con el objetivo de determinar el **RIESGO ERGONÓMICO ASOCIADO A SINTOMATOLOGÍA MUSCULO ESQUELÉTICA EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DE UNA CLÍNICA EN LA COSTA ATLÁNTICA COLOMBIA**. Realizado a 111 trabajadores de enfermería, se utilizaron los cuestionarios Condiciones Sociodemográficas, Cuestionario Nórdico (versión en español) y calificación del riesgo de acuerdo a la actividad física. Se obtuvo como resultados: el 73,9% del personal de enfermería que labora en la institución es auxiliar de enfermería, son mujeres el 84,7%, 30 años es la edad promedio, el 42,3% lleva menos de un año laborando en la clínica, trabajan en promedio entre 41 a 60 horas (58,6%). El 49,5% del personal manifestó dolores musculares en los últimos 12 meses, siendo la espalda (37,8%) y el cuello (16,2%) las partes del cuerpo más afectadas. Durante la jornada, el 39,6% carga pesos mayores a lo permitidos para hombres y mujeres. Existe asociación significativa ($p < 0,05$) entre la carga física laboral y el riesgo de presentar síntomas de espalda ($p = 0,036$).⁸

Molineros M. En el año 2013 realizó un estudio descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar el **RIESGO LABORAL DEL PERSONAL DE SALUD DEL HOSPITAL NACIONAL DE SALUD MENTAL DE GUATEMALA**. El instrumento fue un cuestionario autoaplicado y anónimo elaborado por la investigadora, contiene 5 preguntas sobre datos sociodemográficos, 6 preguntas sobre conocimiento del riesgo laboral y 37 preguntas dicotómicas que indaga los riesgos biológicos ergonómicos, físicos, químicos, y psicosociales. Diseño: estudio aleatorio y estratificado, la muestra

fue de 219 personas; 95 trabajadores asistenciales (43.4%): psiquiatras, medicina general, personal de enfermería, psicólogos, trabajo social, laboratorio clínico y 124 trabajadores no asistenciales (56.6%): administrativos, vigilantes, cocinero/as, lavandería, intendencia. 106 eran de sexo femenino y 113 masculinos, en ambos grupos de trabajadores la población predominante es adulta joven. El análisis estadístico se realizó con tablas de contingencia y gráficos. Los resultados muestran que la mayoría de personal de salud, no tiene conocimientos sobre riesgos laborales. Los principales riesgos encontrados fueron psicosociales, seguido de los biológicos, físicos, ergonómicos, y de menor riesgo los químicos. Se determina que a mayor tiempo de servicio, es mayor el riesgo de accidentes laborales, los trabajadores con menos de 5 años de servicio presentaron el menor riesgo. De las categorías profesionales, el personal de enfermería, intendencia y mantenimiento fueron los más afectados, y menos frecuente: personal de trabajo social, psicólogos, y administrativos. Los turnos de mayor riesgo fueron: rotativos y fijos de mañana, de menor riesgo fueron los turnos de jornada mixta. ⁹

Escobar D, Vargas R. En el año 2017 realizó un estudio de nivel descriptivo, tipo cuantitativo, de corte transversal con el objetivo de determinar los **RIESGOS LABORALES EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL REGIONAL ZACARIAS CORREA VALDIVIA DE HUANCVELICA**. La población fue de 30 enfermeras. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario con ítems de respuesta dicotómica aplicada previo consentimiento informado. Resultados: Del 100%(30) de profesionales de enfermería del servicio de cirugía y medicina, el 50%(15) presentan riesgo laboral medio seguido de 33,3%(10) como riesgo bajo y tan solo el 16,7% (5). El 76,7% (23) presentan riesgo biológico medio, 13,3% riesgo bajo y 10,0%(03) riesgo alto. El 76,7%

(23) presentan riesgo químico bajo seguido de 23,3%(7) como riesgo medio y ninguno riesgo alto. El 50,0% (15) presentan riesgo físico medio seguido de 40,0% (7) como riesgo bajo y 10,0% (3) riesgo alto. El 50,0% (15) presentan riesgo psicosocial medio seguido de 36,7% (11) como riesgo bajo y 13,3% (4) riesgo alto. El 63,3% (19) presentan riesgo ergonómico medio seguido de 20,0% (6) como riesgo bajo y 16,7% (4) riesgo alto. Conclusiones. “El riesgo laboral en los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de medicina y cirugía, es riesgo medio referido a que frecuentemente manipulan fluidos corporales como orina, sangre, manipulan excesiva carga física en un solo intento, y no se siente reconocidos por la institución, seguido por un porcentaje menor considerable de enfermeros que expresan riesgo alto ya que no utiliza protección personal al manipular sustancias, se mantiene de pie por más de 2 horas durante el turno y frecuentemente realizan movimientos de prensión.¹⁰

Landa N. En el año 2016 realizó un estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL REGIONAL DE HUACHO**. La población estuvo conformada por 30 enfermeros. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Resultados. Del 100% (30), 67% (20) presentan estilos de vida no saludable y 33% (10) presentan estilos de vida saludable. En la dimensión biológica, 63 % (19) presentan estilos de vida no saludables y 37% (11) presentan estilos de vida saludable. En la dimensión psicosocial 63% (19) presentan estilos de vida no saludable y 37% (11) presentan estilos de vida saludable. Conclusiones. La mayoría de los profesionales de enfermería llevan un estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, no tienen horas de sueño y de descanso adecuados, no

tienen un control de su salud, no adoptan conductas adecuadas de alimentación como el consumo de frutas y verduras, evitando las frituras y comidas rápidas, consumen alcohol, café, y se automedican; no tienen un adecuado manejo del estrés y no mantienen un tiempo de ocio adecuado como actividades recreativas; representando así un riesgo muy alto de contraer enfermedades crónicas no transmisibles. ¹¹

Reymundez S. En el año 2013 realizó un estudio cuantitativo, transversal con el objetivo de determinar los **FACTORES DE RIESGO OCUPACIONAL EN ENFERMERAS DEL SERVICIO DE EMERGENCIA EN LA MICRORRED VINCHOS, RED DE SALUD HUAMANGA, AYACUCHO**. La población estuvo conformada por 38 enfermeros. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario aplicado previo consentimiento informado. Resultados: Del 100% (38), 57% (21), refieren que está presente y 43% (16) ausente”. En cuanto al factor de riesgo químico 65% (24) refieren que está ausente y 35% (13) presente, en el factor biológico 51% (19) presente y 49% (18) ausente y en el factor ergonómico 59% (22) ausente y 41% (15) presente. Conclusiones. El mayor porcentaje de enfermeras expresa que los factores de riesgo ocupacional está presente referido a que no realizan las pruebas serológicas, la dosis de antitetánica y de hepatitis no han culminado, en algunas ocasiones no disponen de envases para eliminar los objetos punzocortante, en caso de accidente laboral debe notificarlo y en sus actividades laborales sufre de lumbalgia; sin embargo un porcentaje considerable refiere que está ausente la pruebas serológicas, el uso de mascarilla al atender a pacientes sintomáticos respiratorios y que ante el cuidado del usuario alguna vez sufrió alteraciones circulatorias. ¹²

Espino E. En el año 2013 realizó una investigación de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y de corte y transversal con el objetivo de determinar el **ESTILO DE VIDA Y SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS EN TRABAJADORES DE LA UNIDAD EJECUTORA 1025 SALUD SUR AYACUCHO**. “Se tomó en cuenta una muestra de 118 trabajadores obtenida por muestreo probabilístico, la técnica utilizada fue la encuesta cuyo instrumento fue un cuestionario validado para ambas variables. Resultados: El estilo de vida fue parcialmente adecuado en cada una de sus dimensiones: actividad física, tiempo de ocio, autocuidado, hábitos alimentarios, hábitos nocivos y sueño alcanzando en cada dimensión: 70%(83); 78%(92); 78%(92); 89%(105); 54%(64) y 60%(71) respectivamente, haciendo de manera global un 64%(75). Conclusión: El estilo de vida de los trabajadores fue parcialmente adecuado y las situaciones generadoras de estrés fueron poco predominantes. ¹³

De acuerdo a los antecedentes citados anteriormente tanto a nivel internacional y nacional dan a conocer la importancia del estilo de vida en el profesional de enfermería así como las medidas tendientes a la prevención de los riesgos laborales en su jornada laboral.

Se puede decir que llevar un estilo de vida no saludable condiciona a una serie de enfermedades sobre todo cardiovasculares que afecta al personal de salud, sumado a ello los riesgos en la labor al cual se encuentran expuestos se potencia la acción en la presencia de daños a la salud trayendo consecuencias como el ausentismo laboral entre otros. Más allá de lo afirmado, en los antecedentes encontrados se aprecia la poca cultura de prevención en salud.

II.b. BASE TEÓRICA

ESTILO DE VIDA

El término estilo de vida se refiere a la manera de vivir y a las pautas personales de conducta, que pueden influir positiva o negativamente sobre la salud. Los estilos de vida saludables llevan a la adopción de una conducta de la promoción de la salud; sin embargo, hoy en día, en la mayoría de la población se observa con frecuencia el sedentarismo (acompañado a largo plazo de enfermedades coronarias y metabólicas), el estrés, que desencadena trastornos psicológicos (ansiedad, sueño, trastornos en la conducta alimentaria), la mal nutrición (diabetes, anemia), el exceso de consumo de alcohol, el tabaquismo, el uso de sustancias psicoactivas; sumado a lo anterior, entornos parcial o totalmente nocivos, donde la violencia intrafamiliar y social, determina negativamente el fomento de estilos de vida saludables, ya que aunque se promueva en las personas una cultura de promoción de la salud, en algunas ocasiones, éstas no tienen las oportunidades económicas, sociales y educativas necesarias para llevar a cabo esta conducta. ¹⁴

Actividad física y deporte: Es toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.

Tiempo de ocio: El momento de descanso es imprescindible para mantener el cuerpo y el alma en buen estado durante todo el día. Un sueño corto o de mala calidad puede llevar a sufrir un intenso malestar general durante toda la jornada. Si la falta de descanso se prolonga durante varios días, de manera inevitable desembocará en trastornos en la vida laboral y social, provocando una importante disminución en el rendimiento físico e intelectual. Se sentirá con

cansancio, somnolencia, desgano y, sobre todo, irritación. No son infrecuentes los accidentes laborales, hogareños o de tránsito relacionados con la disminución de la capacidad en el rendimiento por fatiga o caída de la atención como consecuencia de trastornos del sueño. Durante las horas de sueño el organismo recupera energía, condición que le permite encarar el día siguiente con fuerzas. Si se duerme bien, el cerebro descansa, tiene más capacidad de memoria y se obtiene más agilidad mental. ¹⁵

Controles y chequeos médicos: Todos los empleadores, sin excepción, se encuentran obligados a practicar exámenes médicos a sus trabajadores. ¹⁶

Desde los 30 años el chequeo médico se debe realizar cada 5 años, siempre y cuando se esté sano. Ya desde los 40 es importante que el chequeo sea cada dos años y que superando la barrera de los 50 se haga anualmente.

Hábitos alimentarios: “En la mayor parte de las ocasiones, los domicilios están alejados de los lugares de trabajo y las obligaciones laborales mantienen horarios que no permiten desplazarse hasta los mismos a la hora del almuerzo por lo tanto la comida pasa a ser una ocupación más a lo largo del día. Sólo es suficiente un poco de control y cuidado en la elección de los menús.

Hábitos nocivos:

El sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol y la mala alimentación son los cuatro hábitos más nocivos para la salud, y combinados pueden llegar a acortar la vida hasta 12 años.

Pasar la mayor parte del día sentado frente a la computadora o en actitud sedentaria, comer alimentos con alto contenido en sal y grasa y acompañarlos con bebidas alcohólicas (más de dos vasos diarios para las mujeres, tres para los hombres) puede traer aparejada una

consecuencia fatal: el acortamiento de la vida. Así lo han demostrado una serie de estudios recientes que prueban que la calidad de vida y la posibilidad de vivir más años es consecuencia directa de esas pequeñas decisiones diarias que inclinan la balanza a favor de la salud o la enfermedad, según los casos.

Es necesario adoptar alguna rutina de ejercicios (de al menos dos horas por semana) y evitar el cigarrillo y el alcohol, responsables de buena parte de las enfermedades y episodios cardio y cerebro vasculares, e incluso de los distintos tipos de cáncer. Hoy se sabe que un solo cigarrillo al día aumenta el riesgo de ataque cardíaco (en un 63 por ciento) y el hábito de fumar 20 o más cigarrillos al día pueden poner al fumador en una situación de extremo riesgo. El consumo de tabaco también aumenta el riesgo de diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, y cáncer. El sedentarismo también resulta fatal: según un estudio reciente publicado en Journal of the American College of Cardiology, las personas que permanecen más de cuatro horas por día sentadas tienen el doble de riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.¹⁷

Sueño: Es evidente la importancia que tiene el sueño en nuestras vidas, ya que se calcula que se pasa una tercera parte de ella durmiendo. Pero depende, principalmente, de la edad.

Diversos estudios revelan, que los bebés duermen cerca de 17 horas, que reducen a 9 ó 10 horas cuando se van haciendo mayores. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche, aunque normalmente, estas serían menos según el individuo envejezca. Las personas mayores necesitan menos horas de sueño que el adulto joven, y es frecuente que por las noches se encuentren despiertos, especialmente si durante el día han dormido la siesta. En todo caso hay que tener en cuenta que existen grandes diferencias entre unas personas y otras.¹⁸

Dormir es el acto de entrar en estado de reposo. El sueño es extremadamente importante para los seres humanos, una vez que dormimos, diversos procesos metabólicos importantes para el organismo ocurren. En síntesis, el sueño contribuye para nuestra salud física y psicológica. Uno de los beneficios del sueño es su contribución en la recuperación de la salud en casos de enfermedades, ya que él ayuda en la regeneración celular y contribuye para el buen estado del sistema inmunológico. Especialistas afirman que disturbios del sueño pueden ser significativas barreras para la recuperación de enfermedades. Existen evidencias consistentes que la privación de sueño causa el aumento del riesgo de diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

El sueño también contribuye para el bienestar mental y emocional. Personas que consiguen dormir bien poseen una mayor capacidad de concentración, autocontrol y realización de tareas personales y profesionales. Dormir poco altera negativamente la capacidad de concentración, aprendizaje, raciocinio lógico y memoria del individuo. Algunas teorías afirman que el sueño también contribuye para el crecimiento cerebral y consolidar la memoria. En relación a la cantidad de horas de sueño necesarias para un reposo adecuado, no existe un consenso entre los especialistas. Sin embargo, en gran medida de los casos, el ideal es entorno a siete horas¹⁹.

RIESGOS LABORALES

Riesgo: Es todo objeto o sustancia, forma de energía o característica de la organización del trabajo que pueda provocar un accidente de trabajo, agravar las consecuencias del mismo o producir a un largo plazo, daños en la salud de los trabajadores.

Se denomina Riesgo laboral a todo aquel aspecto del trabajo que ostenta la potencialidad de causarle algún daño al trabajador.

La definición de riesgo laboral aparece en el artículo 4 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, que define el término como la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de su trabajo.

Sin embargo los riesgos pueden reducirse o manejarse. Si somos cuidadosos en nuestra relación con el ambiente, y si estamos conscientes de nuestras debilidades y vulnerabilidades frente a las amenazas existentes, podemos tomar medidas para asegurarnos de que las amenazas no se conviertan en desastres.²⁰

Debido a ello, el equipo de salud que labora en un establecimiento hospitalario, se encuentra expuesto a innumerables riesgos, que son capaces de provocar alteraciones o patologías en el trabajador.

Riesgos físicos: Su origen está en los distintos elementos del entorno de los lugares de trabajo. Son los causados por los equipos, cuyo uso entraña riesgos tales como el ruido y vibraciones provocando trauma sonoro y altas temperaturas que pueden provocar quemaduras.

En el caso de los riesgos físicos que son los que generalmente se pueden modificar y solucionar, se recomienda tomar en cuenta:

Para prevenir los riesgos físicos se tiene como principales estrategias:

Vigilancia estrecha de un adecuado control de la temperatura y ventilación en los ambientes. Tales como las salas de máquinas y el uso adecuado de protección personal en áreas de alto riesgo (zona contaminada).

Entrenar al grupo humano para los casos de accidentes como quemaduras, cortes y traumatismos.

• **Riesgos biológicos:** Se pueden dar cuando se trabaja con agentes infecciosos. Provocados por la presencia de microorganismos. (Hongos, virus, bacterias, etc.)

Cuando se tiene contacto con los materiales contaminados y se manejan desechos tanto infecciosos como no infecciosos de origen humano, provenientes de áreas de aislamiento tales como tejidos, fluidos corporales incluyendo sangre y plasma; y los contenidos en instrumentos cortopunzantes contaminados utilizados en quirófanos, laboratorio, etc.; la medida recomendada es la aplicación de los principios de Bioseguridad que a continuación se detallan:

Universalidad. Quiere decir que todo material que tenga materia orgánica se maneje como material altamente infeccioso. No se esperará un rótulo para decir que es contaminado y se aplicará los protocolos de limpieza y descontaminación.

Uso de barreras físicas y químicas. Para la protección personal es sumamente importante cuando se manipule materiales e instrumentos contaminados y cuando se realice desinfección con agentes químicos. El uso de mascarilla para la preparación de textiles en la zona azul es obligatorio.

Manejo adecuado de desechos. Especialmente en el caso de instrumentos cortopunzantes, es importante la segregación del material de desecho que debe realizar el usuario externo. Es importante tener en cuenta la clasificación de los desechos de acuerdo a las normas de la Dirección General de Saneamiento Ambiental (DIGESA).

• **Riesgos ergonómicos:** Es aquel conjunto de atributos de la tarea o del puesto, que inciden en aumentar la probabilidad de que un sujeto, expuesto a ellos, desarrolle una lesión en su trabajo.

Se recomienda tener en cuenta:

Mantener una relación directa con el equipo de trabajo para identificar rápidamente factores ambientales (humedad, vapor, calor) que afecten los límites normales de confort.

Capacitar al personal sobre las posturas adecuadas para el trabajo y los movimientos naturales que se deben aplicar al trasladar cargas, levantar peso, etc. teniendo presente el uso de ayudas tales como coches de transferencia o equipos mecánicos adecuados, para evitar la fatiga y los trastornos músculo-esqueléticos.

Los muebles de trabajo (sillas, mesas, banquetas y otros) deberán estar acondicionados de tal manera que permitan la ergonomía postural.

Establecer una rotación de las actividades entre el personal para evitar monotonía en el trabajo.

El grupo humano deberá marcar su propio ritmo de producción de actividades, el cual no estará sujeto a una dependencia total con la máquina o hacia otras personas. Al mantener la organización del trabajo en equipo, la participación, el ritmo de trabajo y la automatización se evitará problemas de estrés o de ergonomía psicosocial.²¹

Riesgos psicosociales: Es todo aquel que se produce por exceso de trabajo, un clima social negativo, etc., pudiendo provocar una depresión, fatiga profesional, etc.²²

El Comité Mixto internacional del trabajo en la novena reunión sobre Medicina del trabajo celebrada en Ginebra en 1984 acuerda que los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo y la persona que trabaja, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, y por otra parte las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal, son aquellas que pueden influir en la

salud del personal y en el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.²³

INTERVENCIÓN DE ENFERMERIA EN LA PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La participación de la enfermera en la promoción de estilos de vida saludables dirigidos a evitar complicaciones en pacientes con hipertensión arterial, es de vital importancia, ya que permite proporcionar al paciente, la información necesaria dirigida a contribuir con la toma de conciencia sobre la necesidad de disminuir la práctica de hábitos nocivos de salud, relacionados con el consumo de alcohol y cigarrillo, ingesta de alimentos con alto contenido de grasa, condimentos y sal, así como el fortalecimiento de prácticas de vida favorables como la realización de ejercicios, el consumo de alimentos con alto contenido de fibra, el manejo adecuado del estrés y el descanso adecuado, entre otros.

El estilo de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados.²⁴

INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Pueden incluir cambios en los ambientes de trabajo, en los equipamientos o en la organización del trabajo, incluidas las relaciones profesionales, la participación de los gerentes y otros trabajadores. Esos cambios pueden ser de mobiliario o de materiales que mejoren la dinámica del trabajo hasta cambios profundos en las formas de gestión.²⁵

Hay que tener en cuenta que la introducción de las estrategias y nuevas formas de organización del proceso de trabajo puede reflejarse directamente en la reducción de los accidentes y enfermedades profesionales, el objetivo de este estudio es proponer estrategias de intervención para la salud de los trabajadores de enfermería del sistema de Vigilancia de la Salud de los Trabajadores de Enfermería. (SIMOSTE).²⁶

TEORIA DE ENFERMERIA QUE SUSTENTA LA INVESTIGACIÓN

Orem D. Plantea en su teoría que El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Así mismo describe que los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella, no pueden asumir el cuidado dependiente, determinando cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera.

Puede considerarse que un individuo cuida de sí mismo si realiza efectivamente las siguientes actividades: Apoyo de los procesos vitales y del funcionamiento normal, mantenimiento del crecimiento, maduración y desarrollo normales, prevención o control de los procesos de enfermedad o lesiones, prevención de la incapacidad o su compensación y promoción del bienestar”. El cuidado de sí mismo es un fenómeno activo que requiere que las personas sean capaces de usar la razón para comprender su estado de salud, y sus habilidades en la toma de decisiones para elegir un curso de acción apropiado.²⁷

II.c. HIPÓTESIS:

II.c.1. HIPÓTESIS GLOBAL:

El estilo de vida es no saludable y los riesgos laborales están presentes en el profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro Ica octubre 2017.

II.c.2. HIPÓTESIS DERIVADAS:

HD1: El estilo de vida del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro según actividad física y deporte, tiempo de ocio, controles y chequeos médicos, hábitos alimentarios, hábitos nocivos y sueño es inadecuado.

HD2: Los riesgos laborales del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro según riesgos físicos, biológicos, ergonómicos y riesgos psicosociales están presentes.

II.d. VARIABLES INDEPENDIENTES:

V. 1. Estilo de vida.

V. 2. Riesgos laborales.

II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS:

Estilos de vida: Es la respuesta expresada por los profesionales de enfermería acerca de los hábitos, conductas y comportamientos insertos en la vida cotidiana que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas en la dimensión biológica y psicosocial para mantener una buena salud, y que pueden ser saludables y no saludables.

Riesgos laborales: Son todos aquellos aspectos del trabajo que ostenta la potencialidad de causarle algún daño al trabajador.

Profesional de enfermería: Es aquel que presta un servicio a la sociedad en coordinación con los otros profesionales del área de la salud, a través de la prevención y tratamiento de las enfermedades, así como de la rehabilitación de las personas que las padecen, basándose en la identificación y tratamiento de las respuestas humanas reales o potenciales que los sujetos sanos o enfermos presentan, con el propósito de conservar y fomentar la salud

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. TIPO DE ESTUDIO:

La investigación es de enfoque cuantitativo, porque los resultados se expresan en porcentajes y frecuencias, de tipo descriptivo porque solo se describe el comportamiento de las variables, de acuerdo al tiempo es de corte transversal, porque estudia las variables en un determinado periodo haciendo un corte en el tiempo.

III.b. ÁREA DE ESTUDIO:

El estudio se realizó en el Hospital Santa María del Socorro ubicado en la calle Castrovirreyna 759 del Cercado de Ica, cuenta con todas las especialidades médicas y atiende las 24 horas del día. La institución tiene un nivel de complejidad II-1

III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA:

La población es de 120 licenciadas en enfermería y la muestra de estudio estuvo conformada por 89 licenciadas en enfermería que laboran en las diferentes áreas de hospitalización las cuales fueron tomadas utilizando el muestreo no probabilístico por conveniencia según los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

Licenciadas en enfermería que acepten participar de la investigación.

Licenciadas en enfermería que laboren en servicios de hospitalización y emergencia.

Criterios de exclusión:

Licenciadas en enfermería que no acepten participar de la investigación.

Licenciadas en enfermería que laboren en áreas administrativas

III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La técnica que se utilizó para ambas variables fue la encuesta con su respectivo instrumento el cuestionario.

III.e. DISEÑO DE RECOLECCION DE DATOS:

Teniendo en cuenta la naturaleza del problema y los objetivos del estudio; se presentó una solicitud dirigida al director de la institución para que autorice la recolección de datos. Una vez obtenido el permiso, previo saludo a los licenciados (as) de enfermería se explicó el motivo de la investigación y se solicitó su participación en el estudio; así mismo la duración de la aplicación del instrumento fue de aproximadamente 25 minutos. En todo momento se respetó el anonimato, autonomía, justicia, beneficencia, no maleficencia y la confidencialidad.

Concluida la recolección de datos se les agradeció por su participación.

III .f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Una vez recolectada la información, se procedió al procesamiento de los datos en forma manual y electrónica, se usó los programas informáticos Excel y Microsoft Word, codificando los resultados tanto para los datos generales y ambas variables de estudio. Realizando una tabla matriz para luego obtener las tablas de frecuencia y porcentajes, y construir los gráficos correspondientes.

El análisis de los datos se hizo de acuerdo a los objetivos estipulados en el estudio mediante la estadística descriptiva, diseñándose tablas y gráficos de frecuencia y medidas de resumen para la presentación de resultados.

La valoración que se le asignó a la variable **ESTILO DE VIDA** y sus respectivas dimensiones es la siguiente:

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

Saludable: (4-8 pts.)

No saludable: (9-12 pts.)

TIEMPO DE OCIO:

Saludable: (4-8 pts.)

No saludable: (9-12 pts.)

CONTROLES Y CHEQUEOS MÉDICOS:

Saludable: (4-8 pts.)

No saludable: (9-12 pts.)

HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Saludable: (11-21 pts.)

No saludable: (22-33 pts.)

HÁBITOS NOCIVOS:

Saludable: (4-8 pts.)

No saludable: (9-12 pts.)

SUEÑO:

Saludable: (6-12 pts.)

No saludable: (13-18 pts.)

GLOBAL:

Saludable: (33-65 pts.)

No saludable: (66-99 pts.)

La valoración que se le asignó a la variable **RIESGOS LABORALES** y sus respectivas dimensiones son las siguientes:

RIESGOS FÍSICOS:

Presentes: (10-15 pts.)

Ausentes: (5-9 pts.)

RIESGOS BIOLÓGICOS:

Presentes: (8-12 pts.)

Ausentes: (4-7 pts.)

RIESGOS ERGONÓMICOS:

Presentes: (10-15 pts.)

Ausentes: (5-9 pts.)

RIESGOS PSICOSOCIALES:

Presentes: (10-15 pts.)

Ausentes: (5-9 pts.)

GLOBAL:

Presentes: (39-57 pts.)

Ausentes: (19-38 pts.)

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

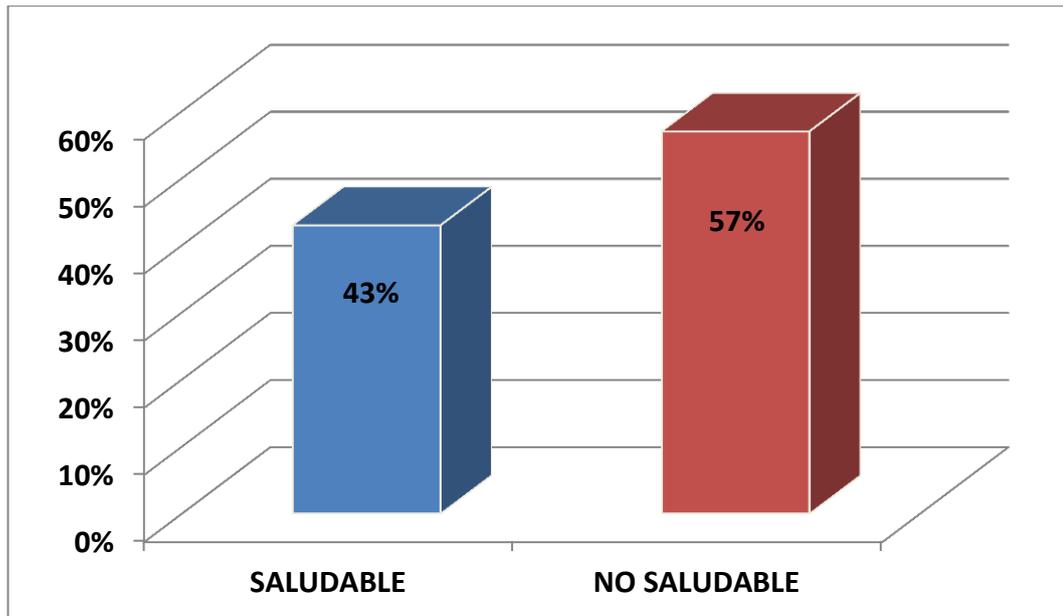
IV. a. RESULTADOS:

TABLA 1
DATOS GENERALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL
HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

DATOS GENERALES	Fr	%
SEXO		
Masculino	5	6
Femenino	84	94
EDAD		
25-40 años	26	29
41-55 años	46	52
56 años a más	17	19
CASADO/A		
Si	52	58
No	37	42
HIJOS		
Si	78	88
No	11	12
TOTAL	89	100

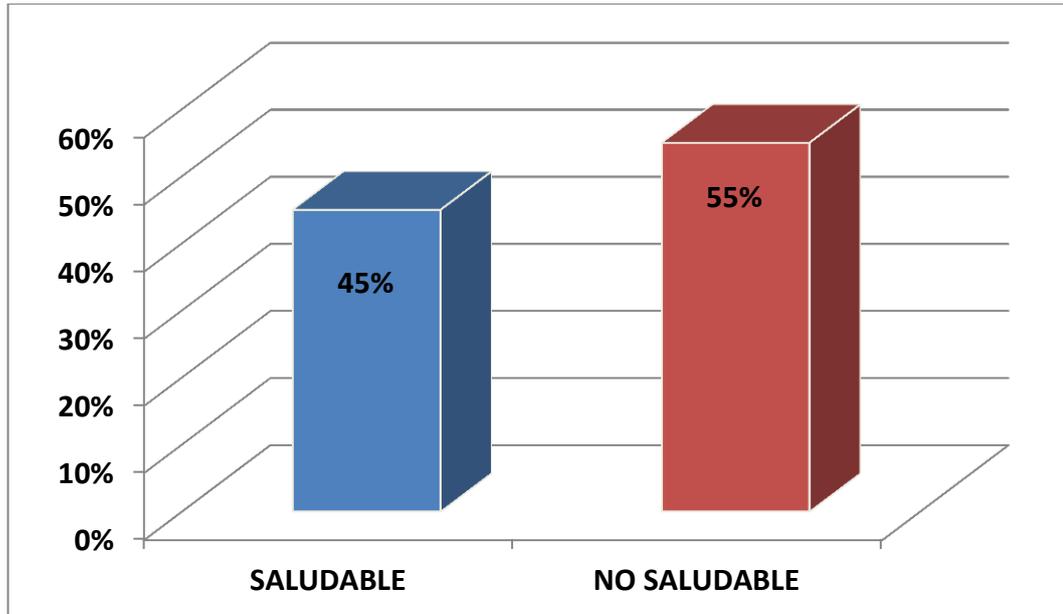
Según datos generales del profesional de enfermería: el 94%(84) corresponden al sexo femenino, en cuanto a la edad el 52%(46) corresponden a las edades de 41 a 55 años, el 58%(52) son casados y finalmente el 88%(78) tienen hijos.

GRÁFICO 1
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



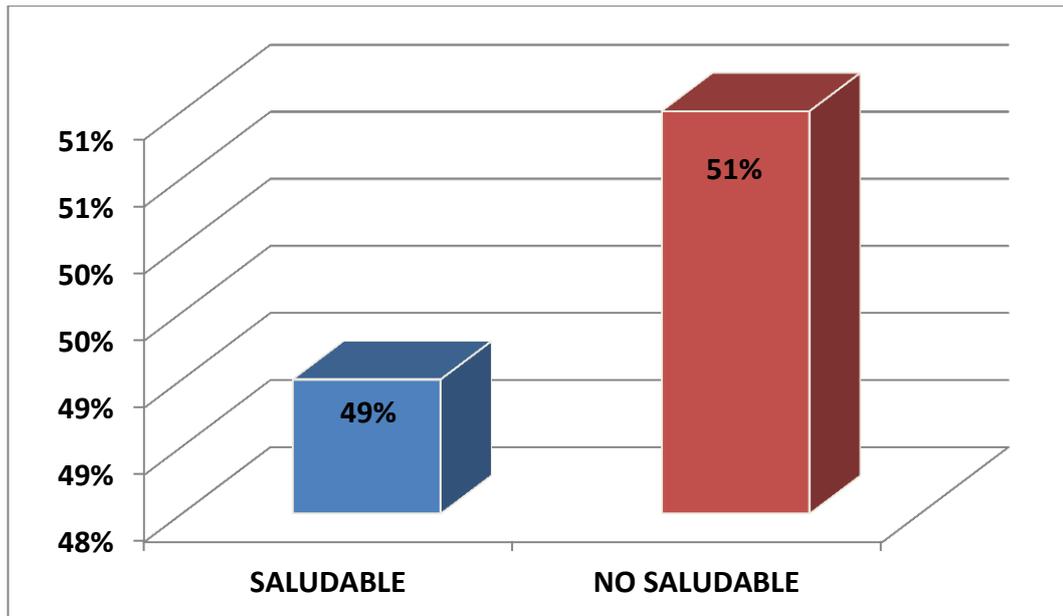
El estilo de vida del profesional de enfermería según dimensión actividad física y deporte es no saludable en 57%(51) y saludable en 43%(38).

GRÁFICO 2
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN TIEMPO DE OCIO DEL
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



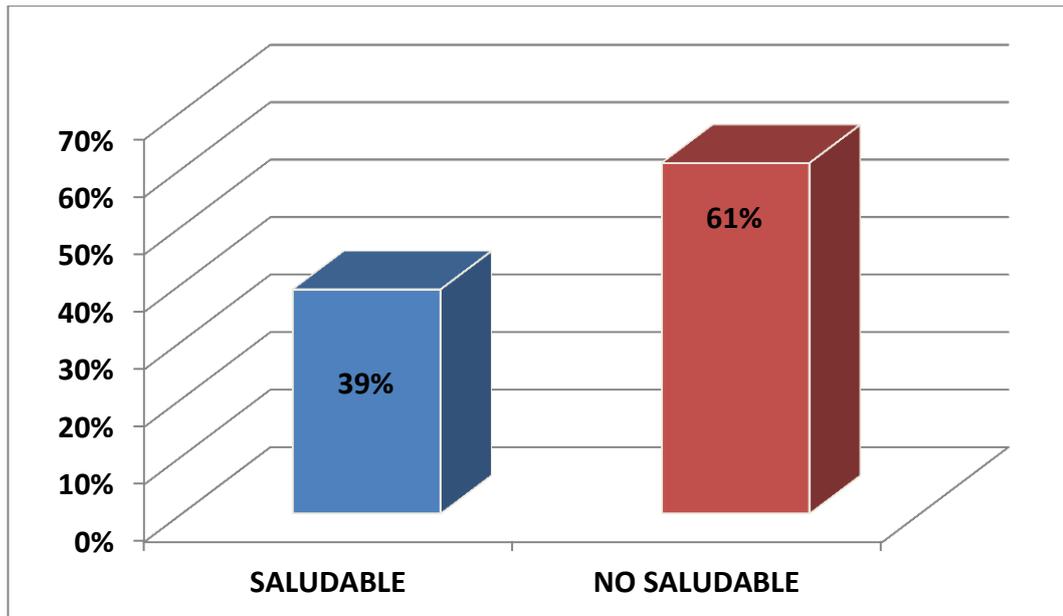
Según tiempo de ocio del profesional de enfermería el estilo de vida es no saludable en 55%(49) y saludable en 45%(40) según resultados.

GRÁFICO 3
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN CONTROLES Y CHEQUEOS
MÉDICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL
HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



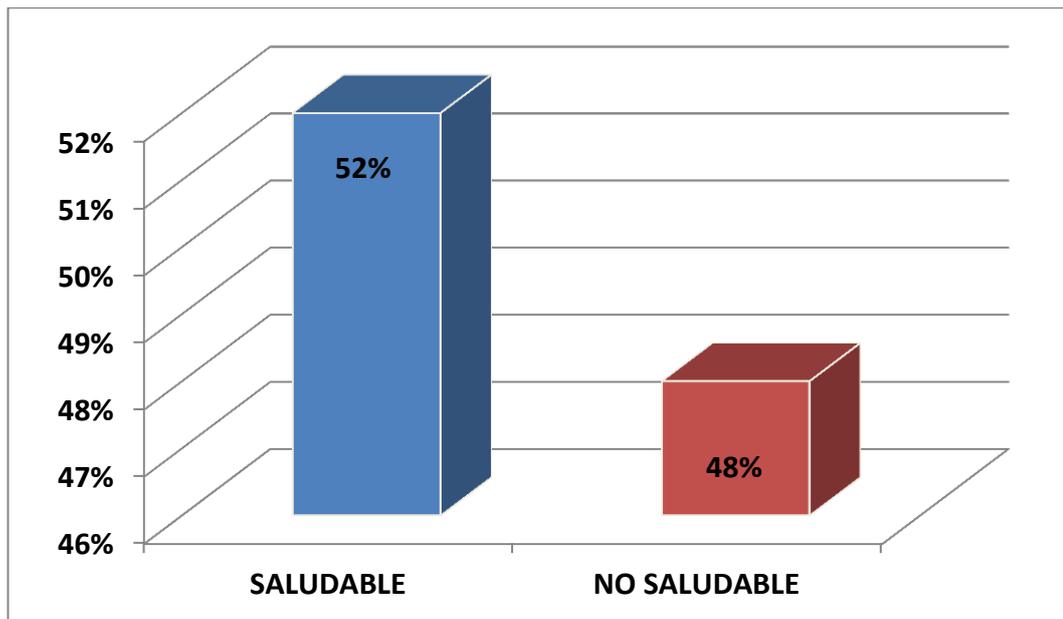
Del 100%(89) profesionales de enfermería el estilo de vida según controles y chequeos médicos es no saludable en 51%(45) y saludable en 49%(44) según resultados.

GRÁFICO 4
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



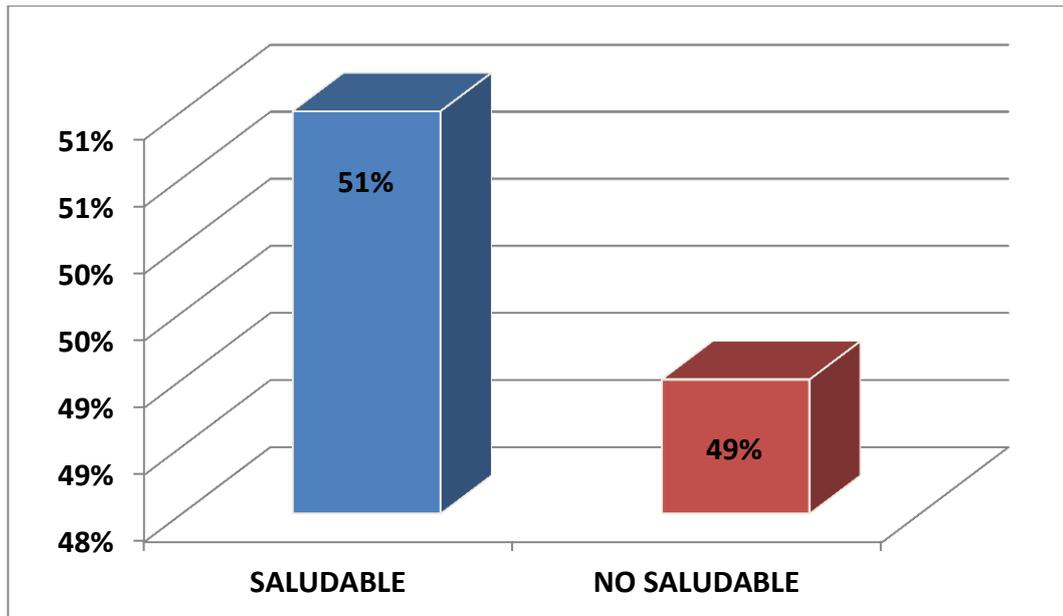
Según dimensión hábitos alimentarios el estilo de vida de las enfermeras es no saludable en 61%(54) y saludable en 39%(35).

GRÁFICO 5
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HÁBITOS NOCIVOS DEL
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE
2017



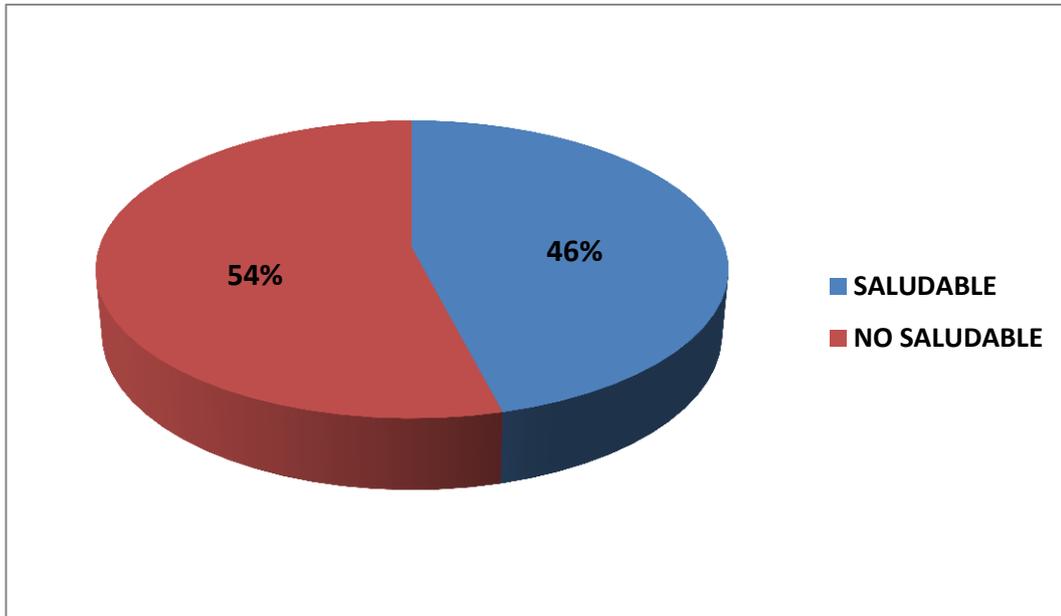
Según dimensión hábitos nocivos el estilo de vida del profesional de enfermería, es saludable en 52%(46) y no saludable en 48%(43) según resultados obtenidos.

GRÁFICO 6
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN SUEÑO DEL PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA
MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



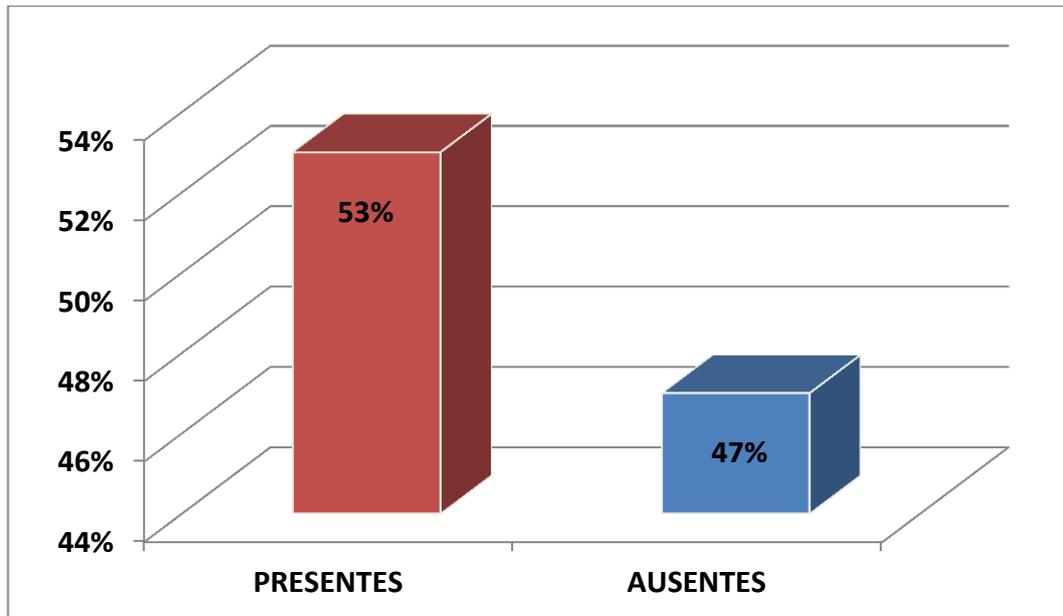
El estilo de vida según dimensión sueño del profesional de enfermería es saludable en 51%(45) y no saludable 49%(44) según resultados.

GRÁFICO 7
ESTILO DE VIDA GLOBAL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



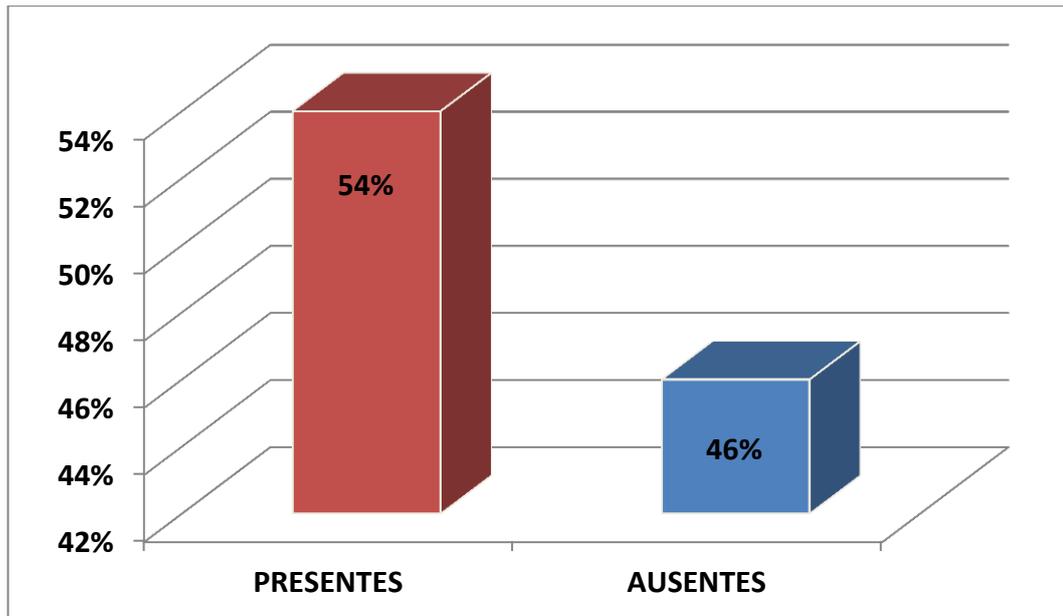
El estilo de vida global del profesional de enfermería es no saludable en 54%(48) y saludable en 46%(41) según resultados.

GRÁFICO 8
RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS FÍSICOS DEL
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



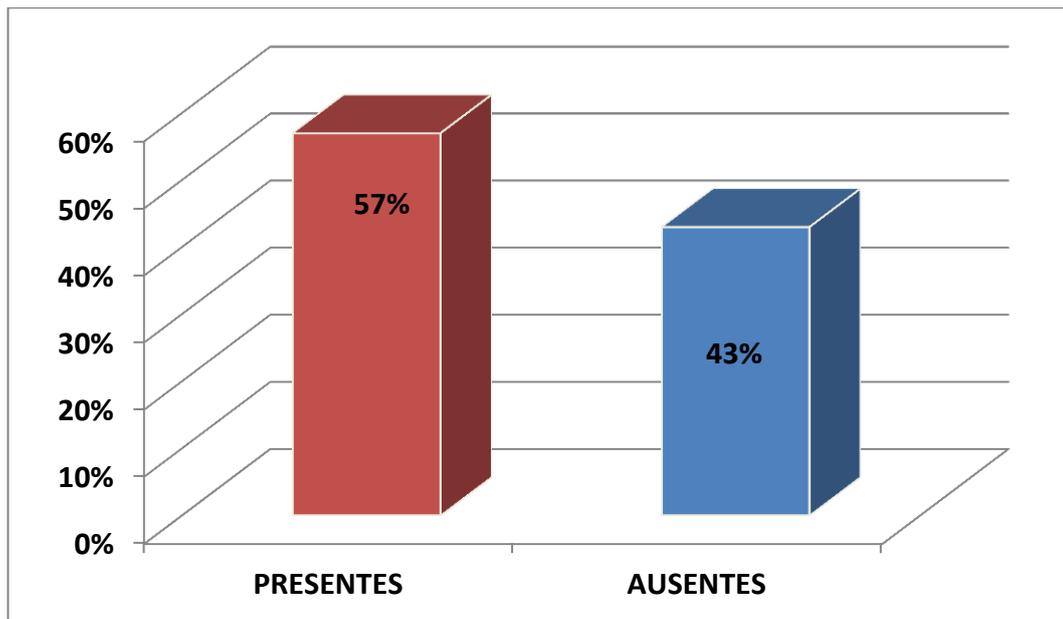
Los riesgos laborales de las enfermeras según dimensión riesgos físicos están presentes en 53%(47) y ausentes en 47%(42) según resultados.

GRÁFICO 9
RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS BIOLÓGICOS
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



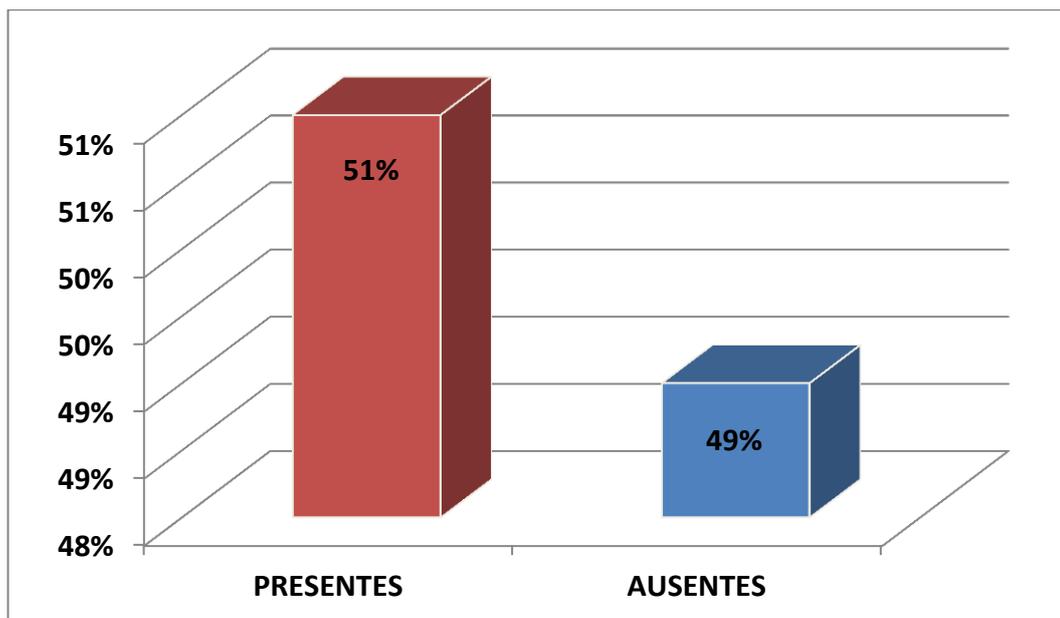
Los riesgos laborales según dimensión riesgos biológicos del profesional de enfermería están presentes en 54%(48) y ausentes en 46%(41) según resultados.

GRÁFICO 10
RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS
ERGONÓMICOS DEL PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA
MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



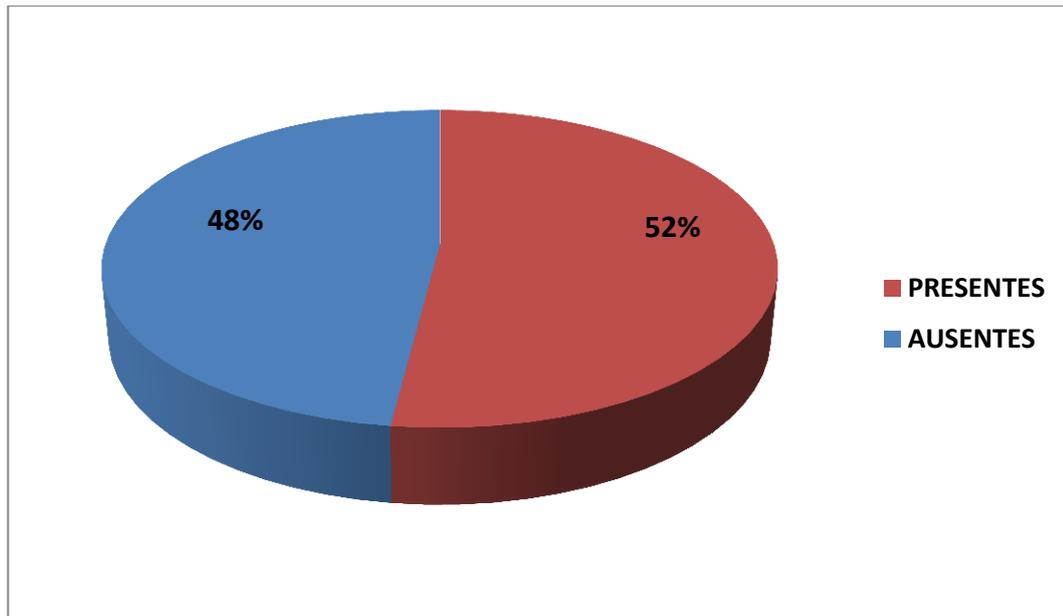
Según dimensión riesgos ergonómicos de las enfermeras están presentes en 57%(51) y ausentes en 43%(38) según resultados.

GRÁFICO 11
RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS
PSICOSOCIALES DEL PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA
MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



Los riesgos psicosociales de las enfermeras están presentes en 51%(45) y ausentes en 49%(44) según resultados.

GRÁFICO 12
RIESGOS LABORALES GLOBALES DEL PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA
DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017



Los riesgos laborales globales del profesional de enfermería están presentes en 52%(46) y ausentes en 48%(43) según resultados.

IV. b. DISCUSIÓN:

Tabla 1: Según datos generales del profesional de enfermería: el 94% es de sexo femenino, el 52% tienen de 41 a 55 años, el 58% son casadas y el 88% si tienen hijos, resultados diferentes respecto a la edad con Montalvo A, Cortés Y, Rojas M. ⁸ el 84,7% de la población en estudio tienen 30 años como promedio, pero similares respecto al sexo donde las mujeres representan el 84,7%,

Se aprecia además que el 58% son casadas lo que implica una serie de obligaciones y responsabilidades consigo misma, con la hijos, la pareja y la sociedad según los resultados obtenidos.

Por lo expuesto se puede evidenciar que la mayoría de las enfermeras son adultas maduras en el cual el ser humano ha trascendido, desarrollando sus habilidades al máximo, en esta edad la persona destaca dentro de su grupo social en la necesidad de sentirse apreciado y con prestigio con el debido respeto a si mismo y los demás en el caso particular de los pacientes que atiende y que requiere de toda su experiencia y habilidad.

Gráfico 1: El estilo de vida del profesional de enfermería según dimensión actividad física y deporte es no saludable en 57% y saludable en 43%, resultados que guardan similitud con Espino E. ¹³ en el cual el estilo de vida fue parcialmente adecuado en el 70% de los encuestados en la dimensión de actividad física.

Lo cual refleja que no se toma conciencia de esta actividad para el cuidado de la salud, lo cual podría deberse al ritmo acelerado en el cual se desenvuelven por estar con el tiempo muy ajustado y tener que repartir las horas del día entre el hospital, el hogar y otros trabajos como la docencia universitaria y según las respuestas de las encuestas a veces

hacen ejercicio como caminar o algún deporte un fin de semana y existe poca participación en programas de ejercicio físico bajo supervisión.

Gráfico 2: Según tiempo de ocio del profesional de enfermería el estilo de vida es no saludable en 55% y saludable en 45%, resultados que contrastan semejanza con el antecedente de Espino E. ¹³ donde el estilo de vida fue parcialmente adecuado en 78% en la dimensión tiempo de ocio.

En vista que el profesional de enfermería no lleva un estilo de vida saludable evidenciado por los resultados de las encuestas que podría estar condicionado por los horarios de trabajo en el cual no se cuenta con días establecidos como los fines de semana libres al ser un horario dinámico en el cual se labora hasta los días domingos y feriados y podría estar interfiriendo con el tiempo de esparcimiento y ocio que debe brindar a su familia el cual puede traer repercusiones para su salud física y sobre todo mental, generando estrés en el profesional de enfermería.

Gráfico 3: Del 100% profesionales de enfermería el estilo de vida según controles y chequeos médicos es no saludable en 51% y saludable en 49% al igual que el resultado de Espino E. ¹³ El estilo de vida fue según controles y chequeos médicos fue parcialmente adecuado alcanzando 78% seguido de un 15% con estilos adecuados y solo el 7% tiene estilos de vida inadecuado.

Resulta paradójico que siendo profesionales de la salud y trabajar en una institución de salud no se tenga la cultura de la prevención para el cuidado de la salud a través de los controles y chequeos periódicos, estos aspectos no se toman en cuenta a pesar de tener el conocimiento sobre los resultados de no hacerse un chequeo general al menos una vez al año, para descartar enfermedades crónicas no trasmisibles debido a un inadecuado estilo de vida.

Gráfico 4: Según dimensión hábitos alimentarios: el estilo de vida de las enfermeras es no saludable en 61% y saludable en 39%, hallazgos que

son parecidos con Espino E. ¹³ donde el estilo de vida fue parcialmente adecuado en la dimensión hábitos alimentarios con 89% y Landa N. ¹¹ En la dimensión biológica, 63% presentan estilos de vida no saludables y 37% presentan estilos de vida saludable.

Los resultados no son halagadores al respecto en esta dimensión debido a que la población en estudio son personas maduras con conocimiento sobre alimentación y que no toma en cuenta para mantenerse saludable, la gran mayoría no consume el agua requerida en las 24 horas y consumen más de 4 bebidas gaseosas a la semana, así también mantienen un horario irregular en sus comidas debido a las múltiples actividades laborales y domésticas que tiene que cumplir, repercutiendo en su estado de salud, por lo que se evidencia delgadez y sobrepeso.

Gráfico 5: Según dimensión hábitos nocivos el estilo de vida del profesional de enfermería, el 48% es no saludable y el 52% saludable, resultados parecidos con Espino E. ¹³ donde el estilo de vida en los trabajadores según hábitos nocivos en 46% es inadecuado.

Los hábitos nocivos incluidos el consumo de más de dos tazas de café cuando está trabajando según las respuestas refieren que mayormente lo realizan en su jornada laboral y algunas veces los fines de semana que consumen licor en reuniones sociales, lo cual podría traer repercusiones serias en su organismo si se hace muy seguido.

Gráfico 6: El estilo de vida según dimensión sueño del profesional de enfermería es saludable en 51% y no saludable en 49%; resultados que coinciden con Espino E.¹³ donde el estilo de vida fue parcialmente adecuado en 60%.

El hecho de tener un porcentaje de no saludable en 49% de la población en estudio en la dimensión sueño puede conllevar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y sufrir eventos fatales y negativos para la salud motivo por el cual se debe insistir en mantener un patrón de sueño en calidad y cantidad. Los resultados no saludables se debe

también a los horarios nocturnos de trabajo en el cual se debe pasar despierta durante la noche brindando la atención requerida a las personas que necesitan recuperar su salud y al siguiente día le cuesta conciliar el sueño, en algunas oportunidades se mantiene somnoliento durante el día.

Dormir pocas horas está relacionado con mayor incidencia de obesidad y niveles altos de presión arterial lo cual aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad cardiovascular.

Gráfico 7: El estilo de vida global del profesional de enfermería es no saludable en 54% y saludable en 46% resultados semejantes con Landa N.¹¹ donde el 67% presentan estilos de vida no saludable y 33% presentan estilos de vida saludable.

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal, los resultados son no saludables lo cual conlleva a una prevalencia de enfermedades relacionadas con los inadecuados hábitos comportamentales, por lo que se debe trabajar en la modificación de los estilos de vida que amenacen el bienestar individual para lograr sentirnos saludables cambiando el estilo de vida que amenaza el bienestar individual, para lograr sentirnos saludables. En nuestra labor diaria como profesionales de enfermería esto se ha convertido en un desafío primordial.

Gráfico 8: Los riesgos laborales de las enfermeras según dimensión riesgos físicos están presentes en 53% y ausentes en 47%, resultados parecidos con Escobar D, Vargas R.¹⁰ El 50,0% presentan riesgo físico medio seguido de 40,0% como riesgo bajo y 10,0% riesgo alto.

Los riesgos físicos los encontramos en los distintos elementos del entorno de los lugares de trabajo hospitalario y son los causados por los equipos, cuyo uso entraña riesgos tales como el ruido y vibraciones provocando trauma sonoro y altas temperaturas que pueden provocar quemaduras.

Debido ello los variados elementos existentes que condicionan el entorno laboral del profesional de Enfermería causa inestabilidad entre los requerimientos del desempeño y la capacidad del profesional en la realización de sus tareas. La iluminación deficiente y focos quemados en algunos ambientes de hospitalización ocasiona fatiga a los ojos, perjudica el sistema nervioso, ayuda a la deficiente calidad del trabajo y es responsable de una buena parte de los accidentes de trabajo desempeño laboral.

Gráfico 9: Los riesgos laborales según dimensión riesgos biológicos del profesional de enfermería están presentes en 54% y ausentes en 46%.

Haciendo el contraste con los antecedentes de estudio se encuentran resultados similares con Escobar D, Vargas R.¹⁰ El 76,7% presentan riesgo biológico medio, 13,3% riesgo bajo y 10,0% riesgo alto y Reymundez S.¹², en el factor biológico 51% presente y 49% ausente.

Con los resultados obtenidos se puede inferir que el riesgo a sufrir un accidente de tipo biológico en enfermería es continuo y es el grupo profesional que más accidentes de este tipo sufren, debido a ello se debe tomar en cuenta sobre la necesidad de la autoexigencia del propio profesional apelando a su responsabilidad y habilidad.

Así también se debe exigir la utilización de precauciones estándar encaminados a favorecer la utilización de medidas preventivas en el caso de la bioseguridad con el uso de barreras de protección en la atención colocándose guantes, lavado de manos y el desecho correcto de materiales. Se debe recordar que un pinchazo o una herida pueden ser la puerta de entrada para el virus de la Hepatitis B, el virus de la inmunodeficiencia humana (HIV) o cualquier otro virus o bacteria; es necesario tomar las medidas de protección que estén a nuestro alcance y

exigir que se cumplan aquellas medidas que corresponda implementar a los niveles jerárquicos superiores del hospital.

Gráfico 10: Según dimensión riesgos ergonómicos de las enfermeras están presentes en 57% y ausentes en 43%, hallazgos que tienen similitud con Montalvo A, Cortés Y, Rojas M. ⁸ Durante la jornada, el 39,6% carga pesos mayores a los permitidos para hombres y mujeres. El 49,5% del personal manifestó dolores musculares en los últimos 12 meses, siendo la espalda (37,8%) y el cuello (16,2%) las partes del cuerpo más afectadas; Escobar D, Vargas R. ¹⁰. El 63,3% presentan riesgo ergonómico medio seguido de 20,0% como riesgo bajo y 16,7% riesgo alto y Reymundez S. ¹² el factor ergonómico en 59% está ausente y en el 41% presente.

Estos riesgos están muy enlazados con el diseño de los equipos, cargas de trabajo, fatiga, postura que se adquiere, así como las características del ambiente de trabajo que causa un desequilibrio entre los requerimientos del desempeño y la capacidad de los trabajadores en la realización de las tareas.

Los problemas ergonómicos presentes en el 57% del profesional de enfermería, están vinculados al uso de instrumentos médicos, materiales pesados para trasladar, llevar pacientes en camillas y silla de ruedas conllevando el riesgo de traumatismos, caídas y lesiones musculoesqueléticas, así como permanecer de pie por más de 6 horas por la misma naturaleza de la profesión, así también durante la recolección de datos se ha observado que no cuentan con sillas ergonómicas siendo incómodas para el personal todo ello en un ambiente de interacción con los pacientes y sus familiares.

Gráfico 11: Los riesgos psicosociales de las enfermeras están presentes en 51% y ausentes en 49%, resultados semejantes con Molineros M. ⁹ Los principales riesgos encontrados fueron psicosociales y Escobar D,

Vargas R.¹⁰ El 50,0% presentan riesgo psicosocial medio seguido de 36,7% como riesgo bajo y 13,3% riesgo alto.

La forma de trabajo de enfermería en el cual se suscitan situaciones inesperadas respecto a la atención de los pacientes es una fuente de estrés para el personal, las de trabajo de noche así como las exigencias físicas, el tiempo insuficiente, el ritmo de trabajo, acumulación de trabajo por el alto número de pacientes hospitalizados y el ritmo de trabajo generan una serie de malestares y/o enfermedades caracterizado por: trastornos en el cambio de humor, sentimientos de irritabilidad y fatiga crónica, trastornos del sueño, cefaleas, trastornos gastro-intestinales, trastornos alimentarios entre otros.

Gráfico 12: Los riesgos laborales globales del profesional de enfermería están presentes en 52% y ausentes en 48% según resultados.

Los resultados globales enmarcan que los riesgos laborales están presentes en el profesional de Enfermería que labora en el Hospital Santa María del Socorro, como es sabido la profesión de enfermería lleva inherente un riesgo debido a la misma naturaleza del trabajo y el ambiente donde se desenvuelve por lo que se debe tener en cuenta los factores de riesgos a los cuales está sometido el trabajador, así como los elementos que contribuyen para que una condición riesgosa se convierta en un evento trágico

Unificar criterios de calidad asistencial y seguridad laboral en los protocolos de trabajo y la vigilancia epidemiológica es sumamente primordial debido a ello se debe fomentar el uso de protocolos de trabajo que disminuyan la exposición, la importancia de la notificación de los accidentes sufridos, el protocolo post-exposición y las actuaciones a seguir en caso de accidente.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V. a. CONCLUSIONES

1. El estilo de vida del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro según actividad física y deporte, tiempo de ocio, controles y chequeos médicos, hábitos alimentarios es no saludable aceptándose la hipótesis para estas dimensiones y en la dimensión hábitos nocivos y sueño es saludable por lo que se rechaza la hipótesis derivada 1 para esta dimensión.
2. Los riesgos laborales del profesional de enfermería del Hospital Santa María del Socorro según riesgos físicos, biológicos, ergonómicos y riesgos psicosociales están presentes por lo que se acepta la hipótesis derivada 2 del estudio.

V. b. RECOMENDACIONES:

1. Al profesional de Enfermería que adopte estilos saludables a través de la práctica de un autocuidado adecuado el cual permitirá ganar a ambas partes: a la institución hospitalaria obteniendo reducciones de los costos menos enfermedades, menos ausentismos y por lo tanto menores accidentes laborales. El personal debe recibir un adecuado control de su salud personal como factor primordial en la determinación de necesidades y prioridades, contribuyendo en un mejor estilo de vida del profesional de enfermería.
2. A la Institución hospitalaria que debe fortalecer las actividades tendientes a establecer el origen de los accidentes de trabajo, las enfermedades profesionales y el control de los agentes de riesgo ocupacional, informando al personal sobre la existencia de factores de riesgo y sugerir medidas de control como el estilo de vida saludable, incluidos los controles médicos periódicos con el fin de proponer medidas de prevención, control y desarrollo de actividades tendientes a mantener la salud de los trabajadores participando en actividades de capacitación en salud ocupacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estilos de Vida Saludable. Gobierno y OPS/OMS promueven estilos de vida saludable en fuerza laboral. 2017. Disponible en: http://www.paho.org/hon/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=196&Itemid=133
2. Matailo D. Factores de riesgo ergonómicos que influyen en el estado de salud físico-emocional de los/as profesionales de enfermería del Hospital Regional “Isidro Ayora” de Loja. Julio 2012 - febrero 2013. Loja- Ecuador 2013.
3. Dirección Regional de Salud Lima “Análisis de situación de salud”. Perú. 2013. Pág. 92
4. Rafael R, Paredes A de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima [Tesis licenciatura]. Disponible en: http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/653.
5. Ortega J. Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra. [Tesis licenciatura]. Lima. Perú. UNMSM. 2013. Pág.30. URL disponible en: ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/.../Ortega_Sanchez_Judith_Mariela_2013.pdf
6. Factores de riesgos ergonómicos y sintomatologías músculo-esqueléticas en enfermeras asistenciales del Hospital Regional de Loreto, Iquitos 2017 [Tesis licenciatura]. URL disponible en: repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4872/Sandra_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1
7. Paredes M. Riesgos laborales y calidad de vida profesional en enfermeras del Hospital Regional de Ica julio 2014. [Tesis licenciatura]. Ica.
8. Montalvo A. Cortés Y. Rojas M. Riesgo ergonómico asociado a sintomatología musculo esquelética en personal de enfermería de

- una clínica en costa atlántica, [Tesis especialidad]. 2014. Colombia. Cartagena, 2014. URL disponible en: www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a10.pdf.
9. Molineros M. Riesgo laboral del personal de salud del Hospital Nacional de Salud Mental de Guatemala, mayo - julio 2013. [Tesis de posgrado]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2013. URL disponible en: recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/11/Molineros-Maria.pdf
 10. Riesgos laborales en profesionales de enfermería del Hospital Regional Zacarías Correa Valdivia de Huancavelica. [Tesis licenciatura]. URL disponible en: repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/.../TP%20%20UNH.%20E%20NF.%200086.pdf.
 11. Landa N. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho. [Tesis licenciatura]. 2016. URL disponible en: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xSAk9fNIDN8J:cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5271/1/Landa_chn.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe
 12. Reymundez S. Factores de riesgo ocupacional en enfermeras del servicio de emergencia en la Microred Vinchos, Red de Salud Huamanga, Ayacucho 2013 [Tesis licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013. URL disponible en: [ateneo.unmsm.edu.pe Medicina Humana. Trabajos de titulación.](http://ateneo.unmsm.edu.pe/Medicina%20Humana.%20Trabajos%20de%20titulaci%C3%B3n)
 13. Espino E. Estilo de vida y situaciones generadoras de estrés en trabajadores de la Unidad Ejecutora 1025 Salud Sur Ayacucho. [Tesis licenciatura]. 2013. URL disponible en: Biblioteca.upsjb.edu.pe/biblioteca/catalogo.aspx?ctl00...48_50&ctl00.
 14. Giraldo A. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable. Disponible en URL:

[http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15\(1\)_9.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15(1)_9.pdf).

- 15.** Zimmer S. El descanso es clave para una vida saludable. Proyecto Salud. [Fecha de acceso 1 de octubre de 2016] 2009; Disponible en: www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=3284
- 16.** Zubiarte C. Exámenes médicos en el centro de trabajo. [Fecha de acceso 9 de octubre de 2017] Disponible en: www.infocapitalhumano.pe/alerta-legal.php?id=24&t...medicos-en...
- 17.** Los hábitos más nocivos para la salud. Revista Cabal. Registro DNDA 5344280 – N° 234 – Noviembre 2017 URL disponible en: <http://www.revistacabal.coop/actualidad/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>
- 18.** El descanso. [Datos en de internet] 2012 [Fecha de acceso 12 de octubre de 2016] Disponible en: blog.viscoform.com.es/.../la-importancia-del-sueno-la-importancia-de-do.
- 19.** Quiroga I. Estilos de vida y condiciones de salud, de los enfermeros. URL disponible en: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf.
- 20.** Definición de riesgo [Datos On-line] 2013, [Fecha de acceso 15 de mayo de 2014] URL disponible en: <http://www.unisdr.org/2004/campaign/booklet-spa/page9-spa.pdf>.
- 21.** Manual de desinfección y esterilización hospitalaria Proyecto Vigía “Enfrentando a las amenazas de las enfermedades infecciosas emergentes y reemergentes” (Convenio de donación entre el Ministerio de Salud de Perú y la Agencia para el Desarrollo Internacional de los Estados Unidos, USAID). URL disponible en: www.minsa.gob.pe/pvigia/.../14manual_desinfeccion_esteri_hosp.pdf.
- 22.** Prevención de riesgos laborales. [Fecha de acceso 15 de mayo de 2017] Disponible en: www.ugt.es/juventud/guia/cap4_1.htm

- 23.** Organización Internacional de trabajo/Organización Mundial de la Salud. Factores Psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención. Ginebra: OIT/OMS; 1984.
- 24.** Tavera J. Estilos de vida, factores de riesgo y enfermedades crónicas no transmisibles. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. 1994. Van S, Mechelen W, Terluin B, Veterinario H, Knol D, Anema J. Una intervención en el lugar de trabajo para los empleados de la enfermería resultados de un ensayo controlado aleatorizado. *Occup Environ Med.* 2010; 67 (9) 6-602
- 25.** Cotias P, Alves L, et al. El proceso de construcción de zonas de riesgo en un hospital público. *Cienc Saude Colectivo.* 2006, 11 (2): 503-13
- 26.** Orem D. Teoría del autocuidado. 2012 URL disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/dorotheaorem.html>

BIBLIOGRAFIA

- Argimon J, Jiménez J. Métodos de investigación clínica y epidemiológica. 3ra ed. España: Elsevier España, S.L.; 2009. 393 p.
- Cotias P, Alves L, et al. El proceso de construcción de zonas de riesgo en un hospital público. Cienc Saude Colectivo. 2006, 11 (2): 503-13
- Dawson B, Trapp R. Bioestadística médica. 4ta ed. México: Manual Moderno S.A.; 2005. 392 p.
- Dirección Regional de Salud Lima “Análisis de situación de salud”. Perú. 2013. Pág. 92
- Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta Edición ed. México. 2010.
- Los hábitos más nocivos para la salud. Revista Cabal. Registro DNDA 5344280 – N° 234 – Noviembre 2017
- Marriner Tomey A. Modelos y teorías de enfermería. 3ª edición. Madrid: Mosby; 1995, p. 432.
- Organización Internacional de trabajo/Organización Mundial de la Salud. Factores Psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención. Ginebra: OIT/OMS; 1984.
- Organización Panamericana de la Salud. “Salud en las Américas”. Publicación científica y técnica N° 636. Washington. 2012.
- Van S, Mechelen W, Terluin B, Veterinario H, Knol D, Anema J. Una intervención en el lugar de trabajo para los empleados de la enfermería resultados de un ensayo controlado aleatorizado. Occup Environ Med. 2010; 67 (9) 6-602

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE 1	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
ESTILO DE VIDA	Es la respuesta expresada por los profesionales de enfermería acerca de los hábitos, conductas y comportamientos insertos en la vida cotidiana que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas en la dimensión biológica y psicosocial para mantener una buena	Es la forma de vida de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Santa María del Socorro, y que serán medidos a través de la aplicación de una encuesta y tendrá como valor final saludable y no saludable.	Actividad física y deporte Tiempo de ocio Controles y chequeos médicos	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo • Frecuencia • Ejercicios físicos ✚ Momento de descanso ✚ Comparte con la familia ✚ Actividades recreativas ✚ Actividades académicas o laborales. ✓ Control médico anual ✓ Control PA

	<p>salud, y que pueden ser saludables y no saludables.</p>		<p>Hábitos alimentarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Control bioquímico ✓ Chequeo mamario ✓ Chequeo prostático. ○ Consumo de agua ○ Adición de sal ○ Consumo de gaseosas ○ Consumo de dulces ○ Alimentación variada ○ Consumo de grasas ○ Consumo de carnes ○ Horario de alimentarse ○ Consumo de comida chatarra.
--	--	--	-----------------------------	--

			<p>Hábitos nocivos</p> <p>Sueño</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consumo de cigarrillos ▪ Cantidad ▪ Momentos ▪ Consumo de licor ❖ Horas de sueño ❖ Calidad de sueño ❖ Sueño en el día.
--	--	--	-------------------------------------	--

				autonomía en el trabajo.
--	--	--	--	-----------------------------

ANEXO 2

CUESTIONARIO

INTRODUCCIÓN

Buenos días, mi nombre es Rosa Carrasco Alderete, bachiller de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela Profesional de Enfermería, estoy realizando un estudio titulado **ESTILO DE VIDA Y RIESGOS LABORALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA OCTUBRE 2017.**

Para ello se solicita responder las siguientes preguntas con veracidad, le agradezco su participación.

INSTRUCCIONES:

Marque con una X la respuesta que considere conveniente y/o complete los espacios en blanco según sea se asemeje a su parecer.

I. DATOS GENERALES:

1. Sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

2. Edad

- a) 25 -40 años
- b) 41-55 años
- c) 56 años a más

3. Casado/a

- a) Si
- b) No

4. Hijos

- a) Si
- b) No

II.CUESTIONARIO SOBRE EL ESTILO DE VIDA. Arrivillaga M, Salazar

I. (2002) modificado.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (Últimos 30 días)	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte			
2. Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (aeróbicos, aero-rumba).			
3. Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kun-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)			
4. Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión			
TIEMPO DE OCIO (Últimos 30 días)	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
5. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria			
6. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre			
7. En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear)			
8. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales			
CONTROLES Y CHEQUEOS MEDICOS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
9. Va al médico de forma			

preventiva por lo menos una vez al año.			
10. Chequea al menos una vez al año su presión arterial.			
11. Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.			
12. PARA MUJERES: Se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes PARA HOMBRES MAYORES DE 40 AÑOS: Se realiza exámenes de próstata anualmente (antígeno prostático y/o tacto renal)			
HABITOS ALIMENTARIOS (Últimos 30 días)	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
13. ¿Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?			
14. ¿Añade más sal a las comidas luego de estar preparadas?			
15. ¿Consume más de cuatro gaseosas en la semana?			
16. ¿Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana?			
17. ¿Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína?			
18. ¿Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y			

salsas en general)?			
19. ¿Come mayormente pescado y pollo en lugar de carnes rojas?			
20. ¿Mantiene un horario regular en las comidas?			
21. ¿Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso?			
22. ¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?			
23. ¿Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa)?			
HÁBITOS NOCIVOS (ALCOHOL TABACO Y OTRAS DROGAS) (Últimos 30 días)	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
24. ¿Fuma cigarrillos?			
25. ¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?			
26. ¿Consume licor al menos dos veces en la semana?			
27. ¿Cuándo empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar?			
SUEÑO (Últimos 30 días)	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
28. ¿Duerme al menos 6 horas diarias?			
29. ¿Trasnocha?			
30. ¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?			

31. ¿Se despierta en varias ocasiones durante la noche?			
32. ¿Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida?			
33. ¿Se mantiene con sueño durante el día?			

INSTRUCCIONES:

A continuación Ud. encontrará una serie de ítems a los cuales Ud. está expuesta (o)

Para cada una de ellas tendrá 3 alternativas de respuestas:

(3) Siempre

(2) Algunas veces

(1) Nunca

RIESGOS LABORALES

Nº	Riesgos físicos	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Se encuentra sometido a ruidos continuos en su jornada laboral			
2	La iluminación del ambiente donde labora es deficiente.			
3	Está sometido a temperaturas excesivas que le puede provocar quemaduras			
4	Se siente sometido a vibraciones durante la jornada laboral			
5	Está expuesto a punciones y cortes.			
	Riesgos biológicos			
6	Está expuesto a material contaminado con sangre y sus componentes			
7	Está expuesto a material contaminado con virus (VIH, Hepatitis)			

8	Está expuesto a material contaminado con bacterias (bacilo de koch, salmonellas, pseudomonas, otros.)			
9	Está expuesto a material contaminado con hongos como Candida albicans			
	Riesgos ergonómicos			
18	Realiza sobreesfuerzo físico al levantar pacientes y/o trasladarlo a su camilla			
19	Manipula materiales pesados.			
20	En la administración de medicamentos utiliza más de 2 horas.			
21	Adopta posturas forzadas cuando realiza la atención inmediata al paciente.			
22	Pasa más de 2 horas de pie al realizar procedimientos de atención directa al paciente.			
	Riesgos psicosociales			
23	La intensidad y duración del horario de trabajo le ocasiona desgaste físico y mental.			
24	El ritmo de trabajo es alto durante toda la jornada			
25	Los turnos de trabajo le ha ocasionado sintomatología de estrés emocional			

26	El tiempo laboral le alcanza para concluir sus labores			
27	Tiene autoridad y autonomía en su trabajo			

ANEXO 3

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO – CONSULTA DE EXPERTOS PRUEBA BINOMIAL

Se ha considerado:

Criterios	Jueces								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
La estructura del instrumento es adecuada.	1	1	0	1	1	1	1	1	0.035
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de variables.	1	1	1	1	1	1	0	1	0.035
La secuencia presentada facilita el desarrollo del cuestionario.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
Los ítems son claros y entendibles.	1	1	1	1	1	1	1	0	0.035
El número de ítems es adecuado para su aplicación.	1	1	1	1	1	1	1	0	0.035
Total									0.152

0 = Si la respuesta es negativa.

1 = Si la respuesta es positiva.

N = Número de ítems.

$$P = \frac{\sum P}{N^{\circ} \text{ de Ítems}}$$

$$P = 0.022$$

Si $P \leq 0.05$, el grado de concordancia es significativo, por lo tanto el instrumento es válido.

ANEXO 4

TABLA DE CÓDIGO DE DATOS GENERALES Y RESPUESTAS

DATOS GENERALES DE LA MADRE	ITEMS
SEXO	
Masculino	1
Femenino	2
EDAD	
25-40 años	1
41-55 años	2
56 años a más	3
CASADO/A	
Si	1
No	2
HIJOS	
Si	1
No	2

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
ESTILO DE VIDA			
Ítems (1 – 23)	1	2	3

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
ESTILO DE VIDA			
Ítems (24 – 33)	3	2	1

	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
RIESGOS LABORALES			
Ítems (1 – 20)	3	2	1

ANEXO 5

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DE ALFA DE CRONBACH DE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó el cálculo del Coeficiente Alfa de Cronbach, que se lleva a cabo mediante la varianza de los ítems y la varianza del puntaje total, considerando la siguiente fórmula.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

S_i^2 : La suma de la varianza de cada ítem.

S_t^2 : La varianza del total

K : El número de ítems.

Usando el software estadístico Excel, se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de fiabilidad:

$$\frac{33}{33-1} \left(1 - \frac{6.50}{20.50} \right)$$

(1,03) (1- 0,31)

(1,03) (0,69)

Alfa de Cronbach: 0,71

Una confiabilidad es buena cuando su coeficiente se acerca a 1, por lo tanto, el instrumento es medianamente confiable.

ANEXO 5

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DE ALFA DE CRONBACH DE LA VARIABLE RIESGOS LABORALES.

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó el cálculo del Coeficiente Alfa de Cronbach, que se lleva a cabo mediante la varianza de los ítems y la varianza del puntaje total, considerando la siguiente fórmula.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

S_i^2 : La suma de la varianza de cada ítem.

S_t^2 : La varianza del total

K : El número de ítems.

Usando el software estadístico Excel, se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de fiabilidad:

$$\frac{19}{19-1} \left(1 - \frac{4.60}{16.60} \right)$$

(1,05) (1- 0,27)

(1,05) (0,69)

Alfa de Cronbach: 0,72

Una confiabilidad es buena cuando su coeficiente se acerca a 1, por lo tanto, el instrumento es medianamente confiable.

ANEXO 6

TABLA MATRIZ DE DATOS GENERALES Y PRIMERA VARIABLE

ESTILO DE VIDA																																													
DATOS GENERALES				ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE					TIEMPO DE OCIO					CONTROLES MEDICOS					HÁBITOS ALIMENTARIOS										HÁBITOS NOCIVOS					SUEÑO											
N°	1	2	3	4	1	2	3	4	ST	5	6	7	8	ST	9	0	1	1	2	ST	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	ST	2	2	2	2	ST	2	2	3	3	3	3	ST	T
1	2	3	1	1	2	3	2	2	9	2	2	3	2	9	2	1	3	3	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	23	2	2	2	3	9	2	2	3	2	2	2	13	72
2	2	3	2	1	2	2	3	2	9	2	2	2	3	9	2	2	2	3	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	3	13	70
3	2	1	2	2	2	2	3	3	10	2	2	3	3	10	2	2	3	3	10	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	31	3	3	2	2	10	3	2	2	3	3	3	16	87		
4	1	2	1	1	1	2	2	2	7	1	2	2	2	7	1	2	2	2	7	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	22	2	2	1	3	8	2	1	2	2	2	2	11	62	
5	2	1	1	1	2	2	2	3	9	2	2	2	3	9	2	2	2	3	9	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	28	3	3	2	2	10	3	2	2	2	3	3	15	80	
6	2	3	1	1	1	2	2	2	7	1	2	2	2	7	1	2	2	2	7	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	21	2	2	1	2	7	2	1	2	2	2	2	11	60		
7	2	1	1	2	2	3	3	2	10	2	3	3	3	11	2	2	3	3	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	3	9	2	2	2	3	2	2	13	75	
8	1	1	1	2	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	2	3	3	11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	12	3	3	2	3	3	3	17	97		
9	2	3	1	1	2	3	2	3	10	2	3	2	3	10	2	3	2	3	10	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	29	3	3	2	3	11	3	2	3	2	3	3	16	86		
10	2	2	1	1	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	30	3	3	3	3	12	3	3	3	2	3	3	17	92		
11	2	1	1	2	3	2	2	2	9	2	2	2	3	9	2	2	3	2	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	8	2	2	3	2	2	2	13	70		
12	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	7	34		
13	2	2	2	1	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	13	1	1	2	2	6	1	2	2	1	1	1	8	45	
14	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
15	1	1	1	2	2	2	2	3	9	2	3	2	3	10	2	2	3	3	10	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	28	3	3	2	2	10	3	2	3	2	3	3	16	83	
16	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		

17	1	2	1	1	3	3	3	1	10	3	3	3	3	12	3	3	3	1	10	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	14	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	7	57
18	2	2	1	2	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	1	1	2	1	5	1	2	1	1	1	1	7	39
19	2	1	2	2	1	3	3	3	10	1	3	3	3	10	3	3	3	1	10	1	3	3	1	2	2	3	2	2	1	2	22	1	3	3	3	10	1	3	3	3	3	1	14	76
20	2	1	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33	
21	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33	
22	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33	
23	2	2	1	2	1	1	1	2	5	1	1	1	2	5	1	1	1	2	5	1	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	24	2	2	1	1	6	2	1	1	1	2	2	9	54
24	2	3	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	2	5	1	1	1	2	5	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	17	2	3	1	3	9	2	3	3	3	3	2	16	57
25	2	2	1	1	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	1	1	2	1	5	1	2	1	1	1	1	7	39
26	2	2	1	1	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	30	3	3	3	3	12	3	3	2	2	3	3	16	91	
27	2	2	1	1	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18	99	
28	2	2	1	2	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3	3	2	3	11	3	2	3	3	3	3	17	93	
29	2	3	3	1	3	2	2	2	9	2	2	3	2	9	3	3	2	2	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	8	2	2	1	2	2	2	11	69	
30	2	2	1	1	2	3	2	3	10	2	3	2	3	10	2	2	2	3	9	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	29	3	3	2	3	11	3	2	3	2	3	3	16	85
31	2	3	2	1	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	29	3	3	3	2	11	3	3	2	2	3	3	16	86	
32	2	3	2	1	3	2	2	2	9	3	2	2	2	9	3	2	2	2	9	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	23	2	2	1	2	7	2	3	2	2	2	2	13	70	
33	2	3	1	1	2	3	3	2	10	2	3	3	2	10	2	3	3	2	10	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	26	2	2	1	3	8	2	2	3	3	2	2	14	78
34	2	3	1	1	1	3	3	3	10	1	3	3	3	10	1	3	3	3	10	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31	3	3	1	3	10	3	1	3	3	3	3	16	87	
35	2	3	1	1	1	2	1	2	6	1	2	1	2	6	1	2	1	2	6	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	18	2	2	1	2	7	2	1	2	1	2	2	10	53	
36	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33	
37	2	2	1	1	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	1	1	2	1	5	1	2	1	1	1	1	7	39
38	2	2	1	1	2	1	3	3	9	2	1	1	2	6	2	1	1	2	6	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	18	2	2	2	1	7	2	2	1	1	2	2	10	56
39	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33	
40	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33	
41	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33	

42	2	1	1	1	2	2	3	3	10	2	2	3	3	10	2	2	3	3	10	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	31	3	3	2	2	10	3	2	2	3	3	3	16	87
43	2	1	1	1	3	2	2	2	9	2	2	3	2	9	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	8	2	2	2	2	3	2	13	69
44	2	1	1	1	2	2	3	3	10	2	2	3	3	10	2	2	3	3	10	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	31	3	3	2	2	10	3	2	2	3	3	3	16	87
45	2	2	3	3	3	2	3	2	10	3	2	3	2	10	1	2	2	2	7	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	22	2	2	1	2	7	2	3	3	2	2	2	14	70	
46	2	2	1	1	2	2	2	3	9	2	2	2	3	9	2	2	2	3	9	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	28	3	3	2	2	10	3	2	2	2	3	3	15	80
47	2	2	1	1	1	2	3	3	9	3	2	2	2	9	3	2	3	2	10	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	22	2	2	1	2	7	2	1	2	2	2	2	11	68	
48	2	1	1	1	3	2	2	2	9	2	2	3	2	9	2	2	3	2	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	8	2	2	2	2	3	2	13	70	
49	2	1	1	1	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18	99		
50	2	1	1	1	2	3	2	3	10	2	3	2	3	10	2	3	2	3	10	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	29	3	3	2	3	11	3	2	3	2	3	3	16	86
51	2	1	2	1	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	30	3	3	3	3	12	3	3	3	2	3	3	17	92	
52	2	2	2	1	2	2	3	2	9	2	2	2	3	9	2	2	3	2	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	12	69		
53	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
54	2	2	2	1	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	2	2	1	1	6	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	13	1	1	2	2	6	1	2	2	1	1	1	8	45	
55	2	3	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
56	2	3	2	1	2	2	2	3	9	2	2	2	3	9	2	2	2	3	9	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	28	3	3	2	2	10	3	2	2	2	3	3	15	80
57	2	3	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
58	2	3	2	1	1	1	2	1	5	1	1	2	1	5	1	1	2	1	5	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	14	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	7	40	
59	2	2	2	1	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	1	1	2	1	5	1	2	1	1	1	1	7	39	
60	2	3	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
61	2	3	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
62	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
63	2	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
64	2	2	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	2	5	1	1	1	2	5	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	24	2	2	1	1	6	2	1	1	1	2	2	9	54	
65	2	2	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	2	5	1	1	1	2	5	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	26	2	2	1	1	6	2	1	1	1	2	2	9	56	
66	2	2	1	3	2	3	3	1	9	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	1	1	3	1	3	3	1	2	3	3	24	1	1	2	1	5	1	2	1	1	1	1	7	55	

67	2	2	1	1	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	30	3	3	3	3	12	3	3	3	2	3	3	17	92	
68	2	2	1	1	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18	99		
69	2	2	1	1	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3	3	2	3	11	3	2	3	3	3	3	17	93		
70	2	2	1	1	2	2	2	3	9	2	2	3	2	9	2	3	2	2	9	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	8	2	2	2	2	3	2	13	70			
71	2	2	1	1	2	3	2	3	10	2	3	2	3	10	2	3	2	3	10	2	3	3	2	3	3	3	2	3	29	3	3	2	3	11	3	2	3	2	3	3	16	86		
72	2	2	1	1	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	29	3	3	3	2	11	3	3	2	2	3	3	16	86	
73	2	2	1	1	3	2	2	2	9	3	2	2	2	9	3	2	2	2	9	2	2	2	2	2	2	3	2	2	23	2	2	3	1	8	2	3	2	2	2	2	13	71		
74	2	2	1	1	2	3	3	2	10	2	3	3	2	10	2	3	3	2	10	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	26	2	2	1	3	8	2	2	3	3	2	2	14	78	
75	2	2	2	1	1	3	3	3	10	1	3	3	3	10	1	3	3	3	10	3	3	3	3	3	3	1	3	3	31	3	3	1	3	10	3	1	3	3	3	3	16	87		
76	2	2	2	1	1	2	1	2	6	1	2	1	2	6	1	2	1	2	6	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	18	2	2	1	2	7	2	1	2	1	2	2	10	53	
77	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33			
78	2	2	2	1	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	24	1	1	2	1	5	1	2	1	1	1	1	7	51	
79	2	2	2	1	2	3	3	2	10	2	3	3	3	11	2	1	1	2	6	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	18	2	2	2	1	7	2	2	1	1	2	2	10	62	
80	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	24	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	46	
81	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
82	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
83	2	2	2	1	2	2	3	3	10	2	2	3	3	10	2	2	3	3	10	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	31	3	3	2	2	10	3	2	2	3	3	3	16	87	
84	2	2	2	1	2	2	2	3	9	2	2	2	3	9	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	12	68		
85	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	33		
86	2	2	2	1	3	2	3	3	11	3	2	3	3	11	3	2	3	3	11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	32	3	3	3	2	11	3	3	2	3	3	3	17	93	
87	2	2	2	1	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	29	3	3	3	2	11	3	3	2	2	3	3	16	86
88	2	2	2	1	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	29	3	3	3	2	11	3	3	2	2	3	3	16	86
89	2	2	2	1	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18	99		

TABLA MATRIZ DE LA SEGUNDA VARIABLE

RIESGOS LABORALES																								
RIESGOS FÍSICOS							RIESGOS BIOLÓGICOS					RIESGOS ERGONÓMICOS						RIESGOS PSICOSOCIALES						
N°	1	2	3	4	5	ST	6	7	8	9	ST	10	11	12	13	14	ST	15	16	17	18	19	ST	T
1	2	3	2	2	2	11	2	3	2	2	9	2	2	3	2	3	12	2	2	3	3	3	13	45
2	2	2	3	2	2	11	2	3	2	2	9	2	3	2	2	2	11	2	2	1	2	2	9	40
3	2	2	3	3	2	12	2	2	3	3	10	2	2	2	3	3	12	2	2	2	3	3	12	46
4	1	2	2	2	1	8	1	2	2	2	7	1	1	2	2	2	8	1	1	2	2	2	8	31
5	2	2	2	3	2	11	2	2	2	3	9	2	2	2	2	3	11	2	2	2	2	3	11	42
6	1	2	2	2	1	8	1	2	2	2	7	1	1	2	3	3	10	1	1	3	3	2	10	35
7	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	3	11	39
8	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	57
9	2	3	2	3	2	12	2	3	2	3	10	2	2	3	2	3	12	2	2	3	2	3	12	46
10	3	3	1	3	3	13	3	3	2	3	11	3	3	3	2	3	14	3	3	3	2	3	14	52
11	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	3	11	39
12	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
13	2	2	1	1	2	8	2	2	3	2	9	2	2	2	1	1	8	2	2	2	1	1	8	33
14	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19

15	2	2	2	3	2	11	2	2	2	3	9	2	2	2	2	3	11	2	2	2	2	3	11	42
16	1	1	1	2	1	6	1	2	1	1	5	1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	1	5	22
17	1	1	2	1	1	6	1	1	2	1	5	1	1	1	2	1	6	1	1	1	2	1	6	23
18	2	1	1	1	2	7	2	1	1	1	5	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	26
19	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
20	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	6	20
21	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
22	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
23	1	1	1	2	1	6	1	1	1	2	5	1	3	3	3	3	13	1	1	1	1	2	6	30
24	1	1	1	2	1	6	1	1	1	2	5	1	1	1	1	2	6	1	1	1	1	2	6	23
25	2	1	1	1	2	7	2	1	1	1	5	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	26
26	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	11	3	3	3	2	3	14	3	3	3	2	3	14	53
27	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	57
28	2	3	3	3	2	13	2	3	3	3	11	2	2	3	3	3	13	2	2	3	3	3	13	50
29	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	3	2	2	11	39
30	2	3	2	3	2	12	2	3	2	3	10	2	2	3	2	3	12	2	2	3	2	3	12	46
31	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	10	3	3	2	2	3	13	3	3	2	2	3	13	49
32	3	2	2	2	3	12	3	2	2	2	9	3	3	2	2	2	12	3	3	2	2	2	12	45
33	2	3	3	2	2	12	2	3	3	2	10	2	2	3	3	2	12	2	2	3	3	2	12	46
34	1	3	3	3	1	11	1	3	3	3	10	1	1	3	3	3	11	1	1	3	3	3	11	43
35	1	2	1	2	1	7	1	2	1	2	6	1	1	2	1	2	7	1	1	2	1	2	7	27
36	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
37	2	1	1	1	2	7	2	1	1	1	5	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	26
38	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	6	2	2	1	1	2	8	2	2	1	1	2	8	30
39	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19

40	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
41	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
42	2	2	3	3	2	12	2	2	3	3	10	2	2	2	3	3	12	2	2	2	3	3	12	46
43	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	3	2	2	2	2	11	39
44	2	2	3	3	2	12	2	2	3	3	10	2	2	2	3	3	12	2	2	2	3	3	12	46
45	1	2	2	2	1	8	1	2	2	3	8	1	3	2	3	3	12	1	1	2	2	2	8	36
46	2	2	2	3	2	11	2	2	2	3	9	2	2	2	2	3	11	2	2	2	2	3	11	42
47	1	2	2	2	1	8	1	3	2	2	8	1	1	2	2	2	8	1	1	2	2	2	8	32
48	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	3	2	2	11	39
49	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	57
50	2	3	2	3	2	12	2	3	2	3	10	2	2	3	2	3	12	2	2	3	2	3	12	46
51	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	11	3	3	3	2	3	14	3	3	3	2	3	14	53
52	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	3	11	39
53	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
54	2	2	1	3	2	10	2	2	1	1	6	2	2	2	3	3	12	2	2	2	1	1	8	36
55	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
56	2	2	2	3	2	11	2	2	2	3	9	2	2	2	2	3	11	2	2	2	2	3	11	42
57	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
58	1	1	2	1	1	6	1	1	2	1	5	1	1	1	2	1	6	1	1	1	2	1	6	23
59	2	1	1	1	2	7	2	1	1	1	5	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	26
60	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
61	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
62	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
63	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
64	1	1	1	2	1	6	1	1	1	2	5	1	1	1	1	2	6	1	1	1	1	2	6	23

65	1	1	1	2	1	6	1	1	1	2	5	1	1	1	1	2	6	1	1	1	1	2	6	23
66	2	1	1	1	2	7	2	1	1	1	5	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	26
67	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	11	3	3	3	2	3	14	3	3	3	2	3	14	53
68	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	57
69	2	3	3	3	2	13	2	3	3	3	11	2	2	3	3	3	13	2	2	3	3	3	13	50
70	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	3	2	2	11	39
71	2	3	2	3	2	12	2	3	2	3	10	2	2	3	2	3	12	2	2	3	2	3	12	46
72	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	10	3	3	2	2	3	13	3	3	2	2	3	13	49
73	3	2	2	2	3	12	3	2	2	2	9	3	3	2	2	2	12	3	3	2	2	2	12	45
74	2	3	3	2	2	12	2	3	3	2	10	2	2	3	3	2	12	2	2	3	3	2	12	46
75	1	3	3	3	1	11	1	3	3	3	10	1	1	3	3	3	11	1	1	3	3	3	11	43
76	3	2	1	2	3	11	1	2	1	2	6	1	1	2	1	2	7	1	1	2	1	2	7	31
77	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
78	2	1	1	1	2	7	2	1	1	1	5	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	1	7	26
79	2	1	3	2	3	11	2	3	3	2	10	2	2	3	3	3	13	2	2	1	1	2	8	42
80	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	3	3	3	3	13	1	1	1	1	1	5	27
81	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
82	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	3	3	3	11	3	3	3	3	1	13	33
83	2	2	3	3	2	12	2	2	3	3	10	2	2	2	3	3	12	2	2	2	3	3	12	46
84	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	2	11	39
85	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	19
86	3	2	3	3	3	14	3	2	3	3	11	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14	53
87	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	10	3	3	2	2	3	13	3	3	2	2	3	13	49
88	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	10	3	3	2	2	3	13	3	3	2	2	3	13	49
89	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	10	2	2	3	3	2	12	40nbb

ANEXO 7
TABLAS DE FRECUENCIA
TABLA 2
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

ACTIVIDAD FÍSICA	Fr	%
SALUDABLE (4-8 pts.)	38	43
NO SALUDABLE (9-12 pts.)	51	57
TOTAL	89	100%

TABLA 3
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN TIEMPO DE OCIO DEL
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

TIEMPO DE OCIO	Fr	%
SALUDABLE (4-8 pts.)	40	45
NO SALUDABLE (9-12 pts.)	49	55
TOTAL	89	100%

TABLA 4
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN CONTROLES Y CHEQUEOS
MEDICOS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

CONTROLES Y CHEQUEOS MEDICOS	Fr	%
SALUDABLE (4-8 pts.)	44	49
NO SALUDABLE (9-12 pts.)	45	51
TOTAL	89	100%

TABLA 5
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

HÁBITOS ALIMENTARIOS	Fr	%
SALUDABLE (11-21 pts.)	35	39
NO SALUDABLE (22-33 pts.)	54	61
TOTAL	89	100%

TABLA 6
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HÁBITOS NOCIVOS DEL
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

HÁBITOS NOCIVOS	Fr	%
SALUDABLE (4-8 pts.)	46	52
NO SALUDABLE (9-12 pts.)	43	48
TOTAL	89	100%

TABLA 7
ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN SUEÑO DEL PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA
MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

SUEÑO	Fr	%
SALUDABLE (6-12 pts.)	45	51
NO SALUDABLE (13-18 pts.)	44	49
TOTAL	89	100%

TABLA 8
ESTILO DE VIDA GLOBAL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

GLOBAL	Fr	%
SALUDABLE (33-65 pts.)	41	46
NO SALUDABLE (66-99 pts.)	48	54
TOTAL	89	100%

TABLA 9
RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS FÍSICOS DEL
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

RIESGOS FÍSICOS	Fr	%
PRESENTES (10-15 pts.)	47	53
AUSENTES (5-9 pts.)	42	47
TOTAL	89	100%

TABLA 10
RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS BIOLÓGICOS
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

RIESGOS BIOLÓGICOS	Fr	%
PRESENTES (8-12 pts.)	48	54
AUSENTES (4-7 pts.)	41	46
TOTAL	89	100%

TABLA 11
RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS ERGONÓMICO
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

RIESGOS ERGONÓMICOS	Fr	%
PRESENTES (10-15 pts.)	51	57
AUSENTES (5-9 pts.)	38	43
TOTAL	89	100%

TABLA 12
RIESGOS LABORALES SEGÚN DIMENSIÓN RIESGOS
PSICOSOCIALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL
SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

RIESGOS PSICOSOCIALES	Fr	%
PRESENTES (10-15 pts.)	45	51
AUSENTES (5-9 pts.)	44	49
TOTAL	89	100%

TABLA 13
RIESGOS LABORALES GLOBALES DEL PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SANTA
MARÍA DEL SOCORRO ICA
OCTUBRE 2017.

GLOBAL	Fr	%
PRESENTES (39-57 pts.)	46	52
AUSENTES (19-38 pts.)	43	48
TOTAL	89	100%