

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD EN
CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE
SERVICE CHINCHA
OCTUBRE 2018**

**TESIS
PRESENTADA POR BACHILLER
MÓNICA GABRIELA SARAVIA SARAVIA
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

CHINCHA – PERÚ

2019

ASESORA DE TESIS: MG. VIVIANA LOZA FELIX

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por darme vida y salud y por permitirme llegar hasta este momento y poder lograr mis objetivos.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

por darme la oportunidad de estudiar en sus instalaciones y brindarnos las condiciones básicas para ofrecer una educación universitaria de calidad y ser profesionales de éxito.

A la Empresa de Transporte Service

Por permitirme realizar mi investigación en su organización, proporcionándome las facilidades del caso con sus trabajadores.

A mi asesora

Porque gracias a su esfuerzo, dedicación y compromiso por compartir su sabiduría hizo posible terminar la investigación con éxito.

DEDICATORIA

A Dios, por cuidar cada día de mí, por darme vida y salud para trabajar de manera incansable hasta lograr mis objetivos.

A mis padres, por ser quienes me brindan su apoyo en cada momento que lo necesito, por darme el cariño y la educación para ser una mejor persona cada día.

A mi esposo e hija, quienes son mi motor y motivo para seguir adelante y ser una profesional de éxito.

RESUMEN

Introducción: La alta tasa de prevalencia de enfermedades crónicas se relaciona a los estilos de vida no saludables, aumentando la posibilidad en los trabajadores cuya labor obliga adoptar costumbres sedentarias, limitadas en horas de descanso, asumir hábitos alimenticios que distan mucho de constituir cuidados favorables a la salud principalmente en choferes transportistas.

Objetivo: Determinar los estilos de vida y condiciones de salud en choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018. **Metodología:** Se tomó en cuenta el enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con alcance correlacional, de corte transversal. La población de estudio estuvo constituida por 84 choferes de la empresa de transporte Service, a quienes se les aplicó un cuestionario validado a través de la técnica de encuesta. Asimismo, se demostró su confiabilidad en una prueba piloto cuyo valor del coeficiente Alfa de Cronbach fue alto. (8.7). **Resultados:** Los estilos de vida de los choferes fueron poco saludables en un 83%, en sus dimensiones: Alimentación y recreación fueron poco saludables en 44% y 55%, en actividad física no saludable en 52% y en la dimensión hábitos sociales fueron saludables debido a que el 55% manifestó no consumir alcohol o tabaco. Sin embargo, las condiciones de salud fueron adecuadas en un 58%; en las dimensiones problemas crónicos, nutricionales y gastrointestinales, las condiciones de salud fueron adecuadas en 73%, 52% y 65% respectivamente, siendo inadecuadas en la dimensión control de la salud alcanzando 100%. **Conclusiones:** Los estilos de vida son poco saludables y las condiciones de salud son adecuadas en los choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018. Por tanto, se acepta la hipótesis para la primera variable, sin embargo, se rechaza para la segunda variable.

PALABRAS CLAVE: estilos de vida, condiciones de salud, choferes.

ABSTRACT

Introduction: The high prevalence rate of chronic diseases is related to lifestyles; behaviors that at the same time can be unleashed, even more so in workers whose work is forced to sedentary customs, limited in the hours of rest, that become favorable to health mainly in transport drivers. **Objective:** Determine lifestyles and health conditions in the transport company. Chinchipe Service October 2018. **Methodology:** The quantitative approach was taken into account, the non-experimental design, with the correlational, cross-sectional scope. The study population consisted of 84 drivers from the transport company Servicio, to whom a validated questionnaire was applied through the survey technique. Likewise, its reliability was demonstrated in a pilot test whose value of the Cronbach's Alpha coefficient was high. (.82; .75). **Results:** The lifestyles of the drivers were unhealthy in 83%, in their dimensions: Food and recreation were unhealthy in 44% and 55%, in unhealthy physical activity in 52% and in the dimension. Because 55% said not to consume alcohol or tobacco. Health conditions were adequate at 58%; In the chronic, nutritional and gastrointestinal problems dimensions, the health conditions were correct in 73%, 52% and 65% respectively, being inadequate in the controlled dimension the health reaching 100%. **Conclusions:** Chinchipe service October 2018. Therefore, the hypothesis for the first variable is accepted, however it is rejected for the second variable.

KEY WORDS: lifestyles, health conditions, drivers.

PRESENTACIÓN

Los estilos de vida o hábitos que tiene una persona están siendo de gran interés y abordados por el personal de salud, debido a que constituyen uno de los determinantes de mayor influencia en el proceso salud enfermedad. Diferentes investigaciones han demostrado que la práctica de conductas no saludables en etapas más tempranas de la vida trae consigo el desarrollo de enfermedades crónicas, la vida sedentaria que resulta producto de la falta de actividad física tiene relación con problemas de sobrepeso y obesidad, más aún cuando se trata de realizar labores cuya naturaleza exige adquirir por largas horas una misma posición. Hoy en día, el parque automotor alcanza cifras elevadas en diferentes niveles económicos y con ello una fuente de trabajo principalmente para varones; sin embargo, las condiciones laborales y necesidades económicas ocupan el gran interés de los trabajadores transportistas generando conductas cotidianas que no les permitan cuidar su salud. Es por ello que los conductores de taxi son los más propensos a que su condición de salud se vea afectada debido a que puedan desarrollar algún tipo de enfermedad aguda o crónica cuyas consecuencias aún no son percibidas en los más jóvenes pero que desde ya están ocasionando daños que requieren ser tomados en cuenta como parte de la salud ocupacional que debe imperar en toda empresa.

El objetivo de la investigación fue determinar los estilos de vida y condiciones de salud en choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018; el cual tuvo como propósito poder determinar los estilos de vida de los trabajadores de transporte, así como las condiciones de su salud, cuyos resultados serán dados a conocer a los directivos de la empresa para ser tomados en cuenta como parte de la problemática que afronta su fuerza laboral cuya salud podría estar en riesgo. Los estilos de vida determinan en gran medida la salud de las personas, en este caso, la naturaleza del trabajo que realizan los choferes de taxi generan cambios en los estilos de vida siendo

necesario integrar dentro de su plan de trabajo actividades que protejan la salud de los trabajadores mejorando las condiciones de trabajo donde se considere horarios compartidos, tiempo libre dentro de la jornada para satisfacción de necesidades básicas, atención de salud que les permita adquirir hábitos saludables dentro del desarrollo de su labor. Asimismo, es necesario fortalecer en los trabajadores la importancia de los estilos de vida saludables a través de actividades promocionales y preventivas como parte del ofrecimiento de entornos laborales seguros.

La investigación consta de cinco capítulos distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo I: El primer capítulo está conformado por el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general, objetivo específico, la justificación y el propósito. **Capítulo II:** Conformados por los antecedentes del estudio, la base teórica, hipótesis, variables y la definición operacional de términos. **Capítulo III:** Conformado por el tipo de estudio, área de estudio, población, técnica e instrumento de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos. **Capítulo IV:** Conformado por el análisis de los resultados. **Capítulo V:** Finalmente el ultimo capitulo está conformado por las conclusiones, recomendaciones, además de las referencias bibliográficas y anexos.

ÍNDICE

CARÁTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	ix
LISTA DE TABLAS	xi
LISTA DE GRÁFICOS	xiii
LISTA DE ANEXOS	xv
CAPITULO I: EL PROBLEMA	16
1.a. Planteamiento del problema	16
1.b. Formulación del problema	20
1.c. Objetivos	20
1.c.1 objetivo general	20
1.c.2. objetivos específicos	20
1.d. Justificación	21
1.e. Propósito	22
CAPITULO II: MARCO TEORICO	23
II.a. Antecedentes bibliográficos	23
II.b. Bases teóricas	29
II.c. Hipótesis	50
II.d. Variables	50
II.e. Definición operacional de términos	51

CAPITULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN	52
III.a. Tipo de investigación	52
III.b. Área de estudio	52
III.c. Población y muestra	53
III.d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	53
III.e. Diseño de recolección de datos	54
III.f. Procesamiento y análisis de datos	56
CAPITULO IV: ANALISIS DE LOS RESULTADOS	57
IV.a Resultados	57
IV.b Discusión	68
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
V.a Conclusiones	76
V.b. Recomendaciones	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
BIBLIOGRAFÍA	89
ANEXOS	90

LISTA DE TABLAS

		Pág.
TABLA 1	Datos generales de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018.	57
TABLA 2	Estilos de vida de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre – 2018	110
TABLA 3	Estilos de vida según alimentación en choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018.	111
TABLA 4	Estilos de vida según actividad física en choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018.	112
TABLA 5	Estilos de vida según recreación en choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018.	113
TABLA 6	Estilos de vida según hábitos nocivos en choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018.	114
TABLA 7	Condiciones de salud de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre-2018	115
TABLA 8	Condiciones de salud según dimensión problemas crónicos de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre – 2018	116

TABLA 9	Condiciones de salud según dimensión problemas nutricionales de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre – 2018	117
TABLA 10	Condiciones de salud según dimensión problemas gastrointestinales de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre – 2018	118
TABLA 11	Condiciones de salud según dimensión control de la salud de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre – 2018	119

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Estilos de vida según alimentación en choferes de la empresa de transporte Service Chinchá octubre 2018.	58
GRÁFICO 2 Estilos de vida según actividad física en choferes de la empresa de transporte Service Chinchá octubre 2018.	59
GRÁFICO 3 Estilos de vida según recreación en choferes de la empresa de transporte Service Chinchá octubre 2018.	60
GRÁFICO 4 Estilos de vida según hábitos nocivos en choferes de la empresa de transporte Service Chinchá octubre 2018.	61
GRÁFICO 5 Estilos de vida de los choferes de la empresa de transporte Service Chinchá octubre 2018	62
GRÁFICO 6 Condiciones de salud según dimensión problemas crónicos de los choferes de la empresa de transporte Service Chinchá octubre 2018	63
GRÁFICO 7 Condiciones de salud según dimensión problemas nutricionales de los choferes de la empresa de transporte Service Chinchá octubre 2018	64
GRÁFICO 8 Condiciones de salud según dimensión problemas gastrointestinales de los choferes de la empresa de transporte Service Chinchá octubre 2018	65

GRÁFICO 9	Condiciones de salud según dimensión control de la salud de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018	66
GRÁFICO 10	Condiciones de salud de los choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018	67

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
ANEXO 1	Operacionalización de variables	91
ANEXO 2	Instrumento	93
ANEXO 3	Validez del instrumento	97
ANEXO 4	Confiabilidad del instrumento	99
ANEXO 5	Informe de prueba piloto	100
ANEXO 6	Tabla matriz	102
ANEXO 7	Escala de valoración del instrumento	108
ANEXO 8	Constancia del comité de ética	109
ANEXO 9	Tabla de dimensiones por variable	110

CÁPITULO I: EL PROBLEMA

I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estilos de vida que adopta una persona hoy en día, generalmente es un determinante para que sus condiciones de salud se puedan ver afectadas, ocasionando que esto aumente la probabilidad de sufrir algún tipo de enfermedad como pueden ser las enfermedades crónicas no transmisibles. Lo mismo sucede en el desarrollo del trabajo donde el transporte constituye una necesidad y fuente laboral para diferentes grupos etarios.

Según la OMS en año 2015, manifiesta que adoptar estilos de vida adecuado evita aproximadamente 16 millones de muertes antes de los 70 años de edad, que pueden ser a causa de problemas cardiacos, accidentes cerebrovasculares, cáncer o diabetes. También manifiesta que las defunciones pueden ser reducidos mediante políticas que van a ir dirigidas a evitar o reducir los hábitos nocivos, las dietas no saludables y la inactividad física¹.

Así mismo en el año 2015 en una publicación la OMS sostiene que existe más del 50 % de la población mundial que no dedica tiempo a la práctica de actividad física para beneficio de su salud, todo esto debido a que existe el incremento de actitudes que influyen a que la persona lleve una vida sedentaria ya sea en el ámbito laboral o domestico; por lo tanto, las enfermedades crónicas prevalentes relacionadas a una falta de actividad física son el mayor problema de salud pública a nivel mundial².

En América Latina y el Caribe en el año 2017 existe una realidad similar, según la OPS, existe aproximadamente un 58% de personas con sobre peso, siendo el país de Chile y México quienes tienen las tasas más elevadas en cuanto a sobrepeso, sin embargo, el tema de obesidad no se queda atrás ya que existe 140 millones de personas que se encuentran afectados por este problema de salud, donde la prevalencia se puede observar en todos los países³.

Por otro lado, en México en el 2015, la Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, sostiene que este país ocupa el segundo lugar a nivel mundial con adultos con sobrepeso siendo 10 veces mayor que en países como lo son Corea y Japón. Informa también que el 90% de problemas metabólicos como la diabetes mellitus tipo 2 se asocia al sobre peso y obesidad; es así que, el 70% de los adultos entre 30 y 60 años de edad sufren de sobre peso, siendo de mayor prevalencia de sobrepeso en hombres que en mujeres⁴.

En un estudio realizado en el 2016, a un grupo de choferes de taxis en la cuidada de Cuenca en el país de Ecuador, se pudo observar que la situación es crítica; de acuerdo a los estilos de vida que se pudo observar en esta población de estudio se llegó a la conclusión que la obesidad es el problema más relevante que se presenta en esta población debido al inadecuado estilo de vida y en segundo lugar se encontró que existe un alto porcentaje de la población encuestada obtuvo como resultado que la mayoría no realiza actividad física. El cual junto con el inadecuado estilo de vida aumentan la probabilidad de sufrir algún tipo de enfermedad⁵.

En el Perú, a partir del año 2013, la salud ocupacional cada vez va tomando más importancia dentro de las empresas, sin embargo, muchas de estas no cuentan con profesionales especializados para abordar este tema y velar por la seguridad laboral debido a que no están capacitados en la prevención y

promoción de la salud en el trabajo y mucho menos si la situación es en el sector transporte, esto se puede comprobar ante la presencia y aumento de enfermedades que hoy en día se pueden catalogar como comunes, como lo son el sobrepeso y obesidad e incluso algunas enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, entre otros problemas agudos que de no ser atendidos pueden dañar la salud del trabajador⁶.

El Ministerio de Salud (MINSA) en el año 2016 informa que las enfermedades crónico-degenerativas como lo son las enfermedades metabólicas se encuentran entre las primeras quince causas de muertes en la población nacional, así como también son causante de discapacidad en la mayoría de los países americanos. Es por ello que se plantea estrategias para prevenir y controlar este tipo de enfermedad, mediante un estilo de vida adecuado, además de incluir la práctica de actividad física⁶. Las enfermedades crónicas son causadas por factores como los que muchas veces se presentan en los choferes como lo es el estilo de vida inadecuado, la inactividad física y estos factores aumentan más si es que existe hábitos nocivos como los son el consumo de alcohol⁷.

Asimismo, un estudio realizado en el año 2014 en Lima a un grupo de conductores de una empresa de transporte público, obtuvo como resultado que el 26,5% trabaja más de 12 horas al día, en cuanto a sus horas de sueño los resultados mostraron que el 59% duerme menos de ocho horas, sin embargo, la realidad es diferente para la actividad física ya que el 61.4% manifestó que lo realiza. Y el 53.8% evidenciaron que mantienen una rutina alimenticia sin horario específico, consumo de alimentos escasamente nutritivos, hábitos que hacen de su alimentación inadecuada. Es por ello que en los resultados sobre su salud en su mayoría se relacionaron con la hipertensión arterial y la presencia de varices⁸.

Según el último análisis situacional de salud (ASIS) en el año 2016 de la región ICA las enfermedades coronarias se encuentran entre las primeras 10 causas de muertes en los adultos de la mencionada región. También menciona que las enfermedades crónicas degenerativas están ocupando los primeros lugares como causa de defunción. Todo ello debido a que la población está acostumbrada a una dieta con alto contenido calórico y esto se puede observar en la mayoría de conductores debido a su tipo de trabajo ellos generalmente obtienen alimentos en la calle lo cual tiene un alto porcentaje de calorías, no beneficiosos para la salud y la poca o nula práctica de actividad física. Siendo así que entre los distritos con más tasa de mortalidad se encuentran Pueblo Nuevo – Ica 5.7x10² hab. (27 defunciones registradas), Chincha Alta 5.5x10² hab. (322 defunciones registradas)⁹.

En Chincha, el parque automotor aumenta considerablemente en los últimos años, asimismo, el crecimiento de la población y sus necesidades han traído consigo el ejercicio de ocupaciones que responden a las ofertas laborales como el ser choferes para servicio público y privado. Dentro de la convivencia diaria y prácticas pre profesionales en diferentes escenarios se ha observado que existe un significativo aumento en la población económicamente activa que realizan labores como choferes de taxi, cuya rutina obliga a permanecer mucho tiempo sentado, cubre 12 horas de trabajo que limita tomar en cuenta el cuidado de su salud priorizando sus necesidades económicas. En tal sentido, existen hábitos no saludables que son comunes como llevar una vida sedentaria, teniendo escasas oportunidades de realizar actividades físicas, se ha observado también que consumen alimentos no saludables (alto contenido en grasa y calorías) los cuales adquieren en la calle, sin tener horarios específicos, lo que les puede afectar una buena condición de salud, llevando a sufrir de enfermedades crónicas que ocasiona las principales causas de mortalidad a nivel nacional y mundial como lo son hoy en día el sobrepeso, la obesidad, la diabetes e hipertensión arterial.

Frente a esta problemática se plantea el siguiente problema de investigación.

1.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los estilos de vida y condiciones de salud en choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre-2018?

1.c. OBJETIVOS

1.c.1 OBJETIVO GENERAL:

Determinar los estilos de vida y condiciones de salud en choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre-2018.

1.c.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Identificar los estilos de vida de los choferes de la empresa de transporte Service de acuerdo a:

Alimentación

Hábitos nocivos

Actividad física.

Recreación

Identificar las condiciones de salud en choferes de la empresa de transporte Service Chincha Octubre-2018 según:

Problemas crónicos

Problemas nutricionales

Problemas gastrointestinales

1.d. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es de suma importancia porque los estilos de vida pueden ser causa de graves daños para la salud de las personas, la vida sedentaria ocasiona muchos trastornos en el organismo, el tipo de alimentación, la falta de actividades recreativas todo ello condiciona que la persona en este caso los choferes tengan una inadecuada condición de salud llevando a patologías que pueden prevenirse como las enfermedades no transmisibles que son la que más está afectando a los trabajadores.

Los trabajadores que realizan el transporte público tienen un trabajo sedentario, pasando una larga jornada laborando, su rutina de alimentación no sigue un horario ni selección de alimentos nutritivos, entre otros aspectos habituales que podrían ocasionar serios daños a su salud, siendo de gran importancia abordar esta problemática dentro del ámbito de la salud ocupacional donde el profesional de enfermería ocupa un rol preponderante en actividades preventivas promocionales, así mismo favorecer a las horas de sueño necesarias que debe tener una persona para mejorar el bienestar personal y proporcionar una mayor cantidad y calidad de vida al reducir en desarrollo de enfermedades agudas y crónicas, haciendo su labor en la seguridad e higiene del trabajador, ofreciendo al trabajador el aprendizaje de conductas para una buena calidad de vida.

Además, el abordaje del problema es necesario por cuanto dicha labor de chófer es ejercida por un porcentaje considerable de la población, la misma

que se beneficiará tanto en el cuidado de su salud, económica y socialmente haciendo posible su propio sostenimiento y desarrollo.

Los conductores de taxi debido a su modalidad de trabajo tienen poco tiempo para compartir con la familia, su alimentación es en la mayoría inadecuada ya sea por costumbre y/o por falta de conocimiento, sin embargo, a pesar de ello la empresa a cargo no presenta temas de información a sus trabajadores o de control de la salud. Existe falta de intervención por parte del personal de salud para el control de la salud de los conductores, así como la falta de información para llevar un estilo de vida saludable.

I.e. PROPÓSITO

El trabajo de investigación tiene como propósito determinar los estilos de vida de los trabajadores de transporte, así como las condiciones de salud de los choferes de la empresa de transporte, cuyos resultados serán dados a conocer a los directivos de la empresa y a los interesados. Se sabe que los estilos de vida condicionan de alguna manera la salud de las personas y trabajadores donde los choferes se encuentran en mayor riesgo por la naturaleza que ejercen, si se toma en cuenta la alimentación y práctica de actividad física como muestra de su ejercicio insalubre evidencia el riesgo de salud en esta fuerza laboral.

Con los resultados se espera crear las bases para que, dentro de la empresa por convicción de los socios en el cuidado de la salud, se establezca programas educativos con orientación de un personal de salud que trabaje en función a la presencia de riesgos ocupacionales.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Vargas E, Loaiza L, Osorio S. En el año 2017 realizaron una investigación de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal, con el objetivo de describir **LAS CONDICIONES DE SALUD Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA DE SERVICIOS PÚBLICOS TRIBUNAS CÓRCEGA ESPTRI COLOMBIA**. Material y métodos: se aplicó una encuesta para medir las variables del estudio. A una población censal de 33 personas a quienes se les aplicó un cuestionario usando como técnica la encuesta. Obteniendo como resultado que en cuanto a los hábitos y estilos de vida saludable el 61% de los encuestados consume agua diariamente, el 42% consume bebidas azucaradas, en relaciona alimentación: se obtuvo que el 73% consume frutas y verduras en su dieta diaria, el 67% come alimentos entre comidas, el 82% consume comida chatarra y el 27% tiene exceso de peso y el 18% déficit de peso, visitando al médico preventivamente una vez al año. Llegando a la **conclusión de que la población de estudio manifiesta un nivel intermedio de prácticas saludables**¹⁰.

Basantés V, Parra C. En el año 2017, realizaron una investigación de tipo descriptivo con el objetivo de evaluar los **RIESGOS OCUPACIONALES Y DE SALUD EN LOS CONDUCTORES PROFESIONALES DE CHIMBORAZO. ECUADOR**. Material y métodos: la obtención de datos se dio en tres fases: la identificación y evaluación de riesgos a que están sometidos los conductores, tomando en cuenta una muestra de 100 choferes a quienes se les aplicó un cuestionario, ficha de valoración patológica y la identificación de indicadores bioquímicos. Obteniendo como resultados que en la primera fase se obtiene

que existen accidentes de tránsito debido a lo largo periodos de conducción, la segunda fase se obtiene como resultado que existe la presencia de trastornos gastrointestinales 40%, 35% presenta diabetes, 32% sufre de hipertensión arterial, 76% lumbalgia, defectos visuales 45% y en la tercera fase se obtienen los problemas en los indicadores bioquímicos arrojando que el 85% tiene colesterol alto, triglicéridos 83% y glucosa elevada 68%; en trabajadores cuya edad va de 35 a 65 años, labora de 8 a 10 horas y almuerza fuera de casa 80%. **Concluyendo que los problemas estresantes comprometen a diversas estructuras somáticas y sensoriales¹¹.**

Zambrano T, Verdugo M. En el año 2016 realizaron una investigación de tipo cuantitativa con el objetivo de determinar **LOS PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS AL ESTILO DE VIDA DE LOS CHOFERES DE TAXIS DE LA CIUDAD DE CUENCA ECUADOR**. Para la obtención de resultados se aplicó la Encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Condiciones de vida de los choferes (ENETS 2009-2010) a una muestra no probabilística de 94 choferes para obtener información sobre la situación en la cual trabajan los taxistas diariamente, asimismo identificas aspectos en relaciona su salud y bienestar. Obteniendo como resultado que el 87.1% eran hombres y el 12.9% eran mujeres para los cuales los hombres presentan mayor problema de obesidad, en cuanto a la actividad física el 40.4% de los hombres y el 5.3% no practican ningún tipo de actividad física en su tiempo libre. Es por ello que a la **conclusión que se llevo fue que los choferes presentan sobrepeso porque no realizan ningún tipo de ejercicio físico y desarrollan sus labores en un entorno de estrés por la baja recompensa que todos los trabajadores. La mala condición laboral provoca en la mayoría de los trabajadores un estado de estrés¹².**

Bonilla L, Gafaro A. En el año 2016 realizaron una investigación en Bucaramanga en Colombia donde la investigación fue de tipo descriptiva de

corte transversal, cuyo objetivo fue caracterizar **LAS CONDICIONES LABORALES Y DE SALUD DE LOS CONDUCTORES DE TRANSPORTE PUBLICO INDIVIDUAL DE PASAJEROS. BUCAMARANGA.** Material y métodos: La población de estudio fue la totalidad de los conductores de servicio público a quienes se les aplicó un cuestionario para identificar principales condiciones de trabajo y salud. Resultados: Se obtuvo como resultado que el 92,6% de la población de estudio mantiene jornada laboral más de 8 horas al día, el 57,9% manifiesta tener dolor lumbar y casi el 90% se encuentra expuesto ante la presencia de algún factor de riesgo. Llegando a la **conclusión que la población de estudio se encuentra expuesto a factores de riesgos biomecánicos y físicos como lo son jornada laboral mayor a diez horas, posturas inadecuadas entre otras cosas lo que contribuye al deterioro físico y mental**¹³.

Bravo C. En el año 2015 realizó una investigación de tipo descriptivo con el objetivo de describir **LAS CONDICIONES DE TRABAJO DE LOS CONDUCTORES DE LOCOMOCION COLECTIVA URBANA- CHILE** el estudio se realizó con una muestra de 234 trabajadores a quienes, a través de dos instrumentos validados los cuales son SUSESO-ISTAS 21 versión corta y SRQ 20 y cuestionario estructurado para la presente investigación, donde se obtuvo como resultado que como mínimo tres factores psicosociales están presente en la población de estudio. Así mismo se pudo observar que existe la presencia de factores de laborales como lo es el tiempo que laboran durante la semana, y duración del recorrido. Llegando a la **conclusión que existe una amplia relación entre la mayoría por no decir todas las dimensiones las cuales son el riesgo psicosocial, problemas de salud y ansiedad o depresión**¹⁴.

Cardona S, Pérez M. En el año 2015 realizaron una investigación de tipo descriptivo cuyo objetivo fue evaluar **EL RIESGO CARDIOVASCULAR EN UN**

GRUPO DE CONDUCTORES QUE LABORAN EN UNA EMPRESA DE SERVICIOS ESPECIALES PARA EL TRANSPORTE DE PASAJEOS DE LA CIUDAD DE MEDELLIN cuya población fue de manera aleatoria escogiéndose a 147 conductores de vehículos del mencionado transporte público. Donde se obtuvo como resultado más del 60% de la población de estudio presentaba la presión arterial normal sin embargo en 47,6% presenta valores de pre hipertensión, sin embargo, en relación al IMC el 71,4% presenta anomalía en los valores, obteniéndose que de las personas evaluadas en 44,2% presenta sobrepeso, los resultados obtenidos a la hora de tomar el perímetro abdominal también fue similar. Es por ello que la proporción del perímetro abdominal en relación al diagnóstico nutricional obtenido se dio como resultado que el 18,2% presenta obesidad grado I, el 7,7% presenta sobrepeso y entre la obesidad grado I y grado III existe un 5,6%. Respecto a los resultados obtenidos en cuanto a los estilos de vida, un mínimo porcentaje realiza actividad física. Llegando a la **conclusión que esto aumentando la probabilidad de presentar alteraciones en el IMC y el perímetro abdominal siendo factores de riesgo para diversos tipos de enfermedades**¹⁵.

Tenorio M. En el año 2018, realizó una investigación de tipo descriptiva, de corte transversal, cuyo objetivo fue determinar la **RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTE PUBLICO URBANO DE LIMA**. Para este estudio se obtuvo una población de 60 trabajadores de la empresa de transporte. Donde la intervención se dio mediante un cuestionario para la dimensión estilos de vida y para el diagnóstico del estado nutricional se determinó materiales para identificar el índice de masa corporal, así como el perímetro abdominal. Donde se obtuvo como resultado que el 60% de la población de estudio tienen un inadecuado estilo de vida, así como el 37 % de ellos tienen sobrepeso, en cuanto a la obesidad la situación es más alarmante

ya que se obtuvo que el 58% presenta obesidad y el 62% tiene un elevado riesgo cardiovascular. Llegando a la **conclusión que existe una amplia relación en cuanto a los estilos de vida y la circunferencia abdominal**¹⁶.

Felipe J. En el año 2015 realizó una investigación de tipo descriptiva de corte transversal, con el objetivo de determinar **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN CHOFERES DE TRANSPORTE URBANO CON SOBREPESO U OBESIDAD DE LA EMPRESA “NUEVA AMÉRICA” DE CARABAYLLO**, la población de estudio estuvo constituida por 45 choferes de la mencionada empresa. Para ello se les aplicó un cuestionario. Donde se obtuvo como resultado que poco más de la mitad de los choferes tienen en edades entre los 40 a 59 años, el 35.6% son solteros, y un 35.6% presentaban diabetes. En cuanto a los resultados sobre actividad física se obtuvo que más de la cuarta parte de la población encuestada presentada una inadecuada actividad física, misma situación se presenta en relación a los hábitos alimenticios ya que el 91.1% son inadecuados. Es por ello que se llegó a la **conclusión que los estilos de vida en cuanto a alimentación y actividad física son inadecuados en la población de estudio**¹⁷.

Caso A., Rey de Castro J, Rosales E. En el año 2014 realizaron una investigación de tipo descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinarlos **HÁBITOS DEL SUEÑO COMO ESTILO DE VIDA Y ACCIDENTES DE TRÁNSITO EN CONDUCTORES DE ÓMNIBUS INTERPROVINCIAL DE AREQUIPA**. Material y métodos: La población estuvo constituida por los taxistas que laboran en el Terminal Terrestre Corattsá y en el Terrapuerto. La muestra fue de 166 trabajadores a quienes se les tomó un test de evaluación del sueño. Resultados: el 54% de los trabajadores conduce más de 4 horas sin detenerse, el 74% conduce de noche y el 87% duerme en el ómnibus. El 75% aceptó tener cansancio al momento de conducir, el 24% refirió haber sufrido un accidente al momento de la conducción. **Concluyendo**

que, existe relación entre el hábito de sueño que tienen los trabajadores y los accidentes de tránsito suscitados en su ruta¹⁹.

Barrera D. Rn el año 2014 realizó una investigación de tipo cuantitativo de nivel aplicativo de corte transversal con el objetivo de determinar **LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULARES SEGÚN DETERMINANTES DE LA SALUD EN LOS CHOFERES DE TRANSPORTE PUBLICO LIMA**. Material y métodos: La muestra fue de 50 choferes de transporte publico de dicha empresa y que cumplieron con los criterios de inclusión. La técnica a aplicar fue la entrevista y el instrumento que se utilizó fue un cuestionario. Dentro de los resultados se determinó que en su mayoría 54% fueron asociados al estilo de vida que presentan, el 28% a la biología de cada persona, el 11% al sistema sanitario y solo el 7% debido al medio ambiente. **Finalmente se concluyó que el principal factor de riesgo es el inadecuado estilo de vida de mayoría de los participantes²⁰.**

Ochante N. En el año 2015 realizó una investigación de tipo descriptiva, de corte transversal con el objetivo de determinar los factores **CONDICIONANTES DEL ALCOHOLISMO COMO ESTILO DE VIDA Y ACTITUD FRENTE AL CONSUMO EN LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA A-1. ICA** Teniendo como instrumento un cuestionario que se le aplico a 144 conductores a quienes se les aplicó un cuestionario validado. Obteniendo como resultado que el 65% empezaron a consumir alcohol antes de la adolescencia, el 59% tiene familiares que consume alcohol, el 58% ha vivido situaciones de violencia familiar, en resultados globales de la actitud, solo un 17% es aceptable, en un 66% manifiesta indiferencia y el 17% manifiesta rechazo. **Conclusión: Los conductores tienen factores personales que ha condicionado su consumo de alcohol y presentan una actitud de indiferencia ante esta conducta¹⁸.**

La recopilación de los resultados obtenidos de las investigaciones anteriores sienta las bases de un marco referencial para tener un mejor enfoque de la realidad no solo a nivel nacional sino también a nivel internacional. Los cuales van a permitir la comparación de datos y también a que se investigue que puntos se tienen que indagar en la investigación, obteniendo una mayor posibilidad de que los resultados sean más confiables. Existen diversos modos de buscar alguna solución que no requiera un mayor costo como lo son los factores de riesgo modificables más habituales como lo son el consumo de hábitos nocivos como el alcohol, tabaco; el consumo de dieta inadecuada o la falta de actividad física. Asimismo, por lo menos a nivel regional existe mucha informalidad en las empresas de transportes, dejando de lado el hecho de proporcionar la seguridad e higiene que requiere su lugar de trabajo, incluyéndose en este aspecto las escasas actividades a favor de la salud ocupacional en este grupo de trabajadores.

II.b. BASE TEÓRICA

ESTILOS DE VIDA

El concepto de salud ha cambiado en relación a otros tiempos, hoy en día para hablar de un estado de salud óptimo, se habla no solo del aspecto físico sino también incluye el bienestar físico, espiritual y social; aspectos importantes que influyen en el desarrollo humano y la calidad de vida. Se ha realizado este enfoque de manera que la persona aprenda a desarrollar la salud más y no que solo se enfoque en mantenerla.

Según Sáinz citada por Suarez 2008, manifiesta que: "La salud está más relacionada con los estilos de vida y el medio ambiente que con la herencia genética y la asistencia sanitaria, y por eso la educación para la salud es la mejor vacuna social para mejorar la calidad de vida de las personas"²¹.

Según la Organización Mundial de Salud, en el estudio de Rodríguez E. en el año 2012. define al estilo o calidad de vida como: “percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes”²².

Conforme manifiesta Wong de Liu citada por Saca M. y Yuquilima D. en un estudio realizado en el año 2016, considera que los estilos de vida son sucesos sociales, que no solo está relacionado a los hábitos o comportamiento de las personas, sino que también están relacionadas con las tradiciones y las conductas las cuales conllevan a la satisfacción completa de las necesidades humanas, para lograr un óptimo bienestar. Manifiestan también que los estilos de vida están definidos por la presencia de algunos factores ya sean de riesgo o de bienestar, que tiene que sea visto como un proceso dinámico²³.

Rodríguez E. En el año 2012, manifiesta también que cuando se habla de calidad de vida se relaciona con la satisfacción de las actividades cada día, sin embargo, los estilos de vida que pueden afectar la salud son los hábitos nocivos; como el consumo de sustancias tóxicas ya sea el alcohol, tabaco u otros tipos de drogas; así como también el sedentarismo, el insomnio, una dieta desbalanceada, entre otras cosas. En cuanto a la salud se puede decir que la alimentación y la actividad física influyen de gran manera; debido a que ambos interactúan en lo que es la obesidad, es por ello que la práctica de actividad física independientemente de la alimentación aporta beneficios para salud de la persona²⁴.

Para Ardel citado por Meléndez en el año 2016, refiere que cuando se habla de estilo de vida, es hablar sobre el control que tiene la persona sobre sus comportamientos o conductas, aquel que incluye en su totalidad las acciones que pueden ser considerado como riesgo para la salud²⁵.

Según Bravo V. y Espinoza J. En el año 2017 manifiestan que los estilos de vida de los conductores generalmente se basan en el sedentarismo considerado como un proceso degenerativo que afecta a la persona de manera no solo física, sino psicológica, debido a la carga laboral que incluye estar sentado una gran cantidad de horas al día, estando expuestos a los agentes externos como el ruido, el humo, etc., provocando que no dediquen tiempo para realizar actividad física conllevando a que al mismo tiempo tengan una alimentación con una ingesta aumentada en calorías²⁶.

La revisión bibliográfica ha servido para establecer las dimensiones que ayudarán a identificar y evaluar los estilos de vida, que tal como sugiere la OMS deben ser saludables para conservar la salud o mejorarla, previniendo el desenlace de enfermedades. En tal sentido, se tomaron en cuenta las siguientes dimensiones:

Alimentación:

Según el Centro para el control y la prevención de enfermedades (CDC) citado por Uzcha T. y Verdugo M manifiestan que los hábitos alimenticios son considerados como la costumbre que tiene una persona, la cual adopta a lo largo de su vida en el momento de alimentarse, dichos hábitos de una u otra manera influyen en su alimentación. Para mantener un peso ideal generalmente es indispensable consumir alimentos nutritivos así mismo el CDC recomienda que una persona debe comer 5 veces al día los cuales son el desayuno como la comida principal, almuerzo, y cena teniendo en cuenta los dos refrigerios en la mañana y en la tarde²⁷.

Según la Organización mundial de la salud en el 2018, en cuanto a una dieta sana manifiesta que, una persona adulta debe consumir diversos tipos de alimentos entre los vegetales y la frutas, así como también los frutos secos y los cereales. Para las frutas el consumo debe ser de 5 porciones al día porque

esto disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles, en cuanto al consumo de grasas existen tres tipos de grasas: las no saturadas que se encuentran presente en las paltas, el pescado, los frutos y el aceite natural son más recomendadas al consumo humano que las grasas saturadas las cuales se hallan en las carnes, el aceite de coco y de palma y en los lácteos. Finalmente se encuentran las grasas trans que viene con compuesto químicos que según manifiesta la Organización Mundial de la Salud, la ingesta debe ser menor al 1% porque no se considera parte de la dieta saludable²⁸.

Por otro lado, en la alimentación también se debe de tener en cuenta el consumo de azúcar, que es otro tipo de carbohidrato que puede ser simple o de acción rápida. Se pueden identificar dos tipos de azúcares principales: los azúcares naturales y los azúcares agregados que son como el almíbar. Según la Asociación Americana de diabetes manifiesta que existen diversas maneras de nombrar al azúcar: este puede llamada desde azúcar de mesa hasta jarabe de maíz con un elevado contenido de fructuosa o miel de caña²⁹.

Por otra parte, se considera que las frutas o vegetales de color blanco como las manzanas, peras, coliflor, pepino, cebolla, etc., contribuyen de gran manera a la salud debido a su relación que tienen los vegetales blancos con la producción de glóbulos blancos el cual es considerado un antioxidante por excelencia, y un componente fundamental para fortalecer el sistema inmunológico. Debido a que sus enzimas protectoras favorecen en la reducción de la presión arterial y los niveles de colesterol en sangre³⁰.

Dentro de la labor de los conductores se incluyen horarios de ingreso, sin embargo, los horarios de comidas no adquieren un horario fijo, de tal manera, que el consumo de alimentos solo se resume en alimentación mediante comidas rápidas que los obtienen fueran de casa y muchos de estos son elaborados con un alto contenido calórico, o incluso muchas veces son

comidas que lo consumen de manera repetitiva sin balancear sus ingredientes, lo cual es perjudicial para la salud, en caso de los conductores, el consumo de alimentos solo se resume en comidas rápidas.

Según la OMS²⁷ en el año 2018; manifiesta que la alimentación de una persona debe ser de manera diversa, en la alimentación debe incluir diversos tipos de alimentos donde incluyan los vegetales, los cereales, etc.

Se debe tener en cuenta que una alimentación incluye también el consumo de bebidas cuya palabra define a todo el contenido o alimento de consistencia líquida las cuales pueden ser de obtenidas de manera natural o con algún componente artificial que puede ser consumido por hombre. Se considera que el líquido es fundamental para sobrevivencia del hombre ya que tiene como función reponer todo lo que se ha perdido durante una actividad o gasto físico alude a todos aquellos líquidos, ya sean artificiales o naturales, que consume el ser humano.

Es bien reconocido que el agua muy importante para el organismo del ser humano ya que es el encargado de transportar y de disolver las sustancias, así como también es el encargado de regular la temperatura corporal. Es por ello que se puede considerar al agua como la sustancia más importante dentro de la alimentación. Ya que según estudios realizados una persona puede sobrevivir de 20 a 40 días sin consumir ningún tipo de alimento sin embargo si no existe el consumo de agua estas mismas fallecen entre los 4 y 7 días. Debemos tener en cuenta que el agua que consume la persona va en relación a diversos factores como el clima y la misma cultura³⁸.

Según Cote M, Rangel C., Sánchez M. y Medina A. en el año 2011 manifiestan que se pueden encontrar diversos tipos de bebidas entre ellas están las bebidas energéticas que no contienen alcohol en sus ingredientes, algunas o

muchas de ellas cuenta con ingredientes estimulantes que ofertan a la persona evitar el cansancio o en su defecto disminuirlo, así como también el agotamiento, también tiene la capacidad de aumentar la habilidad mental y desintoxicar el cuerpo. Se debe tomar en cuenta que el componente de este tipo de bebidas, así como de muchas otras es la cafeína, carbohidratos y taurina quien es la principal causante de que haga que la persona que lo consume elimine el cansancio o agotamiento de su organismo. Se tiene que tomar en cuenta que este tipo de bebidas por su alta dosis de cafeína no son considerados hidratantes ya que esto puede causar en el organismo algún tipo de adicción. Sin embargo, se debe conocer que si la persona que consume este tipo de bebida siente algún tipo de alivio o bienestar es a causa del efecto energético que produce los componentes que se encuentran en la bebida, como lo es la cafeína que uno de los ingredientes principales en este tipo de bebidas. La cafeína actúa en el cerebro evitando así que los neurotransmisores, quienes son los encargados de transmitir al cuerpo la sensación de fatiga y sueño haciendo que estos no se presenten, dando lugar a que la persona sienta bienestar y tenga una buena concentración. La cafeína favorece a la concentración que se da debido a la estimulación de la de dopamina y noradrenalina a nivel extracelular³⁹.

Si el consumo de cafeína se realiza de manera continua o repetitiva, puede afectar al cerebro de tal manera que este se siente irritable, nervioso. Si bien es cierto la cafeína es considerada un diurético, pero este a su vez hace que el riñón no solo elimine las sustancias que se encuentran dentro si no también que este elimine los fluidos de reserva que se encuentran en el organismo. Por ello es muy importante saber en qué momento se debe consumir este tipo de bebidas, ya que si un deportista en actividad lo consume el efecto de las bebidas puede causar que se produzca una deshidratación severa en el organismo. Es conocido también que algunas personas mezclan este tipo de bebida con el alcohol debido a que juntos hacen que el sentido de alerta este

aún más activo y ni que hablar de la energía que se obtiene, pero se debe tener en cuenta que juntos estos tipos de sustancias pueden provocar una severa deshidratación.

A causa de que los conductores no tienen un ambiente laboral estructurado, ellos trabajan en tiempo de verano bajo el sol, y como es bien conocido en estas épocas es donde el organismo pierde mucho más líquido que es traducido mediante la sed. Es allí donde los conductores optan por consumir bebidas heladas, gaseosas, que llega a de una u otra manera a perjudicar a los conductores en su salud. Asimismo, debido al cansancio visual o fatiga que pueden llegar a presentar optan por el consumo de bebidas energética, perjudicando de alguna manera su condición de salud.

Actividad física

Para la actividad física la OMS considera que es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija o requiera gasto de energía³¹.

Según Perreault en un artículo manifiesta que: La actividad física mejora la salud física y mental en una amplia gama de dominios. Sin embargo, un estilo de vida sedentario en adultos se ha asociado con una mayor mortalidad. En un estudio prospectivo de 17.013 adultos canadienses, hubo un riesgo cada vez mayor de muerte cardiovascular por todas las causas en niveles más altos de tiempo sentado. Cabe señalar que la recomendación del Cirujano General para la actividad física (es decir, 30 minutos tres veces por semana) es para la promoción de la salud cardiovascular y no para la prevención o el tratamiento de la obesidad³².

La OMS ha brindado recomendaciones dirigida a la práctica de actividad física ya que esto consiste en la realización de actividades recreativas como pueden

ser paseos en bicicleta, o la realización de actividades ocupacionales, tareas domésticas, juego o deportes. Esta recomendación va con el fin de reducir el riesgo que se presenta para las enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que recomienda a los adultos entre 18 a 64 años que realicen como mínimo 150 minutos de práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana, o también pueden ser 75 minutos de actividad vigorosa que se realice por semana³³.

Según Vargas R. En el año 2014, manifiesta que para la realizar actividad física no quiere decir que esto solo se puede hacer en el gimnasio si no es evitar que la persona se encuentra sentando la mayor parte del día durante todos los días. El sedentarismo es negativo para la salud porque éste impulsa a la existencia de la secuencia conocida como: sedentarismo-obesidad-diabetes-hipertensión. Así mismo se produce una descompensación entre la ingesta y el gasto cardiaco debido al sobrepeso o la obesidad. La falta de actividad física produce también que se ralenticen la circulación en los vasos sanguíneos ocasionando que exista la presencia de varices, edemas o tromboflebitis³⁴.

Según manifiestan Charro B, Terán T, Gualichichico P, Serrano D, Vaca M. En el año 2015, la práctica de actividad física ha venido disminuyendo producto a la nueva sociedad y cambio de cultura de las personas en pocas palabras a la modernización, ya que hoy en día el estilo de vida relaciona a la comodidad con hacer el realizar el menor movimiento posible³⁵.

En un estudio realizado por Hasselbalch, define que la obesidad, puede tener algún cambio si es que se realiza practica de actividad física de manera habitual independientemente del factor genético que pueda presentar la persona que generalmente es considerado como factor de riesgo para la aparición de la obesidad³⁶.

Según Laville O, Pineda V, Jáuregui O y Castillo M. citado por Bilbado D. en el año 2017 manifiestan que el sedentarismo incluye que la persona realice poco gasto físico, es decir poca actividad física lo que puede generar problemas en la salud, lo más común que se puede presentar es el aumento de masa corporal en la persona. Es conocido que los hábitos o la presencia de la falta de actividad física están presente en los conductores transportistas, debido al tipo jornada laboral que presentan siendo de manera monótona y considerado una labor inactiva por ser un trabajo donde el conductor tiene que pasar el mayor tiempo sentado³⁷.

Debido al tipo de jornada laboral que tienen los conductores, debido a que no tienen horario o sueldo fijo, el poco tiempo que tienen para realizar prácticas físicas que sean beneficioso para la salud, lo utilizan algunos en seguir trabajando y otros en hábitos que no son saludables. Es por ello que la OMS recomienda que los adultos que tienen entre 18 y 64 realicen actividad física de manera moderada al menos 150 minutos a la semana, para prevenir diversos tipos de enfermedades como pueden ser las enfermedades crónicas no transmisibles.

Recreación

Según manifiesta Murillo (2015), citado por Castillo A. y Ferrera, S., se define a la recreación como, a las actividades que realiza el ser humano a lo largo de su vida con el fin de tener un momento de diversión o entretenimiento, desarrollando potenciales al momento de relacionarse con otras personas, olvidando por un instante las preocupaciones, atenuando los temores y angustias³⁸.

Así mismo Matheu citado por Sanchez M, manifiesta que la recreación en entorno a un estilo de vida, significa que la persona tiene la capacidad de aprovechar el tiempo libre a la realización de actividades que permitan la

recuperación de energía física o mental que se ha perdido al momento de la jornada laboral³⁹.

Según el Minsa a través del manual de salud ocupacional en el año 2005 informa que: “El ser humano es un ser diurno y al alterar el bio-ritmo del sueño y vigilia (con trabajos de noche y sueño de día) se darán alteraciones en la salud”⁴⁰.

Según manifiesta el Comisariado Europeo del Automóvil (CEA) en el año 2015. Que ha observado que existe una falta de conocimiento sobre la importancia del sueño y descanso antes de conducir un vehículo, como puede ser la somnolencia que se presenta por ingerir algún medicamento, o la importancia de que la persona allá dormido como mínimo 8 horas antes de conducir un vehículo⁴¹.

Según informa la OMS (2017); las personas deben reconocer que el dormir no es un placer sino una necesidad. La falta de descanso puede producir problemas gástricos, incremento del apetito y desequilibrio en el rendimiento; provocando reducción de los reflejos, capacidad de concentración disminuida.

Hábitos nocivos

Dentro los hábitos nocivos se encuentra toda actividad que realiza la persona que puede ser considerado perjudicial para su salud. Como lo pueden ser el consumo de alcohol y drogas, considerándose así una carga económica y social. Ya que la persona que se enfrasca en el hábito puede llegar hasta abandonar el trabajo, su familia. Considerando que los efectos que se obtiene al consumirlo van a depender mucho de la cantidad y frecuencia en que se consume. Según informa la OPS en el Manual de Seguridad vial del año 2010. El consumir alcohol es considerado como como un factor de riesgo para situaciones de accidentes, más aún si la persona que consume esta sustancia

va a conducir un vehículo ya que los efectos que causa este tipo de sustancia son que deterioran las funciones esenciales provocando disminuciones la capacidad de discernir afectando la visión y los reflejos⁴².

Según manifiesta el Comisariado Europeo del Automóvil (CEA) en el año 2015. Las personas que fuman y más aún si son conductores, tiene un mayor porcentaje de presentar un accidente automovilismo en relación a los que no fuman. Si bien es cierto el que una persona fume al momento de conducir no está prohibido, pero puede ser catalogado como una distracción al momento de conducir lo que si requiere de una sanción. Así mismo manifiesta que realizar esta acción puede provocar desastres como un incendio en el interior del vehículo⁴¹.

Condiciones de salud

Una condición de salud se refiere a el ambiente donde se desenvuelve la persona, este ambiente contiene diversas características propias y definitorias que pueden cambiar el ritmo o en este caso pueden influir afectando de una u otra manera la salud de la persona, condicionándolo a que sufra cualquier tipo de enfermedad.

La OMS en el año 2015, define a las condiciones de salud como el entorno en el que se desenvuelven las personas a diario, siendo estas como el lugar donde vive, el lugar donde laboran. Asimismo, estas condiciones son de circunstancias del entorno, físico, económico y social las cuales pueden ejercer cierto impacto en la salud⁴⁴.

Un estudio realizado por Vigil Y. en el año 2013 sobre las condiciones de salud de los choferes llegaron a la conclusión que más de la mitad de los encuestados trabajan más de 16 horas diarias, y que la mayoría sobre pasa la jornada laboral. Trayendo como consecuencia la exposición a riesgo de

contraer algún tipo de enfermedad debido a la alta demanda de energía física que se realiza, todo esto conlleva a que la persona sufra un grave agotamiento por no tener unas horas de sueño adecuado o un descanso adecuado para recuperar las energías gastadas⁴⁵.

Según el ministerio de salud en el año 2018 manifiesta que cuando se habla de factores de riesgo se refiere a cualquier situación que aumenta una posibilidad de que en este caso una persona pueda sufrir una enfermedad o que su salud sea dañada. Las enfermedades no transmisibles no conocidas como la primera causa de muerte a nivel mundial. Sin embargo, las enfermedades crónicas no transmisibles son enfermedades que se caracterizan por ser de larga duración y de evolución lenta. Llegando a ser considerado una epidemia que cada día va en aumento a causa de los malos estilos de vida⁴⁶.

Cuando hablamos de condiciones de salud podemos encontrar problemas que pueden influir en la salud, como son los problemas crónicos, nutricionales, gastrointestinales y condiciones de la salud.

Problemas nutricionales

Como se conoce hoy en día los alimentos o productos similares se han convertido en productos de primera necesidad que se han ampliado en el ámbito local distribuyéndose cada vez más a nivel mundial. Se conoce también que desde hace tiempo ha existido cambios en el consumo de alimentos donde se ven reflejado que existe más consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido calórico, siendo de mayor consumo las grasas saturadas y carbohidratos refinados. Se debe tener en cuenta hoy por existe la combinación en cuanto a la disminución del gasto de energía y un estilo de vida sedentario, los cuales se encuentran en los transportes motorizados, en

personas que dedican tiempo en prácticas de actividades donde no se requiere esfuerzo físico⁴⁷.

Sobrepeso y obesidad

Cuando se habla de sobrepeso y obesidad se refiere a que existe un acumulo inadecuado o excesivo de masa sebácea en el organismo humano que puede dañar de alguna manera su salud. Para determinar que una persona se encuentra en sobrepeso u obesidad se tiene que tomar en cuenta el IMC que es un indicador que nos permite conocer en grado de obesidad o sobrepeso se encuentra la persona, para esto se tiene que tomar en cuenta el peso y la talla. El IMC se calcula hallando el peso de la persona en kilogramos, dividiéndose la talla elevado al cuadrado.

La OMS manifiesta que si una persona tiene un IMC igual o superior a los 25 se considera sobrepeso. Pero si esta persona se le haya un IMC igual o mayor a 30 se considera que esta personase encuentra en obesidad⁴⁶. con el indicador del IMC se puede determinar cuan obesos son las personas en una determinada población ya esta se puede practicar no solo en varones sino también es aplicable en mujeres, y pueden ser adultos de cualquier edad.

Cuando una persona se encuentra con sobrepeso u obesidad inmediatamente se le puede estar asociando a las enfermedades no transmisibles, que es su mayoría son prevenibles. Como por ejemplo todo esto mencionado anteriormente se puede prevenir mediante una alimentación saludable, practica de manera periódica de actividad física, todo puede ayudar a prevenir lo que es el sobrepeso y obesidad y por ende sus enfermedades asociadas.

Según informa la fundación española del corazón en su portal web manifiesta que existen dos tipos de obesidad debido a la localización de la grasa corporal. Dentro ellas se encuentran:

La obesidad periférica o ginoide; que es cuando la grasa se acula en glúteos, muslos y brazos. Y la obesidad central, abdominal o también conocida como abdominal androide, siendo la obesidad más común, que es cuando la grasa se acumula en el abdomen. Se conoce también que la obesidad central favorece al desarrollo de diabetes Mellitus y gota, así como también las enfermedades del corazón⁴⁸.

IMC: índice de masa corporal

Según la MINSA el año 2017 en el portal semana de lucha contra la obesidad manifiesta que el índice de masa corporal relaciona a la talla y masa que tiene una persona; Adolphe Quetelet, estadístico belga fue el creador de mencionado valor, es por ello que el índice de masa corporal también es conocido como el índice de Quetelet. Es importante recalcar que no se pueden aplicar los mismos valores en los niños e incluso en los adolescentes debido a que estos se encuentran aún en etapa de crecimiento aumentando así su talla y musculatura de manera progresiva.

La fórmula para calcular el índice de masa corporal de una persona es de la siguiente manera: peso dividido entre la talla (elevado al cuadrado). El peso debe expresarse en kilogramos y talla en metros.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{talla}^2}$$

Debido a esta fórmula se puede identificar si una persona se encuentra con un peso adecuado. Es por ello que se debe tener en cuenta los siguientes valores: se considera⁴⁹.

IMC < 18.5 = Bajo peso

IMC 18.5-24.9 = Peso normal

IMC 25.0-29.9 = Sobrepeso

IMC >30.0 - 34.9 = Obesidad (grado 1)

IMC >35.0 - 39.9 = Obesidad (grado 2)

IMC >40.0 = Obesidad (grado 3)

Problemas crónicos

Según informa la OMS en un portal publicado en el año 2014, los problemas crónicos son considerados enfermedades de progresión lenta y de larga duración. Dentro de ellas están considerados la diabetes mellitus, hipertensión arterial, varices, etc⁵⁰.

Diabetes mellitus

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica, pero el más común hoy en día es de tipo 2. En la diabetes de tipo 2 el cuerpo de la persona no produce la suficiente insulina. La insulina es una hormona que produce un órgano llamado páncreas, esta es necesaria para que el cuerpo utilice la glucosa como fuente de energía. Cuando una persona consume alimentos el cuerpo lo procesa todos los nutrientes como los almidones y la azúcar convirtiéndolo en glucosa, que es utilizado como un combustible para que las células del cuerpo funcionen de manera óptima. Cuando existe acumulación de la glucosa en sangre es allí donde se puede observar una descompensación en la persona pudiendo ocasionar complicaciones en el organismo⁵¹.

Mencionado ya lo que es la diabetes mellitus podemos identificar dos tipos principales y más comunes como lo es la diabetes mellitus tipo 1 o también llamada insulino dependiente, este se puede presentar en cualquier etapa de vida, sin embargo, el diagnóstico es más frecuente en los niños y en la etapa adolescente. Esta enfermedad caracteriza por que el cuerpo produce escasa o nula en lo que la hormona de la insulina, debido a que el páncreas no está funcionando de manera óptima. Es por ello que el paciente necesita

administrarse insulina artificial de manera diaria. En cuanto a la diabetes mellitus tipo 2 es la más común y la más conocida, antes solo presentaba en los adultos, pero hoy en día debido a la mala alimentación y el aumento de obesidad infantil también se está presentando en niños y adolescentes. En este tipo de casos el páncreas si produce insulina, pero el cuerpo no la absorbe de manera óptima.

En cuanto los síntomas que se presentan en una persona diabética debido a un alto nivel de azúcar en la sangre pueden ser: que la persona presente una sed de manera sobrecargada, frecuencia en las ganas de miccionar, la visión se torne borrosa, cansancio, pérdida de peso. Sin embargo, se debe tener en cuenta que algunas personas no presentan ningún tipo de síntomas.

Se ha descubierto que la diabetes puede llegar diversas complicaciones que pueden ser serios, perjudicando la salud. Y la diabetes mellitus si es llevada adecuadamente puede presentar complicaciones como los son: los problemas que afectan la visión, esta afección generalmente se puede determinar de noche ya que la visión disminuye durante la noche, existe sensibilidad a la luz e incluso puede llegar hasta la pérdida de la visión. Otra de las complicaciones y la más común que existe es el pie diabético es donde se presenta pequeñas ulceraciones en el pie debido a la poca sensibilidad que existe en esta parte cuando las personas han sido diagnosticadas con diabetes mellitus, si estas ulceraciones no son tratadas adecuadamente pueden conllevar a la amputación de la zona afectada.

Se presenta también problema a nivel renal que en el peor de los casos puede llegar a ser una insuficiencia renal. Y otras complicaciones que se pueden presentar debido al debilitamiento del sistema inmunitario aumentando la probabilidad de sufrir algún problema cardiaco.

Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es considerada como estado anormal en la persona que se caracteriza por el aumento de la presión arterial sanguínea por encima de los valores normales. Considerándose a un adulto hipertenso cuando su valor de presión arterial se encuentra elevada por encima de 140 mm/hg-90mm/hg. Pero se debe tener en cuenta que para diagnosticar una hipertensión arterial no se basa en tomar la presión una sola vez ya que si es considerado así las cifras altas que se obtiene al tomar se obtiene un falso positivo⁵².

La hipertensión provoca que el corazón tenga más esfuerzo físico aumentando la masa muscular provocando una hipertrofia ventricular izquierda para poder hacer frente al sobre esfuerzo. Si aumenta la masa muscular termina siendo dañino porque viene acompañado de un aumento proporcional del riesgo sanguíneo y puede provocar insuficiencia coronaria y angina de pecho⁵³.

Respecto a los síntomas la OMS refiere que las personas hipertensas generalmente no presentan síntomas, solo en casos extremos cuando hay una presión arterial de manera desmedida se pueden presentar síntomas como lo son el dolor de cabeza, tinitus, mareos, en algunos casos extremos pueden ser la dificultad para respirar, dolor en el pecho, taquicardias, o sangrado nasal. Si una presión arterial aumentada no se controla a tiempo puede traer serias consecuencias en el organismo como lo son un infarto agudo de miocardio, un accidente cerebro vascular, o incluso una insuficiencia cardiaca⁵⁴.

Varices

Las varices también conocidas como venas varicosas o también llamada insuficiencia venosa crónica, se produce cuando hay ensanchamiento de las venas debido a un acumulo de sangre en las paredes venosas debido a la

debilidad en la irritación venosa. Esto provoca que cuando la persona se encuentra de pie la sangre se acumula provocando ensanchamiento y dilatación en las venas. Las causas para que la persona presente varices pueden ser tres. Una de causas puede ser que sea de tipo congénito, significa de desde el nacimiento ya se viene con las venas defectuosas conocidas también como válvulas defectuosas. Las válvulas son las responsables de que la sangre circule de manera adecuada por todo el cuerpo hasta llegar al corazón, es por ellos que si esta función no se realiza adecuadamente va a provocar una hinchazón en el corazón debido a la acumulación de sangre en las venas que ha ocasionado una dificultad en la circulación sanguínea. Como segunda consecuencia se tiene la aparición de trombos que también dificulta la buena circulación sanguínea, considerando que esta situación se puede presentar incluso cuando la persona se encuentra en reposo. Y como última causa se puede considerar el embarazo teniendo en cuenta que estas pueden desaparecer unas semanas después de haber dado a luz.

En cuanto a los síntomas que puede presentar una persona con varices son: la sensación de tener las piernas pesadas. La visibilidad de las varices, dolor en las piernas exactamente en las zonas donde se sitúan las varices, calambres.

Entre las complicaciones que se pueden presentar a causa de las varices que las zonas donde se puede observar las varices pueden aparecer lesiones, o que la zona se torne oscura e incluso puede haber ruptura de las venas varicosas produciendo sangrado esto ya en casos complicados. Para prevenir la aparición de las varices se recomienda llevar un estilo de vida saludable, evitar el sobrepeso y la obesidad mediante la práctica de actividad física, así mismo evitar el sedentarismo ya todo ello contribuye que una persona desarrolle las varices o en su defecto estén más controladas y evitar las complicaciones.

Un estudio realizado por Sun L. manifiesta que según la topografía de las varices estas se dividen en varices primarias y secundarias. Las llamadas varices primarias se dividen en tres 3 grupos como lo son las micro varices que es cuando existe ampliación en la vena nivel del plexo de manera superficial el segundo grupo son las varices reticulares: las cuales son venas que se encuentran por debajo de la dermis y se encuentran dilatadas en hasta 4 mm de diámetro. El último grupo son las varices tronculares, donde afecta las venas safenas. Dentro de las varices secundarias se encuentran las varices que tienen dificultad en el fluido del torrente sanguíneo⁵⁵.

Debido a los manifestado se puede concluir que muchas condiciones de trabajo se de alguna u otra manera afectado ya sea por el tiempo y frecuencia de trabajo, así como también la escasez de los empleos que existe hoy en día debido a la demanda laboral. Es por ello que los conductores de una movilidad llevan en si muchos factores que pueden afectar su salud ya sea por el horario el ritmo de trabajo entre muchas otras cosas.

Según la OPS en el año 2015 manifiesta que una dieta insana, y la práctica de hábitos nocivos es bajo responsabilidad de la misma persona adulta. Es por ello que todas lo que la OMS recomienda para prevenir algún tipo de enfermedades no transmisibles, se disminuya en el consumo de alimentos que contengan alto contenido calórico que son ricos en grasas naturales, grasas trans, y también mantienen un alto contenido en azúcar⁵⁶.

Así mismo la ficha técnica de gestión de riesgos laborales en el año 2004, manifiesta que en relación a los factores de riesgo que presenta la conducción, se debe de tomar conciencia y de hacer tomar conciencia a los trabajadores y a la misma a los empleadores en cuanto a las medidas preventivas, no solo en brindar información de lo que es una enfermedad sino también de como estar vigilante en cuanto a la salud, debido a que es el único medio para disminuir

los accidentes laborales así como también reducir los problemas sanitarios, económicos y a su vez sociales⁵⁷.

Problemas gastrointestinales

Los problemas que se presentan a nivel gastrointestinal son definidos por la OMS como una enfermedad alimentaria que comprenden aspectos como dolencia que constituye un problema de salud pública a nivel mundial, esto debido al consumo de alimentos que han sido contaminados al momento de la producción del mismo, asimismo debido a la contaminación ambiental. La manifestación clínica que se presentan no solo es a nivel gastrointestinal sino también a síntomas neurológicos, ginecológicos, etc⁵⁸.

Según el portal *cuídate plus* informa que la gastritis es la inflamación que se produce a nivel de la mucosa la cual recubre las paredes del estómago. El tejido que protege el estómago contiene células que producen enzimas y ácido gástrico que favorece a la digestión, que cuando se inflama produce molestias gástricas.

Dentro de la sintomatología se encuentran, el dolor a nivel del epigastrio, sensación nauseosa que puede llegar a los vómitos, acidez de estómago, aerofagia, incluso puede existir inapetencia provocando a la vez pérdida de peso. Asimismo, pueden presentar vómitos con sangre y presentar melenas en caso de que exista sangrado en el revestimiento de estómago⁵⁹.

TEORIA DE NOLA J. PENDER

El modelo de promoción de la salud identifica en los individuos diversos tipos de factores ya sean estos cognitivos o perceptuales las cuales son modificables por las situaciones ya seas personales o interpersonales que dan

como resultados situaciones favorables para la salud de la persona, siempre y cuando existe una pauta para la acción.

El modelo de Nola Pender sirve para poder identificar los conceptos importantes que existen en cuanto a la promoción de la salud y para poder integrar los hallazgos de la investigación que faciliten la creación de hipótesis que se puedan comparar.

Nola pender refiere que “hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”

Dentro de sus paradigmas considera cuatro aspectos, como lo son la salud que hace referencia a una definición de suma relevancia. Así como la persona que es considerado el centro de la teorista quien es definida por un patrón cognitivo-perceptual y sus diversos factores cambiantes, otro aspectos que también considera es el entorno el cual no es descrito con precisión pero es considerado como algún de factor que influye en las conductas de salud de la personas ya sean conductas saludables como no saludables y finalmente tiene en cuenta al aspecto de Enfermería a quien hace referencia que es el encargado de los cuidado sanitarios de la personas basados en un plan de reforma de salud. Así como también es principal agente encargado de motivar a las personas para mantener la salud personal⁶⁰.

En relación a lo manifestado por Pender en su modelo de Enfermería hace mención que los conductores de salud no están siendo guiados por un profesional de salud para llevar una salud adecuada, sin embargo, están siendo influenciadas por su entorno por factores perjudiciales para su salud.

Es por ello que en estos casos es necesario la presencia de un profesional de la salud que ayude a guiar los comportamientos de las personas, ayudándolos

así a mantener la salud en todos los aspectos y no solo de ellos sino también de su familia, favoreciendo a su comunidad.

II.c. Hipótesis

Los estilos de vida son poco saludables en choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018 y las condiciones de salud son inadecuadas.

II.c.1 Hipótesis específicos

Los estilos de vida según sus dimensiones: alimentación, hábitos nocivos, recreación y actividad física de los choferes de la empresa de transporte Service son poco saludables.

Las condiciones de salud según sus dimensiones: Problemas crónicos, problemas nutricionales, problemas gastrointestinales y control de la salud son inadecuadas en los choferes de la empresa de transporte Service.

II.d. Variables:

V.1. Estilos de vida

V.2. Condiciones de salud

II.e. Definición de conceptos operacionales

Estilos de vida: El conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos en los choferes los cuales serán identificados a través de un cuestionario cuyos valores finales serán: saludables, poco saludables y no saludables.

Condiciones de salud: Es la situación que tiene un chofer para presentar algún tipo de consecuencia que puede ser considerado negativo para su salud que será medido a través de un cuestionario cuyos valores finales son: adecuados o inadecuados.

Chofer de taxi: Es una persona capacitada para conducir un vehículo de motor contratada para transportar a personas o mercancías. El chofer puede conducir su propio vehículo, o bien utilizar uno provisto por la persona u organización que lo contrata.

CAPITULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de enfoque cuantitativo, dado que los resultados son medibles expresados en frecuencias y porcentajes respecto a la variable de estudio. Al respecto, Hernández afirma que una investigación cuantitativa está sujeta a medición y su evaluación es objetiva. El diseño, la investigación es no experimental, sin manipulación de variables, y, de acuerdo al alcance es descriptivo y corte transversal puesto que se recolectaron los datos en una sola oportunidad en un tiempo determinado.

III.b ÁREA DE ESTUDIO

El estudio se realizó en la empresa de transporte Service ubicada en el distrito de Grocio Prado, provincia de Chincha, departamento de Ica-Perú. Estuvo dirigida a los 84 trabajadores de dicha empresa, cubren ruta Distrital, provincial como taxi, servicio de transporte particular, tienen un punto de encuentro en su sede ubicada en la plaza de Armas del Distrito de Grocio Prado.

La empresa de transporte lleva 7 años brindando servicio al público en general, es registrado como una sociedad anónima abierta. Dentro de la empresa no solo trabajan choferes, sino que además cuenta con 3 operadores quienes son encargados de recibir el servicio de taxi, una secretaria, y una junta directiva.

III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio estuvo constituida por 84 trabajadores choferes de la empresa de transporte Service, cuyo servicio es de taxi en la provincia de Chíncha, tomando en cuenta la totalidad de la población en la investigación, sin embargo, fue necesario establecer y tomar criterios de inclusión y exclusión respetando su decisión de participación.

Criterios de inclusión:

Choferes que laboren en la empresa de transporte Service

Choferes que se encuentren laborando al menos 6 meses en la empresa Service

Choferes que laboren de forma continuada en la empresa

Criterios de exclusión:

Choferes que no deseen participar de la investigación.

III.d TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se empleó fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario estructurado que contenía datos generales: Edad, sexo, procedencia. Los datos específicos con dos variables; la variable estilos de vida con de 5 dimensiones las cuales son alimentación, bebidas, actividad física, recreación y hábitos nocivos, cada dimensión contiene 10, 5, 3, 6 y 2 ítems respectivamente cuyas respuestas son politómicas, (siempre, a veces, nunca)

los valores finales fueron considerados como saludables, poco saludables, nada saludables.

La dimensión condiciones de salud con 4 dimensiones las cuales son problemas crónicos, problemas nutricionales, problemas gastrointestinales y problemas de la salud, por cada dimensión se han considerado 3 ítems donde las respuestas son dicotómicas (SI - NO), los valores finales fueron considerados como adecuadas o inadecuadas. Para efectos de la investigación también se utilizó una balanza graduada y un tallímetro para adultos para realizar las mediciones de peso y talla. Las personas fueron pesadas y talladas sin zapatos y con ropa ligera. Para determinar en perímetro abdominal se usó de una cinta métrica graduado; para la medida del perímetro abdominal se tomó como referencia el ombligo.

Los instrumentos fueron validados por juicio de expertos y su validez fue demostrada por la prueba binomial (p) y su confiabilidad se realizó a través de una prueba piloto en una población con las mismas características de la población de estudio y fue demostrado a través del coeficiente Alfa de Cronbach (0.81) siendo confiable el instrumento.

III.e DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se presentó una solicitud de la universidad San Juan Bautista dirigida al Gerente de la empresa de transporte Service, el Sr. Juan Carlos Avalos pidiendo que nos brinde las facilidades para la recolección de datos y autorice la realización de la investigación.

La información fue recolectada de lunes a sábado en el horario de 2.00pm a 6:00pm, en el mes de octubre, en la plaza de Armas de distrito de Grocio Prado. Antes de iniciar la recolección de datos se les explicó a los participantes sobre los objetivos del estudio dándoles a conocer que solo deberían contestar el cuestionario siguiendo las instrucciones del instrumento y que cualquier duda que tengan sería resuelta por el investigador, la información fue totalmente anónima, se respetó en todo momento confidencialidad.

El respeto a la dignidad de la persona es un derecho que posee cada individuo como ser humano que se tomó en cuenta en todo momento permitió asegurar un trato digno a las participantes.

La investigación se realizó teniendo en cuenta los principios éticos como la autonomía, el cual determina que cada persona es libre de decidir y ser partícipe de una investigación, siempre que se respete y reconozca sus decisiones, asimismo se reservó la identidad del participante asegurando que los resultados serán únicamente para fines de la investigación.

Otro de los principios es la justicia, el mismo que establece que todas las personas tienen el mismo derecho de ser parte de esta investigación, sin distinción alguna de raza credo o religión, con el mismo respeto y sin algún tipo de trato diferenciado.

La beneficencia, corresponde a otro de los principios éticos hacemos el bien evitando el daño a la sociedad, promoviendo así el bienestar de los participantes y sociedad en general, puesto que los resultados darán a conocer los estilos de vida y las condiciones de salud de los trabajadores de la empresa mencionada para tomar medidas necesarias que favorezca a la salud de las personas en estudio.

Por otro lado, se tomó en cuenta la no maleficencia que evita causar daño alguno a los participantes reduciendo al máximo los riesgos que puedan causar daño físico o psicológico a la población de estudio.

III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Una vez obtenida la información los datos fueron trasladados a una base de datos mediante el uso de un libro de códigos preparados por el instrumento de recolección de datos. Los valores finales se obtuvieron a través del promedio. El análisis se realizó mediante el programa de Microsoft Excel versión 2016 o el programa SPSS versión 24. Se calculó la frecuencia y porcentajes para la variable correspondiente, cuyos resultados fueron procesados tomando en cuenta el promedio por dimensiones y de forma global. Asimismo, la presentación final se dio en tablas y gráficos según los objetivos del estudio, los mismos que permitieron analizar e interpretar los datos en forma cuantitativa para ser comparados con los antecedentes y fundamentados con la base teórica para realizar la discusión respectiva.

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a RESULTADOS

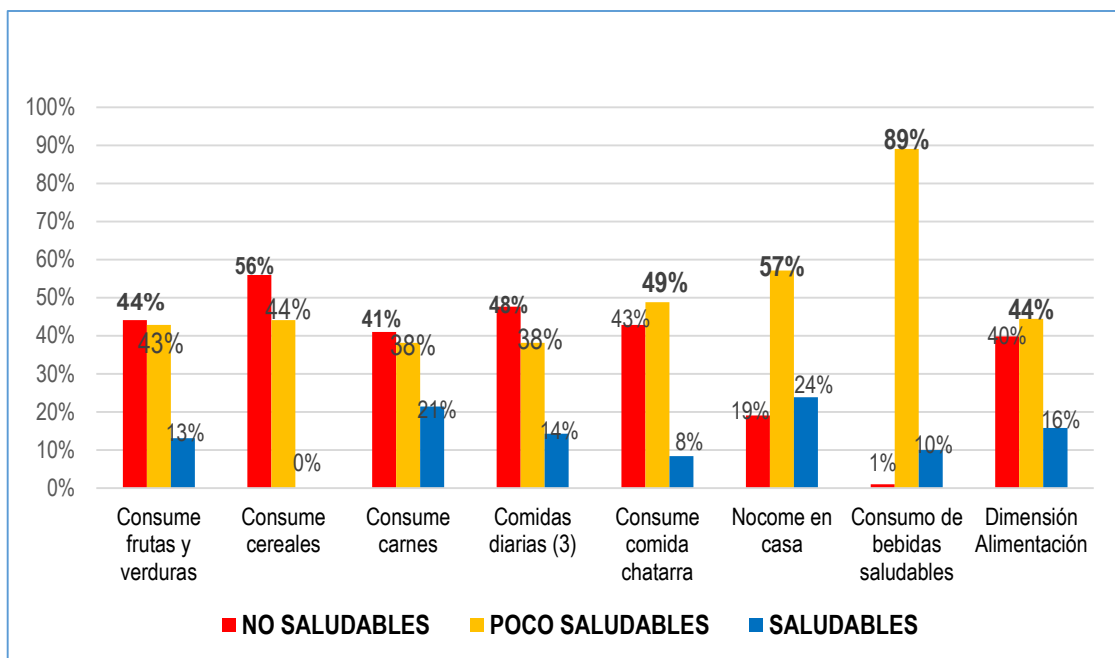
TABLA 1
DATOS GENERALES DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA
DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA
OCTUBRE- 2018

DATOS GENERALES	CATEGORIA	N=84	100%
Edad	18-29	21	25
	30-49	47	56
	50-60 a mas	16	19
Sexo	Masculino	84	100
	Femenino	0	0
Grado de instrucción	Primaria	12	14
	Secundaria	59	70
	Superior	13	16
Procedencia	Costa	67	80
	Sierra	11	13
	Selva	6	7
Estado civil	Soltero(a)	4	5
	Casado(a)/conviviente	78	93
	Viudo(a)	2	2

En relación a la edad; el 56% (47) choferes de le empresa tienen entre 30 a 49 años; siendo en su totalidad del sexo masculino 100% (84); con respecto al grado de instrucción el 70% (59) solo tienen nivel secundario; así mismo el 80% (67) son procedentes de la costa; finalmente el 93% (78) de los encuestados manifestaron ser casados / convivientes.

GRÁFICO 1

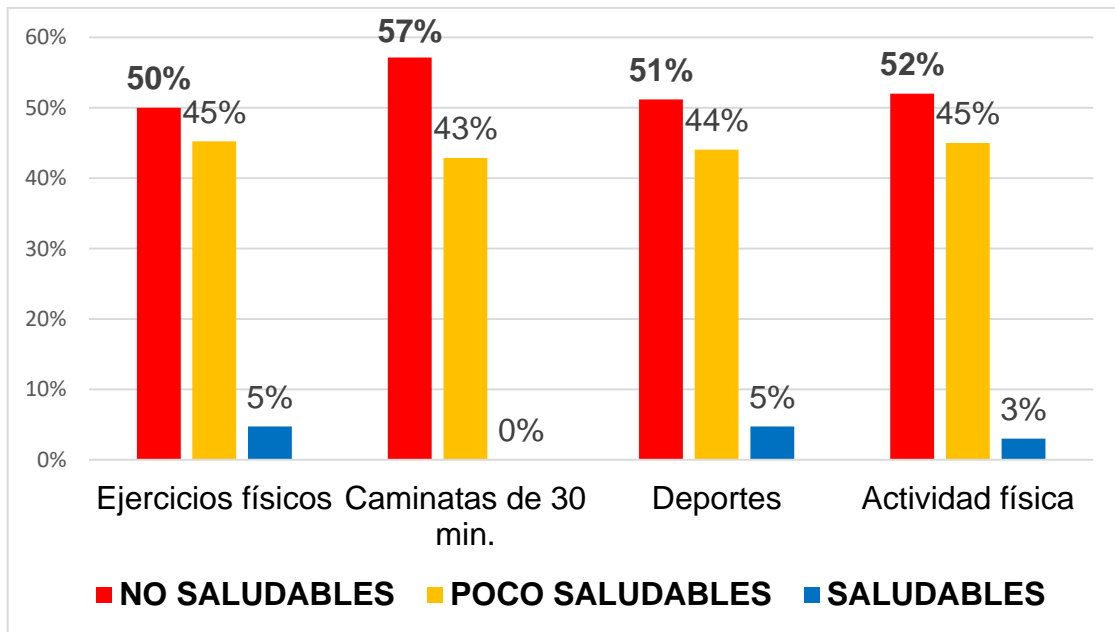
ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



La alimentación de los choferes fue poco saludable en un 44% (37), identificando que el 44%(37) manifiesta que no come frutas o verduras, el 56%(47) consume cereales a diario, el 41%(34) siempre consume carnes, asimismo el 49%(40) a veces come comida chatarra, 57%(48) manifestó que a veces no come en casa y respecto al consumo de bebidas el 89% (44) consume a veces bebidas saludables.

GRÁFICO 2

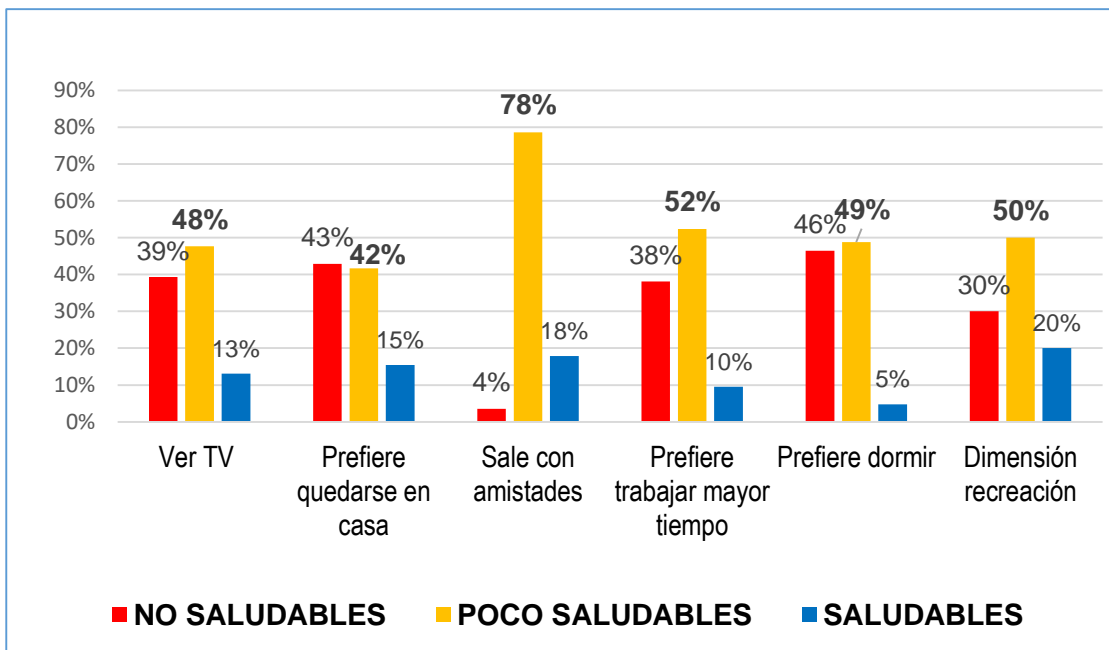
ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



Los estilos de vida de los choferes en cuanto a la actividad física fueron no saludables en un 52% (44), obteniendo que el 50% no realiza ejercicio físico, el 57% no realiza caminatas y finalmente el 51% no realiza deportes.

GRÁFICO 3

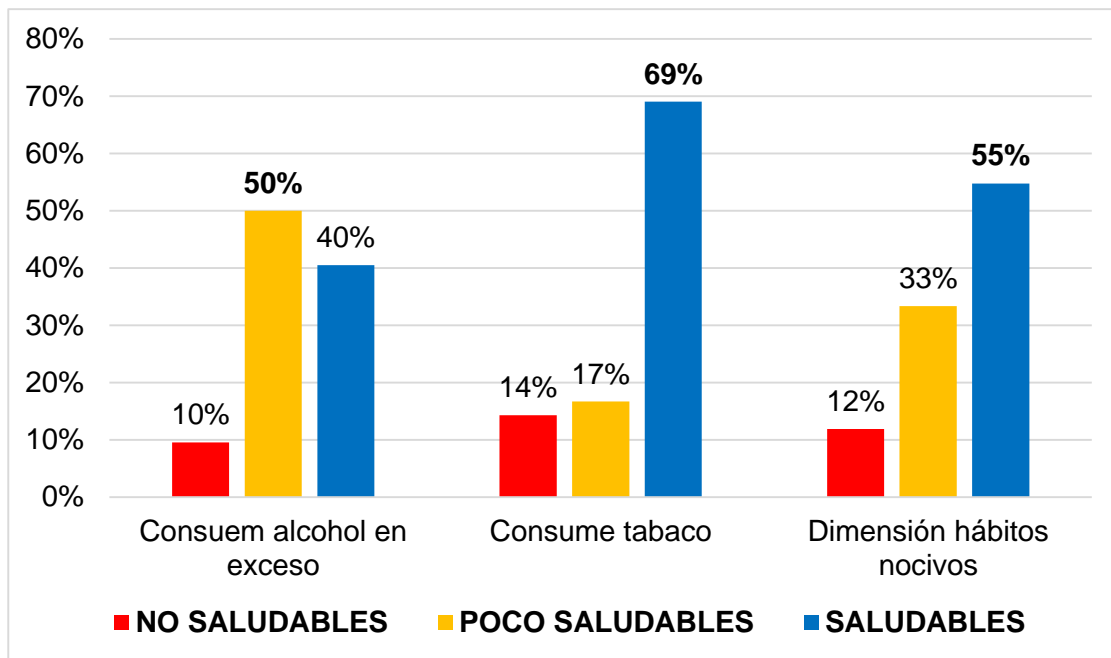
ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RECREACIÓN DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



En cuanto a los estilos de vida según dimensión recreación se obtuvo que el 50% (42) de choferes fueron poco saludables, identificando que el 48% (40) a veces prefiere ver tv, el 78% (66) a veces sale con amistades, el 52% (44) a veces prefiere trabajar mayor tiempo y el 49% (41) a veces prefiere dormir.

GRÁFICO 4

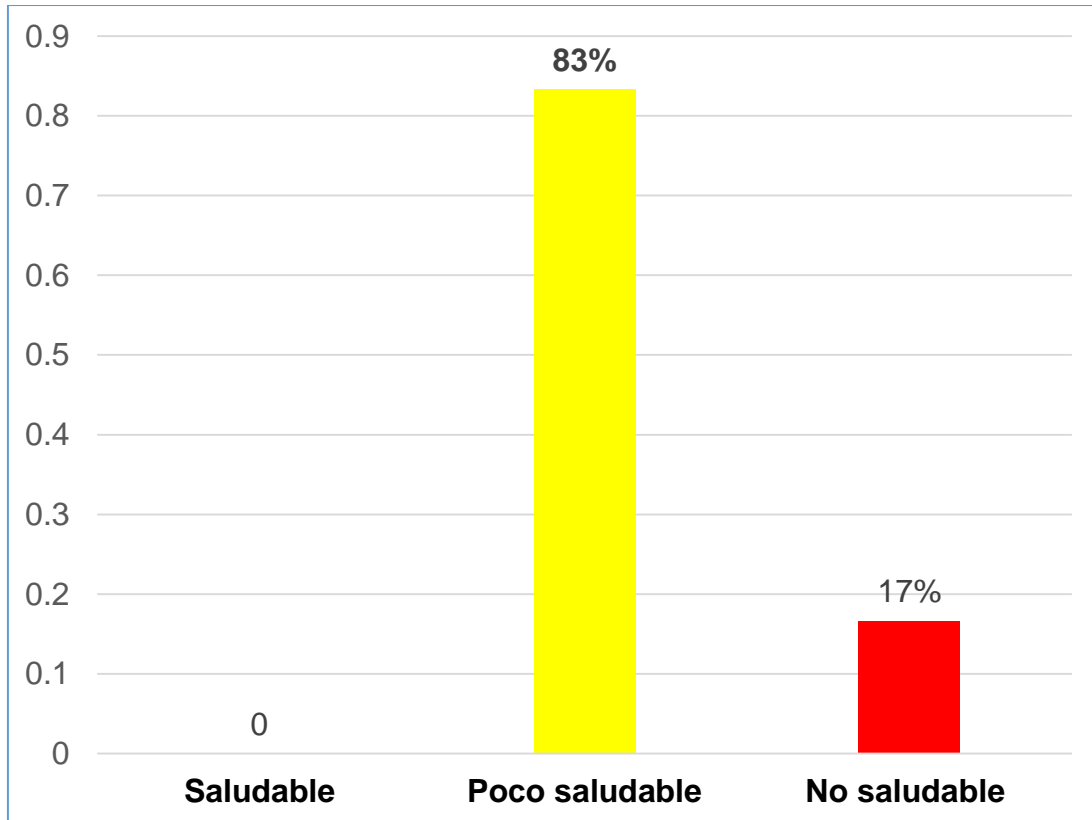
ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN HÁBITOS NOCIVOS DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



Los estilos de vida de los choferes, de acuerdo a la dimensión hábitos nocivos fueron saludables en un 55% (46); debido a que se pudo identificar que, el 50% (42) manifestó que a veces consumen alcohol en exceso y el 69% (58) nunca consume tabaco o cigarrillos.

GRÁFICO 5

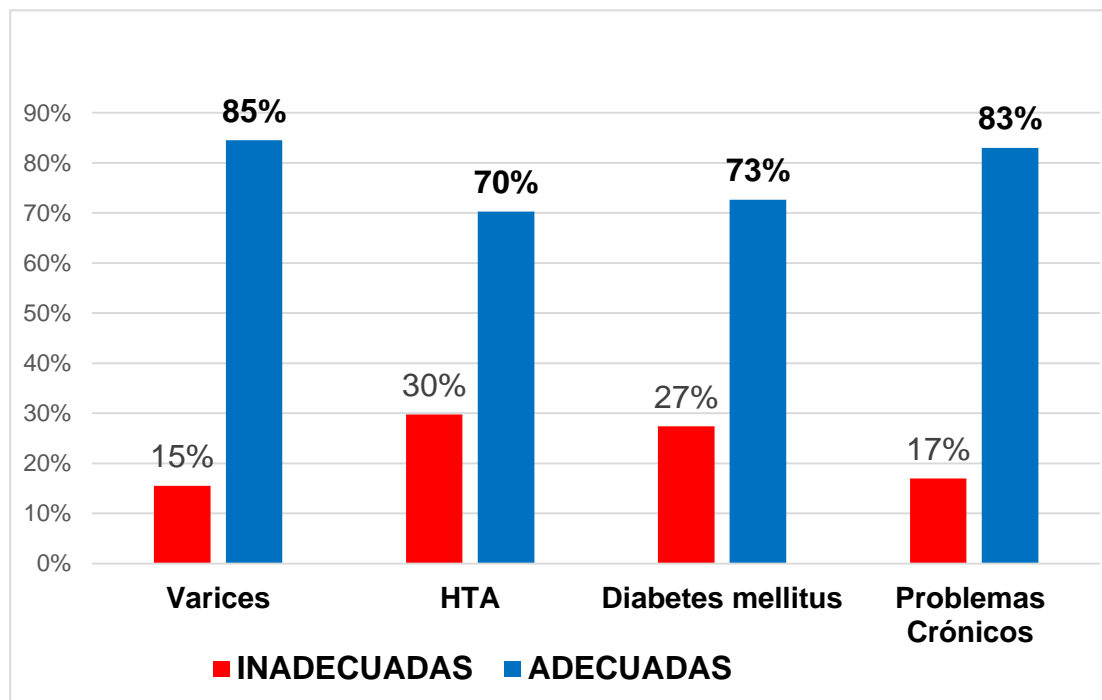
ESTILOS DE VIDA DE LO CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



Los estilos de vida de los choferes fueron poco saludables en un 83% y resultaron no saludable en un 17%.

GRÁFICO 6

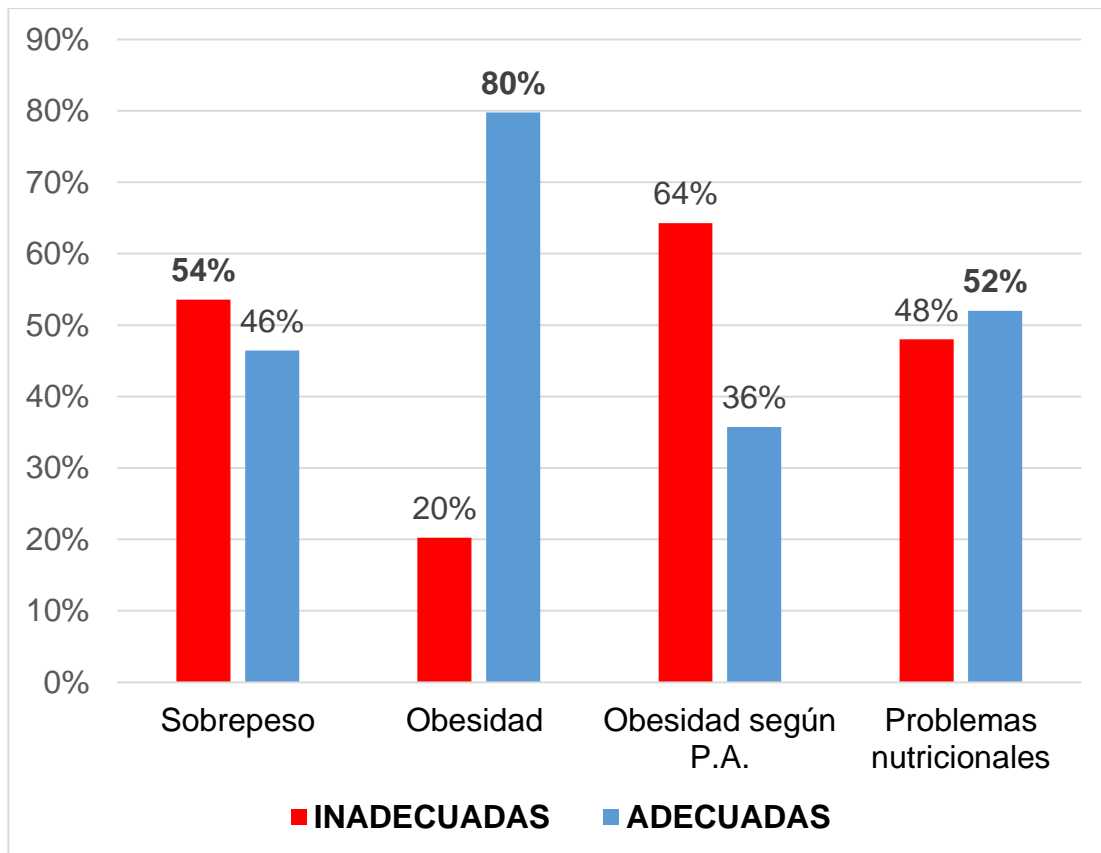
CONDICIONES DE SALUD SEGÚN DIMENSIÓN PROBLEMAS CRÓNICOS DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



Las condiciones de salud de choferes según los problemas crónicos resultaron que un 83% (70) son adecuados obteniendo como resultado que el 85% no tiene varices, el 70% de los encuestados no tienen HTA y el 73% manifestó no tener diabetes mellitus.

GRÁFICO 7

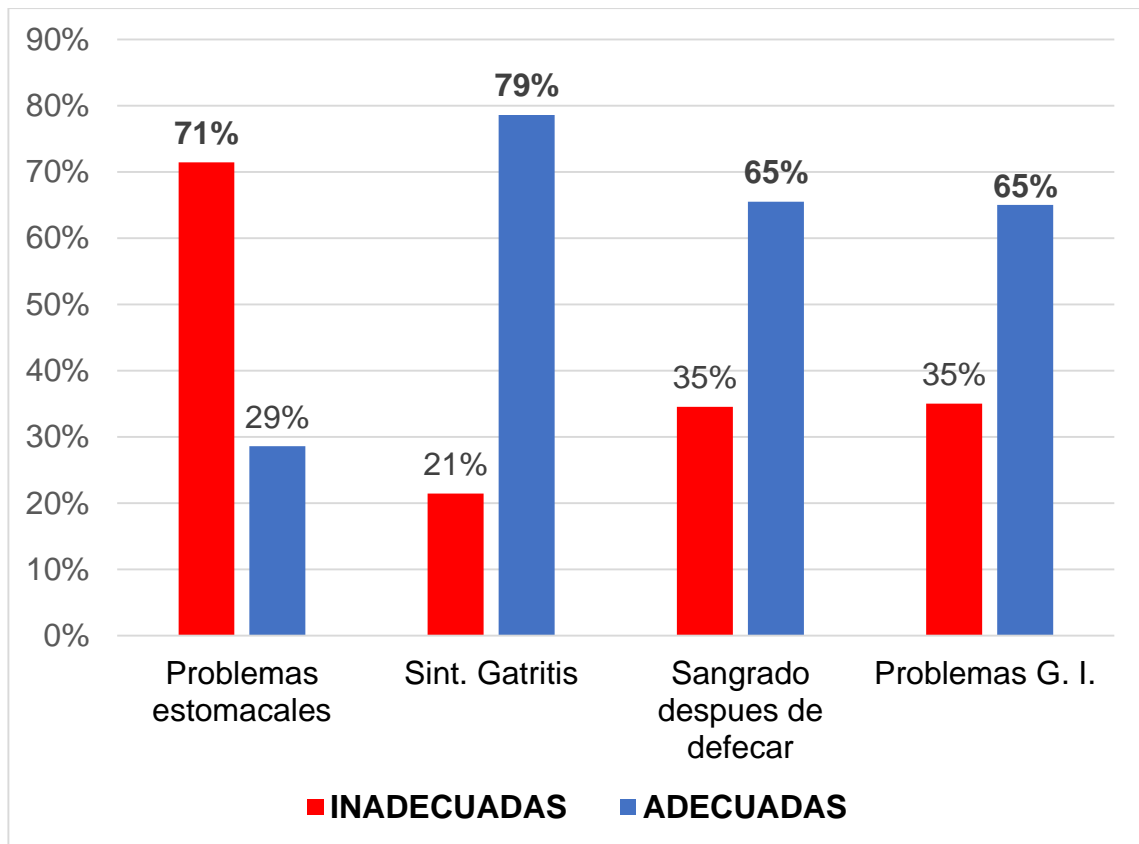
CONDICIONES DE SALUD SEGÚN DIMENSIÓN PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



Según los problemas nutricionales resultaron inadecuadas en un 52% (44) debido a que se obtuvo como respuesta que el 54% presenta sobrepeso, el 80% no presenta obesidad, sin embargo, el 64% presenta obesidad según su perímetro abdominal.

GRÁFICO 8

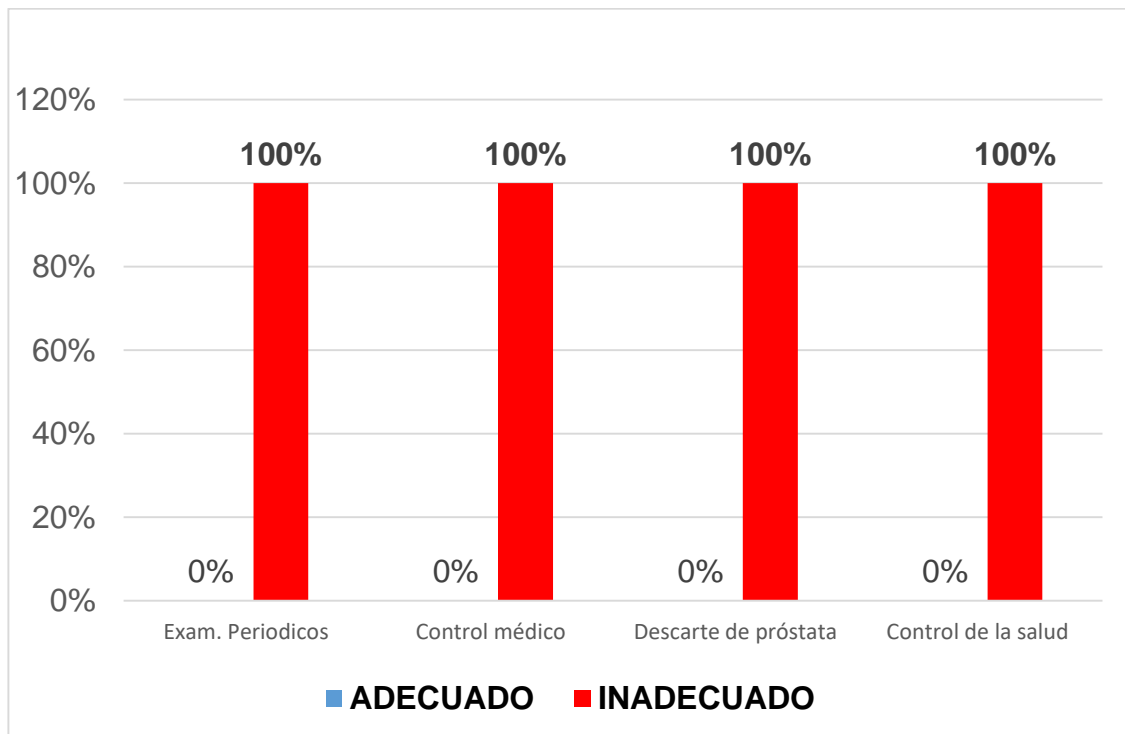
CONDICIONES DE SALUD SEGÚN DIMENSIÓN PROBLEMAS GASTROINTESTINALES DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



Según la dimensión problemas gastrointestinales resultaron que el 65% son adecuadas, donde se obtuvo como resultados que el 71% ha presentado problemas estomacales, el 79% no presenta síntomas de gastritis y el 65% no presenta sangrado después de defecar.

GRÁFICO 9

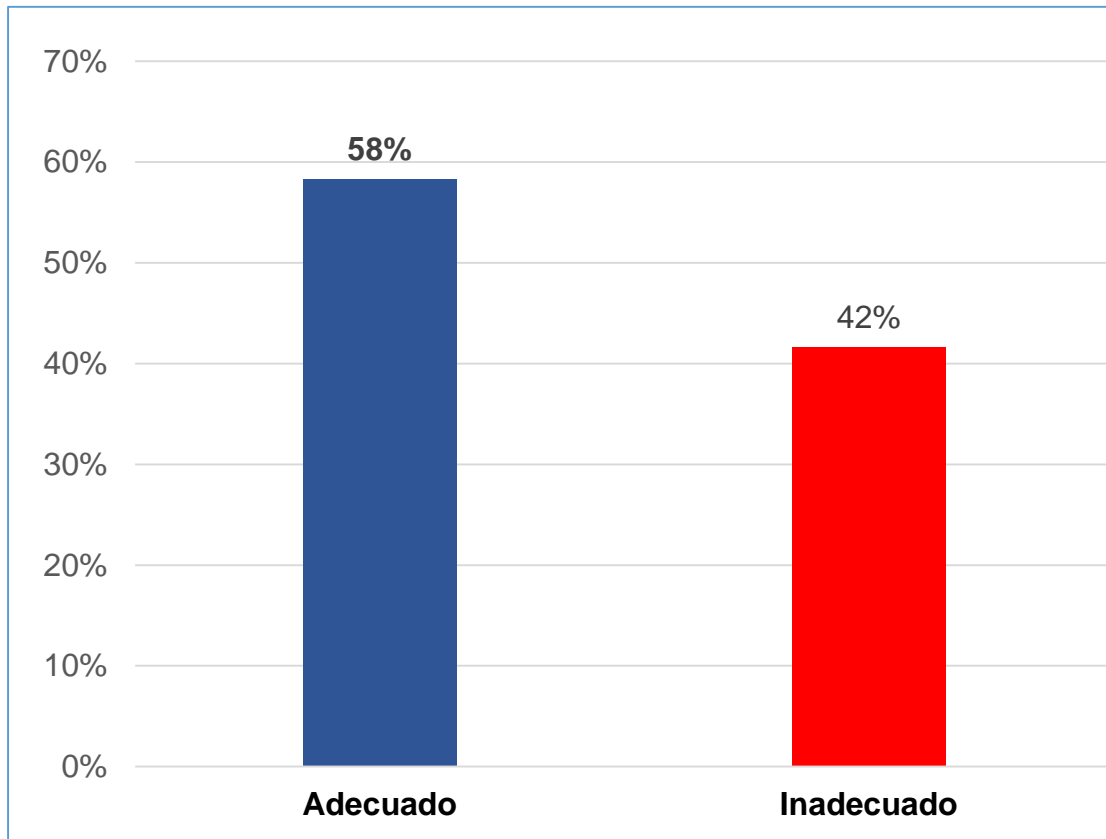
CONDICIONES DE SALUD SEGÚN DIMENSIÓN CONTROL DE LA SALUD DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE – 2018



De acuerdo a la dimensión control de la salud se obtuvo como resultado que son inadecuadas en un 100% debido a que en la empresa donde laboran el 100% no se realizan exámenes médicos de manera periódica dentro de la empresa, al igual que el mismo porcentaje no se realizan control médico dentro de la empresa. En cuanto al descarte de próstata el 100% manifestó no habérselo realizado.

GRÁFICO 10

CONDICIONES DE SALUD DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE-2018



Las condiciones de salud de los choferes fueron adecuadas en un 58% y resultaron inadecuadas en un 42%.

IV.b. DISCUSIÓN

La investigación se realizó de manera descriptiva donde la edad; se obtuvo que el 56% choferes de la empresa tienen entre 30 a 49 años; siendo en su totalidad del sexo masculino 100%; con respecto al grado de instrucción el 70% solo tienen nivel secundario; así mismo el 80% son procedentes de la costa; finalmente el 93% de los encuestados manifestaron ser casados / convivientes. Resultados que son similares a los obtenidos por Felipe J. quien en su estudio manifiesta que más del 50% de la población encuestada resultaron con edades entre 40-59 años, y el 35,6% manifestaron ser solteros.

Los cuales también son condicionantes al momento de llevar un estilo de vida adecuado. Según la OMS en año 2015 manifiesta que adoptar estilos de vida adecuado evita aproximadamente 16 millones de muertes antes de los 70 años de edad, que pueden ser a causa de problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares, cáncer o diabetes¹. Así mismo, Carpallo S. en el diario El País manifiesta que los resultados de una encuesta aplicadas a 2000 personas realizada por una empresa de investigación llamada OnePoll quien trabaja para una empresa norteamericana de control de peso, se obtuvo como resultado que de cada 4 participantes 3 de alguna manera habían subido 16 kilos aproximadamente desde el inicio de su relación, y aproximadamente la mitad de peso ganado fue en el primer año de relación. Siendo en la mayoría los varones que habían subido de peso en el primer año. ² es de suma importancia conocer los factores que pueden afectar de alguna u otra manera la salud de los conductores debido a que se puede observar en la provincia de Chíncha que los conductores en su mayoría se ven que están con un peso superior a normal. Y más aún el tipo de trabajo que realizan les imposibilita que cualquier alimento que hayan consumido sea digerirlo rápidamente por el trabajo sedentario que tienen.

Para responder a los objetivos específicos de esta variable se tomaron en cuenta los gráficos por dimensiones, los estilos de vida de acuerdo a la dimensión alimentación (Gráfico 1), donde se pudo observar que los estilos de vida en los choferes fueron poco saludables en un 83%, identificando que el 55% de los encuestados siempre prefieren comer segundos, el 51% manifiesta a veces consume verduras; el 44% manifiesta no comer frutas, el 56% consume cereales a diario, el 40% siempre consume pollo asimismo el 57% manifestó que a veces no come en casa. Resultados que difieren de los obtenidos por Vargas E, Loaiza L. y Osorio S.¹⁰ quienes obtuvieron que en cuanto a las frutas y verduras el 73% los consumen, 67% consume alimentos entre comidas, así como el 82% consume comida chatarra. Según el Centro para el control y la prevención de enfermedades (CDC) citado por Uzcha T. y Verdugo M manifiestan que las costumbres o hábitos alimenticios son consideradas como una costumbre que tiene una persona adopta a lo largo de su vida en el momento de alimentarse, dichos hábitos de una u otra manera influyen en su alimentación. Para mantener un peso ideal generalmente es indispensable consumir alimentos nutritivos así mismo el CDC recomienda que una persona debe comer 5 veces al día los cuales son el desayuno como la comida principal, almuerzo, y cena teniendo en cuenta los dos refrigerios en la mañana y en la tarde²⁶. En cuanto a los resultados obtenidos sobre alimentación de los choferes resultaron poco saludable debido a que, por el tipo de trabajo que mantienen y por el tiempo que están fuera de casa la mayoría opta o prefiere consumir alimentos que de alguna manera los deje satisfechos y no sientan hambre para no estar haciendo varias paradas para poder comer, es por ello que prefieren consumir alimentos tradicionales.

También es debido a la poca costumbre que tienen de consumir frutas o verduras así mismo, en su ámbito laboral se encuentra un sin número de productos alimenticios que contienen un alto contenido calórico en carbohidratos como los son los pollos a la brasa, salchipapas que los tienen

todos los días, con mayor a accesibilidad por su medio laboral, ocasionando que los consuman de manera continua, esto refleja la falta de toma de conciencia en el cuidado de la salud donde la mayoría pareciera restarle importancia al valor nutritivo de los alimentos tanto como las consecuencias del consumo exagerado de calorías. Los estilos de vida de acuerdo al consumo de bebidas se obtuvieron como resultados que fueron poco saludables en un 89%, pudiéndose observar que el 50% a veces consume gaseosas, a diferencia de que el mismo porcentaje manifestó que nunca consume bebidas energéticas, en cuanto al consumo de café el 60% manifestó que a veces lo consume, el 49% a veces consume bebidas preparadas fuera de casa, el 52% a veces consume agua sola. Resultados que se relacionan con lo que indican Vargas E., Loaiza L. y Osorio S. donde obtienen que de la población de estudio el 61% de los encuestados consume agua diariamente y el 42% consume bebidas azucaradas¹⁰. Se sabe que el agua es el elemento más básico para el organismo del ser humano ya que es el encargado de transportar y de disolver las sustancias, así como también es el encargado de regular la temperatura corporal y múltiples funciones complementarias de diferentes sistemas. Es por ello que se puede considerar al agua como la sustancia más importante dentro de la alimentación³⁸. Si bien es cierto forma parte de la alimentación, es necesario tomar vital interés en su consumo puesto que suele ser diferenciado, se convierten en hábitos adicionales que incluyen agua de consumo no saludable, es adquirida en la calle y se usan no solo para calmar la sed sino como requerimiento de su labor. Los conductores para mantener o sentirse con energías en especial los que trabajan por las noches optan por consumir bebidas con cafeína, para mantenerse despierto.

Así mismo en su mayoría están acostumbrados al consumo de gaseosas durante el día para la satisfacción de la sed. Generalmente la población está acostumbrado a consumir bebidas con un toque de azúcar o que tenga color, situación que deja entrever un riesgo para la salud de los trabajadores.

Los estilos de vida de los choferes en cuanto a la dimensión actividad física indicado en el grafico 2, fueron no saludables en un 52%, obteniendo que el 50% no realiza ejercicio físico, el 57% no realiza caminatas y finalmente el 51% no realiza deportes. Resultados que se asemejan de los obtenidos por Zambrano T, y Verdugo M., quienes obtuvieron como resultado que de la población que estudiaron el 45.7% no realizaban ningún tipo de actividad física en sus tiempos libres. Según Perreault en un artículo manifiesta que: La actividad física mejora la salud física y mental en una amplia gama de dominios. Sin embargo, un estilo de vida sedentario en adultos se ha asociado con una mayor mortalidad. En un estudio prospectivo de 17.013 adultos canadienses, hubo un riesgo cada vez mayor de muerte cardiovascular por todas las causas en niveles más altos de tiempo sentado. Cabe señalar que la recomendación del Cirujano General para la actividad física (es decir, 30 minutos tres veces por semana) es para la promoción de la salud cardiovascular y no para la prevención o el tratamiento de la obesidad³². Debido al tipo de jornada laboral que tiene los choferes los condiciona a estar de manera sedentaria por mucho tiempo en sus movildades y al no tener un sueldo fijo los lleva a que utilicen todo el tiempo que tienen para buscar mayor ingreso económico, asimismo, dentro de la empresa las actividades físicas no forman parte de su rutina, ni existen programas vinculados que favorezcan su práctica personal y social.

Los estilos de vida en cuanto a la dimensión recreación de los choferes sostenido en el gráfico 3 indica que fue poco saludable en un 98%, identificando que el 48% a veces prefiere ver tv, el 61% prefiere estar acompañado, el 43% prefiere no salir de casa, el 52% a veces trabaja más de 12 horas al día y el 49% a veces duerme menos de 6 horas. Resultados que se asemejan a los obtenidos por Bonilla L. y Gafaro A. donde manifiesta que el 92,6% de la población de estudio mantiene jornada laboral más de 8 horas al día¹². Según manifiesta el Comisariado Europeo del Automóvil (CEA) en el

año 2015. Que ha observado que existe una falta de conocimiento sobre la importancia del sueño y descanso antes de conducir un vehículo, como puede ser la somnolencia que se presenta por ingerir algún medicamento, o la importancia de que la persona allá dormido como mínimo 8 horas antes de conducir un vehículo⁴¹. Los choferes debido a la alta demanda de vehículos que existen en el parque automotor, algunos optan por tomar el horario nocturno alterando así sus horas de sueño y descanso.

Los estilos de vida según los hábitos nocivos de los choferes grafico 4 se obtuvo que fueron saludables en un 70%; refiriendo que un 50% manifestaron que a veces consumen alcohol en exceso y el 69% nunca consume tabaco: cigarrillos. Resultados que se asemejan a los obtenidos por Ochante N., quien es su estudio indico que el 65% empezaron a consumir alcohol antes de la adolescencia, el 59% tiene familiares que consume alcohol, el 58% ha vivido situaciones de violencia familiar, en resultados globales solo un 17% es aceptable, en un 66% manifiesta indiferencia y el 17% manifiesta rechazo¹⁷. Según informa la OPS en el Manual de Seguridad vial del año 2010. El consumir alcohol es considerado como como un factor de riesgo para situaciones de accidentes, más aún si la persona que consume esta sustancia va a conducir un vehículo ya que los efectos que causa este tipo de sustancia son que deterioran las funciones esenciales provocando disminuciones la capacidad de discernir afectando la visión y los reflejos⁴².

En relación a lo planteado en el objetivo general se presentó el grafico 5 donde se puede observar que los estilos de los choferes fueron poco saludables en un 83% y resultaron no saludable en un 17%. Resultados que se asemejan a los obtenidos por Barrera D¹⁹. Quien obtuvo como resultado que los factores de riesgo son determinados por los estilos de vida resultando que un 54% fueron inadecuado en la mayoría de los participantes. Según Sáinz citada por Suarez 2008, manifiesta que: "La salud está más relacionada con

los estilos de vida y el medio ambiente que con la herencia genética y la asistencia sanitaria, y por eso la educación para la salud es la mejor vacuna social para mejorar la calidad de vida de las personas"²⁰. Como se sabe los estilos de vida, condicionan a la salud de las personas, es por ello que los resultados obtenidos fueron debido a que los choferes por el tipo de jornada laboral adoptan un estilo de vida inadecuado, mediante su alimentación en relación a que están fuera de casa por muchas horas, ocasionando que adquieran alimentos y bebidas que sean perjudiciales para la salud de estas personas. Así mismo la jornada laboral que tienen y el no tener un sueldo fijo los lleva a que estén la mayor parte del tiempo sentados no permitiendo la movilidad y ejercicios de las piernas.

Las condiciones de salud según la dimensión problemas crónicos ubicado en el grafico (6) se obtuvo como resultado que un 83% son adecuados obteniendo como resultado que el 85% no tiene varices, el 70% de los encuestados no tienen HTA y el 73% manifestó no tener diabetes mellitus. Resultados que se asemejan a los obtenidos por Cardona S, y Pérez M.¹⁵ quienes en su estudio obtuvieron como resultado que más del 60% de la población de estudio presentaba la presión arterial normal, y el 47.6% presentaba hipertensión. La hipertensión provoca que el corazón tenga más esfuerzo físico aumentando la masa muscular provocando una hipertrofia ventricular izquierda para poder hacer frente al sobre esfuerzo. Si aumenta la masa muscular termina siendo dañino porque viene acompañado de un aumento proporcional del riesgo sanguíneo y puede provocar insuficiencia coronaria y angina de pecho⁴⁸.

Debido a los estilos de vida que llevan los choferes condicionan a tener problemas como lo son los problemas cardiacos o metabólicos, que condicionan la salud de las personas, permitiendo que este propenso a sufrir cualquier problema de salud.

Las condiciones de salud según la dimensión problemas nutricionales grafico (7) resultaron inadecuadas en un 52% debido a que se obtuvo como respuesta que el 54% presenta sobrepeso, el 80% no presenta obesidad, sin embargo, el 64% presenta obesidad según su perímetro abdominal. Resultados que difieren de los obtenidos por Cardona S. y Pérez M¹⁵., quienes obtuvieron como resultado que el 18,2% presento obesidad y el 7,7% presento sobrepeso. Cuando una persona se encuentra con sobrepeso u obesidad inmediatamente se le puede estar asociando a las enfermedades no transmisibles, que es su mayoría son prevenibles. Como por ejemplo todo esto mencionado anteriormente se puede prevenir mediante una alimentación saludable, practica de manera periódica de actividad física, todo puede ayudar a prevenir lo que es el sobrepeso y obesidad y por ende sus enfermedades asociadas. Los choferes de taxis están las propensos a presentar problemas de sobrepeso u obesidad debido a la alimentación que lleva y al tipo de trabajo sedentario que llevan ellos por la jornada laboral tienen a no realizar actividad física y esto conlleva a que presenten sobrepeso o problemas mayores como la obesidad.

Las condiciones de salud de acuerdo a la dimensión problemas gastrointestinales grafico (8) resultaron que el 65% son adecuadas, donde se obtuvo como resultados que el 71% ha presentado problemas estomacales, el 79% no presenta síntomas de gastritis y el 65% no presenta sangrado después de defecar. Resultados similares a los obtenidos por Basantes V., Parra C., y colaboradores quienes obtuvieron como resultados que los problemas gastrointestinales estuvieron presentes en la mayoría de la población de estudio. Llegando a la conclusión de que los problemas estresantes comprometen a diversas estructuras somáticas y sensoriales ¹¹. Debido a que los choferes su ámbito laboral es fuera en la calle tienen mayor posibilidad de que los alimentos que consuman sean de dudosa preparación causando así algún tipo de problema a nivel intestinal.

Finalmente, dimensión control de la salud gráfico (9) se obtuvo como resultado que son inadecuadas en un 100% debido a que en la empresa donde laboran el 100% no se realizan exámenes médicos de manera periódica dentro de la empresa, al igual que el mismo porcentaje no se realizan control médico dentro de la empresa. En cuanto al descarte de próstata el 100% manifestó no habérselo realizado. Así mismo la ficha técnica de gestión de practicas de riesgos laborales en el año 2004, manifiesta que en relación a los factores de riesgo que presenta la conducción , se debe de tomar conciencia y de hacer tomar conciencia a los trabajadores y a la misma a los empleadores en cuanto a las medidas preventivas, no solo en brindar información de lo que es una enfermedad sino también de como estar vigilante en cuanto a la salud, debido a que es el único medio para disminuir los accidentes laborales así como también reducir los problemas sanitarios, económicos y a su vez sociales⁵².

Las condiciones de salud de los choferes ubicada en el gráfico 10 fueron adecuadas en un 58% y resultaron inadecuadas en un 42%. Sin embargo, esta por ser una empresa se debería establecer algún tipo de programas por un personal de salud que trabaje en función a la presencia de riesgos ocupacionales que se presentan en los trabajadores. El rol de la enfermera es brindar un cuidado integral en los aspectos preventivo-promocional a la persona, familia y comunidad por ende sería recomendable que se prestara la debida atención a la salud de personas con estas condiciones laborales ya que debido a diferentes investigaciones se observa que es una población expuesta y vulnerable a riesgos; la enfermera en estos casos debe informar sobre el tema mediante campañas de salud para poder evitar que el número de incidencias de personas con enfermedades crónicas no transmisibles siga en aumento.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. CONCLUSIONES

Los estilos de vida fueron poco saludables y las condiciones de salud son adecuadas en los choferes de la empresa de transporte Service Chincha octubre 2018. Por tanto, se acepta la hipótesis para la primera variable, sin embargo, para la segunda variable se rechaza la hipótesis planteada para la segunda variable.

Los estilos de vida de los trabajadores según sus dimensiones: alimentación, hábitos nocivos, recreación y actividad física de los choferes de la empresa de transporte Service fueron poco saludables, por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada para esta dimensión.

Las condiciones de salud según dimensiones: Problemas crónicos, problemas nutricionales, problemas gastrointestinales y control de la salud en los choferes de la empresa de transporte Service fueron adecuadas, por tanto, se rechaza la hipótesis planteada para estas dimensiones, sin embargo, según la dimensión control de la salud fueron inadecuadas por tanto se acepta la hipótesis planteada para esta dimensión.

V.b. RECOMENDACIONES

Entregar a los directivos de la empresa los resultados obtenidos, referentes a estilos de vida y condiciones de salud del personal de la empresa, con la

finalidad de tomar acciones preventivo promocionales que generen las mejoras necesarias.

Realizar las gestiones y/o coordinaciones con el <centro de Salud de Grocio Prado, solicitando un personal profesional de enfermería que elabore y aplique un plan educacional en estilos de vida saludables (hábitos alimenticios, actividad física, etc)

Contemplar la posibilidad de contar con personal encargado de la salud del personal de la empresa, fomentando y supervisando permanentemente el cumplimiento de prácticas saludables y todo lo que implica.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Nota de prensa. Estilos de vida. [Internet]. 2015. [17 noviembre 2018] Disponible en: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/noncommunicable-diseases/es/>
2. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. 2015. [1 diciembre 2018] Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
3. OPS. Centro de prensa. Sobrepeso. [Internet]. 2017. [2 diciembre 2018] Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es
4. Revista médica de instituto mexicano del seguro social. Torres D y Gonzales J, [Internet] 2015. [4 diciembre 2018] pag Páginas: 240-249. disponible en: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=56578>
5. Uzhca T, Verdugo M. Problemas de salud relacionado al estilo de vida de los choferes de taxis de la ciudad de cuenca. Ecuador. [Internet]. 2016. [23 diciembre 2018] disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25680/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
6. Vigil Y. condiciones de trabajo y enfermedades ocupacionales de los conductores de transporte público urbano de Lima Metropolitana. Perú

- [Internet] 2013. [23 diciembre 2018] Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1631/1/sme_v4n2_art5.pdf
7. Resolución ministerial. [Internet]. 2016. [13 enero 2019] Disponible en: ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2016/RM_229-2016-MINSA.pdf
8. Mallma A, Rivera K, Rodas K, Farr P. Condiciones laborales y comportamientos en salud de los conductores de una empresa de transporte público del cono norte de Lima. Perú. [Internet] 2013. [22 enero 2019] Disponible en: <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/reh/v6n2/a8.pdf>
9. Análisis de la situación de la salud de la región Ica. [Internet]. 2002. [22 enero 2019] Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_docman&view=download&alias=80-analisis-situacion-salud-asis-region-ica-2006-0&category_slug=otros-documentos-interes-823&Itemid=1031
10. Vargas E, Loaiza L, Osorio S. Condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la empresa de servicio públicos tribunas Córrega ESPTRI". Colombia. [Internet]. 2017. [29 enero 2019] Disponible en: <http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/bitstream/handle/123456789/902/CONDICIONES%20DE%20SALUD%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1>
11. Basantes V, Parra C, García Dihigo J, Jo de Carvalho JN, García Martínez Y. Evaluación de los riesgos ocupacionales asociados a indicadores bioquímicos en conductores profesionales. Rev Méd Electrón [Internet]. 2017 ene-Feb [citado: 20 de mayo];39(1). Disponible en:

<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2150/3268>
rten

12. Bonilla L, Gafaro A. Condiciones laborales y de salud en conductores de transporte público individual de pasajeros. Colombia. [Internet]. 2016. [4 de febrero 2019] Revista médica “academia panameña de medicina y cirugía. Disponible en: <https://www.revistamedica.org/index.php/rmdp/article/view/440>
13. Bravo C. Riesgo psicosocial en el trabajo y salud en conductores de locomoción colectiva urbana en Chile. [Internet]. 2015. [5 de febrero 2019] Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3758/375844217004/html/index.html>
14. Cardona S, Pérez M. Factores de riesgo cardiovasculares en un grupo de conductores que laboran en una empresa de servicios especiales de transporte de pasajeros de la ciudad de Medellín. [Internet]. 2015. [7 de febrero 2019] Disponible en: http://bdigital.ces.edu.co:8080/jspui/bitstream/10946/1943/2/Factores_riesgo_cardiovascular_conductores.pdf
15. Tenorio M. Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano de Lima. Lima; [Internet]. 2018. [12 de febrero 2019]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/9460/Tenorio_my%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Felipe J. Actividad física y hábitos alimentarios en choferes de transporte urbano con sobrepeso u obesidad de la empresa nueva américa. Lima-Perú. [Internet]. 2015. [12 de febrero 2019]. Disponible en:

<http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/891/T-TPLE-Jessica%20Josefina%20Felipe%20Soto.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

17. Ochante A. Factores condicionantes del alcoholismo y actitudes hacia el consumo en conductores de la empresa de transporte A-1. Ica-Perú. [Internet]. 2015. [16 de febrero 2019]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1350/T-TPLE-Nidia%20Yanet%20Ochante%20Arroyo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
18. Caso A, Rey Castro J. Revista peruana de medicina experimental y salud pública. Vol. 31. N 4. Lima. Hábitos del sueño y accidentes de tránsito en conductores de ómnibus interprovincial de Arequipa. Perú. Octubre [Internet]. 2014. [16 de febrero 2019]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342014000400014
19. Barrera D. Factores de riesgo cardiovasculares según determinantes de la salud en los choferes de transporte publico Lima- Perú [Internet]. 2014. [20 de febrero 2019]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4141/Barrera_cd.pdf;jsessionid=5208C12C9AA073A29CF8233C219B6413?sequence=1
20. Suarez B. Estilos de vida. Época. Agosto 2008 pagina 94. Informe académico. [Internet]. 2008. [27 de febrero 2019]. Disponible en: http://go.galegroup.com/ps/retrieve.do?tabID=T003&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&searchType=BasicSearchForm¤tPosition=8&docId=GALE%7CA183553029&docType=Art%7C%ADculo+breve&sort=Relevance&contentSegment=&prodId=GPS&contentSet=GALE%7CA183553029&searchId=R1&userGroupName=upsjb&inPS=true

21. Rodríguez E. Calidad de vida y percepción de salud en mujeres de mediana edad. Revista Invest Medicoquir. [Internet]. 2012. [2 de marzo 2019]. ISSN: 1995. Disponible en: <http://files.sld.cu/cimeq/files/2012/06/imq-2012-4-1-244-259-calidad-de-vida-y-percepcion-de-salud-en-mujeres-de-mediana-edad.pdf>
22. Saca M, Yuquilima D. Estilos de vida de los choferes profesionales de la compañía encontró que padecen enfermedades metabólicas. Ecuador. [Internet]. 2016. [3 de marzo 2019]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26142/1/PROYECTO%20ODE%20INVESTIGACION.pdf>
23. Rodríguez E. Calidad de vida y percepción de salud en mujeres de mediana edad. Revista Invest Medicoquir. [Internet]. 2012. [12 de marzo 2019]. ISSN: 1995. Disponible en: <http://files.sld.cu/cimeq/files/2012/06/imq-2012-4-1-244-259-calidad-de-vida-y-percepcion-de-salud-en-mujeres-de-mediana-edad.pdf>
24. Meléndez K. Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo. Perú. [Internet]. 2016. [14 de marzo 2019]. Disponible en: <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10444/Mel%C3%A9ndez%20Varas%20Karen%20Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Bravo V, Espinoza J. Sedentarismo en la Actividad de conducción. Santiago de Chile. [Internet]. 2017. [14 de marzo 2019]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100054#B4
26. Uzhca T, Verdugo M. Problemas de salud relacionado al estilo de vida de los choferes de taxis de la ciudad de cuenca. [Internet]. 2016. [14 de marzo 2019]. Ecuador. disponible en:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25680/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf1>

27. OMS. Portal Alimentación Sana. Agosto. [Internet]. 2018. [18 de marzo 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
28. Diabetes organización. Portal. [Internet]. 2015. [20 de marzo 2019]. Disponible en: <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/comprension-de-los-carbohidratos/que-son-carbohidratos.html?loc=ff-es-slabnav>
29. Alimentación saludable. [Internet]. 2017. [23 de marzo 2019]. disponible en: <https://esmarthosting.co/country/vida-saludable/los-beneficios-de-comer-fruta-o-verdura>
30. OMS, Portal “diabetes”. [Internet]. 2017. [23 de marzo 2019]. disponible en: <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/comprension-de-los-carbohidratos/que-son-carbohidratos.html?loc=ff-es-slabnav>
31. Perreault L. Obesidad en adultos: papel de la actividad física y el ejercicio. Informe académico. Internet. Febrero. [Internet]. 2019. [25 de marzo 2019]. Disponible en: https://www.uptodate.com/contents/obesity-in-adults-role-of-physical-activity-and-exercise?search=actividad%C3%ADsica&source=search_result&selectedTitle=5~150&usage_type=default&display_rank=5
32. Organización mundial de la salud. [Internet]. [26 de marzo 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

33. Vargas R. No al sedentarismo: la falta de actividad física afecta negativamente a un gran número de personas y, cada vez, desde edades más tempranas”. [Internet]. Agosto 2014. P. 72. Informe académico. Acceso 14 de febrero 2019. Disponible en: http://go.galegroup.com/ps/retrieve.do?tabID=T003&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&searchType=BasicSearchForm¤tPosition=15&docId=GALE%7CA382428983&docType=Art%C3%ADculo+breve&sort=Relevance&contentSegment=&prodId=GPS&contentSet=GALE%7CA382428983&searchId=R2&userGroupName=upsjb&inPS=true
34. Charro B, Terán T, Gualichico P, Vacas M. Nivel de actividad física en choferes de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE. Ecuador. [Internet] 2015. [22 de marzo 2019]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd212/nivel-de-actividad-fisica-en-choferes.htm>
35. Hasselbach W. Genetics of dietary habits an obesity- a twin study. US National Library of Medicine National Institutes of Health. September. [Internet]. 2010. [25 de marzo 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20816022>
36. Bilbao D. Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la empresa de transportes “ETMOSA” Distrito San Martín Lima 2017”. Perú. [Internet]. 2017. [28 de marzo 2019]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11041/Bilbao_LDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
37. Junta de Andalucía. [Internet]. [28 de marzo 2019]. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/29010201/moodle/file.php/44/ALIMENTACION.pdf>

38. Castillo A. y Ferrera S. (2015), La recreación como condición de vida saludable en los adultos mayores. Vol 53. N° 1. Disponible en: <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2015/1/art-16/>
39. Sánchez Morales, H. La recreación y su influencia en el proceso de aprendizaje del ciclo de educación básica del Municipio de Jalpatagua [Tesis]. Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala. Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/07/07_1074.pdf
40. Cote M, Rangel X. Bebidas energizantes: ¿hidratantes o estimulantes? Colombia. [Internet]. 2011. [2 de abril 2019]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59n3/v59n3a08.pdf>
41. Manual de salud ocupacional. Lima Perú. [Internet]. 2005. [2 de abril 2019]. Disponible en: http://www.digesa.minsa.gob.pe/publicaciones/descargas/manual_deso.PDF
42. Fundación Comisariado Europeo del Automóvil. El sueño y la fatiga en la conducción. [Internet]. 2008. [2 de abril 2019]. Disponible en: <https://www.fundacioncea.es/np/pdf/estudio-somnolencia-al-volante.pdf>
43. Manual de seguridad vial para decisores y profesionales. “beber y conducir”. [Internet]. 2010. [4 de abril 2019]. Disponible en: http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2010/bebr_y_condicir_web%5b1%5d.pdf
44. Organización Mundial de la Salud. Glosario de Promoción de la Salud. [En línea]. [Citado 15 nov 2019]. Disponible en:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

45. Vigil Y. Condiciones de trabajo y enfermedades ocupacionales de los conductores de transporte público urbano de lima metropolitana. [Internet] 2013. [5 de abril 2019]. Disponible en: <http://www.sme.usmp.edu.pe/index.php/sme/article/view/58/81>
46. Ministerio de salud. Promoción de la salud y control de enfermedades no transmisibles. Portal “qué son las enfermedades no transmisibles”. [Internet] 2018. [7 de abril 2019]. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/ique-son-icuales-son>
47. OMS. Informe técnico 916, dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. disponible en https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf
48. Valle A, portal de revista española. Artículo disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/obesidad-abdominal.html#:~:text=En%20la%20mujer%20es%2088,el%20per%C3%ADmetro%20abdominal%20es%20mayor>
49. OMS. Portal “obesidad”. [Internet]. [7 de abril 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/obesity/es/>
50. Asociación Americana de Diabetes. Portal. [Internet]. [2 de abril 2019]. disponible en: <http://www.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/diabetes-tipo-2/>

51. OMS, 2014, Portal, temas de salud, enfermedades crónicas. Disponible en: https://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/#:~:text=Las%20enfermedades%20cr%C3%B3nicas%20son%20enfermedades,del%2063%25%20de%20las%20muertes.
52. MINSA. Portal. “semana de la lucha contra la obesidad”. 2017. [Internet]. [2 de abril 2019]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/Especial/2017/obesidad/index.asp?op=2#CONTR A%20LA%20OBESIDAD>
53. Organización mundial de la salud. Nota de prensa. 16 de febrero del 2018. [Internet]. 2018. [10 de abril 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
54. Salvatierra K. Estilos de vida y riesgo de hipertensión arterial en el adulto mayor atendidos en la estrategia no transmisibles del hospital de tingo maría. Agosto. [Internet]. 2015. [12 de abril 2019]. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/701/T047_47793923_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
55. La organización mundial de la salud. Portal “hipertensión”. [Internet]. [4 de abril 2019]. Disponible en : <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>
56. Sun L. “prevalencia de insuficiencia venosa superficial en personal de salud”. Guatemala. [Internet]. 2014. [15 de abril 2019]. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/18/Sun-Luisa.pdf>
57. La OPS [Internet]. 2015. [12 de abril 2019]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=163

8:ops-posicion-minsa-sobre-comida-chatarra-linea-acuerdos-internacionales&Itemid=900

58. Cortes J. Revista de enfermería. La resiliencia: una mirada desde la enfermería. [Internet]. 2010. [20 de abril 2019]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v16n3/art_04.pdf
59. Enfermedades de transición alimentaria. Portal. OMS. 2015. Disponible en: https://www.who.int/topics/foodborne_diseases/es/
60. Enfermedades digestivas, revista colombiana. 2016. disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/gastritis.html#:~:text=La%20gastritis%20es%20la%20inflamaci%C3%B3n, cuando%20se%20inflama%20ocasiona%20molestias.>
61. Maestre M. Ficha técnica. “vigilancia de la salud”. [Internet]. 2004. [24 de abril 2019]. Disponible en: <http://pdfs.wke.es/8/1/8/0/pd0000018180.pdf>
62. El cuidado. 2012. Internet]. 2004. [24 de abril 2019]. Disponible en; <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

BIBLIOGRAFÍA

- Chaney D. Estilos de vida. Madrid- España. Editorial Talasa. 2003
- Marquez M. y Gonzalez R. Relacion entre actividad física y salud mental. Editorial Diaz de Santos. 2013
- Perez p. estilo de vida saludable. España. Editorial: ARTGERUST. 2016
- Vargas A. nutrición practica para tu dia a dia. Argentina. Editorial: Amazon Media EU. 2016
- Vega c. Autocuidado de la salud II. Editorial. El manual moderno. 2018

ANEXOS

ANEXO 1: OPERALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
ESTILOS DE VIDA	Son los tipos de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella.	Conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que tienen los choferes de la empresa de transporte service del distrito de Grocio prado durante la jornada laboral que puede beneficiar o dañar su salud, relacionados a su alimentación, consumo de gaseosas, consumo de bebidas energéticas, el consumo de café, que serán medidos a través de	Alimentación Actividad física Recreación	Carbohidratos Grasas Proteínas Frutas y verduras Comidas chatarra Lugar de consumo de alimentos Frecuencia de consumo Tipo de bebidas: gaseosa, refrescos, bebidas energéticas, café, agua pura. Caminatas Deporte: futbol Horario de trabajo

		un cuestionario estructurado cuyos valores finales serán: saludables, poco saludables y no saludables.	Hábitos nocivos	Horas de sueño Cine Paseo familiar TV Consumo de Alcohol Uso de Cigarrillo
Condiciones de salud	Es toda situación donde se puede presentar posibles consecuencias negativas para la salud. Estas condiciones pueden ser de tipo ambiental o tecnológico, que puedan influencia en la salud de la persona.	Es la situación que tiene un chofer para presentar algún tipo de consecuencia que puede ser considerado negativo para su salud las cuales serán evaluados mediante un cuestionario cuyos valores finales serán: adecuadas o inadecuadas	Problemas crónicos problemas nutricionales problemas gastrointestinales control de la salud	Hipertensión arterial diabetes mellitus, varices sobrepeso , obesidad, Gastritis Exámenes de control.



ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

CUESTIONARIO

Introducción:

A continuación, se le presenta una serie de preguntas para la cual le pedimos que marque con un aspa (X) cada una de las respuestas según considere conveniente.

DATOS GENERALES

1. Edad_____ años cumplidos Sexo: Masculino () Femenino ()
2. Grado de instrucción:
 - a. Primaria () b. Secundaria () c. Superior universitario () d. Superior técnico ()
3. Procedencia:
 - a. Costa () b. Sierra () c. Selva ()
4. Estado civil:
 - a. Soltero () b. Casado /conviviente () c. Separado/Viudo ()
5. Cuenta con seguro de salud
 - a. Si () Essalud () Sis()
 - b. No
6. ¿El seguro con el que cuenta se lo proporciona la empresa?

DATOS ESPECIFICOS

Estilos de vida

Alimentación	Siempre	A veces	Nunca
1. ¿A la hora de alimentarse prefiere sopas en vez de segundos?			
2. ¿Evita consumir verduras en ensaladas?			
3. ¿Con qué frecuencia consume postres como mazamorras, dulces, en vez de frutas?			

4. Los cereales como: trigo, arroz, entre otros, ¿forman parte de su alimentación diaria?			
5. ¿Prefiere comer legumbres secas (menestras) como: frejoles, pallares, garbanzos antes que tiernas o verdes?			
6. ¿Consume carnes de res con mayor frecuencia que pollo?			
7. ¿El pescado no forma parte de su dieta común?			
8. ¿Acostumbra consumir comida rápida (hamburguesas, salchipollo, en cualquier momento del día (día, tarde, noche)?			
9. ¿Su trabajo le impide tener un horario específico de comidas (desayuno, almuerzo, cena)			
10. ¿Prefiere consumir alimentos fuera de casa?			
11. ¿Durante su jornada laboral, cuando tiene sed consume gaseosas?			
12. Cuando está cansado o siente que necesita energías ¿consume bebidas energizantes como: Redbull, 360, Volt, ¿entre otras?			
13. ¿Consume café?			
14. Cuando tiene sed ¿consume bebidas envasadas azucaradas como: frugos, watts, ¿en vez de aguas preparadas en casa?			
15. ¿Evita consumir agua hervida porque considera que es insípida (no tiene sabor)?			

Actividad física	Siempre	A veces	Nunca
16. ¿En su tiempo libre prefiere dormir en vez de hacer algún tipo de ejercicio físico?			
17. ¿Cuándo va a ir a algún lugar prefiere utilizar algún tipo de movilidad en vez de caminar?			
18. ¿Practicar deportes no es parte de su rutina?			
Recreación	Siempre	A veces	Nunca
19. ¿En su tiempo libre prefiere ver Tv?			
20. ¿Su tiempo libre lo utiliza para salir de casa solo?			
21. ¿Prefiere quedarse en casa descansando o durmiendo antes de salir de casa al cine, pasear o hacer compras con su familia?			
22. ¿Prefiere quedarse en casa que salir a reuniones con amistades?			
23. ¿Su horario de trabajo de más de 12 horas diarias le impide tener tiempo de recreación?			
24. ¿Debido a su jornada de trabajo usted duerme menos de 6 horas al día de forma continua impidiendo tener tiempo de recreación?			
Hábitos nocivos	Siempre	A veces	Nunca
25. ¿Cuándo usted asiste a reuniones consume alcohol en exceso?			
26. ¿Consume tabaco: cigarrillos?			

CONDICIONES DE SALUD	SI	NO
Problemas crónicos		
1. ¿Tiene usted varices en las piernas?		
2. ¿Sufre usted de hipertensión arterial?		
3. ¿Sufre usted de diabetes?		
Problemas nutricionales		
4. ¿Presenta sobrepeso? (IMC)		
5. ¿Presenta obesidad? (IMC)		
6. ¿De acuerdo al perímetro abdominal presenta obesidad? (PA)		
Problemas gastrointestinales		
7. ¿Ha sentido problemas estomacales como: dolores de estómago, diarreas, ¿nauseas o vómitos a causa de sus hábitos alimenticios?		
8. ¿Ha presentado síntomas de gastritis como quemazón, ardor en el estómago?		
9. ¿Ha presentado algún tipo de sangrado después de defecar por la presencia de hemorroides?		
Control de la salud		
10. ¿Dentro de empresa le han realizado exámenes clínicos periódicos?		
11. ¿Dentro de empresa le han realizado control médico en el último año?		
12. ¿Se ha realizado exámenes para descartar enfermedades como prostatitis?		

ANEXO 3: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACION:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Informante: *Valencia Alvaro Que Luz*
 1.2 Cargo e institución donde labora: *UPSJB*
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
 1.4 Nombre del instrumento: *CUESTIONARIO*
 1.5 Autor (a) del instrumento: *Enovia Enovia Novies*

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				80%	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				75%	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).				70%	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					82%
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					85%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				80%	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				80%	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				75%	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación(tipo de investigación)				75%	

III.- OPINION DE APLICABILIDAD:

..... (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACION

Lugar y Fecha: Lima, ² ^{Abril} Enero de 2018/9

Palomares

Firma del Experto Informante

D.N.I N° 7840274

Teléfono 915709303

ANEXO 4: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El coeficiente de confiabilidad alfa de Crombach, tiene la siguiente fórmula.

$$\left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right)$$

K: El número de ítems

Si^2 : Sumatoria de Varianzas de los ítems

St^2 : Varianza de la suma de los ítems.

α : coeficiente de Alfa e Crombach.

Ejercicio:

$$\alpha = \left(\frac{26}{26-1} \right) \left(1 - \frac{10.8}{5.9} \right)$$

$$\alpha = (1.04) (0.83)$$

$$\alpha = 0.86$$

La confiabilidad para la variable estilos de vida es alta $\alpha = 0.86$

$$\alpha = \left(\frac{12}{12-1} \right) \left(1 - \frac{2.43}{1.36} \right)$$

$$\alpha = (1.09) (0.79)$$

$$\alpha = 0.86$$

La confiabilidad para la variable condiciones de salud es alta $\alpha = 0.86$

ANEXO 5: INFORME DE LA PRUEBA PILOTO

	Alimentación															Act. Física				Recreación								H. N.			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	D2	16	17	18	D3	19	20	21	22	23	24	D4	25	26	D5	
1	1	1	3	1	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	9	3	1	3	7	2	3	1	2	2	2	12	1	1	2	30
2	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	8	2	1	2	5	3	2	1	2	1	1	10	3	2	5	28
3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	12	1	2	1	4	1	3	1	2	1	1	9	3	2	5	30
4	2	1	1	1	3	3	1	3	1	3	1	2	2	2	2	9	2	1	2	5	2	3	2	3	1	1	12	3	3	6	32
5	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	9	1	2	1	4	3	3	2	1	2	1	12	1	3	4	29
6	1	1	2	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	13	1	1	1	3	3	3	3	2	1	1	13	1	3	4	33
7	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	2	3	3	14	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	13	3	3	6	36
8	1	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	3	2	3	2	12	1	1	1	3	1	3	1	2	2	2	11	3	3	6	32
9	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	8	2	1	2	5	2	2	1	3	2	2	12	2	3	5	30
10	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	3	10	2	1	2	5	2	2	1	2	2	2	11	2	1	3	29
11	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	9	1	2	1	4	3	3	2	1	2	1	12	1	3	4	29
12	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	3	3	3	13	2	1	1	4	2	2	1	2	2	1	10	2	3	5	32
13	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	1	2	7	2	1	2	5	1	3	2	2	1	1	10	2	2	4	26
14	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	9	1	2	1	4	3	3	1	2	3	3	15	3	3	6	34
15	1	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	12	1	1	2	4	1	2	1	3	2	1	10	2	3	5	31
16	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	8	2	1	2	5	2	3	2	2	1	1	11	2	3	5	29
17	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	11	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	12	3	1	4	33
18	1	2	1	1	3	3	2	2	2	3	2	1	1	1	3	8	1	1	1	3	1	3	1	3	1	2	11	2	3	5	27
19	2	1	1	2	2	3	1	2	3	3	1	2	2	1	3	9	2	1	2	5	2	3	1	2	1	1	10	2	3	5	29
20	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	12	1	1	1	3	1	3	3	2	1	1	11	2	3	5	31
	0.2	0.3	0.5	0.2	0.3	0.5	0.6	0.7	0.3	0.4	0.5	0.5	0.3	0.7	0.3		0.4	0.2	0.4		0.6	0.2	0.5	0.3	0.4	0.4		0.6	0.6	###	5.9

P. Crónicos.			Pro. Nut.				Pro. Gast.				Control S.					
1	2	3	D1	4	5	6	D2	7	8	9	D3	10	11	12	D4	
2	1	1	4	1	2	1	4	1	2	1	4	1	2	1	4	16
1	2	2	5	2	2	2	2	2	1	2	5	1	1	1	3	15
2	1	2	5	2	2	2	2	2	1	2	5	1	1	1	3	15
2	2	2	6	1	1	2	2	1	2	1	4	1	1	1	3	15
2	2	2	6	2	2	1	1	2	1	2	5	1	1	1	3	15
2	1	2	5	2	2	2	2	1	2	2	5	1	1	1	3	15
2	2	2	6	2	1	1	2	2	2	1	5	1	1	1	3	16
2	1	2	5	2	2	2	2	1	1	2	4	1	1	1	3	14
1	1	2	4	1	1	2	2	1	2	1	4	2	2	1	5	15
2	2	2	6	1	1	2	2	1	1	2	4	1	1	1	3	15
2	2	2	6	2	1	2	1	2	2	1	5	1	2	1	4	16
2	2	2	6	1	2	2	2	2	2	2	6	1	1	1	3	17
2	1	1	4	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	3	12
2	1	2	5	2	2	2	2	1	1	2	4	2	1	1	4	15
1	2	2	5	2	2	1	2	2	2	1	5	1	1	1	3	15
2	2	1	5	1	2	2	2	1	2	2	5	1	1	1	3	15
2	2	2	6	1	2	1	2	1	2	2	5	1	1	1	3	16
2	2	2	6	2	2	2	2	1	1	2	4	1	1	1	3	15
2	2	2	6	1	2	1	2	2	2	2	6	2	1	1	4	18
1	2	1	4	2	2	1	1	2	1	1	4	2	2	2	6	15
0.2	0.2	0.2		0.3	0.2	0.2		0.3	0.3	0.3		0.2	0.2	0.1	2.43	1.36

ANEXO: 6 TABLA MATRIZ

N°	Alimentación															Actividad física			Recreación						H. Nocivos		Promedio TOTAL					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	P	6	7	8	P	9	0	1	2	3	4		P	5	26		
1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2		
2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	
3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	
4	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	3	2
5	1	1	3	1	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2
6	1	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
7	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2
8	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2
9	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	2	3	3	2
10	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
11	1	2	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2
12	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2
13	1	2	1	1	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	3	3	3	2
14	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	2
15	3	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2

1 6	2	1	1	1	3	3	1	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	3	2	
1 7	2	2	1	1	3	3	3	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
1 8	3	2	1	1	2	2	1	3	1	3	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	
1 9	1	2	1	1	3	1	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	1	1	2	3	1	3	1	2	2	1	2	2	2	
2 0	2	2	2	1	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	
2 1	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2
2 2	1	2	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
2 3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2 4	2	2	2	1	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
2 5	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2
2 6	1	1	2	1	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2
2 7	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2
2 8	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2
2 9	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2
3 0	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	3	2	2

ANEXO 7: ESCALA DE VALORACION DE INSTRUMENTO

DATOS	CATEGORIA	VALOR
EDAD	18-29	1
	30-49	2
	50-60 a más	3
SEXO	Masculino	1
	Femenino	2
GRADO DE INSTRUCCIÓN	Primaria	1
	Secundaria	2
	Superior	3
PROCEDENCIA	Costa	1
	Sierra	2
	Selva	3
ESTADO CIVIL	Soltero (a)	1
	Casado (a)/conviviente	2
	Viudo (a)	3

ESTILOS DE VIDA	
SALUDABLE	3
POCO SALUDABLE	2
NO SALUDABLE	1

CONTROL DE LA SALUD	
ADECUADO	2
INADECUADO	2

ANEXO 8: CONSTANCIA DEL COMITÉ DE ETICA



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSTANCIA N° CEPB-FCS 285-2019

Vista la Solicitud N°34-00044824 de la Escuela Profesional de ENFERMERIA, para la revisión por el Comité de Ética Profesional y Bioética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada San Juan Bautista S.A.C., del Proyecto de Investigación:

ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD EN CHOFERES DE LA
EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA OCTUBRE-2018

Código de Registro del Proyecto: **CEPB-FCS285**

Investigador(a) Principal: SARA VIA SARA VIA MONICA GABRIELA

El Comité de Ética Profesional y Bioética de la Facultad de Ciencias de la Salud considera el presente proyecto de investigación debido a que SI CUMPLE, los estándares de protección de los derechos, la vida, la salud, la intimidad, la dignidad y el bienestar de la (s) persona (s) que participan o van a participar del proyecto de investigación, ciñéndose a los principios éticos acogidos por la normativa nacional e internacional, y los acuerdos suscritos por nuestro país en la materia.

El investigador principal se compromete a respetar las normas éticas y a reportar en un plazo no mayor a 12 meses posterior a la fecha de expedición de esta constancia, la finalización del estudio.

Lima, 13 de marzo de 2019

Dra. Gloria Antonieta Manrique Borjas
Presidente del Comité de Ética Profesional y Bioética

upsjb.edu.pe

CHORRILLOS
Av. José Antonio Lavalle s/n
(Ex Hacienda Villa)
T: (01) 214-2500

SAN BORJA
Av. San Luis 1923 - 1925
T: (01) 212-6112 / 212-6116

ICA
Carretera Panamericana Sur Ex Km 300
La Angostura, Subtanjalla
T: (056) 256-666 / 257-282

CHINCHA
Calle Albilla s/n Urbanización Las Viñas
(Ex-toche)
T: (056) 260-329 / 260-402

ANEXO :9

TABLAS DE DIMENSIONES POR VARIABLES

TABLA 2

**ESTILOS DE VIDA DE LO CHOFERES DE LA EMPRESA DE
TRANSPORTE SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

ESTILOS DE VIDA	VALOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	3	0	0
Poco saludable	2	84	100%
No saludable	1	0	0%

TABLA 3

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSION ALIMENTACION DE LOS
CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE
SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

PREGUNTAS	NO SALUDABLE		POCO SALUDABLE		SALUDABLE	
	F	%	F	%	F	%
ESTILOS DE VIDA						
No consume frutas	37	44%	36	43%	11	13%
Consume cereales a diario	47	56%	37	44%	0	0%
Consume carnes	34	40%	32	38%	18	21%
Comidas diarias (3+)	40	48%	32	38%	12	14%
Consume comida chatarra	36	43%	41	49%	7	8%
No come en casa	16	19%	48	57%	20	24%
Bebidas saludables	8	10%	75	89%	1	1%
Alimentación saludable	14	17%	70	83%	0	0%

TABLA 4

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE
SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

PREGUNTAS	NO SALUDABLE		POCO SALUDABLE		SALUDABLE	
	F	%	F	%	F	%
ACTIVIDAD FÍSICA						
No realiza ejercicio físico	42	50%	38	45%	4	5%
No realiza caminatas	48	57%	36	43%	0	0%
No realiza deportes	43	51%	37	44%	4	5%
Actividad física	44	52%	38	45%	44	52%

TABLA 5

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSION RECREACION DE LOS
CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE
SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

PREGUNTAS	NO SALUDABLE		POCO SALUDABLE		SALUDABLE	
	F	%	F	%	F	%
RECREACIÓN						
Ver tv	33	39%	40	48%	11	13%
Prefiere estar solo	6	7%	27	32%	51	61%
Ver una película en el cine	36	43%	35	42%	13	15%
Salir con amistades	3	4%	66	79%	15	18%
Trabaja más de 12 horas al día	32	38%	44	52%	8	10%
Duerme menos de 8 horas al día	39	46%	41	49%	4	5%
Recreación	0	0%	82	98%	2	2%

TABLA 6

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSION HABITOS NOCIVOS DE LOS
CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE
SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

PREGUNTAS	NO SALUDABLE		POCO SALUDABLE		SALUDABLE	
	F	%	F	%	F	%
HÁBITOS NOCIVOS						
Consume alcohol en exceso	8	10%	42	50%	34	40%
Consume tabaco: cigarrillos	12	14%	14	17%	58	69%
Hábitos nocivos	2	2%	23	27%	59	70%

TABLA 7

**CONDICIONES DE SALUD DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE
TRANSPORTE SERVICE CHINCHA
OCTUBRE-2018**

	VALOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Adecuado	2	49	58%
Inadecuado	1	35	42%

TABLA 8

**CONDICIONES DE SALUD SEGÚN DIMENSION PROBLEMAS
CRÓNICOS DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE
TRANSPORTE SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

PREGUNTAS	ADECUADO		INADECUADO	
	F	%	F	%
Tiene varices	13	15%	71	85%
HTA	25	30%	59	70%
Diabetes	23	27%	61	73%
Problemas crónicos	70	83%	14	17%

TABLA 9**CONDICIONES DE SALUD SEGÚN DIMENSIÓN PROBLEMAS
NUTRICIONALES DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE
TRANSPORTE SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

PREGUNTAS	ADECUADO		INADECUADO	
	F	%	F	%
Sobrepeso	39	46%	45	54%
Obesidad	67	80%	17	20%
Obesidad de acuerdo a perímetro abdominal	30	36%	54	64%
Problemas nutricionales	44	52%	40	48%

TABLA 10

**CONDICIONES DE SALUD SEGÚN DIMENSIÓN PROBLEMAS
GASTROINTESTINALES DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE
TRANSPORTE SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

PREGUNTAS	ADECUADO		INADECUADO	
	F	%	F	%
Problemas estomacales	24	29%	60	71%
Síntomas de gastritis	66	79%	18	21%
Sangrado después de defecar	55	65%	29	35%
Problemas gastrointestinales	55	65%	29	35%

TABLA 11

**CONDICIONES DE SALUD SEGÚN DIMENSIÓN CONTROL DE LA SALUD
DE LOS CHOFERES DE LA EMPRESA DE
TRANSPORTE SERVICE CHINCHA
OCTUBRE – 2018**

PREGUNTAS	ADECUADO		INADECUADO	
	F	%	F	%
Exámenes periódicos en la empresa	0	0%	84	100%
Control médico en la empresa	0	0%	84	100%
Descarte de próstata	0	0%	84	100%
Control de la salud	0	0%	84	100%