

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



**ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL  
CONSORCIO TREN ELÉCTRICO TRAMO II SAN  
JUAN DE LURIGANCHO LIMA  
JULIO 2017**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER  
ESTHER ANGELICA SERRANO BALVINO**

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

**LIMA - PERÚ  
2019**

**ASESORA DE TESIS: MG. LUZ OLINDA FERNÁNDEZ HENRÍQUEZ**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por bendecirme y brindarme el impulso para poder lograr esta meta tan anhelada.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por recibirme en sus aulas y brindarme la oportunidad de adquirir conocimientos para ser una profesional.

### **Al Consorcio Tren Eléctrico**

Por proporcionarme las facilidades para poder elaborar mi trabajo de tesis en mencionada empresa, en la cual adquirí valiosas experiencias

### **A mi asesora**

Por su dedicación y constancia, que con su motivación y experiencia, ha logrado que concluya con éxito mi tesis.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de tesis está dedicado a mis queridos padres quienes, en el transcurrir de mi vida me han resguardado y educado llegando a ser mi apoyo a cada instante. Colocando toda su fe y confianza en cada desafío presente que me tocaba vivir sin vacilar un solo instante de mis capacidades. Ellos son mis pilares y por ellos y para ellos soy lo que soy ahora los amo.

## RESUMEN

**Introducción:** Los estilos de vida van a influir en el estado de salud de los individuos, según sean sus conductas. Está comprobado como ciertos hábitos o conductas de riesgo contribuyen a incrementar la morbimortalidad en las personas como son una alimentación inadecuada, el consumo de tabaco, el sedentarismo, excesivo consumo de alcohol, y la exposición al estrés. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio Tren eléctrico tramo II – San Juan de Lurigancho – 2017, **Metodología:** Estudio de tipo descriptivo, no experimental transversal, prospectivo, y cuantitativo Se trabajó con 50 trabajadores de construcción que reunieron los criterios de inclusión y exclusión; se utilizó un instrumento validado y confiable. **Resultados:** Los trabajadores dieron un estilo de vida no saludable en un 70%. Sobre las dimensiones; aspecto nutricional, en un 65% mostraron un estado no saludable; en la dimensión ejercicio, el 88% de los trabajadores se pueden catalogar como no saludables; responsabilidad en salud, se obtuvo como información que el 83% presenta un estilo de vida no saludable; manejo estrés, según ésta dimensión los trabajadores manifestaron en un 80% un estilo no saludable; soporte interpersonal, en un 59% no saludable, en cuanto a la dimensión auto realización; el 58% presenta un estilo de vida no saludable.

**PALABRAS CLAVE:** Estilos de vida, salud, conductas de riesgo, Trabajador.

## ABSTRACT

**Introduction:** Lifestyles will influence the health status of individuals, depending on their behavior. It is proven that certain habits or risky behaviors contribute to increase morbidity and mortality in people such as inadequate eating, tobacco use, sedentariness, excessive consumption of alcohol, and exposure to stress. **Objective:** To determine the lifestyle of the workers of the Consortium electric Train Section II – San Juan de Lurigancho – 2017, **Methodology:** Descriptive, non-experimental transversal, prospective, and quantitative type study was worked with 50 workers of Construction that met the inclusion and exclusion criteria; A validated and reliable instrument was used. **Results:** Workers gave an unhealthy lifestyle of 70%. on the dimensions; Nutritional aspect, in 65% showed an unhealthy state; In the exercise dimension, 88% of workers can be categorized as unhealthy; Responsibility in health, was obtained as information that 83% presents an unhealthy lifestyle; Stress management, according to this dimension, the workers expressed in 80% an unhealthy style; Interpersonal support, in a 59% unhealthy, in terms of the self-realization dimension; 58% presents an unhealthy lifestyle.

**Key words:** lifestyles, health, risk behaviors, Worker.

## **PRESENTACIÓN**

Los estilos de vida van a tener una consecuencia sobre la salud de las personas, ya sea de forma positiva o negativa. El glosario de promoción de la salud de la Organización Mundial de la Salud en el año 1999, define a los estilos de vida, a modo de una estructura de vida en la cual están asentados ciertos criterios de conducta reconocibles, y estas van a estar determinadas por la conexión entre sí de particularidades de cada individuo, también interactúa el aspecto social, el estado de vida socioeconómico, y el medio ambiente<sup>1</sup>.

Los estilos de vida no saludables, son considerados causas de riesgo modificables de enfermedades (diabetes, cáncer, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, obesidad, osteoporosis, artrosis y depresión) por lo cual el objetivo de estudio fue determinar los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II – San Juan de Lurigancho – Julio 2017

Cabe resaltar la importancia sobre el estudio de los estilos de vida, ya que a través de ello se busca concientizar y generar en las personas comportamientos saludables para así poder disminuir el riesgo de adquirir enfermedades; a las empresas, a que se comprometan a desarrollar y aplicar programas de promoción de la salud e instruir sobre estilo de vida saludables y también a los establecimientos de salud a priorizar, enfatizar y resaltar toda promoción dirigida al buen estado de salud en la población.

Para la deseable comprensión y explicación del trabajo, el presente estudio de investigación está dividido en cinco capítulos: Capítulo I, El problema, Capítulo II, Marco teórico, Capítulo III Material y método de estudio. Capítulo IV, Resultados y discusión y el Capítulo V Conclusiones y recomendaciones.

## ÍNDICE

<b>CARÁTULA</b> .....	i
<b>ASESORA</b> .....	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iii
<b>DEDICATORIA</b> .....	iv
<b>RESUMEN</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	vii
<b>INDICE</b> .....	viii
<b>LISTA DE TABLAS</b> .....	x
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b> .....	xi
<b>LISTA DE ANEXOS</b> .....	xii

### **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

I.a. Planteamiento del problema .....	13
I.b. Formulación del problema .....	16
I.c. Objetivos .....	16
I.c.1. Objetivo General .....	16
I.c.2. Objetivos Específicos .....	16
I.d. Justificación .....	17
I.e. Propósito .....	18

### **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

II.a. Antecedentes bibliográficos .....	20
II.b. Base Teórica .....	24
II.c. Hipótesis .....	51
II.d. Variables .....	51
II.e. Definición Operacional de Términos .....	51

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

III.a. Tipo de Estudio .....	522
III.b. Área de Estudio .....	52
III.c. Población y Muestra .....	534
III.e. Diseño de Recolección de Datos .....	55
III.f. Procesamiento y Análisis de Datos.....	55

### **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

IV. a. Resultados .....	57
IV.b. Discusión: .....	61

### **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

V.a. Conclusiones .....	699
V.b. Recomendaciones .....	70

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>711</b>
---	------------

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>75</b>
--------------------------	-----------

<b>ANEXOS.....</b>	<b>76</b>
--------------------	-----------

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b> Datos generales de los trabajadores del consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho Lima - Julio 2017	57

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b> Estilos de vida de los trabajadores del consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho Lima - Julio 2017	59
<b>GRÁFICO 2</b> Estilos de vida según dimensiones Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en Salud, Manejo del Estrés, Soporte Interpersonal, Autorrealización de los trabajadores del consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho Lima - Julio 2017	60

## LISTA DE ANEXOS

		<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b>	Operacionalización de Variables	77
<b>ANEXO 2</b>	Instrumento	78
<b>ANEXO 3</b>	Confiabilidad de Instrumento	81
<b>ANEXO 4</b>	Informe de la Prueba Piloto	82
<b>ANEXO 5</b>	Escala de Valoración de Instrumento	83
<b>ANEXO 6</b>	Consentimiento Informado	84
<b>ANEXO 7</b>	Tablas de Indicadores	86

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **I.a. Planteamiento del problema**

La definición de los estilos de vida da cabida para una cuantiosa información literaria. Así, se afirma que los estilos de vida vienen a ser un ensamble multidimensional, que se desarrolla en el transcurrir de la vida, los estilos de vida constituyen un cúmulo de hábitos de conducta, que el individuo ejerce en forma permanente a lo largo de su existencia, resultando conveniente en la conservación de su salud o por el contrario, exponiéndose a una condición de peligro a la enfermedad <sup>2</sup>.

Las enfermedades no transmisibles están vinculadas con la globalización de los estilos de vida no saludables, los cuales vienen incrementando los problemas de salud debido al consumo indiscriminado del tabaco, el alcohol, la poca actividad física y una alimentación inadecuada, y estas están estrechamente vinculadas a las epidemias del siglo XXI como son la hipertensión, obesidad y diabetes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró, que anualmente fallecen 38 millones de personas en el mundo por enfermedades no transmisibles, de las cuales 16 millones se producen antes de los 70 años y están ligados a problemas pulmonares, cardiopatías, cáncer, accidentes cerebro vasculares y diabetes. Así mismo muestra datos sobre mortalidad por enfermedades no transmisibles, atribuyendo al consumo de alcohol 3,3 millones de defunciones a nivel mundial <sup>3</sup>.

El consumo de alcohol se inicia aproximadamente a los 15 años de edad y su elevado consumo está registrado en la región de Europa y las Américas.

Los accidentes cerebro vasculares, problemas cardiacos, diabetes, cáncer de mamas y colon, están ligadas a la poca actividad física y son responsables de 3,2 millones de muerte, los problemas cardiovasculares cobran 1,62 millones de muertes anualmente <sup>3</sup>.

El tabaco es responsable de 6 millones muertes de personas incluidos 600.000 fallecimientos por exposición al humo de las cuales 170.000 son niños. Se calcula que la presión elevada es responsable de 9.4 millones de defunciones y 7% de la morbilidad, la prevalencia de la presión elevada en personas de 18 años a mas fue de un 22% <sup>3</sup>.

En 2013, 42 millones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso, en 2014 el 14% de las mujeres y el 10% de hombres de 18 años a mas presentaban obesidad, 17,5 millones de muerte debido a problemas cardiovasculares, 7,4 millones a ataques cardiacos y 6,7 millones a accidentes cerebro vasculares <sup>3</sup>.

Las enfermedades no transmisibles representan un gasto económico y social elevado para las familias y el sistema de salud, se calcula que en el año 2012 se produjeron 2,6 millones de muertes debidas a enfermedades no transmisibles en América Latina y el Caribe <sup>3</sup>.

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática, encontró una incidencia de hipertensión en la población de 15 años a más de un 14,8% siendo los varones más afectados 18,5% que las mujeres 11.6%. La mayor incidencia en Lima Metropolitana 18,2%, la costa sin Lima metropolitana 15,5% la menor prevalencia en la sierra 12,0% y en la selva 11,7% <sup>4</sup>.

La incidencia de diabetes mellitus alcanzó el 3,2% de la población de 15 años de edad a más, la cual 3,6% son mujeres y 2,9% varones, la mayor incidencia en Lima metropolitana con 4,5% y menor en la sierra con 2,0%<sup>4</sup>.

En cuanto al consumo del tabaco, que incrementa el riesgo para adquirir enfermedades no transmisibles, se tiene que el consumo es más frecuente en varones con 33.9% que en mujeres 8,6% el 90,2% de personas de 15 años a más han bebido alcohol alguna vez, siendo mayor en varones 94.3% que en mujeres 86.7%<sup>4</sup>.

El 34,7% de las personas de 15 años a más presentan sobrepeso, el 35,8% son varones y 31,7% son mujeres. En Lima Metropolitana, el 40,2% presentaba sobrepeso, el 35,9% en Costa sin Lima Metropolitana y 31,1% en la Selva. En la Sierra el 29,2%<sup>4</sup>.

Durante la experiencia laboral se observó muy de cerca las condiciones y régimen de trabajo de estos trabajadores de construcción, del consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho, que cuenta con aproximadamente 2,202 trabajadores. En su mayoría los trabajadores son de provincia los cuales radican en Lima por los largos periodos que dura la obra, alejados de sus familias. El trabajo es rotativo 15 días de día y 15 días de noche, de 7 am a 7 pm. Por varias semanas se trabaja hasta los domingos.

El ambiente de trabajo lo constituye la vía pública, donde están expuestos a ruidos de los automóviles, luz solar, lluvia, polvo, lodo, tránsito vehicular y personas, el tiempo de descanso y recreación es limitado y muchos de ellos tienen un giro importante en sus costumbres y rutinas personales, además de encontrarse alejados de sus familias y sometidos a estrés laboral, reconociéndose estas condiciones como riesgos potenciales que afectan la salud.

Por todo lo anteriormente expuesto, se formula la siguiente pregunta de investigación:

### **I.b. Formulación del problema**

**¿COMO SON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL CONSORCIO TREN ELÉCTRICO TRAMO II – SAN JUAN DE LURIGANCHO JULIO 2017?**

### **I.c. Objetivos**

#### **I.c.1. Objetivo General**

Determinar los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho, Julio 2017.

#### **I.c.2. Objetivos Específicos**

Identificar los estilos de vida de los trabajadores según las dimensiones:

- Nutrición
- Ejercicio
- Responsabilidad en salud
- Manejo del estrés
- Soporte interpersonal
- Autorrealización

#### **I.d. Justificación**

Los estilos de vida no saludables o de riesgo, sumados a la ausencia de políticas de prevención y promoción de la salud, han originado el incremento de los trastornos cardiovasculares, diabetes, hipertensión, dislipidemia teniendo como resultado el crecimiento de las enfermedades crónicas y la necesidad de atención de la salud.

El recurso físico y humano se hace insuficiente en los nosocomios para proporcionar un cuidado adecuado y oportuno con calidad a la población enferma, y por consecuencia la insatisfacción de los usuarios, además que al acudir a los centros asistenciales ya existe compromiso serio de salud de las personas, que se habría evitado de haberse priorizado la prevención. Este problema actualmente se constituye como un problema de salud pública.

Por lo anterior, es imprescindible establecer como proceso básico, el conocimiento y entendimiento sobre los estilos de vida saludable a los usuarios, y así cooperar en disminuir el problema de salud pública originado, por el estrés, una limitada actividad física, y una alimentación inadecuada.

Así, es que la importancia del estudio radica básicamente en aspectos como la Salud Pública, porque con los resultados obtenidos puede orientarse a la promoción de la salud física, mental, y favorecer la solución de los riesgos de salud que aquejan a la población en estudio.

También es importante, La empresa, por la responsabilidad ante la salud de sus trabajadores y que las acciones que promuevan, deben de resguardar el rendimiento laboral de los mismos, y aplicar programas de

adaptación física, con el fin de mantenerlos en mejor estado físico, emocional y anímico.

Por otro lado un aspecto básico sería, el profesional de enfermería, que ejecuta una función primordial en la promoción y prevención de la salud y dentro de ello, identifica factores que van a incrementar el riesgo de adquirir problemas de salud y debe tomar medidas orientadas a disminuir este riesgo mediante el cumplimiento de su rol educativo en salud.

### **I.e. Propósito**

El estudio tuvo como propósito brindar información para contar con datos de base y proporciona un marco de acción.

A la empresa, para que conozcan cómo son los estilos de vida de sus operarios y de ese modo priorizar y promover la promoción de la salud, entre sus trabajadores evitando la ausencia de los mismos por motivos de enfermedad y así aplazando el resultado de su labor.

Promover en las personas, en este caso los trabajadores, muchos de las cuales pueden no tener aún sintomatología, aunque es reconocido que los daños permanentes a la salud se inician de manera insidiosa, por lo que la persona muchas veces no considera el riesgo. Se espera generar conciencia sobre los estilos de vida saludables y su importancia en la prevención de enfermedades.

Poder estimular a la Universidad a que se incremente la investigación en la línea de la salud ocupacional y considere la realización de campañas de promoción de salud a los trabajadores de los distintos centros laborales en Lima.

Cabe resaltar la importancia para la profesión de enfermería, el rol de consejería y educación, para incentivar la investigación de la promoción y prevención de la salud en los trabajadores.

Involucrar al Centro de salud de la localidad para que consideren como prioritario el poder desarrollar proyectos de capacitación y realizar Seguimiento que puedan promover la adquisición de conocimientos y así mismo la práctica de estilos de vida saludable a los usuarios, también es necesario una actualización continua a través de las capacitaciones y la formación de acuerdo con la necesidades de promoción, prevención, y también la atención dirigida a los trabajadores de Lima.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. Antecedentes bibliográficos

#### Internacionales

Arce N. En el año 2018; realizó un estudio con el objetivo determinar relación del perfil del **ESTILO DE VIDA, AUTOEFICACIA, CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN TRABAJADORES** trato de establecer el vínculo de los perfiles de estilo de vida con la eficacia personal, niveles consumidos de alcohol y cigarrillo en una empresa manufacturera de un municipio de Querétaro, México; Metodología empleada es esta investigación fue de tipo correlativo y prevalente; la muestra estuvo conformada por ochenta y un trabajadores que tiene laborando en la empresa al menos un año. Los instrumentos que se aplicaron fue el cuestionario estilo de vida, escala de autoeficacia, cuestionario de consumo de alcohol y tabaco. Resultados: el setenta y un porciento de los encuestados fueron del sexo femenino. En referencia al alcohol el 61.7% del total consume esta sustancia, y solo el 44.4% fuma; en cuanto a la correlación de la variable estilo de vida y autoeficacia fue de ( $r = .44$ ;  $p < .001$ ). La tesis concluye que es fundamental determinar las estrategias para fomentar la salud por parte de la empresa con vistas al mejoramiento del estilo de vida de los trabajadores <sup>5</sup>.

Vargas E. En el año 2017; realizó un estudio de investigación con el objetivo de describir las **CONDICIONES DE SALUD Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA DE SERVICIOS PÚBLICOS TRIBUNAS CÓRCEGA ESPTRI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2017**; Metodología: cuantitativa, descriptiva y vertical; se aplicó la encuesta condiciones de salud y estilos de vida, la muestra fue de treinta y tres personas. Resultados: se obtuvo que el setenta y tres por ciento de los colaboradores se ubican en áreas de

trabajo como la de aseo, alcantarillado y acueducto. El veintisiete por ciento padece alteraciones visuales, y el quince por ciento problemas digestivos. Sobre estilos de vida saludables; el 61% toma agua todos los días, el 73% ingiere de forma cotidiana vegetales y frutas, el 79% lleva a cabo sus horas de alimentación de manera ordenada, y solamente el 18% consume frecuentemente alimentos chatarra; y el 42% bebe productos altos en azúcar, el 70% se toma tiempo de relajamiento diariamente, 52% asisten anualmente al doctor en forma de prevención, el 82% tiene un horario de menos de siete horas para dormir. Conclusiones: la mayor parte de los encuestados no padece ningún problema de salud, de ésta situación la empresa puede promover proyectos labores que refuercen los estilos de vida en los trabajadores <sup>6</sup>.

Moná M. En el año 2017; realizó un estudio de investigación con el objetivo de analizar los **ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DE LA E.S.E. HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL, DEL MUNICIPIO DE SANTUARIO, RISARALDA**; Metodología: la tesis es transversal, se empleó un test para autoevaluar el estilo de vida The Fantastic instrument. La muestra está compuesta de 56 trabajadores de aseo, saneamiento y conductores. Resultados: el 57% de los trabajadores se encuentran en el estado buen trabajo, el 27% se encuentra en fantástico, y sólo el 12% se encuentra en adecuado. Los peligros más evidentes se ubican en problemáticas psicológicas-sociales y las relacionadas al corazón. Conclusiones: se detectó como prevalente peligros relacionados problemas de la psique, problemas relacionados al funcionamiento del corazón <sup>7</sup>.

## Nacionales

Villareal E. En el año 2017; realizó un estudio de investigación con el objetivo de describir **LOS ESTILOS DE VIDA DE VENDEDORES INFORMALES DE LA ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI**; Metodología: el investigador desarrollo un estudio de tipo aplicada, cuantitativa, descriptiva y corte transversal. Su población se mantuvo conformada por 67 vendedores informales. Se aplicó la encuesta, una Escala tipo Likert, con 30 enunciados, que fue llenada mediante una entrevista obteniendo como Resultados: que de 67 (100%) de vendedores informales, 34 (50.75%) presentan estilos de vida no saludables y 33 (49.25%) estilos de vida saludables. Los estilos de vida no saludables están en: actividad física y recreación 37 (55.2%); en descanso y sueño, y manejo del estrés 35 (52,2%); en alimentación y responsabilidad en salud 36 (53.7%). Llegando a la Conclusión: que la mayoría de vendedores informales presentan estilos de vida no saludables <sup>8</sup>.

Gómez E. En el año 2017; realizó un estudio con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA Y RELACIÓN CON EL SÍNDROME METABÓLICO EN TÉCNICOS DE LA UNIDAD BASE AÉREA, HOSPITAL LAS PALMAS**; Metodología: de tipo descriptiva y se llevó a cabo una correlación, de corte transversal, enfoque cuantitativo. La muestra fue constituida por ciento ocho técnicos. Se empleó una encuesta y ficha de observación. Resultados: solo el 25.93% de los participantes cuentan con un adecuado estilo de vida, el 43.52% tiene un estilo de vida regular y el 30.56% vive un estilo inadecuado. Y casi la mitad de los encuestados, es decir el 45.37% padece factores que propician enfermedades cardiovasculares o diabetes. Conclusiones: los estilos de vida para el caso de los técnicos de la unidad base área se correlaciona directamente y de forma positiva con los factores que propician enfermedades cardiovasculares o diabetes <sup>9</sup>.

Meléndez K. En el año 2016; realizó un estudio de investigación con el objetivo de estudiar la correlación entre los **ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRÉS EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTE URBANO DE TRUJILLO**; Metodología: usada en esta investigación trata de correlacionar ambas variables, y describir su vínculo, es un estudio vertical. La muestra fueron sesenta y nueve conductores hombres, a los cuales se eligieron mediante un diseño muestral probabilístico. Los test empleados fueron PEPSII y el inventario reacciones del estrés. Resultados: el 33.3% de los trabajadores tienen un estilo de vida adecuado, el 46.4% cuenta con un estilo de vida catalogado como regular; mientras que el 20.3% su estilo de vida es inadecuado. Por otro lado, el 26.1% de los encuestados cuentan con alto índice de estrés, el 17.4% tiene un índice medio de estrés y el 30.4% presenta un reducido nivel de estrés, mientras que el 26.1% de los trabajadores no presenta estrés. Conclusión: en términos correlacionales no hay un nivel significativo entre ambas variables <sup>10</sup>.

**Los estudios de investigación sobre los estilos de vida de los trabajadores, son escasos. En la literatura es más frecuente encontrar estudios en adolescentes o personal de salud, a pesar de que la promoción y prevención en salud, es campo de enfermería. Los estudios aquí presentados, contribuyen a la complementación del trabajo de investigación en su aporte científico, en su análisis de campo y la interpretación de resultados en una situación específica en el área de la salud laboral. Mediante su lectura, se identificaron los métodos e instrumentos utilizados así como los problemas técnicos que tuvieron otros investigadores para llegar al objetivo trazado. Significan un aporte relevante en cuanto al marco teórico utilizado y los diferentes enfoques, así como la existencia de relación con otros factores que contribuyen a que los trabajadores adopten estilos de vida específicos que muchas veces son determinantes o implican un riesgo alto en el desarrollo de enfermedades crónicas y por ello, de problemas de salud.**

## **II.b. Base Teórica**

### **II.b.1. Estilos de vida de los trabajadores**

#### **Concepto de Salud**

Es importante entender el término “salud”. El poder definir un concepto no es sencillo debido a una variedad de elementos que lo caracterizan. La Organización Mundial de la Salud, tiene como definición que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o afecciones, complementando esta definición, la Organización Panamericana de la Salud, que añadió algo más: dice que la salud es un estado distintivo de los individuos y esto en relación a su medio ambiente <sup>11</sup>.

Luego de determinar y definir la salud, la OMS implanto cuatro componentes que lo constituyen:

- El estado de adaptación al medio (sociocultural y biológico)
- Estado variable fisiológico de equilibrio y adaptación
- Equilibrio relativo entre forma y función del organismo (la influencia de los alimentos y los gérmenes en los individuos).
- Perspectiva biológica ecológica y social (relaciones familiares, laborales, hábitos, costumbres, creencias)

La interacción de estos componentes van a definir un estado de salud óptimo y el desequilibrio o ausencia de uno de ellos establecerá un estado de enfermedad y esto a su vez está ligado a la unión triada entre el huésped (sujeto), agente (síndrome) y el ambiente (factores que intervienen) <sup>12</sup>.

Los trabajadores conforman la mitad de la población mundial y son los mayores responsables del desarrollo económico y social, el estado de salud del trabajador no está determinado solo por los riesgos en la zona de trabajo, también el ambiente en el que se encuentran y en el que se pueden presentar diversos factores de riesgo para la salud como: sonidos fuertes, calor, polvo, material químico, maquinarias defectuosas <sup>13</sup>.

Estas condiciones de empleo someten al trabajador a menor tiempo para actividades físicas, menos ocio y a una dieta inadecuada, los horarios excesivos, laborar bajo presión generando estrés, las enfermedades como los procesos respiratorios crónicos, problemas del aparato locomotor, la pérdida de la audición causadas por sonidos fuertes, y enfermedades de la piel son afecciones más comunes en esta población<sup>13</sup>.

### **Estilo de Vida**

La definición para el estilo de vida es muy diversa y abarca al individuo en forma holística, teniendo en cuenta cada hábito adquirido en el transcurrir de su vida, el entorno que lo rodea y de cómo estos van a establecer un estilo de vida adecuado o inadecuado <sup>14</sup>.

La OMS define al estilo de vida como una forma de vida que está basada en patrones de comportamientos reconocibles, y están determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socio-económicas y ambiental <sup>14</sup>.

Estos patrones comportamentales identificables de cada individuo van a aplicar un efecto en su salud ya sea de forma positiva o negativa, mas es importante reconocer que no hay un estilo de vida “perfecto” al que las

personas puedan ceñirse, los factores como el entorno laboral, la estructura familiar, la edad, la cultura, los ingresos, la capacidad física, crearan diversos modos y condiciones de vida <sup>14</sup>.

De tal forma, que el estilo de vida que se ponga en práctica va a determinar el nivel de salud que se obtendrá en la actualidad y en un futuro, el modo en que el hombre lleva a cabo sus actividades como el trabajo, hábitos nocivos, el descanso la interacción con su medio ambiente y el entorno en que se desenvuelve determinaran su salud o enfermedad <sup>14</sup>.

En tal sentido, el objetivo es el de conseguir las opciones más saludables y que también sean aquellas de más fácil elección, considerando el medio en que se desenvuelve la persona, la situación en que se encuentra y la satisfacción de necesidades básicas <sup>14</sup>.

### **Concepto de Estilo de Vida Saludable**

El estilo de vida saludable está determinado por todos aquellos factores como los hábitos, las tradiciones, las costumbres, y conductas de cada sujeto o comunidad que van a favorecer en la satisfacción de las necesidades de los mismos, y así lograr el bienestar y una vida saludable

La existencia de factores de protección o factores de riesgo son determinantes en los estilos de vida de tal modo que se debe considerar como un procedimiento dinámico basado en comportamientos particulares y además de hechos de carácter social.

Para lograr alcanzar estilos de vida saludables, se debe establecer un principio de responsabilidad personal y colectiva, tomado conciencia que de esa forma se lograra satisfacer las necesidades, destacando la calidad de vida.

Las principales características del estilo de vida saludable. Están determinadas en cuatro apartados:

- Es de naturaleza conductual y observable, Los valores las actitudes la motivación no lo conforman pero sí podrían ser sus determinantes.
- Los hábitos formados deberán ser duraderos.
- Un estilo de vida está constituida de diversos hábitos que se realizan permanentemente, esto ocurre en respuesta a distintas situaciones vitales de un individuo o población
- La definición de estilo de vida no incluye un origen común para aquellos hábitos que constituyen parte del mismo, pero sí que los diversos hábitos tengan motivos en común.

Lograr un estilo de vida saludable es posible si se tiene los conocimientos, la oportunidad y la disposición de realizarlo, que es lo que va a definir el auto cuidado de la persona.

Cabe resaltar la importancia de dar a conocer los resultados positivos cuando se lleva a cabo un estilo de vida saludable de esa forma impulsar a las personas a llevar a cabo dicho estilo de vida, que beneficiara y conservara un estado de salud óptimo <sup>15</sup>.

### **II.b.1.2. Estilo de Vida de Riesgo o no Saludable**

Son todos aquellos hábitos que van a conformar un incremento de riesgo para la salud. En algunos casos no hay seguridad de por cuánto tiempo el mantenerlos pueden originar cambios en la salud de las personas, pero los estudios de investigación reconocidos y la OMS recomiendan abandonarlos.

En cuanto uno o más hábitos se transforman en componentes nocivos para la salud estamos frente a un estilo de vida de riesgo o poco saludable, como son las dietas inadecuadas, el sedentarismo, el consumo de sustancias nocivas, el estrés, y otras conductas inadecuadas que ponen en riesgo la salud, estos factores de riesgo han ocasionado el incremento de las enfermedades no transmisibles <sup>16</sup>.

La OMS actualmente ha hecho un llamado de atención acerca del importante reto que implica en el mundo, he implicara durante los siguientes 50 años, las llamadas enfermedades no transmisibles o enfermedades no infecciosas, por tanto un estilo de vida no saludable puede determinar una importante influencia, y es por eso que la persona cumple un rol fundamental en la conservación de su salud a través de la prevención <sup>17</sup>.

### **Alimentación no saludable**

Una dieta basada en alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y pocos nutrientes y fibras, llevan a un incremento considerable en casos de obesidad, dislipidemia, diabetes e hipertensión.

Una alimentación adecuada debe presentar productos alimenticios con alto contenido en fibra (frutas, verduras, legumbres, pan integral, frutos secos) y una cantidad adecuada de hidratos de carbono, grasas, proteínas, cuando una dieta es inadecuada y excede las proporciones en azúcares, grasas y carbohidratos estos conducirán a problemas de salud y más aún cuando la persona no practica ejercicios regularmente.

## **Sedentarismo**

El sedentarismo está definido como la “ausencia de actividad física “a través de esta definición se especifica un Hábito o un estilo de vida. Va a provocar una deficiencia en el funcionamiento del sistema cardiovascular, también una reducción de masa ósea y muscular, incremento de peso, también el incremento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca.<sup>16</sup>

## **El tabaco**

Uno de los estilos de vida no saludable, está relacionado al consumo de tabaco, es una planta ancestral, las hojas que la componen regularmente se fuman, otras culturas las mastican o inhalan. Por sus características alcaloideas tiende a generar la excitación del sistema nervioso, según la variabilidad de la cantidad de nicotina.

El tabaco, sus hojas, están compuestas principalmente y de manera natural por la nicotina –actualmente se puede elaborar en laboratorios químicos-, siendo un tipo de alcaloide que se presenta de manera líquida, sin color, y etéreo, por estas propiedades: el organismo puede absorberlo de forma respiratoria, por las membranas mucosas y cutáneamente. El tabaco, sin embargo, por su fuerte nivel alcalino para ciertas mucosidades como las del estómago su asimilación puede ser difícil, no en el caso del intestino.

Actualmente, el consumo de tabaco se realiza, principalmente mediante la inhalación de sus hojas comprimidas en cigarrillos, normalmente cada uno contiene 8.5 mg. de nicotina. Cuando el tabaco se mastica, sus efectos tienen una mayor prolongación dado que para el organismo procesa lentamente la nicotina. El alcaloide tiene una duración de dos horas promedio en el cuerpo, después de ese tiempo se desecha vía urinaria. En el caso de las mujeres fumadoras en situación pos parto, excretan la

nicotina mediante la leche, esta puede contener niveles de .5 mg de nicotina por cada litro que ellas generan.

Implicaciones que tiene la nicotina sobre el organismo:

- a) Sistema nervioso periférico, irrita los ganglios autonómicos por periodos cortos, provocando que constantemente se depriman. Si se inhala poca cantidad, se estará estimulando a las células ganglionares y permitiendo que los impulsos sean más transmisibles; pero cuando se trata de altas cantidades ese estímulo primario rápidamente se ve bloqueado. También, este alcaloide, activa a receptores sensoriales, como los que permiten estirar la piel, el estómago y los pulmones.
- b) En el sistema nervioso central, lo activa: puede generar estremecimientos, agitaciones, o convulsionar el cuerpo, si es que se emplean cantidades altas; es posible, que se manifiesten efectos como las náuseas. En lo referente, al sistema cardiovascular, incrementa el ritmo cardíaco y aumento en la presión arterial.
- c) Para el sistema digestivo; las consecuencias se muestran en una fuerte aceleración de su actividad motora, causando desordenes intestinales.

Según la OMS, existe vinculación directa entre el consumo de tabaco vía inhalación y el cáncer en varias de sus manifestaciones como de los pulmones, en la boca, riñones, páncreas, laringe y faringe. Menciona que el humo expedido de los cigarrillos tiene un fuerte contenido de carcinógenos que los que contiene el humo que directamente genera la persona que fuma, esta situación, según el organismo, provoca un mayor riesgo de cáncer para las personas que comparten y conviven con los consumidores de tabaco. Se ha comprobado, que el humo del cigarrillo contiene una infinidad de elementos químicos y en las hojas de tabaco

más de 2.500 compuestos, todos ellos categorizados como sustancias carcinógenas <sup>18</sup>.

### **Consumo de alcohol**

Normalmente, cuando se hace referencia al alcohol se califica al etanol como el alcohol básico de consumo humano. Para el organismo, principalmente el estómago, los intestinos y el colon, su asimilación es sencilla y ligera. El etanol, se concentra en la sangre después de ingerirlo en un promedio de una hora. Este efecto está en función de si hay o no, alimentos en el estómago, los cuales provocarían una asimilación rápida o lenta del alcohol. Cuando el estómago lo ha absorbido, inicia su repartición de manera uniforme por cada uno de los tejidos y sustancias del organismo.

En el caso de las mujeres embarazadas, mediante su placenta. El hígado se encarga de su metabolización, 30 ml. le lleva tres horas promedio.

El consumo de alcohol, tiende a que el sistema nervioso central se deprima, impactando los conocimientos y habilidades que se ha obtenido previamente; influyendo en la reducción de los recuerdos, poca capacidad para fijar la atención; causando variaciones en la personalidad e inestabilidad emocional. Cuando se llega a situaciones de exceso en el consumo de alcohol, las personas pueden encontrarse en estados de inconciencia total, comprometiendo el ritmo de la respiración.

En el tema cardiovascular, el consumo de alcohol en pequeñas cantidades va a provocar ciertos cambios en la presión de las arterias, desgaste cardíaco. En consumo moderado genera vasodilatación que en términos cutáneos se traduce en incremento de la temperatura y cambio en el color de la piel dado que el torrente sanguíneo y a dosis moderadas, causa vasodilatación a nivel cutáneo dando como resultado una piel

caliente y enrojecida debido a que se intensifica el flujo sanguíneo cutáneo y estomacal teniendo en los consumidores la percepción de mayor temperatura, elevando los niveles de sudor y sin embargo, disminuye de manera real la el calor corporal a nivel interno.

En términos musculares causa fatiga y por ello mismo, se observa una elevación del esfuerzo musculatorio. A nivel digestivo, el alcohol o etanol genera mayor secreción gástrica y las glándulas salivales se activan con más fuerza, ya que sensorialmente la boca y el estómago se ven estimulados. La alta concentración del PH estomacal provoca gastritis:

Por otro lado, el consumo recurrente de alcohol en grandes dosis causa problemas gastrointestinales, como: diarrea, y estreñimiento. En dosis más o menos moderadas, no incide en el colon, sin embargo, ingerirlo hasta perder la noción o intoxicarse genera el bloqueo del funcionamiento en la secreción y de movimiento del tubo digestivo, haciendo lenta su asimilación, traduciéndose en convulsiones y vómitos. De esta manera, se afecta al esófago, duodeno y páncreas.

En el caso de consumo fuerte y moderado, para el caso del hígado, le afecta de manera no prolongada o significativa en sus funciones; sin embargo, el consumo regular de etanol genera situaciones graves en función de las cantidades consumidas: hepatitis y cirrosis. Para el riñón, le afecta con la inhibición de su hormona anti diurética y elevando la diuresis lo cual está en relación directa con los niveles que concentre la sangre de alcohol.

El consumo de etanol, crea interferencias en el metabolismo y canales para el folato, lo cual conlleva a su resguardo por largos periodos en el hígado, lo que ocasiona anemias sideroblástica y megaloblástica, las cuales se pueden revertir, no consumiéndolo más. Los leucocitos no migran de manera adecuada hacia áreas que poseen inflamación, razón

que explica por qué las personas alcohólicas tienen poca fuerza a situaciones de infección <sup>19</sup>.

## **Estrés**

Se entiende por estrés a un tipo de manifestación que no es voluntaria, es un impulso espontáneo que el cuerpo tiene cuando se encuentra en situaciones o contextos que podrían ser de amenaza, desafiantes, y que no siempre se inclinará hacia algún trastorno o patología; la mayor parte de las veces puede ser un motivo o desafío para vivir.

El estrés es un factor que permite al organismo estar en alerta, sin embargo, puede transformarse en estilos de vida que rompan con la armonía de las personas. Actualmente, es de conocimiento de todos que el estrés representa un gran daño para las personas, en general, y a los trabajadores en particular, por lo tanto esto va a tener afectaciones en el rendimiento de su trabajo.

Por lo regular se tiene como creencia que el estrés es resultado de factores externos a la persona que lo vive, lo cual es un error, porque son procesos en los que intervienen el contexto, hechos, y cómo la persona responde de manera cognitiva, qué tipo de emocionalidad despliega, sus manifestaciones físicas y principalmente a nivel cognitivo como se expresa.

El entendimiento común y corriente que se emplea para designar a todo lo que se vive en la cotidianidad, cuando el organismo frecuentemente responde con estrés y se alargan o incrementan los periodos de esta manifestación: se reflejará en el desempeño de las labores diarias, la salud, y las relaciones emocionales se tornarán problemáticas. Por ello, es importante plantear el tema de la prevención y ver la manera de

enfrentar el estrés; ubicando los momentos o hechos que causan que una persona se tense.

Por ejemplo, cuando en el trabajo o estudios, es demasiado exigente y las posibilidades que tiene la persona que los enfrenta no son suficientes, por lo que se iniciará una serie de cambios a nivel fisiológico. Estas respuestas del organismo, implica además la modificación del estado emocional, llegando a convertirse en un trastorno mental, como es el caso de la depresión o ansiedad.

El estado de estrés es un impulso al que puede llegar cualquier persona, no hay rango de edad establecido. Hay una sintomatología del estrés, que la caracterizan por ser muy dañina.

En el caso de los grupos de trabajo, no siempre se encuentran estresados por sus actividades laborales sino, el origen de sus perturbaciones es en la familia. El estrés puede ser entendido como un rasgo positivo porque agudiza la forma en la que se visualizan los hechos, le da la señal al organismo para experimentar realidades desconocidas, da la oportunidad de reaccionar rápidamente y con fuerza, generando que los individuos sean más eficientes, es un reflejo indispensable para el ser humano y así pueda enfrentarse con su entorno, beneficiándose de esa agilidad.

En el plano laboral, el estrés se hace presente en el momento en que la demanda en el trabajo es mayor a los recursos con los que cuentan los trabajadores, es una respuesta para dar salida a los requerimientos del entorno de trabajo. Se ha catalogado al estrés como un trastorno que sobresale a nivel laboral, por parte de las autoridades de salud se contempla como un objetivo a mitigar <sup>20</sup>.

Según la Organización Internacional del Trabajo, define al estrés laboral, como: un peligro de salud pública que tiene una gran afectación al desarrollo y crecimiento de las actividades económicas, causando daños

a la esfera productiva, dado que hay deterioro de lo físico y psicológico de las personas que trabajan. Según la misma, OIT, se calcula el 15 % de enfermedades del sistema cardiovascular en hombres y el 20% en mujeres están relacionados con los niveles de estrés laboral.

Enfermedades como trastornos mentales, las relacionadas al sistema musculatorio, estomacales e intestinales, tienen una explicación relacionadas al estrés. El estrés generado en el trabajo, puede representar pérdidas y costos de salud elevados, porque los trabajadores estresados no son productivos, es casi imposible que exista una armonía en el área laboral y en sus vidas privadas. Como parte de las estrategias de las empresas para contribuir en la reducción del estrés, aplican técnicas o procesos dentro del trabajo para mejorar la situación de sus trabajadores <sup>21</sup>.

En 2016, el Ministerio de Salud (MINSA), aseguró que el 58% de los peruanos sufre estrés, hecho provocado principalmente por:

- 1) Dificultades económicas
- 2) problemas de salud
- 3) responsabilidades en el estudio, el hogar, trabajo
- 4) inestabilidad laboral <sup>22</sup>.

## **II.b.2. Dimensiones de Estilos de Vida Según Nola Pender**

### **La Nutrición**

Alimentarse adecuadamente garantiza poder ejecutar y emplear fuerza en las actividades que se realizan de manera cotidiana, proveer al organismo de los requerimientos que necesita para poder funcionar saludablemente, y alimentarse correctamente se va a expresar en un equilibrio entre la

salud y una estética silueta, por ello es importante evitar hábitos alimenticios perjudiciales para la salud.

La OMS, señala que por cada 50 gr. de carne procesada que se consume por día se incrementan las posibilidades en un 18 % de tener cáncer colorrectal. La misma organización, a través de su (IARC), en un estudio realizado en Octubre de 2015, alerto sobre lo dañina que puede ser la carne procesada para las personas. La comida rápida está asociada al aumento de peso, problemas cardiovasculares, entre otras.

Una buena nutrición consiste en consumir alimentos frescos, como: verduras, frutas, y evitar comida procesada y bebidas con altas dosis de azúcar refinada. Hay algunos endulzantes que se emplean en gaseosas, provocando enfermedades ya sea del hígado o perfilando a las personas hacia la diabetes.

El azúcar y endulzantes, dentro del organismo se convierte de manera muy sencilla en grasas que se acumulan en ciertas partes del cuerpo, causando en el largo plazo en enfermedades. El sistema alimentario, ha formado al paladar con ciertos gustos y preferencias, como es el uso del azúcar, este sistema impulsa la preferencia por alimentos saturados y que no son nutritivos o sanos <sup>23</sup>.

## **Ejercicio**

El ejercicio como despliegue de movimiento físico, es distinto a lo que comúnmente le llaman actividad física.

Según, La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, en 2005, el ejercicio es: “un movimiento corporal que se produce por los músculos y da como resultado desgaste de calorías teniendo ciertas peculiaridades en intensidad, duración y frecuencia”; este mismo

organismo promueve la actividad física en el caso de personas con problemas de insuficiencia cardiaca, padecimiento crónico pulmonar, pacientes con cáncer, que sufran de hipertensión arterial, diabetes, problemas de obesidad, osteoporosis, y trastornos mentales.

Sánchez, considera que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Caspersen concibe al ejercicio físico, como “parte de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo”.

Grosser y cols. El ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo” <sup>24</sup>.

Es fundamental realizar ejercicio físico para el manejo de peso, disminución de los niveles de colesterol, mantener en buen estado la glucosa en la sangre, para la hipertensión arterial, y se promueve el ejercicio físico para la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y trastornos mentales como; depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental <sup>24</sup>.

Se calcula que el 6% de muertes a nivel planetario se debe al hecho de no practicar alguna actividad física.

Si se practica ejercicio físico: disminuye la propensión a problemas de hipertensión, cardiopatía, diabetes, cáncer de mama y de colon, y depresión; se optimiza toda la salud ósea, practicar ejercicio permite llevar

acabo un desgaste de energía, resultando en un adecuado control de calorías y manejo del peso.

Incorporar a la cotidianidad la actividad física es importante, como parte de un programa de salud pública que abarque a gran número de población, para que a nivel cultural se asimile como una de las buenas prácticas en pro del bienestar y salud. Porque la ausencia de ejercicio, una nutrición insuficiente, fumar, el alcoholismo, estrés son elementos que constituyen una forma de vida no saludable y que pueden ocasionar graves daños en la salud pública <sup>24</sup>.

### **Responsabilidad en salud**

La responsabilidad sobre el buen cuidado del organismo, el cuerpo, como también fomentar estilos de vida que permitan buenos estados de la espiritualidad y bienestar psicológico, son personas y comunidades que cuidan de sí mismas y del conjunto. Es la persona que puede definir de qué manera se hará cargo de sí misma y conservar su salud, un aspecto fundamental es el chequeo médico determinado de manera anual, que se manifiesta como un indicador fundamental que mide la responsabilidad en salud que puede tener una persona sobre sí misma. Ese amor propio es un elemento interno que detona en responsabilidad sobre su cuidado y preservar lo más valioso que cada persona tiene, que es su propia salud.

La vida económica, social, cultural, sistema de necesidades, coloca a los individuos en un contexto bien delimitado, y formas de comportamiento respecto a esa delimitación.

La responsabilidad que cada persona tiene es generada, e impulsada por múltiples factores, y que para fortalecerla se tiene que comprometer consigo misma. Un factor que contribuye a la responsabilidad en términos positivos es la cualidad de la perseverancia, impulsando la consecuencia en las prácticas cotidianas.

La responsabilidad de la salud en el perfil individual; puede entenderse como el nivel o estado de salud, sólo puede ser determinada por cada ser individual. Sobre los estilos de vida y salud óptima, sólo pueden ser explicados por las costumbres y prácticas que día con día se desarrollan; desembocando en una buena calidad de vida, saludable o estar con enfermedad y desequilibrio en el organismo.

La interiorización de las consecuencias que tienen los actos y hábitos cotidianos es la posibilidad para poder visualizar de qué manera el despliegue personal afecta todos los ámbitos de la vida. Las personas con objetivos claros, grandes propuestas tienen de por sí un alto compromiso consigo mismas; así el compromiso con la salud, es una cuestión de elegir entre patrones de salud adecuados, o ciertos hábitos que son dañinos para la salud; así como impulsar estilos de vida, o hábitos que permitan mantener de forma regular el chequeo por parte de profesionales de la salud.

Hacerse responsable de la salud implica darse cuenta que cada persona tiene la capacidad para eliminar situaciones dañinas que han sido transmitidas de generación en generación y las que el contexto cultural-social establecen, son modificables por cada individuo. Una vez, asimilado esta realidad sociocultural es más simple colocarse en una posición que defienda la salud y generar los cambios necesarios para restablecer el bienestar y vida saludable <sup>25</sup>.

### **Manejo del estrés**

Es fundamental aprender a manejar el estrés, dado que ésta forma de responder ante situaciones de poca capacidad de adaptarse a las exigencias del entorno, está acompañada por un conjunto de manifestaciones emocionales que son de efecto negativo para salud de las personas provocando trastornos mentales como: la ansiedad, la ira y la depresión <sup>26</sup>.

Hans Selye, en 1935, autor reconocido como uno de los más importantes que ha realizado estudios sobre el estrés. Lo define como: “un síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos ambientales de naturaleza física o química.

Es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles”. “El estrés es lo que uno siente cuando reacciona a la presión interna o externa. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Es producido por el instinto del organismo a protegerse de presiones físicas, emocionales, situaciones extremas de peligro”.

No hay un protocolo a seguir para evitar el estrés laboral, sin embargo se han elaborado algunas guías o manuales para su control y prevenirlo m una de ella es la “Guía sobre el manejo y prevención del estrés”, que en 2010 en México, se ha elaborado con el fin de dar guía para prevenirlo en organizaciones laborales. Es importante sistematizar ciertos procesos:

- Lograr identificar cuál es la problemática que está generando el estrés.
- Intervenir adecuadamente.
- Evaluar la situación.

Si es que se elaborará un manual o promoviera el establecimiento de un programa para prevenir el estrés, este tendría que conformarse de la siguiente forma:

a) Impulsar una campaña sobre qué es el estrés, situaciones que lo originan, sus consecuencias en el plano laboral y las formas en que se puede manejar;

b) Comprometer a los administrativos que se encarguen de su aplicación y seguimiento del programa; hacer parte a los trabajadores en cada uno de los procesos del programa para que sienta que su compromiso es fundamental para el mejoramiento,

c) Asegurar que la aplicación del programa se llevara a cabo por personas capacitadas, que manejen adecuadamente los temas de estrés,

d) Hacer partícipes a la mayoría de los trabajadores de la empresa para que se pueda conformar un buen programa de prevención del estrés.

Algunas recomendaciones que pueden asegurar que el programa aplicado tenga éxito:

- Garantizar que la responsabilidad de trabajo este en coordinación con las capacidades de los trabajadores.
- Impulsar capacitaciones.
- Hacer una matriz de desarrollo de funciones y responsabilidades de los empleados para evitar desorganización.
- Hacer participe en la toma de decisiones.
- Establecer procesos de comunicación adecuados para que todos tengan información clara y precisa.
- Tener como objetivo generar ambientes de trabajo sanos, de buena convivencia y confortantes para los trabajadores.

Cuando una empresa se propone manejar el estrés de sus trabajadores, es mucho más eficiente, no hay trabajadores que estén constantemente enfermos, el ambiente controlado evita accidentes, y en términos empresariales es productiva, y es una referencia a nivel competitivo.

Según estudios del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) se detecta que en empresas con estrategias organizacionales que fomentan la salud, trabajo saludable tienen los trabajadores niveles de estrés pequeños y su rendimiento productivo es alto <sup>27</sup>.

Elementos que conforman una Planeación estratégica que fomenta el trabajo saludable son:

- Reconocer a los trabajadores por sus altos niveles de productividad,
- Ofrecer trabajo de carrera,
- Una cultura organizacional que de un lugar especial a cada trabajador,
- Que la directiva ejecute sus planes de trabajo conforme a su visión y misión.

De acuerdo a la guía citada, pone énfasis en:

### **Atención personalizada**

La atención personalizada en los lugares de trabajo promueve el conocimiento sobre el estrés, orígenes, y manera de manejarlo, mediante la propaganda de salud, con el objetivo de darles herramientas personalizadas para que puedan enfrentar esta problemática.

El primer paso es poder ubicar los posibles factores que dan origen al estrés y que la persona trabajadora pueda darse cuenta de ellos, para que sea más fácil resolver, y principalmente controlar internamente esos factores, ser consecuentes y resolver el conflicto.

Los trabajadores con la aplicación de este programa tendrán que modificar ciertas conductas y estilos de vida:

- Tener una alimentación saludable
- Proponerse realizar ejercicio físico
- Cumplir con sus horas respectivas para dormir
- Realizar actividades lúdicas
- Procurar no fumar, ni beber alcohol

Las propuestas que se implementen para colaborar con los trabajadores a modificar sus reacciones físicas y mentales tienen que tener una tendencia a la reducción del estrés en el trabajo. Se pueden aplicar propuestas como ejercicios de respiración, de relajamiento, entre otros métodos o innovar según sea el caso.

De manera paralela, es necesario que se empleen mecanismos organizacionales para el buen uso de los tiempos de trabajo, jerarquización de asuntos por resolver, capacitación para lograr niveles adecuados de planificación, resolución de problemas, promoción de estilos de trabajo ordenados, y poder establecer relaciones laborales de calidad.

### **Medidas Organizacionales**

Para el control efectivo de los elementos que originan el estrés, el factor guía puede ser la disminución o ausencia de hechos o procesos que generan y detonan momentos tensos en el ambiente labora.

Las estrategias para poder lograrlo, tienen que ir enfocadas a la manera en cómo funciona la misma empresa, su forma organizativa que tiene, los procesos de comunicación que emplea, cómo se realiza la toma de decisiones, lo relacionado a la cultura organizacional que le motiva desde

su visión y misión, la forma en la que estructura el despliegue de los trabajos, la distribución del espacio, manera en qué se recluta y da formación a sus trabajadores.

Es fundamental tomar en cuenta el espacio físico, cómo está distribuido en términos de seguridad, si es que existe salubridad en el contexto laboral, todos estos elementos son un conjunto de características que son indispensables para el buen desempeño de los empleados; es importante para los trabajadores en dónde y cómo desenvuelven sus funciones, por lo que para la empresa, estos aspectos deben ser parte de sus prioridades, ya que de ellos depende la salud laboral de sus trabajadores<sup>28</sup>.

Estas modificaciones son recomendables iniciarlas mediante el acompañamiento de los trabajadores, se pueden aplicar diversas técnicas de sistemas de calidad, ya sean: cultura organizacional, formas de liderazgo, gestión en la forma de ejercer autoridad, propiciar una participación activa en la toma de decisiones, alentar procesos de comunicación en todos los niveles, mejorar ambientes laborales con un clima saludable, para el crecimiento empresarial y a la vez, que esté acorde con el desarrollo integral de los trabajadores.

### **Soporte interpersonal**

Según, Kaplan, el soporte social o interpersonal se refiere a un sistema de relaciones que se encuentran tejidas y que son de vital importancia para el desenvolvimiento físico, emocional y mental de las personas, y le da un conjunto de herramientas para la convivencia social y es lo que le permite que se encuentre en buen estado físico y emotivo.

Cobb, realizó su análisis del soporte interpersonal, de acuerdo a la manera en que se establecen vínculos entre las personas, como; el amor,

la estima o la valoración. Es un circuito en el que las personas de manera recíproca generan conocimiento, y establecen ciertos vínculos entre ellas.

Flaherty, argumenta que el soporte interpersonal provoca dos consecuencias, el primero es positivo y no depende de momentos generados por el estrés, mientras que el segundo, tiende a amortiguar al individuo cuando se encuentra en momentos que generan desequilibrio. Un soporte social es aquel que facilita a las personas llegar a un estado de salud en general, y visualización del individuo de si, le provee de seguridad y da vigor a las personas.

Sarason asegura que lo que se entiende como soporte interpersonal tiene que ver con la sustentabilidad que una persona puede representar para otra u otras o la forma en la que se dispone una persona para colaborar en algún momento que se le requiera. Este soporte manifestará a la persona que le necesita su apoyo, que le valora y lo significativo que es.<sup>31</sup>

El soporte interpersonal genera procesos de comunicación, ya que es el medio para poder establecer la información necesaria, saber sobre el contexto en el que el individuo se despliega y socializarla con todas los actores claves que estén a favor del desarrollo de lo colectivo, para alcanzar ciertos objetivos que están como base en el conjunto de relaciones que existen entre las personas. Muchas veces, se utilizan para poder conseguir algunas metas personales, beneficios propios.

Los seres humanos para poder satisfacer sus necesidades sociales tiene que ser parte de una colectividad en la cual cada uno debe ser reconocido y a la vez aceptar ese grupo social conformado como parte de si, la manera en que se establecen los vínculos interpersonales hace que se vaya conformando una comunidad, sociedad, y de manera consecuente el establecimiento de reglas, principios que son esenciales para que ese

grupo de personas pueda convivir de manera equilibrada entre ellos. Esto generará lograr una salud integral <sup>29</sup>.

### **Autorrealización**

Por autorrealización se entiende a la posibilidad que tiene cada persona para realizarse y en lo que potencialmente puede hacer de mejor manera; es el estado en el que las personas se sienten plenas, llevando acabo sus proyectos, y potenciando sus capacidades para rendir lo mejor posible en lo social y en su vida personal.

Maslow, no consideraba que la autorrealización fuera importante en el desarrollo de la vida de cada persona, sólo la explica como un sentimiento que le da impulso a las personas para lograr sus metas u objetivos.

El sentimiento de autorrealización, para el cumplimiento de metas, surge cuando se es niño, ya que en cada individuo se instala el deseo de sobresalir o un instinto de competencia, potenciando fuertemente las habilidades y aptitudes para ser el mejor. Las personas que alcanzan una autorrealización que se proponen, según Maslow, son considerados como personas que han logrado un desarrollo integral <sup>30</sup>.

Maslow, argumenta que los individuos que alcanzan su desarrollo óptimo, es una cantidad reducida, según datos del autor, sólo el 2% de la población mundial: poseen una perspicacia del medio que les rodea y por lo tanto se adaptan de manera más fácil,

El practicar el autoconocimiento y de los seres más cercanos a ellos, pueden identificar de manera precisa las problemáticas y ejercer sobre ellas cambios, son espontáneos, se caracterizan por ser personas con independencia en todos los aspectos de la vida, les gusta crear lazos emocionales fuertes, constantemente generan situaciones en las que

puedan ejercer su creatividad, se interesan por el medio social que les rodea, ubican bien cuáles son los ejes motores de que les movilizan como sujetos, y accionan como personas con madurez mental.

Maslow, considera que la autorrealización, está relacionada con una serie de necesidades que se experimentan como impulsos básicos que permiten a los seres humanos ser felices; principios como la honestidad, simpleza, justicia, orden, ambiente de calidad, independencia, ser integral, etc. Cuando no se logra la autorrealización, se manifiestan ciertas patologías, como depresión, ansiedad, bloqueos emocionales, etc.<sup>30</sup>.

Por otro lado, el concepto de autorrealización, según Rogers, se concibe como el acercamiento hacia el ser interno, una vez que las personas logran esta conexión interior pueden dar sentido a todo lo que realizan y sus actos estarán dirigidos a satisfacer sus propias metas y así contribuir al conjunto. Este autor, considera que las personas desplegarán sus capacidades en función de poder alcanzar objetivos precisos para lograr su felicidad. Así, él afirma que todo ser vivo cuenta con características propias y que son inherentes a cada uno<sup>31</sup>.

Rogers, plantea que todos los seres humanos tienen un instinto hacia la autorrealización. Las personas de una u otra manera hacen todo lo posible para lograr sus metas personales y vincularse de manera íntima con la gente más cercana a su entorno. Menciona que la forma en la que nos posicionamos se define básicamente por la manera en la que percibimos la realidad y de cómo miramos a los demás, de este señalamiento se resalta la búsqueda constante de estar en armonía con el medio en el que nos encontramos.

Rogers afirma que seres humanos estamos en el “ser y convertirnos en”, estamos constantemente en transformarnos en algo distinto de lo que somos con la intención de alcanzar un estado de plenitud.

Esta es una buena razón para estar, convivir en contextos que faciliten nuestro desarrollo y potencien nuestras capacidades. De esta manera es factible alcanzar la autorrealización como seres integrales y felices. Rogers señala, que el impulso a lograr la autorrealización es una de las razones esenciales que sirve como motor de la evolución. De manera natural, el autor afirma, los humanos de forma inherente, irán hacia el mejoramiento y conservación de la especie <sup>32</sup>.

### **II.b.1.3. Teoría de Enfermería de Nola Pender**

Nola Pender nació en 1941 en Lansing, Michigan, EE.UU recibió su diploma de enfermería en 1962 y fue hija única de unos padres defensores acérrimos de la educación de la mujer. En 1982 presento la 1ra edición del modelo de promoción de la salud

Pender definió como aspecto central de la enfermería colaborar para que las personas tengan una salud adecuada. Pender, publicó “un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva”, estudio que ha sido la base para analizar de qué manera las personas hacen la elección de hábitos y estilos de vida, que de una u otra manera afectarán o beneficiarán a si salud.

En este trabajo de investigación que ella realizó, se ubican elementos que han delimitado las prácticas de las personas para evitar enfermedades. En el año de 1982 publicó la primera edición de su modelo de promoción de la salud <sup>33</sup>.

### **Modelo de Promoción de la Salud**

El modelo que creo Nola Pender es de vital importancia para el campo de la enfermería.

Es la primera en plantear que es básica la promoción de un estado óptimo de salud. A partir de este hecho se observaron cuáles eran los elementos que determinan qué hábitos se eligen y cuáles no, y qué prácticas son puestas en marcha para evitar las enfermedades. Puso sobre la mesa el tema de qué manera la percepción de los seres humanos se agudiza por los contextos, situaciones, ya sean personales o de otro tipo, lo que permite la interiorización de prácticas que sean favorables a la salud integral <sup>34</sup>.

El aporte de Pender, con su modelo de promoción de la salud, permite hacer predicciones de hábitos saludables, según las prácticas y hábitos de salud que se han manifestado en el pasado, los estilos de vida, elementos cognitivos y la vía en que determina en el comportamiento de las personas <sup>35</sup>.

Este modelo es uno de los que sobresalen en el tema de la promoción de la salud, en el campo de la enfermería, la manera en que Pender plantea que la promoción de vida saludable y los estilos de vida, están compuestos por elementos de percepción y cognición, ya sea la manera en que se concibe la realidad, la manera de creer en ciertas situaciones o hechos, sobre la salud que tienen o que les conduce a tener ciertas reacciones específicas.

El cambio de este conjunto de elementos y el impulso o razón para transformarlos es la necesidad de querer tener una salud óptima.

Esta conducta es llamada por Pender como; una realización del ser humano y sus potencialidades, que es esencial y que se arraiga con la presencia de fines específicos por alcanzar, el cuidado personal y los vínculos enriquecedores con otros, son factores que alientan a ese sentimiento natural, y el deseo de los individuos por modificar conductas personales, cotidianas y si, esto se ve acompañado por la modificación de

los factores externos, entonces tenemos resultados óptimos para el cuidado de la salud <sup>35 36 37</sup>.

Entonces, los factores tanto internos como del medio que les rodea pueden promover estilos de vida saludables. Lo que Pender, considera como salud está basado en un impulso natural, positivo, holístico y que considera al ser humano como una totalidad. Permite la evaluación de las costumbres, estilos de vida, potencialidades, aptitudes de las personas en el momento en que ellas eligen opciones que incidirán en la salud, vida y felicidad <sup>37</sup>.

En esta propuesta que hace Pender, incorpora el tema de la cultura, que la explica como un conjunto de experiencias y conocimientos que las personas tienen a través de los años, esta cultura es enseñada y se hereda de generación en generación. La cultura en este modelo es concebida como características distintas en cada grupo o sociedad, estas, determinarán la forma en que se conceptualiza a la salud, como se plantea el tema de cuidado personal, etc. <sup>38</sup>.

Esta teoría pone énfasis en la cultura del individuo y de cómo este a través de ella percibe la salud debido a prácticas y conductas adquiridas.

De igual forma en este trabajo de investigación indagamos el estilo de vida de los obreros para poner de manifiesto sus costumbres y prácticas diarias y de esta forma corroborar si son adecuadas o no, si estas conductas fortalecerán su salud o por el contrario deteriorara la misma y de esta forma poder aportar en ellos conocimientos sobre estilo de vida adecuado y que ellos puedan adoptar conductas saludables, y de esta forma prevenir enfermedades.

## **II.c. Hipótesis**

### **Hipótesis General**

- Los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II – San Juan de Lurigancho Julio–2017 son no saludables.

### **Hipótesis Derivada**

- Los estilos de vida de los trabajadores en cuanto a responsabilidad en salud, manejo del estrés, nutrición, ejercicio, soporte interpersonal y autorrealización son no saludables.

## **II.d. Variables**

Estilos de vida de los trabajadores

## **II.e. Definición Operacional de Términos**

**Estilo de Vida.** Conjunto de comportamientos que desarrollan en el estudio, los trabajadores del consorcio tren eléctrico, que pueden ser saludables, moderadamente saludables o nocivos para la salud.

**Trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico.** Agrupación de trabajadores que tienen por oficio realizar el trabajo manual y/o que requiere esfuerzo físico encargados de la construcción de la infraestructura del tramo del tren eléctrico.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a. Tipo de Estudio**

Se realizó un estudio desde un enfoque cuantitativo, porque pretende señalar, entre ciertas alternativas, magnitudes numéricas que serán tratadas mediante herramientas estadísticas. El diseño es descriptivo, porque la información es recolectada sin cambiar el entorno, y de tipo transversal porque se aplicó una vez en cada individuo el instrumento midiendo la variable de estudio.

### **III.b. Área de Estudio**

El Consorcio Tren Eléctrico, fue fundado el 10 de diciembre del 2009 como una empresa de construcción, cuenta con una Oficina Principal ubicada en. Avenida Víctor Andrés Belaunde #280 referencia de ubicación esquina A .Belaunde con Las Palmeras San Isidro Lima. El Tramo II san Juan de Lurigancho –Grau, se ubica, por el Norte, el límite del distrito de San Juan de Lurigancho, el cual se encuentra en las líneas cumbres cercanas a Asentamientos Humanos como Los Druntes y Las Dromeas y el Cerro Colorado en San Juan de Lurigancho.

Por el Sur limita con el distrito de El Agustino, desde el cruce de la Av. Los Cipreses con Av. Nicolás Ayllón, hasta el cruce de esta última con la Av. 28 de Julio, desde donde sigue el límite distrital de Lima Cercado, por El Jr. Huánuco y Av. Grau, hasta su cruce con la Av. Abancay.

Por el Este desde el límite del distrito de San Juan de Lurigancho hasta El cruce con la Av. Ramiro Prialé, por donde sigue hasta su

intercepción con la Vía de Evitamiento, donde toma dirección sur, siguiendo el límite distrital de El Agustino, hasta el cruce de Av. Los Cipreses con Av. Nicolás Ayllón. Por el Oeste desde el cruce de la Av. Grau con la Av. Abancay, por donde sigue hasta la Av. 9 de Octubre, donde toma el límite distrital de San Juan de Lurigancho.

### **III.c. Población y Muestra**

La población de estudio estuvo constituida por 50 trabajadores de construcción del Consorcio Tren eléctrico tramo II – San Juan de Lurigancho que laboraban en el mes de Julio del 2017, La selección se realizó a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia y se consideraron los criterios que se describen a continuación.

#### **Criterios de inclusión**

- Trabajadores del Consorcio que se encuentren con contrato vigente a la fecha del estudio.
- Trabajadores de ambos sexos
- Trabajadores que acepten participar de la investigación y firmen el consentimiento informado

#### **Criterios de exclusión**

- Trabajadores que no deseen participar en el estudio
- Trabajador que por motivos de salud o inasistencia no se encuentre laborando en el período de aplicación del instrumento.

### III.d. Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

La recolección de información se llevó a cabo mediante el empleo del instrumento aplicado: cuestionario de (PEPS-I) de Nola Pender. La autora elaboró el cuestionario, a finales de la década de los ochenta, basándose en una escala que mide características psicológicas, promocionando el bienestar y estilos de vida saludable. El PEPS-I fue validado en su versión en el idioma español el año de 1991 y su varianza es de 45.9% y la confiabilidad es de .94

El cuestionario está constituido por una hoja de recolección de datos en donde se muestra en primer término las características demográficas de los obreros participantes como edad, grado de instrucción, procedencia, ocupación. En segundo término se muestra la variable de estudio, estilo de vida y recogiendo los puntos estudiados, a través del cuestionario de Nola Pender, que define los perfiles sobre los estilos de vida (PEPS-1). Cuenta con seis dimensiones que evalúan los estilos de vida: nutrición, responsabilidad salud, autorrealización, ejercicio, manejo estrés y soporte interpersonal

El PEPS-I consta de 48 preguntas con escala de LIKERT. En 1990 ha sido traducido al español y empleado por primera vez a población latinoamericana, la valoración de las preguntas se hace mediante la escala presentada a continuación:

VALORES	ESCALA
1	(N= nunca)
2	(A= algunas veces)
3	(M= frecuentemente)
4	(R= rutinariamente)

Al sumar cada ítem según las respuestas, se obtendrá el puntaje por dimensión, así como para la variable estilos de vida en general.

Para poder realizar el análisis de los datos obtenidos en la aplicación del instrumento “Perfil (PEPS-I)”, se tiene que hacer referencia a los valores que Nola Pender propone para evaluar de manera general todo el instrumento y para cada área o dimensión que compone el perfil de los estilos de vida.

### **III.e. Diseño de Recolección de Datos**

Se procedió a pedir el permiso correspondiente al nivel de jefatura por tramos del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II – San Juan de Lurigancho, con la finalidad de aplicar el instrumento para la recolección de los datos.

Los trabajadores respondieron el cuestionario de acuerdo a la disponibilidad horaria del centro laboral. Se les solicitó su colaboración para la realización de la investigación con respecto a su forma de vida; así mismo, y se le solicitó que conteste el cuestionario de manera más honesta posible, resaltando que los datos obtenidos serían completamente confidenciales. El tiempo que se concedió para responder el cuestionario fue de 20 minutos y el tiempo estimado de la aplicación del instrumento para la recolección de información total fue de 8 semanas.

### **III.f. Procesamiento y Análisis de Datos**

Con el fin de llevar a cabo la investigación en el Consorcio Tren Eléctrico Tramo II, se extendió un documento al área administrativa con el objetivo de pedir el consentimiento para poder aplicar el cuestionario a los trabajadores. Se hizo la coordinación pertinente para determinar la calendarización de la recolección de la información, teniendo en cuenta un tiempo promedio de veinte minutos a media hora para que los trabajadores pudieran contestarlo, previamente a la explicación y finalidad del suceso.

Posteriormente a la obtención de los cuestionarios rellenos, la información fue procesada a través del manejo de estadística en el programa en versión Excel y SPSS versión 21, previamente se elaboró el cuadro de códigos y la matriz de datos socioeconómicos.

Los resultados se han acomodado en cuadros, tablas estadísticas y gráficas, con el fin de hacer la medición, se ha recurrido al empleo de estadística descriptiva, y para analizar e interpretar la variable estilos de vida, se ha recurrido a las bases teóricas y teorías relacionadas al tema, presentadas en dicho capítulo.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV. a. Resultados

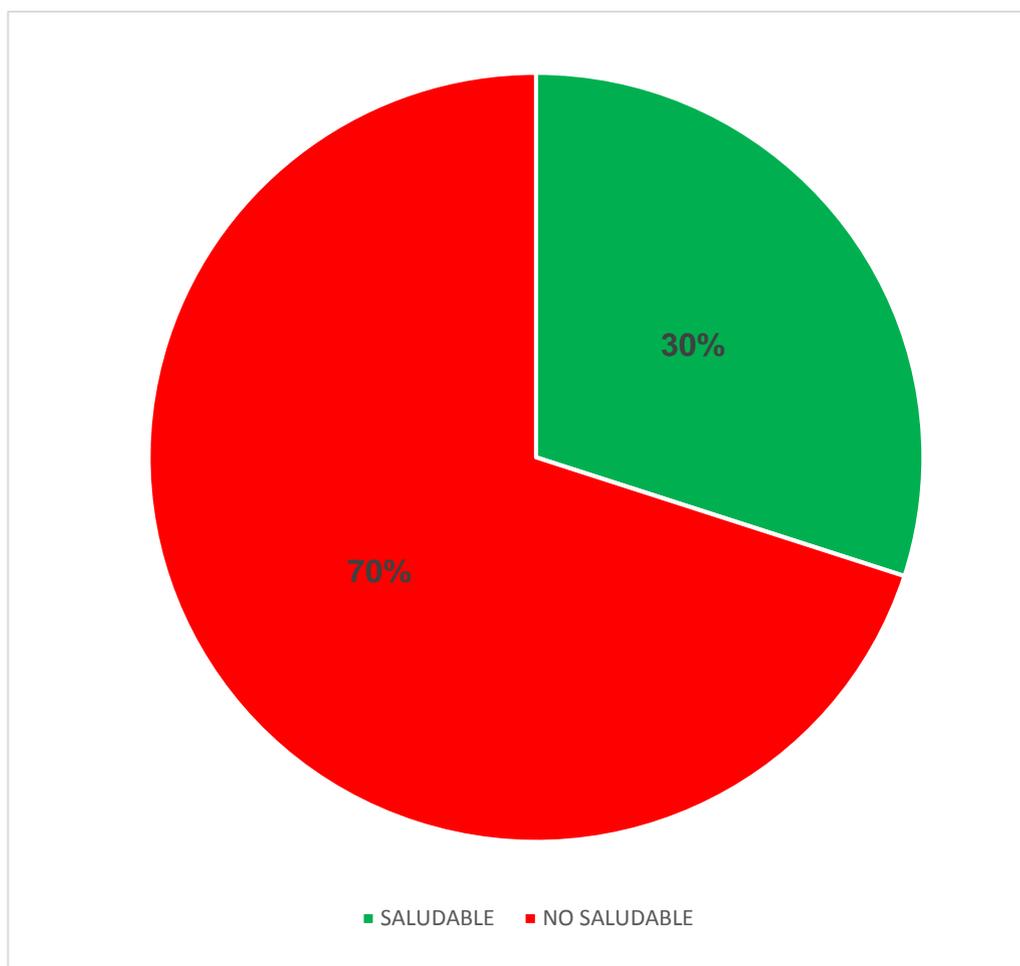
**TABLA 1**  
**DATOS GENERALES DE LOS TRABAJADORES DEL CONSORCIO**  
**TREN ELÉCTRICO TRAMO II SAN JUAN DE LURIGANCHO**  
**LIMA, JULIO - 2017**

<b>DATOS GENERALES</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>n=50</b>	<b>100%</b>
<b>EDAD</b>	De 25 a 34 años	17	34%
	De 35 a 44 años	24	48%
	De 45 años a más	9	18%
<b>SEXO</b>	Masculino	50	100%
<b>ESTADO CIVIL</b>	Soltero	7	14%
	Casado	43	86%
<b>ESCOLARIDAD</b>	Con estudios	50	100%
<b>OCUPACIÓN</b>	Carpintero	12	24%
	Albañil	18	36%
	Obrero	3	6%
	Fierrero	17	34%
<b>MESES EN LA OBRA</b>	7 - 11 Meses	17	34%
	12 - 18 Meses	33	66%
<b>TURNO DE TRABAJO</b>	Vespertino	13	26%
	Matutino	37	74%

---

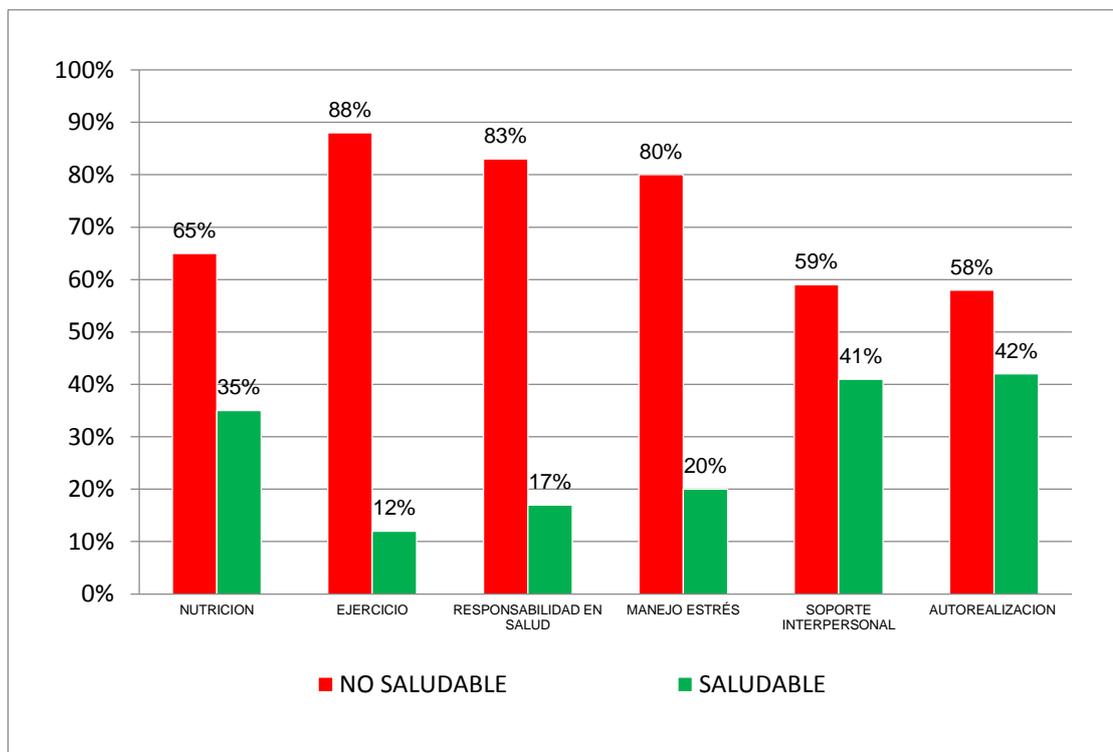
Se observa que las edades de los trabajadores oscilan entre los 35 a 44 (48%) años de edad, La población está compuesta por 50 trabajadores, y está constituida en un 100% por hombres, Sobre el estado civil, podemos visualizar que 43 (86%) se encuentran casados, Con respecto a la escolaridad, los 50 (100%) trabajadores cuenta con estudios. La ocupación que predomina, es la de albañil con un 36% (18), Los trabajadores ante la pregunta: ¿Cuánto tiempo trabajando en el Consorcio?, el 66% (33) respondieron de 12 a 18 meses,y el turno de trabajo en el que mayor porcentaje se observa es el turno matutino con 74% (37) de los trabajadores encuestados.

**GRÁFICO 1**  
**ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL CONSORCIO TREN**  
**ELÉCTRICO TRAMO II SAN JUAN DE LURIGANCHO**  
**LIMA, JULIO 2017**



Se observa que el estilo de vida de los trabajadores del Consorcio Eléctrico del tramo II de San Juan de Lurigancho es en un 70% (35) no saludable, y un 30% (15) presenta un estilo de vida saludable.

**GRÁFICO 2**  
**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSION NUTRICION, EJERCICIO,**  
**RESPONSABILIDAD EN SALUD, MANEJO DEL ESTRÉS,**  
**SOPORTE INTERPERSONAL, AUTOREALIZACION DE**  
**LOS TRABAJADORES DEL CONSORCIO TREN**  
**ELÉCTRICO TRAMO II SAN JUAN DE**  
**LURIGANCHO LIMA,**  
**JULIO 2017**



Se visualiza que los trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II de San Juan de Lurigancho presentan estilos de vida no saludable en nutrición 65% (33), ejercicio 88% (44), responsabilidad en salud 83% (41), manejo del estrés 80% (40), soporte interpersonal un 59% (30) no saludable y la auto realización el 58% (29).

#### **IV.b. Discusión:**

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron como parte de la información general de los trabajadores del Consorcio Tren eléctrico tramo II, San Juan de Lurigancho, Lima, el 48% de los encuestados tiene 35 a 44 años; el 100% son varones y todos cuentan con estudios, el 86% son casados, y el 66% tiene laborando en el consorcio de 12 a 18 meses. Datos similares los encontramos en Vargas E., mostrando que el 36% de los colaboradores tienen un rango de edad de 36 a 45 años, el 82% de los participantes en su estudio son hombres, y de igual manera el 100% tiene alguna preparación escolar <sup>6</sup>. Los datos dan paso a deducir que los trabajadores del Consorcio pertenecen al rango de adultos-jóvenes, con fuerte preferencia por parte de los contratistas hacia trabajadores que sean hombres dadas las características de los puestos a desempeñar.

Según los resultados generales sobre la variable se observa que el estilo de vida de los trabajadores del Consorcio Eléctrico del tramo II de San Juan de Lurigancho es en un 70% no saludable, y un 30% presenta un estilo de vida saludable. De la misma manera, Arce N., señala que el índice de estilo de vida es catalogado como bajo (11 a 64) <sup>5</sup>. Mientras que en Vargas E., explica que el grupo de trabajadores estudiados en un 50.1% presenta estilos de vida saludables <sup>6</sup>. Por otro lado, Moná M., en el análisis de resultados de su investigación argumenta que el 57% de los trabajadores se encuentran en el estado buen trabajo, el 27% se encuentra en fantástico, y sólo el 12% se encuentra en adecuado <sup>7</sup>. El trabajo de Villareal E., menciona que los trabajadores en un 50.75% presentan estilos de vida no saludables y 49.25% estilos de vida saludables <sup>8</sup>.

La definición para el estilo de vida es muy diversa y abarca al individuo en forma holística, teniendo en cuenta cada hábito adquirido en el transcurrir de su vida, el entorno que lo rodea y de cómo estos van a establecer un estilo de vida adecuado o inadecuado <sup>14</sup>.

El estilo de vida saludable está determinado por todos aquellos factores como los hábitos, las tradiciones, las costumbres, y conductas de cada sujeto o comunidad que van a favorecer en la satisfacción de las necesidades de los mismos, y así lograr el bienestar y una vida saludable.

Wong, resalta que la importancia de dar a conocer los resultados positivos cuando se lleva a cabo un estilo de vida saludable, considera que es una forma impulsar a las personas a llevar a cabo dicho estilo de vida, que beneficiara y conservara un estado de salud óptimo <sup>15</sup>.

Conforme a los objetivos específicos planteados, se halló que los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio según la dimensión nutrición un 65% se encuentra en un estado no saludable. De forma parecida Gómez E., en cuanto a desequilibrios nutricionales encontró que el 77.78% de los técnicos de la unidad base área padece desórdenes alimenticios <sup>9</sup>. Por otro lado, Vargas E., en su investigación relacionada a los hábitos nutricionales, señala que el 73% de los trabajadores incluyen en su alimentación frutas y verduras, el 79% practica un régimen alimenticio en formas y tiempos, y solamente un 18% ingiere comida chatarra <sup>6</sup>.

En el caso de los estilos de vida saludable tienen participación varios aspectos para lo cual la OMS, establece que; una buena nutrición consiste en consumir alimentos frescos, como: verduras, frutas, y evitar comida procesada y bebidas con altas dosis de azúcar refinada <sup>23</sup>. Una nutrición óptima consiste en alimentarse adecuadamente y garantizar la ejecución de la fuerza que se requiere en las actividades que llevan a cabo de forma cotidiana, proveer al organismo de los requerimientos que necesita para poder funcionar saludablemente, y alimentarse correctamente se va a expresar en un equilibrio entre la salud y una estética silueta, por ello es importante evitar hábitos alimenticios perjudiciales para la salud. Lo cual no se palpa en el caso de los

trabajadores del Consorcio del Tren Eléctrico tramo II San Juan de Lurigancho, Lima.

Los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio del Tren Eléctrico tramo II San Juan de Lurigancho, Lima; de acuerdo a la dimensión ejercicio el 88% de los trabajadores no son saludables. Del mismo modo, Villareal E., en su estudio sobre los estilos de vida no saludables en cuanto a la actividad física y recreación, señala que el 55.2% de los vendedores ambulantes no practican ningún tipo de ejercicio <sup>8</sup>. Resultados contrarios obtuvo Vargas E., en su análisis sobre las condiciones de salud y estilos de vida de los colaboradores de una empresa; en la dimensión realización de actividad física o deporte obtuvo como resultado que el 64% de los encuestados hace deporte al menos una vez a la semana <sup>6</sup>.

Para Gálvez, es fundamental realizar ejercicio físico para el manejo de peso, disminución de los niveles de colesterol, mantener en buen estado la glucosa en la sangre, para la hipertensión arterial, y se promueve el ejercicio físico para la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y trastornos mentales como; depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental.

Hacer parte de lo cotidiano el ejercicio físico o deporte es fundamental, la programación o política de las empresas debería ser la inclusión de sus empleados a actividades físicas para que ellos puedan asimilar como una actividad saludable que mejorará su salud y rendimiento. Dada la inexistencia o ausencia de la práctica de deporte sería un factor que generaría estilos de vida no saludables, incentivando el sedentarismo, lo cual genera un peligro para la salud de las personas.

Los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio tren eléctrico tramo II, San Juan de Lurigancho, Lima; con respecto a la dimensión Responsabilidad en salud, se arrojaron los siguientes resultados; el 83% presenta un estilo de vida no saludable. Información parecida la encontramos en Villareal E., quien indica en su análisis en la dimensión responsabilidad en salud que el 53.7% lleva un estilo de vida no saludable<sup>8</sup>. Sin embargo, en el caso de Vargas E., menciona que el 52% de los colaboradores de la empresa asisten anualmente al doctor en forma de prevención, el 70% incorpora tiempos de pausa en sus labores diarias, el 82% pernocta mínimamente siete horas al día, 97% tiene la costumbre de lavarse las manos previamente a ingerir alimentos y una vez después de usar los servicios higiénicos, y el 73% señaló emplear instrumentos de trabajo para protegerse en el despliegue de sus actividades, es decir se encuentran altos porcentajes y diversificación de actividades que indican responsabilidad en salud <sup>6</sup>.

La responsabilidad en la salud es una dimensión que en el estilo de vida personal de cada trabajador, se puede comprender como un índice o estado de salud, que se establece por cada sujeto. Los estilos de vida adecuados, pueden explicarse de acuerdo a las tradiciones, actitudes y conductas que de forma cotidiana se despliegan, provocando una calidad de vida óptima o desequilibrios en la salud.

Hacerse responsable de la salud implica darse cuenta que cada persona tiene la capacidad para eliminar situaciones dañinas que han sido transmitidas de generación en generación y las que el contexto cultural-social establecen, son modificables por cada individuo. Una vez, asimilado esta realidad sociocultural es más simple colocarse en una posición que defienda la salud y generar los cambios necesarios para restablecer el bienestar y vida saludable <sup>25</sup>.

Los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio tren eléctrico tramo II, San Juan de Lurigancho, Lima; en relación a la dimensión manejo del estrés, los trabajadores manifiestan en un 80% un estilo de vida no saludable. Coincidiendo con Arce N., quien presenta que el 73% de los trabajadores no maneja de forma adecuada el estrés, lo que se traduce en que el 61.7% del total ingiere alcohol, y el 44.4% fuma <sup>5</sup>.

De forma contraria Meléndez K., en su tesis obtuvo que el 26.1% de los encuestados cuentan con alto índice de estrés, el 17.4% tiene un índice medio de estrés y el 30.4% presenta un reducido nivel de estrés, mientras que el 26.1% de los trabajadores no presenta estrés <sup>10</sup>.

Es fundamental aprender a manejar el estrés, dado que ésta forma de responder ante situaciones de poca capacidad de adaptarse a las exigencias del entorno, está acompañada por un conjunto de manifestaciones emocionales que son de efecto negativo para salud de las personas provocando trastornos mentales como: la ansiedad, la ira y la depresión <sup>26</sup>.

Cuando una empresa se propone manejar el estrés de sus trabajadores, es mucho más eficiente, no hay trabajadores que estén constantemente enfermos, el ambiente controlado evita accidentes, y en términos empresariales es productiva, y es una referencia a nivel competitivo.

Los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio tren eléctrico tramo II, San Juan de Lurigancho, Lima; también se determinó que en la dimensión soporte interpersonal, los trabajadores en un 59% se manifestaron como no saludables. Resultados similares se tienen con Moná M., quien advierte en su estudio que el 30% de los encuestados ha reportado haber experimentado alguna agresión ya sea de tipo físico, violentado verbalmente, sexualmente y psicológicamente en el entorno laboral <sup>7</sup>. La autora menciona que existe una alta propensión a daños psicosociales debido a que los trabajadores perciben que su labor exige

una multifuncionalidad por parte de ellos y altos niveles de concentración, generando frecuentemente a reprimir aspectos emocionales o mentales por parte del trabajador. En el caso de Gómez E., menciona que el 47.22% de los técnicos de la unidad base aérea en lo relacionado a factores macro sociales que inciden en su situación personal manifiestan estar conformes; en cuanto a las particularidades del entorno que influyen en el soporte interpersonal de los técnicos el 49.07% expresaron estar satisfechos.

Como afirma; Kaplan, el soporte interpersonal se explica por un conjunto de vínculos que están interrelacionado y que son esenciales para el desarrollo del trabajador, ya sea físicamente, emocionalmente y mentalmente; el soporte interpersonal es un instrumento que puedan usar las personas para convivir de la mejor manera en el ámbito de la sociedad y en el trabajo, dándole paso a encontrarse en un nivel óptimo emocional y físicamente.

Los seres humanos para poder satisfacer sus necesidades sociales tienen que ser parte de una colectividad en la cual cada uno debe ser reconocido y a la vez aceptar ese grupo social conformado como parte de si, la manera en que se establecen los vínculos interpersonales hace que se vaya conformando una comunidad, sociedad, y de manera consecuente el establecimiento de reglas, principios que son esenciales para que ese grupo de personas pueda convivir de manera equilibrada entre ellos. Esto generará lograr una salud integral <sup>29</sup>.

Los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio tren eléctrico tramo II, San Juan de Lurigancho, Lima; y la dimensión auto realización, se obtuvo como resultado que el 58% presenta un estilo de vida no saludable. Mientras que Vargas E., obtuvo los siguientes resultados el 97% de los colaboradores de la empresa no presenta dificultad para comunicarse con sus colegas o jefes, el 94% no ha presentado problemas de salud como consecuencia de su actividad laboral, el 97% no tiene

problemas con su familia, el 91% cuando se levanta no se siente cansado, el 88% dice no irritarse de manera fácil, y el 88% dice mantener la paciencia ante las situaciones laborales <sup>6</sup>. Al igual que Arce N., en su investigación sobre estilos de vida, halló un alto nivel en el índice de autoeficacia de 54.3, infiriendo que los trabajadores se perciben como auto eficaces ya que se manifiestan con esfuerzo en la organización y en el desarrollo de sus labores que beneficiando los estilos de vida <sup>5</sup>.

Como desarrolla Bedodo, El sentimiento de autorrealización, para el cumplimiento de metas, surge cuando se es niño, ya que en cada individuo se instala el deseo de sobresalir o un instinto de competencia, potenciando fuertemente las habilidades y aptitudes para ser el mejor. Las personas que alcanzan una autorrealización que se proponen, según Maslow, son considerados como personas que han logrado un desarrollo integral <sup>30</sup>.

La convivencia en espacios que den cabida al despliegue del potencial personal tanto de conocimientos como de habilidades. Contextos por los cuales será posible lograr la autorrealización es uno de los factores fundamentales que servirán como mecanismo de crecimiento personal. De forma intrínseca, los sujetos poseen el espíritu de desarrollo permitiendo una inercia como sociedad, mejorar y mantener la evolución humana.

Según, lo que se puede evidenciar de acuerdo con los resultados, los trabajadores de construcción del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho, Julio 2017, se observa que el estilo de vida de los trabajadores es no saludable. Lo que se refleja en el diagnóstico que se reporta en las encuestas que se aplicaron. Los resultados sobre los estilos de vida de los 50 trabajadores de construcción, da cuenta que tienen estilos de vida no saludables, evidenciando que no existen buenas prácticas de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del

estrés, soporte interpersonal, y auto actualización.

Como hace referencia la presente investigación, los estilos de vida como una forma de vida que está basada en patrones de comportamientos reconocibles, y están determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socio-económicas y ambiental <sup>14</sup>. Además de adoptar las opciones más saludables y que también sean aquellas de más fácil elección, considerando el medio en que se desenvuelven las personas, la situación en que se encuentran y, así como la satisfacción de necesidades básicas

De igual forma, el Consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho, puede tener influencia en los estilos de vida que desplieguen los trabajadores de la construcción, mediante la implementación efectiva de ciertos programas para promocionar la salud.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. Conclusiones**

- Los estilos de vida de los trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II – San Juan de Lurigancho Julio–2017 son no saludables, se acepta la hipótesis planteada.
- Los estilos de vida de los trabajadores en cuanto a nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización son no saludables, se acepta la hipótesis planteada.

## V.b. Recomendaciones

- Desarrollar estudios de investigación que apunten a este tipo de población ya que se encuentran pocos estudios sobre ellos y teniendo en cuenta que es una población vulnerable debido a la misma labor que realizan.
- A las entidades formadoras que pongan mayor énfasis en el área preventivo promocional de este modo se obtendrán profesionales con una visión previsoras en la salud.
- Facilitar los resultados de la investigación al área respectiva de la empresa para que esto les permita tener en conocimiento las condiciones y las necesidades de sus trabajadores.
- Se requiere fomentar y concientizar a los trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho, sobre la importancia de los beneficios que les brinda los estilos de vida saludables y las repercusiones en la salud, a través del desarrollo de conocimientos y de este modo prevenir enfermedades crónicas.
- Intervenir periódicamente a los trabajadores con programas que se basen en la educación sobre conocimientos en prevención en salud con el fin de evitar la aparición de enfermedades crónicas de tal modo que se le transfiera al trabajador la responsabilidad de su salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud [ [http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario\\_sp.pdf](http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf)]. Ginebra ; 1998.
2. Gamarra M. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. 2nd ed. UCV , editor. Lima : Scientia; 2010.
3. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Informe sobre la salud.; 2014. Report No.: WHO/NMH/NVI/15.1.
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. In Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición; 2016; Santiago: FAO. p. 54.
5. Vargas E. Condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la empresa de servicios públicos tribunas Córcega Esptri, en el primer semestre de 2017 Colombia : Universidad Libre Seccional Pereira; 2017.
6. Moná M. Estilos de vida de los trabajadores de la E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl, del Municipio de Santuario Colombia : Universidad Libre Colombia ; 2017.
7. Arce N. Estilo de vida, autoeficacia, consumo de alcohol y tabaco en trabajadores. Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa México: Universidad Autónoma de Querétaro; 2018.
8. Villareal E. Los estilos de vida de vendedores informales de la asociación de comerciantes José Carlos Mariátegui Lima : Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.
9. Meléndez K. Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una

- empresa de transporte urbano de Trujillo Lima : Universidad Privada del Norte; 2016.
10. Gomez E. Estilos de vida y relación con el síndrome metabólico en técnicos y suboficiales, Unidad base aérea, Hospital Las Palmas Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2017.
  11. Instituto Nacional de Estadística e informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2014. 1st ed. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2015.
  12. Hernández L. El modelo de la OMS como orientador en la salud pública a partir de los determinantes sociales. Rev. Salud Pública. 2017; 19(3): p. 394.
  13. Organización Mundial de la Salud. Salud de los trabajadores: plan de acción mundial. In 60.<sup>a</sup> Asamblea mundial de la salud; 2007; Ginebra. p. 6.
  14. Organización Mundial de la Salud. Determinantes sociales de la salud: resultados de la Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud. In ; 2012; Brasil. p. 2.
  15. Wong C. Estilos de Vida. 1st ed. Médicas FdC, editor.: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2017.
  16. Fundación de Educación para la Salud. Atlas Mundial de la Salud. [Online].; 2018 [cited 2018 Octubre 15. Available from: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>.
  17. Marí A. Netdoctor.es. [Online].; 2017 [cited 2018 Agosto 4. Available from: <https://www.netdoctor.es/articulo/habitos-poco-saludables>.
  18. Vives A. Revista Psicológica Científica. [Online]. Cuba ; 2007 [cited 2018 Agosto 23. Available from: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>.
  19. Carrillo L. Estilos de vida saludables. 1st ed. Colombia : Biblioteca Las casas; 2006.
  20. Acuña Y. Promoción de estilos de vida saludable área de salud de

Esparza Costa Rica : Instituto Centroamericano de Administración ; 2012.

21. Guerrero J. Caracterización de los estilos de vida de los escolares de las escuelas básicas nacionales de la parroquia Juan de Villegas como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, Estado Lara Venezuela : Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado ; 2004.
22. Fonseca Y. EUMED.NET. [Online].; 2010 [cited 2018 Julio 14. Available from: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2010a/643/indice.htm>.
23. Eayosd A. Mayo Clinic. [Online].; 2018 [cited 2018 Julio 11. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/artificial-sweeteners/art-20046936>.
24. Gálvez A. Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva España : Universidad de Murcia ; 2004.
25. Individual LSCR. Saludmed. [Online].; 2000 [cited 2018 Mayo 28. Available from: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>.
26. Estudios Superiores Abiertos Online. [Online].; 2002 [cited 2018 Octubre 21. Available from: [https://webs.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm).
27. Centros para el control y la prevención de enfermedades. [Online].; 2015 [cited 2018 Octubre 14. Available from: [https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101\\_sp/](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101_sp/).
28. Chanes H. Guía sobre el manejo y prevención del estrés laboral México: Secretaría de Salud ; 2010.
29. Ibarra M. Desarrollo de habilidades Interpersonales en el trabajo Ecuador : Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí ; 2015.
30. Bedodo V. Motivación laboral y compensaciones: una investigación de

orientación teórica. Chile : Universidad de Chile; 2006.

31. Rivera R. Uso de las Teorías Motivacionales de Herzberg y McClelland para la mejora del desempeño laboral de los trabajadores de la empresa J.E Construcciones Generales S.A. Perú: UNTELS; 2014.
32. Dartevelle B. La Psicoterapia centrada en la persona según Carl Rogers México: Gaia Ediciones ; 2011.
33. Aristizábal G. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. 2011 Octubre ; 8(4): p. 17.
34. Bandura A. PubMed. [Online].; 2004 [cited 2018 Marzo 4. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15090118>.
35. Kickbusch I. Promoción de la salud: una perspectiva mundial. Publicación Científica. 1996; 9(557): p. 16.
36. Villalbí J. Promoción de la salud basada en la evidencia. Rev. Esp. Salud Pública. 2001 Nov.-Dic.:(6): p. 490.
37. Reyes L. La teoría de acción razonada: implicaciones para el estudio de las actitudes México: Universidad Pedagógica de Durango; 2007.
38. Giraldo A. La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2010 Enero-Junio; 15(1): p. 136.

## BIBLIOGRAFÍA

- Gamarra M. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. 2nd ed. UCV, editor. Lima: Scientia; 2010.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. In Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición; 2016; Santiago: FAO. p. 54.
- Organización Mundial de la Salud. Salud de los trabajadores: plan de acción mundial. In 60.ª Asamblea mundial de la salud; 2007; Ginebra. p. 6.
- Organización Mundial de la Salud. Determinantes sociales de la salud: resultados de la Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud. In; 2012; Brasil. p. 2.
- Wong C. Estilos de Vida. 1st ed. Médicas FdC, editor.: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2017.
- Carrillo L. Estilos de vida saludable. 1st ed. Colombia: Biblioteca Las casas; 2006.
- Dartevelle B. La Psicoterapia centrada en la persona según Carl Rogers México: Gaia Ediciones; 2011.
- Aristizábal G. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. 2011 Octubre; 8(4): p. 17.
- Kickbusch I. Promoción de la salud: una perspectiva mundial. Publicación Científica. 1996; 9(557): p. 16.
- Giraldo A. La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2010 Enero-Junio; 15(1): p. 136.

# **ANEXOS**

### ANEXO 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES</b>	<p>Es la forma en la que se las personas establecen sus costumbres, hábitos; y están sustentados en los vínculos que existen entre los contextos, condiciones de vida; y las formas de actuar, manera de desplegar el comportamiento individual, los que están en asociación directa con la cultura, lo social, psicológico y lo que constituye de manera particular a cada individuo.</p>	<p>Forma de vivir determinados por factores socioculturales y por las características personales de los trabajadores del consorcio tren eléctrico</p>	<p>Nutrición</p> <p>Ejercicio</p> <p>Responsabilidad en salud</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Soporte interpersonal</p> <p>Auto realización</p>	<p>Selección de alimentos</p> <p>Búsqueda de calidad de alimentos</p> <p>Frecuencia y oportunidad de comidas</p> <p>Frecuencia de actividad física</p> <p>Ejercicios de relajación</p> <p>Ejercicio supervisado</p> <p>Chequeos médicos determinado anualmente</p> <p>Recreación</p> <p>Reuniones familiares</p> <p>Estudios, capacitaciones</p>



**ANEXO 2**  
**INSTRUMENTO**  
**ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL**  
**CONSORCIO TREN ELÉCTRICO TRAMO II**  
**SAN JUAN DE LURIGANCHO**  
**JULIO 2017**

**INTRODUCCION**

Buenos días Sr. soy Bachiller de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista. Solicito su participación en la presente investigación cuyo objetivo es determinar el **“ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL CONSORCIO TREN ELÉCTRICO TRAMO II – SAN JUAN DE LURIGANCHO – JULIO 2017”** para lo cual pido proporcionar información veraz sobre lo referente del siguiente cuestionario, que es de carácter anónimo y servirá para mejorar su estilo de vida respecto a su salud.

**Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Turno de trabajo: 1. Matutino 2. Vespertino

**Datos generales**

**1. Edad** (en años): \_\_\_\_\_ **2. Sexo:** 1.Femenino 2.Masculino

**3. Estado civil:** 1.soltero 2.casado 3.Unión libre 4.Divorciado 5.Viudo

**4. Escolaridad:** 1. Sin estudios 2.Primaria 3.Secundaria 4. Carrera técnica 6. Superior 7. Otra

**5. Ocupación:** \_\_\_\_\_

**6. Tiempo trabajando:** \_\_\_\_\_

**Tipología familiar**

**1. ¿Quiénes viven en casa?** Esposa(o): 1.Si 2.No Hijos (cuántos): 1.Si 2.No (su integración)

**2. ¿Vive alguien más en su casa, consanguínea (Suegra, nueras, yernos, nietos)?** 1. Si 2.No (con Parentesco)

**3. ¿Vive alguien más en su casa, no consanguínea?** 1. Si 2.No (sin Parentesco)

**4. ¿La madre o esposa trabaja?** 1. Si 2.No (En base a su Subsistencia)

**5. ¿Vive en la ciudad?** 1. Si 2.No (En base a su Demografía)

### INSTRUCCIONES

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales

b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder

c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir

	Pregunta	Nunca	A veces	Frecuente mente	Rutinaria mente
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
3	Te quieres a ti mismo				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
9	Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Te sientes feliz y contenta (a)				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
14	Comes tres comidas al día				
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				

21	Miras hacia el futuro				
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
29	Respetas tus propios éxitos				
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico				
31	Pasas tiempo con amigos cercanos				
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34	Ves cada día como interesante y desafiante				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pides información a los profesionales para cuidar tu salud				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43	observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44	Eres realista en las metas que te propones				
45	Usas métodos específicos para controlas la tensión (nervios)				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				
48	Creer que tu vida tiene un propósito				



## **ANEXO 4**

### **INFORME DEL ESTUDIO PILOTO**

La prueba piloto se aplicó en trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II – San Juan de Lurigancho, a través de la técnica de encuesta se desarrolló el instrumento utilizado que fue el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender.

Previo autorización del ingeniero responsable del tramo, Se procedió a proporcionar el cuestionario a 15 trabajadores que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Durante el proceso del llenado del instrumento, se mantuvo presente los principios éticos de la investigación y avalando en todo momento la confidencialidad de toda información que se obtenga. El tiempo que duro el llenado de las encuestas fue de 16 minutos durante el lapso de 15 días, durante el desarrollo de las encuestas se disiparon todas las dudas en relación a las preguntas establecidas, Con respecto a las limitaciones encontradas fue el limitado tiempo para el desarrollo de la prueba piloto debido a las actividades que realizan situación que se tomara en cuenta para la aplicación de campo.

Los resultados que se obtuvieron de la prueba piloto fue que los estilos de vida que llevan los trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II – San Juan de Lurigancho son no saludables.

## ANEXO 5

### ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO

<b>SALUDABLE</b>	<b>121-192</b>
<b>NO SALUDABLE</b>	<b>48-120</b>

<b>NUTRICION</b>	SALUDABLE	16--24
	NO SALUDABLE	6--15
<b>RESPONSABILIDAD SALUD</b>	SALUDABLE	26--40
	NO SALUDABLE	10--25
<b>AUTORREALIZACION</b>	SALUDABLE	33--52
	NO SALUDABLE	13--32
<b>EJERCICIO</b>	SALUDABLE	14--20
	NO SALUDABLE	5--13
<b>MANEJO ESTRÉS</b>	SALUDABLE	18--28
	NO SALUDABLE	7--17
<b>SOPORTE INTERPRESONAL</b>	SALUDABLE	18--28
	NO SALUDABLE	7--17

## ANEXO 6

### HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado trabajador, estoy realizando una investigación titulada, Estilos de vida de los trabajadores del Consorcio Tren Eléctrico Tramo II San Juan de Lurigancho, que tiene como finalidad de determinar los estilos de vida que llevan los trabajadores, se le ha tenido que explicar lo siguiente: El propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para finalmente pasar a la aceptación firmada del mismo.

#### **Propósito del estudio**

El presente estudio pretende determinar los estilos de vida que llevan los trabajadores, como un elemento válido y de conocimiento sobre su salud.

#### **Riesgos**

Como el estudio trata con formularios de encuesta plenamente identificados y no haremos otro tipo de evaluación, solamente se aplicarán los cuestionarios, considero que el estudio no presenta riesgos para los participantes en la investigación, cualquier consulta realizarla con la Srta. Esther Angélica Serrano Balvino.

#### **Beneficios**

El presente estudio cuenta con beneficios respecto a identificar aspectos relacionados con la salud de los trabajadores a través de los estilos de vida que llevan y de tal modo implementar planes de mejora en sus estilos de vida.

## Confidencialidad

Para efectos de investigación solamente la investigadora tendrá el acceso a la información de los participantes, para efectos posteriores se procederá a identificar a cada participante a través del código ID, que será un número correlativo, el cual se ingresará a la base de datos para análisis posteriores.

Por lo tanto, yo \_\_\_\_\_, manifiesto que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

\_\_\_\_\_

Nombre

\_\_\_\_\_

Firma

\_\_\_\_\_

Investigador

\_\_\_\_\_

Firma

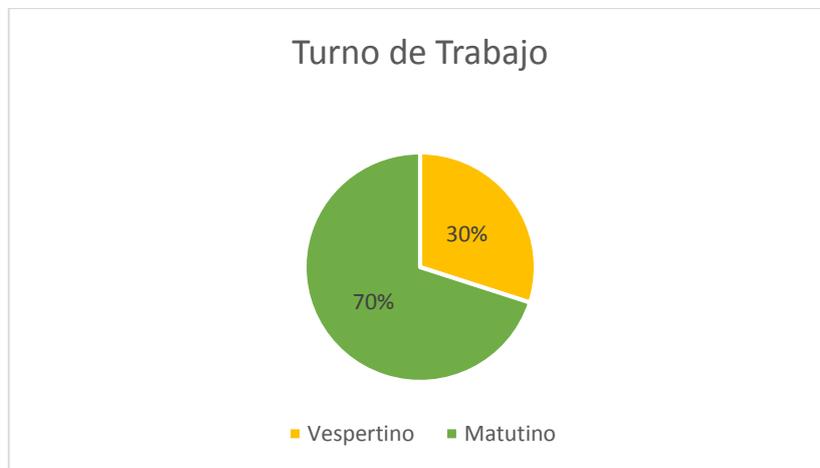
\_\_\_\_\_

Fecha

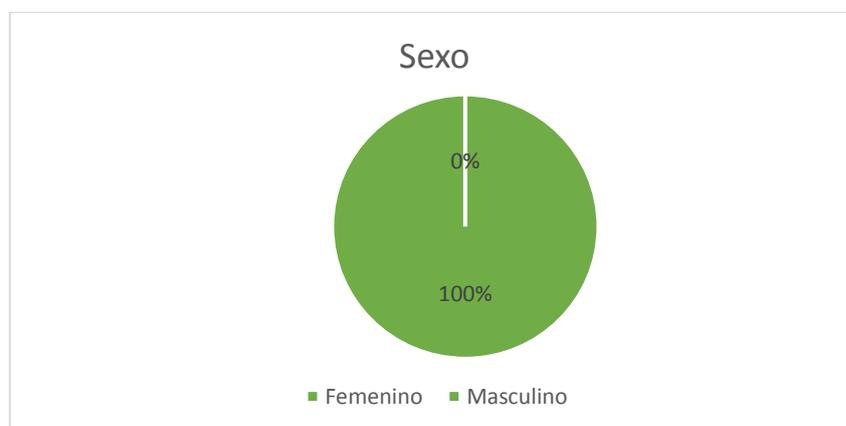
**ANEXO 7**  
**TABLAS DE INDICADORES**

**GRAFICOS DE ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

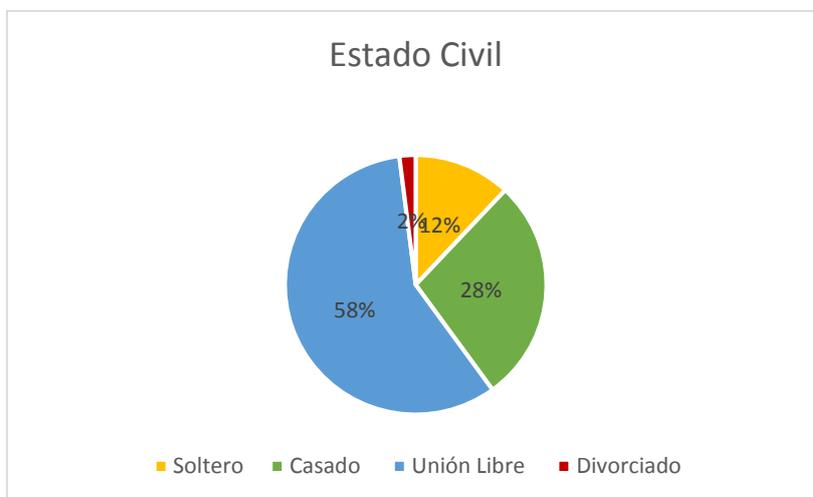
<b>Turno de trabajo</b>	
Vespertino	30%
Matutino	70%



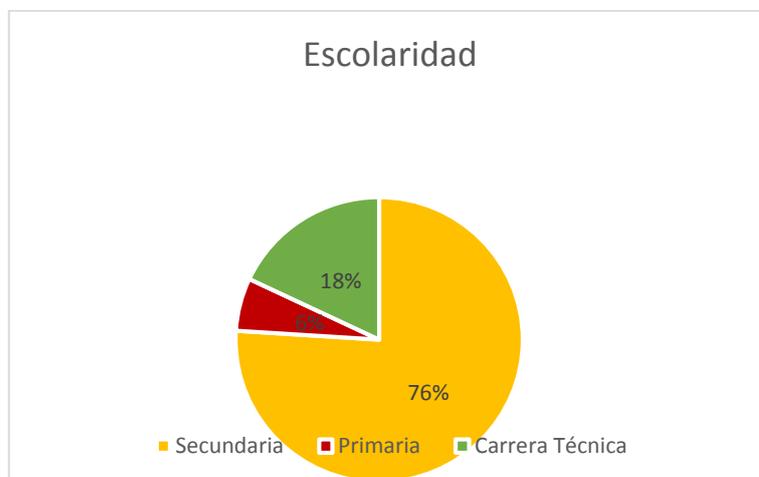
<b>Sexo</b>	
Femenino	0%
Masculino	100%



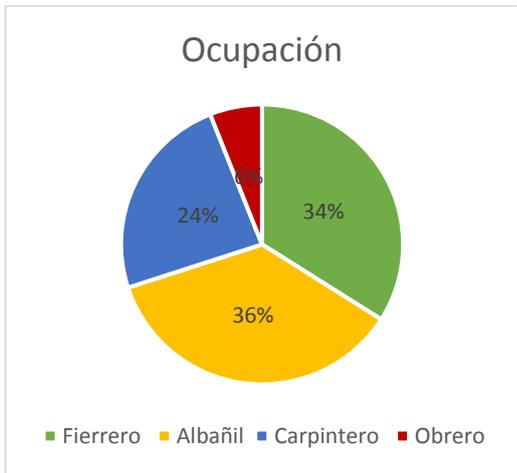
Estado Civil	
Soltero	12%
Casado	28%
Unión Libre	58%
Divorciado	2%



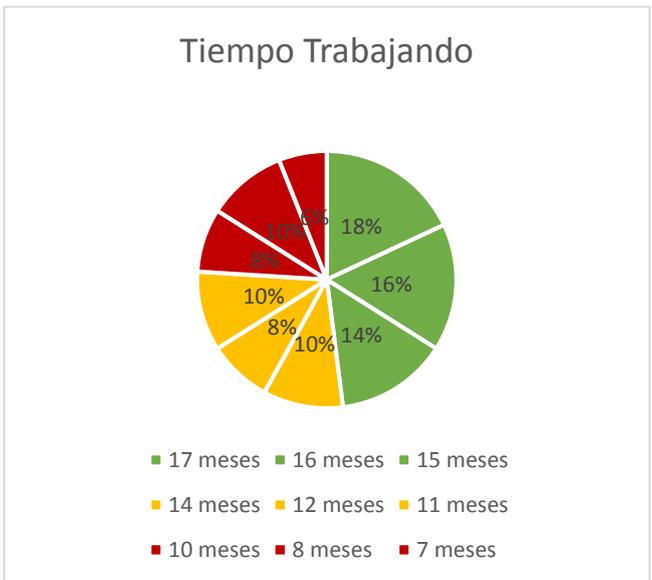
Escolaridad	
Secundaria	76%
Primaria	6%
Carrera Técnica	18%



Ocupación	
Fierrero	34%
Albañil	36%
Carpintero	24%
Obrero	6%

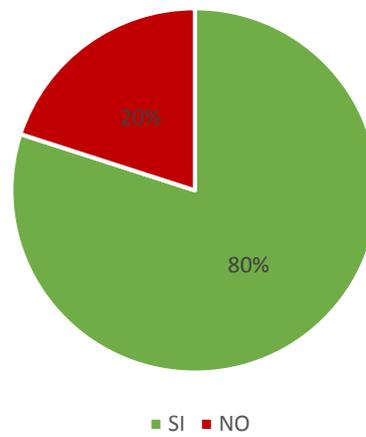


Tiempo trabajando	
17 meses	18%
16 meses	16%
15 meses	14%
14 meses	10%
12 meses	8%
11 meses	10%
10 meses	8%
8 meses	10%
7 meses	6%

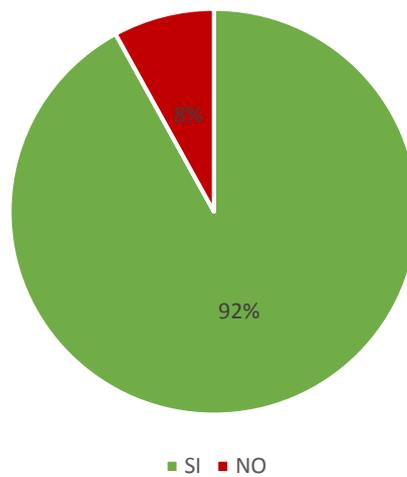


Quienes viven en casa		
	SI	NO
Esposa	80%	20%
Hijos	92%	8%

Quién vive en casa (Esposa)



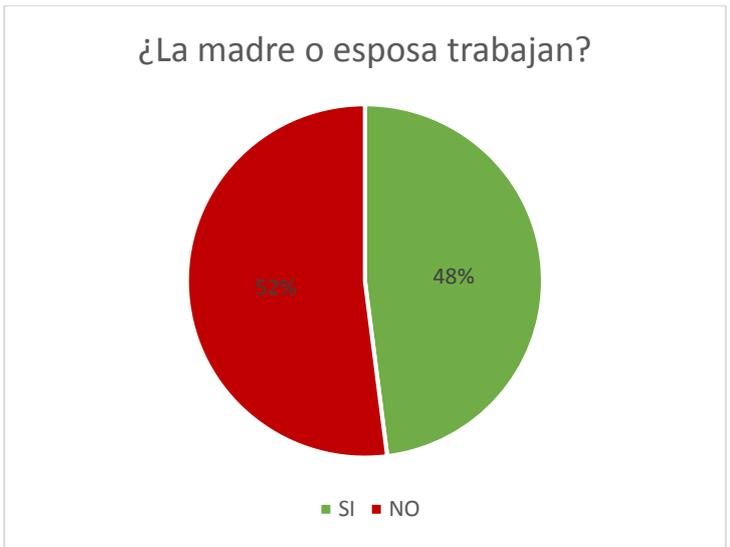
Quién vive en casa (Hijos)



<b>¿Vive alguien más?</b>	
SI	NO
12%	88%



<b>¿La madre o esposa trabajan?</b>	
SI	NO
48%	52%



¿Vive en la ciudad?	
SI	NO
80%	20%



## TABLAS SEGÚN DIMENSIONES

### TABLA I (Nutrición)

ITEM en (PEPS-I)	Aspecto Nutricional	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	0		0		4	8%	46	92%
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	14	28%	30	60%	1	2%	5	10%
14	Comes tres comidas al día	0	0%	0	0%	14	28%	36	72%
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	16	32%	30	60%	4	8%	0	
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	0	0%	17	34%	32	64%	1	2%
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	5	10%	41	82%	4	8%	0	0

**TABLA II (Ejercicio)**

ITEM en (PEPS-I)	Ejercicio	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	24	48%	18	36%	8	16%	0	
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	27	54%	18	36%	5	10%	0	
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	40	80%	9	18%	1	2%	0	
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	33	66%	16	32%	1	2%		
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	0	0%	39	78%	11	22%	0	

**TABLA III (Responsabilidad en Salud)**

ITEM en (PEPS-I)	Responsabilidad en Salud	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	0	0%	6	12%	31	62%	13	26%
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	18	36%	30	60%	2	4%	0	0%
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	4	8%	39	78%	7	14%	0	0%
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	13	26%	33	66%	4	8%	0	0%
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	16	32%	32	64%	2	4%	0	0%
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	21	42%	28	56%	1	2%	0	0%
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	3	6%	39	78%	8	16%	0	0%
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	0	0%	14	28%	1	2%	35	70%
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	7	14%	39	78%	4	8%	0	0%
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	8	16%	40	80%	2	4%	0	0%

**TABLA IV (Manejo de Estrés)**

ITEM en (PEPS-I)	Manejo Estrés	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	5	10%	39	78%	3	6%	3	6%
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2%	25	50%	21	42%	3	6%
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	24	48%	23	46%	3	6%	0	0%
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	5	10%	41	82%	4	8%	0	0%
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	15	30%	21	42%	12	24%	2	4%
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	3	6%	41	82%	4	8%	2	4%
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	12	24%	29	58%	8	16%	1	2%

**TABLA V (Soporte Interpersonal)**

ITEM en (PEPS-I)	Soporte Interpersonal	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	11	22%	28	56%	9	18%	2	4%
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2%	36	72%	13	26%	0	0%
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	0	0%	21	42%	26	52%	3	6%
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	0	0%	26	52%	22	44%	2	4%
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	0	0%	25	50%	25	50%	0	0%
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	0	0%	24	48%	25	50%	1	2%
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	0		25	50%	25	50%	0	

**TABLA VI (Auto realización)**

ITEM en (PEPS-I)	Auto realización	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
3	Te quieres a ti misma (o)	0	0%	2	4%	2	4%	46	92%
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	0	0%	6	12%	24	48%	20	40%
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2%	4	8%	32	64%	13	26%
12	Te sientes feliz y contento(a)	0	0%	6	12%	28	56%	16	32%
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	0	0%	15	30%	34	68%	1	2%
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	0	0%	16	32%	26	52%	8	16%
21	Miras hacia el futuro	0	0%	5	10%	14	28%	31	62%
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	0	0%	14	28%	16	32%	20	40%
29	Respetas tus propios éxitos	7	14%	17	34%	14	28%	12	24%
34	Ves cada día como interesante y desafiante	0	0%	21	42%	28	56%	1	2%
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	0	0%	14	28%	35	70%	1	2%
44	Eres realista en las metas que te propones	2	4%	5	10%	24	48%	19	38%
48	Crees que tu vida tiene un propósito	0	0%	4	8%	17	34%	29	58%