



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE
CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA
SALUD DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA
SAGA FALABELLA - TRUJILLO, 2019**

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

AUTOR:

ROJAS SATALAYA, KATHERINE DEL ROCIO

ORCID: 0000-0002-9654-7478

ASESOR:

DÍAZ ZAPATA, BIELCA NEREYDA

ORCID: 0000-0003-0130-1203

TRUJILLO – PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Rojas Satalaya, Katherine del Rocio.

ORCID: 0000-0002-9654-7478

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Trujillo, Perú.

ASESOR

Mgr. Díaz Zapata, Bielca Nereyda.

ORCID: 0000-0003-0130-1203

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Trujillo. Perú.

JURADO

Mgr. Herrera Alva, Mónica Elizabeth.

ORCID: 0000-0002-4016-0370

Mgr. Arévalo Valdiviezo, Eva María.

ORCID: 0000-0003-2065-4717

Mgr. Escalante Gonzales de Hernandez, Blanca Leonor.

ORCID: 0000-0001-6367-8546

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Mgtr. Herrera Alva Mónica Elizabeth

Presidente

Mgtr. Arévalo Valdiviezo Eva María

Miembro

Mgtr. Escalante Gonzales de Hernandez Blanca Leonor

Miembro

Mgtr. Díaz Zapata Bielca Nereyda

Asesor

AGRADECIMIENTO

A Dios:

Por bendecirme al brindarme una familia maravillosa la cual me ha apoyado en el transcurso de este gran camino.

A los trabajadores de la Empresa Saga Falabella:

Por brindarme las facilidades para la aplicación del instrumento, gracias a ello obtener los resultados que me guiaron en la ejecución del presente trabajo de investigación.

A mi tía Tita:

Por ser una de las personas que más quiero y aprecio, además del apoyo incondicional; infinitas gracias.

A mi novio José Cubas:

Por acompañarme en mis buenos y malos momentos y sé que siempre contaré contigo.

KATHERINE.

DEDICATORIA

A mi madre Blanca Satalaya:

Por haberme brindado su apoyo incondicional, por sus consejos, sus valores, su amor infinito y sobre todas las cosas la confianza depositada en mí.

A mi papito Braulio Rojas:

Desde el cielo sé que me cuidas; gracias por ser una de mis más grandes motivaciones y/o razones para la culminación de este presente trabajo.

A mi padre Rafael Rojas:

Gracias por cada uno de tus buenos consejos, además de inculcarme los valores que me definen como persona.

A mi hermana Sharon:

Por ser la mejor compañera, amiga y el motivo de mi superación.

KATHERINE.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal y diseño de una sola casilla. Tuvo como objetivo general: Identificar los estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019. La muestra estuvo conformada por 152 trabajadores a quienes se les aplicó un instrumento para la recolección de datos: Cuestionario sobre los Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú, aquella que fue adaptada para la presente investigación. Se utilizó como técnicas la observación y entrevista. Se obtuvo como resultados: En relación con los hábitos nocivos: La mayoría fuma pero no diariamente además consumen ocasionalmente bebidas alcohólicas; en cuanto con los hábitos saludables: La mayoría duermen de 6 a 8 horas, se bañan diariamente, se realizan algún examen médico periódico, no realizan ningún tipo de actividad física en su tiempo libre tampoco lo realizaron en las dos últimas semanas y por último en los hábitos alimenticios: Consumen diariamente: carne (pollo, res, cerdo, etc.), fideos, arroz, papas, pan, cereales, refrescos con azúcar; de 3 o más veces por semana: dulces, gaseosas, frituras; de 1 a 2 veces por semana: fruta, huevos, pescado, embutidos y enlatados, lácteos; menos de una vez por semana: verduras, hortalizas, legumbres.

Palabras claves: Estilos de vida, trabajadores.

ABSTRACT

This research report is quantitative, descriptive cross – sectional and single – box design. The general objective was to identify lifestyles as determinants of the health of the workers of the Saga Falabella Company – Trujillo, 2019. The sample consisted of 152 workers who were given an instrument for data collection: Adult Person of Perú Determinants of the Health Questionnaire, which was adapted for this current investigation. Observation and interviewing were used as techniques. It was obtained as results: In relation to harmful habits: Most people smoke but not daily and also occasionally consume alcoholic beverages, regarding the healthy habits: Most people sleep for 6 to 8 hours, bathe daily, some periodic medical examination is performed, they do not perform any kind of physical activity in their spare time nor did they perform it in the last two weeks and finally in the eating habits: They consume daily: Meat (chicken, beef, pork, etc.), noodles, rice, potatoes, bread, cereals, soft drinks with sugar; 3 or more times per week: sweets, sodas, frying; 1 to 2 times per week: fruit, eggs, fish, cold cuts and canned meats, dairy; less than once a week: vegetables green, vegetables, legumes.

Keywords: Lifestyles, workers.

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	9
2.1 Antecedentes de la investigación.....	9
2.2 Bases Teóricas y Conceptuales de la investigación.....	12
III. METODOLOGÍA	16
3.1 Tipo de investigación.....	16
3.2 Nivel de la investigación.....	16
3.3 Diseño de la investigación.....	16
3.4 Población y muestra.....	16
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	23
3.6 Plan de análisis.....	24
3.7 Matriz de consistencia.....	25
3.8 Principios éticos.....	25
IV. RESULTADOS	26
4.1 Resultados.....	26
4.2 Análisis de resultados.....	29
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
5.1 Conclusiones.....	41
5.2 Recomendaciones.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 01

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS NOCIVOS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA – TRUJILLO, 2019.....26

TABLA 02

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS SALUDABLES DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA – TRUJILLO, 2019.....27

TABLA 03

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA – TRUJILLO, 2019.....28

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Pág.

GRÁFICO DE TABLA 01

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS NOCIVOS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA – TRUJILLO, 2019.....	56
--	----

GRÁFICO DE TABLA 02

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS SALUDABLES DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA – TRUJILLO, 2019.....	57
---	----

GRÁFICO DE TABLA 03

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA – TRUJILLO, 2019.....	60
---	----

I. INTRODUCCIÓN:

Cada hogar de los diversos países tradicionalmente conservan hábitos y comportamientos que a lo largo de su vida adoptan como estilo de vida, sea este poco saludable o sano. Estos comportamientos o costumbres poco sanos pueden mejorar mediante la promoción de la salud, aquellos individuos que reciben una adecuada información y educación pueden adoptar estilos de vida saludables. Una alimentación nutritiva en cantidad y calidad; la realización de actividad física o ejercicio; las acciones de recreación sueño y descanso, asimismo las prácticas de higiene aunado de la preservación y cuidado del medio ambiente ayudan a mantener a las personas en óptimas condiciones su salud física y mental ⁽¹⁾.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como “un estado completo de bienestar físico, psíquico y social”, lo que conjetura que este concepto va más allá de la realidad o no de una u otra afección ⁽²⁾.

Asimismo en el año 1986 definió como estilo de vida a “una forma general de vida asentada en la relación entre las condiciones de vida en un amplio concepto y patrones interpersonales de comportamientos definidos por características personales” ⁽³⁾.

El concepto de estilos de vida se origina a finales del siglo XIX con las aportaciones de los filósofos Karl Marx y Max Weber, ellos presentaron una visión más sociológica del estilo de vida resaltando los determinantes sociales en relación a su adopción y mantenimiento ⁽⁴⁾.

La adecuada aplicación de los estilos de vida saludables, el sano esparcimiento y el aprovechamiento del tiempo libre es una postura positiva que debería poner en práctica cada persona en el marco del desarrollo de las acciones para utilizar el tiempo libre, que le permitan difundir los límites de la conciencia y el alcance del balance tanto

físico, mental y social que dan como efecto la buena salud y una mejor calidad de vida; es un factor muy importante en la vida actual; es un medio para restablecer la salud biológica y psicológica, además de desarrollar el carácter de los individuos y progresar en su equilibrio interpersonal ⁽⁵⁾.

Acoger un nuevo estilo de alimentación involucra aminorar el contenido de las calorías, asimismo, el comer bien indica no solo gozar de un buen sabor sino también de una buena nutrición. Para alcanzar una adecuada alimentación es necesario tener en cuenta las siguientes características: debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada ⁽⁶⁾.

El estilo de vida es la agrupación de actitudes y hábitos que adoptan y desarrollan los individuos de forma personal o general para satisfacer sus necesidades y con ello obtener su desarrollo interpersonal ⁽³⁾.

Un individuo se dice que es un adulto cuando ha dejado la etapa de niñez y adolescencia para obtener su desarrollo completo biológico y psíquicamente ha obtenido una conciencia y por ende ha alcanzado el desarrollo de su inteligencia ⁽⁷⁾.

La etapa de la adultez refiere un crecimiento no solamente en la parte física sino también en los deberes que implica ser adulto, cabe resaltar que esta etapa se divide en tres: la edad adulta temprana (entre los 20 y 40 años), edad adulta intermedia (de los 40 a los 65 años) y la edad adulta tardía (después de los 65 años de edad hacia adelante). Mencionando el desenvolvimiento social de los adultos, estos adoptan derechos y deberes como ciudadanos económicamente activos porque se suman a las acciones de producción en beneficio mismo y de la sociedad ⁽⁷⁾.

Más del 64% de muertes y el 60% de la carga de las afecciones en los peruanos son ocasionados por enfermedades crónicas. Es muy importante el empoderamiento de la

comunidad hacia la práctica de adecuados estilos de vida para que conserven el mejor estado posible de su propia salud. El hecho de ejecutar un adecuado estilo de vida es netamente responsabilidad personal y de decisiones diarias condicionadas por los determinantes en relación a los aspectos psíquicos y sociales (familia, trabajo), del mismo modo de los factores económicos, el acceso a los medios de comunicación (agente de acopio de información), asimismo de los servicios sanitarios y del entorno que rodea a las personas ⁽⁸⁾.

Para que los peruanos prevengan estas afecciones crónicas es necesario que mantengan una adecuada alimentación y consumo de agua, además de la práctica de actividad física y el acceso a algún tipo de seguro social con la finalidad de que logren realizarse un chequeo preventivo anual ⁽⁸⁾.

La gran parte de los problemas de salud en la adultez son el resultado de afecciones crónicas que son posibles de prevenir o de retardar su aparición si se siguieran hábitos saludables, asimismo es recomendable que se pongan en práctica desde edades tempranas. La falta de actividad física, la alimentación inadecuada, el exceso de alcohol y tabaco influyen en la salud de los individuos de manera negativa ⁽⁹⁾.

Es por ello que el Ministerio de Salud (Minsa) sugiere que los individuos deben practicar por lo menos cuatro hábitos salubres que consisten en: una adecuada alimentación, la reducción del consumo de alcohol, la práctica de actividad física de manera regular y evitar el consumo de tabaco ⁽¹⁰⁾.

Además añadió que el hecho de salir a pasear con la familia, amigos y/o practicar algún tipo de actividad física contribuye al mantenimiento del cuerpo en óptimas condiciones es decir saludable, y por ende reduce los riesgos de varios tipos de cáncer como: pulmón, riñón, hígado, colon, endometrio, recto, mama, entre otros ⁽¹⁰⁾.

Mediante la promoción de la salud se actuará directamente sobre los determinantes de las afecciones crónicas, aquel proceso permite a los individuos a incrementar el control de su salud y adoptar hábitos saludables ⁽⁸⁾.

Ahora bien cada día hay más estudios científicos de que las conductas y los comportamientos de vida supeditan no sólo la salud, sino también el estado sanitario de las comunidades y los recursos a ellas determinadas. Los comportamientos individuales en determinados aspectos predominan en el binomio salud – enfermedad. Estos hábitos se conforman por decisiones interpersonales y por predominios del ambiente y grupo social, no obstante, pueden cambiarse con una buena educación ⁽¹¹⁾.

Un gran porcentaje de toda la comunidad internacional está conformada por los trabajadores y son estos los mayores contribuyentes del desarrollo económico y social. El bienestar de estas personas no está ligada netamente por los peligros en los centros laborales, sino también por factores interpersonales – sociales e incluso por el acceso a los servicios sanitarios. Existen intervenciones eficaces para aminorar los peligros laborales los cuales tienen como finalidad proteger y fomentar la salud en el área de trabajo, se reconocen grandes diferencias dentro de las naciones y entre estos repercuten: el estado de salud de los trabajadores y la influencia de sus determinados trabajos relacionados a la exposición de los peligros en la zona laboral ⁽¹²⁾.

La promoción de la salud encamina sus esfuerzos a la construcción de entornos salubres; pretende que el trabajador mantenga una buena salud dentro de todos los contextos independientemente de la función que realice ⁽¹³⁾.

La Organización Mundial de la Salud actualmente está tratando de crear herramientas para evaluar y gestionar los peligros en los centros laborales, recomiendan algunos requisitos con el fin de perseverar la salud en los centros de

trabajo, asimismo de facilitar la información necesaria para la creación de centros laborales salubres enfocándose en la promoción de la salud. El centro laboral puede llegar a ser un lugar oportuno para elaborar intervenciones al momento de fomentar los estilos de vida saludables donde deberían ponerlo en práctica no solo los trabajadores sino también los empleadores ⁽¹²⁾.

En amparo de la salud en los lugares de trabajo debería incluirse la promulgación de lineamientos y la adquisición de normas básicas de salud ocupacional con el propósito de asegurar el cumplimiento de los requisitos mínimos en favorecimiento de la salud y de la seguridad de los trabajadores de todos los centros laborales por medio del fortalecimiento de la inspección sanitaria ⁽¹²⁾.

En el Perú según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) como resultados del primer trimestre del año 2019, la población económicamente activa de Lima Metropolitana aumentó en 0.6% (29400 individuos) a diferencia del año 2018 con un 0.3% y en el 2017 con un 0.5%; de este total el 55.0% (2.654.900) son hombres y el 45.0% (2.174.800) son mujeres ⁽¹⁴⁾.

Igualmente, indicó que la población económicamente activa (PEA) de 45 a más años de edad aumentó en 96.200 individuos (7.3%); en tanto que el trabajo en las personas menores de 25 años hay una reducción en 61.700 (6.5%) asimismo los individuos de 25 a 44 años de edad disminuyó en 5.100 (-0.2%). Del total el 18.2% tienen entre 14 a 24 años, el 52.4% de 25 a 44 años y el 29.4% de 45 a más años de edad ⁽¹⁴⁾.

La Empresa Saga Falabella – Trujillo no es ajena a esta realidad está ubicada dentro del Mall Aventura Plaza en la Av. Mansiche s/n – Caserío El Cortijo, cuenta con una población total de 252 trabajadores siendo gracias a ellos una de las más importantes

sucursales a nivel nacional. Tiene un horario de atención al público de lunes a domingo de 11:00 a.m. a 10:00 p.m. ⁽¹⁵⁾.

Saga Falabella – Trujillo es parte del grupo Falabella, es una tienda por departamento chilena fundada en 1889, además de ser considerada como de una de las empresas de mayor índole y consolidación en América Latina que se desenvuelve en la actividad comercial. Hoy por hoy, es la más fundamental de Sudamérica con más de 65,000 colaboradores en los países de Chile, Colombia, Argentina y Perú ⁽¹⁵⁾.

La población en estudio cuenta con beneficios e innumerables actividades recreativas con la finalidad de brindar comodidad a sus colaboradores, además se desempeñan en los siguientes roles: vendedor, reponedor, cajero, prevencionista, asesor en atención al cliente; mencionando también cargos con mayor jerarquía como son los: administrativos, jefes de ventas y gerentes.

Dentro de las instalaciones de la empresa Saga Falabella los trabajadores cuentan con un cafetín el cual lo encuentran disponible desde las 8:30 a.m. hasta las 7 p.m., también con una pequeña sala de descanso ubicados en los baños tanto de hombres como de mujeres que cuando ésta se llena es imposible que puedan descansar, además de implementar un juego llamado “futbolín” el cual está ubicado en el comedor de la Empresa este fue adquirido con la finalidad de distracción y así lograr una reducción en el estrés de sus trabajadores.

Los horarios de almuerzo de los trabajadores son de 12 p.m. otro de 1 p.m. y 3 p.m.; la mayoría separa su menú en el cafetín de la empresa otros prefieren salir a los alrededores del Mall Aventura Plaza, asimismo las preferencias alimenticias en la mayoría de los trabajadores son por las comidas chatarras e ingesta de bebidas azucaradas (jugos envasados, gaseosas), cabe añadir que en el transcurso del día o de

la tarde para saciar su hambre consumen caramelos o chocolates, por tal motivo el interés por identificar los estilos de vida de los trabajadores y como estos repercutirán en su estado de salud.

Frente a todo lo expuesto considero pertinente la ejecución del presente trabajo de investigación planteando el siguiente enunciado del problema:

¿Cuáles son los estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019?

Para asignar respuesta al enunciado del problema, he planteado el siguiente objetivo general:

Identificar los estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.

Con la finalidad de obtener el objetivo general, se ha planteado los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los hábitos nocivos: bebidas alcohólicas, hábitos de fumar de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.
- Mencionar los hábitos saludables: horas de sueño, frecuencia del baño, examen médico y actividad física de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.
- Describir los hábitos alimenticios de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.

Finalmente la presente investigación es precisa porque actualmente por el ritmo de vida que llevan las personas han ocasionado que adopten o varíen sus estilos de vida que no son precisamente saludables, por ende hay mayor prevalencia de las

enfermedades crónicas que son las principales causas de enfermedad y fallecimientos en todo el mundo.

Los trabajadores de la empresa Saga Falabella están inmersos en esta realidad, ellos se desenvuelven mayormente dentro de las instalaciones del Mall Aventura Plaza, ingresan desde las 9 a.m. hasta las 10:30 p.m.; cuentan con dos horas de break desde las 12 a.m. y 3 p.m. para almorzar y solamente unos pocos minutos para la cena por ende la mayoría consumen comida chatarra, bebidas azucaradas, dulces, postres, entre otros; aunado del sedentarismo y estrés laboral que podrían preceder.

Ahora bien, hay trabajadores que prefieren no almorzar para aprovechar ese tiempo en descansar aunque pocos lo consiguen, existen dentro de los servicios higiénicos de hombres y mujeres una sala de descanso que en la mayoría de veces se completa con ocho personas si estas prefieren descansar sentadas pero si por el contrario desean echarse sólo pueden ingresar cuatro.

Por lo tanto, el presente proyecto pretende motivar la promoción en los estilos de vida saludables dirigido a los trabajadores de la Empresa Saga Falabella mediante la difusión de la información clara y concisa asimismo identificando los problemas que influyen en la salud de los mismos y con ello plantear soluciones y estrategias.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación:

A Nivel Internacional:

Cifuentes, L ⁽¹⁶⁾ en su investigación titulada “Relación entre el Estilo de Vida y el Rendimiento Laboral en un Grupo de Trabajadores del Área Administrativa de una organización dedicada a la publicidad”. Guatemala, 2016. Tiene como objetivo general: Determinar si existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral en un grupo de trabajadores del Área Administrativa de una organización dedicada a la publicidad. Como metodología se encontró que: Es de tipo cuantitativa – descriptiva – correlacional, tiene como muestra a 35 personas, las cuales se dividieron según edad, género, estado civil y tiempo de antigüedad en la empresa; como resultados se encontró que: El nivel de estilo de vida se cataloga como suficientemente satisfactorio, por ende no es un factor que predomine en el rendimiento que pueda tener un colaborador del área administrativa.

Vargas, E ⁽¹⁷⁾ en su investigación “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, 2017. Tiene como objetivo general: 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. Métodos: Es de tipo cuantitativo – descriptivo de corte transversal con un universo de 33 colaboradores. Resultados: El 61% consumen agua diario, un 73% comen diario frutas y verduras, el 18% consumen con frecuencia comida chatarra, el

42% expresa que con más frecuencia consumen bebidas azucaradas que jugos naturales, el 70% incluyen momentos de descanso en su rutina diaria, el 82% duermen 7 horas diarias.

A Nivel Nacional:

Villarreal, E ⁽¹⁸⁾ en su investigación “Estilos de vida en vendedores informales de una Asociación de Comerciantes en el año 2016”. San Juan de Lurigancho – Lima, 2016. Tiene como objetivo general: Describir los estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes José Carlos Mariátegui en el año 2016. Metodología: Es de investigación aplicada, cuantitativa, descriptiva y de corte transversal en una población de 67 vendedores informales; utilizó como técnica a la encuesta y se aplicó una Escala tipo Likert con 30 enunciados. Resultados: Un 34 (50.75%) de comerciantes presentan estilos de vida poco saludables. Los estilos de vida no saludables se encuentran que en: un 37 (55.2%) en la actividad física y recreación; un 35 (52.2%) en sueño / descanso y manejo del estrés; y por último un 36 (53.7%) en alimentación y responsabilidad en salud.

Zapata, S ⁽¹⁹⁾ en su investigación “Estilo de vida y Factores Biosocioculturales en comerciantes adultos maduros del Mercado Buenos Aires – Nuevo Chimbote 2015”. Tiene como objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en comerciantes adultos maduros del Mercado “Buenos Aires” Nuevo Chimbote. Método: Es de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 119 comerciantes, se le aplicaron dos instrumentos: Escala de estilos de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales

empleando como técnica la entrevista, el análisis de datos se ejecutó mediante la prueba de independencia chi cuadrado 0.05. Conclusiones: la mayoría de los comerciantes del mercado Buenos Aires presentan un estilo de vida salubre y un mínimo porcentaje tiene un estilo de vida no salubre.

A Nivel Local

Ahumada, E ⁽²⁰⁾ en su investigación “Influencia del Estilo de Vida en el Rendimiento Laboral, del personal administrativo de la Empresa Teleatento – Trujillo 2017”. Tiene como objetivo general: Determinar si existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral del personal administrativo de la Empresa Teleatento – Trujillo. Metodología: Es de tipo cuantitativa, descriptiva – correlacional, en una población de 30 personas. Resultados: Los colaboradores del área administrativa de la empresa “Teleatento del Peri – Trujillo” perciben al estilo de vida en general como regular. Al relacionar de manera directa si existe relación entre ambas variables, concluyó que: sí existe un mejor nivel de estilo de vida habrá un mayor rendimiento del trabajador dirigido al desempeño laboral dentro de la Empresa y por ende tendrá una influencia positiva.

Rodríguez, Y ⁽²¹⁾ en su estudio “Determinantes de la salud de los Adultos Maduros del Mercado “Modelo – La Esperanza, 2016”. Tuvo como objetivo general: Identificar los determinantes de la salud de los Adultos Maduros del Mercado “Modelo” – La Esperanza, 2016. Metodología: Es de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal con diseño de una sola casilla. La muestra estuvo constituida por 130 adultos maduros, a quienes se les aplicó un cuestionario sobre Determinantes de la salud. Conclusiones: Sobre

los determinantes de los estilos de vida la mayoría no fuma; consumen bebidas alcohólicas de manera ocasional; descansan de 6 a 8 horas diarias; diariamente se asean; no se realizan chequeos médicos; ni actividad física; diariamente consumen frutas, carnes, pan, cereales, verduras, legumbres y refrescos sin azúcar.

2.2 Bases Teóricas y Conceptuales de la investigación:

El presente trabajo de investigación se fundamentó en el Modelo de Promoción de la Salud de la Dra. Nola Pender asimismo en los Determinantes de la Salud del Dr. Mark Lalonde.

Uno de los modelos de enfermería más utilizados surgió en el siglo XX en la década de los 80 por su gran aplicabilidad en el ámbito laboral es el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, aunque hasta el momento hay pocos antecedentes aplicados en los centros laborales; la fomentación e instrucción de la salud está relacionada a las precauciones en general y de manera individual en la prevención de los peligros laborales ⁽²²⁾.

En 1982 la Dra. Nola Pender, profesora de la University School of Nursing, publicó su modelo de Enfermería. En este menciona las características de la conducta que llevan a los individuos a desarrollar actividades de promoción de la salud ⁽²²⁾.

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) según Nola Pender es empleado para analizar e intervenir los estilos de vida que promuevan la salud; en el año de 1990, los determinantes relacionados a los estilos de vida y la promoción de la salud están definidos por las cualidades y por las experiencias interpersonales, de igual modo de los saberes y efectos de los

comportamientos, así también por la posibilidad de contribuir o no en conductas que promuevan la salud ⁽²³⁾.

El Modelo de Promoción de la Salud permite la posibilidad de evaluar los estilos de vida de los individuos que tienen la probabilidad de sufrir alguna enfermedad ⁽²³⁾.

Según este modelo los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida están divididos en factores cognitivos – perceptuales mencionando las creencias e ideas que los seres humanos tienen sobre la salud y como la conllevan o instigan a comportamientos específicos ⁽²⁴⁾.

Nola Pender y el Modelo de Promoción de la Salud son muy importantes para la salud porque permite que los seres humanos traten de conservar su salud en el estado más óptimo, por otro lado se tiene en cuenta la relación de la salud con la percepción que tiene la persona frente a ella y de la capacidad para cambiar sus estilos de vida en beneficio de mejorar su salud ⁽²⁵⁾.

En los últimos años se han ampliado las investigaciones sobre los determinantes sociales de la salud esto es el fruto de una inquietud por parte de un grupo de estudiosos que han demostrado que existe influencia de estos determinantes sobre la salud de las comunidades y desde la perspectiva de las naciones precursoras en el ámbito de la salud pública que quieren seguir aumentando la salud de sus comunidades ⁽²⁶⁾.

Desde el Alma Ata pasando por el Informe de Lalonde, otros informes y declaraciones mundiales como lo es la Carta de Ottawa actualmente acentuada por la declaración de Bangkok, señalan que la salud de la comunidad se fomentan siempre y cuando se otorguen y faciliten el control

de sus determinantes sociales; los miembros de la Comisión Mundial de los Determinantes Sociales de la Salud de la Organización Mundial de la Salud, las han definido como “las causas de las causas” de las afecciones ⁽²³⁾.

El canadiense Dr. Lalonde en el año 1974 decretó que la Salud Pública dispone de determinantes y los clasificó en cuatro: **La biología humana** (se refiere al contenido genético que está en los cromosomas de la persona, asimismo de la resistencia del organismo frente a las enfermedades, entre otros), **el estilo de vida** (es la manera de vivir y conducirse en las diversas áreas de la vida como lo son: la alimentación, el trabajo, la actividad y reposo, el consumo del tabaco y las relaciones interpersonales), **el sistema sanitario** (está conformado por los servicios de prestaciones en salud) y **el medio ambiente** (se relacionan tanto con el entorno físico como social; el primero incorpora tanto el macro y el microambiente, dentro del macroambiente están el agua, la contaminación, los alimentos, entre otros; el microambiente contiene los lugares en donde se desenvuelven (barrio, casa, trabajo) ⁽²⁷⁾.



El modelo de Mark Lalonde se divide en tres tipos de determinantes sociales de la salud que son los siguientes:

- **Determinantes estructurales:** Están constituidos por la posición socioeconómica, la estructura y clase social, entonces se deduce que el grado de instrucción de los individuos influye en la ocupación y por ende en los ingresos económicos.

Son muy importantes porque son los que influyen de manera significativa en la estratificación, como la distribución de ingresos y la discriminación (por ejemplo, por razón de género, clase, etnia, discapacidad, creencias, orientación sexual e identidad de género). La estratificación de la población configura las oportunidades en salud y los resultados en salud, porque sitúa a los individuos en posiciones desiguales de poder, prestigio y acceso a los recursos.

- **Determinantes intermediarios:** Incluyen un conjunto de componentes catalogados en las siguientes circunstancias (condiciones laborales y de vida, el consumo y disponibilidad de los alimentos, entre otros), aunado de las conductas y/o factores genéticos y de los sistemas sanitarios.
- **Determinantes proximales:** Son todos los comportamientos individuales y de las formas de vida que pueden fomentar o dañar la salud de los seres humanos ⁽²⁸⁾.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación:

Cuantitativo: Es un tipo de investigación que consiste en compilar y estudiar los datos resultantes de cualquier principio. Hace uso de datos numéricos para realizar de forma sistemática, organizada y estructurada una investigación ⁽²⁹⁾.

3.2 Nivel de la investigación:

Descriptivo de corte transversal: Este es un método de análisis sin continuidad por que se da un lapso determinado de tiempo. Tiene como finalidad estudiar a una comunidad, pero solo se analizará una muestra determinada en un punto y sitio definido. Como objetivo tiene evaluar el tamaño y la repartición de las circunstancias de salud sin intervenir de ninguna manera ⁽³⁰⁾.

3.3 Diseño de la investigación:

Diseño de una sola casilla: Consiste en escoger la muestra que se pretende estudiar pero solamente utiliza un determinado grupo de individuos ⁽³¹⁾.

3.4 Población y muestra:

Población: Estuvo conformada por 252 trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo.

Muestra: El tamaño de la muestra se determinó con un nivel del 95% de confiabilidad y con un margen de error permisible del 5%, en la cual se obtuvo una muestra de 152 trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo.

Unidad de análisis: Trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, que forman parte de la muestra y responden a los criterios de la investigación:

Criterios de Inclusión:

- Trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo que aceptaron participar en el presente estudio.
- Trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo que tuvieron contrato directo con ésta (no services).
- Trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo que estuvieron laborando por un período mayor a los tres meses.

Criterios de Exclusión:

- Trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo que no desearon participar en el presente estudio.
 - Trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo que no tuvieron contrato directo con ésta (services).
 - Trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo que estuvieron laborando menos de tres meses.
- **Definición y operacionalización de variables:**

- **Estilos de vida como determinantes de la salud:**

Definición conceptual:

Costumbres o forma de vida que indican al conjunto de actividades diarias realizadas por los individuos, muchas veces no son saludables. Se entiende como la unidad interpersonal y social empeñándose en dar solución a sus necesidades humanas y con ello obtener la calidad de vida ansiada ⁽³²⁾.

Definición operacional:

Se operacionalizó con la escala nominal.

– **Hábitos nocivos:**

Definición conceptual:

Son aquellos comportamientos o agentes externos donde la práctica o interrelación repetida ocasionan daños a corto plazo o sitúan un mayor riesgo de contraer enfermedades graves ⁽³³⁾.

Definición operacional:

Se operacionalizó con la escala nominal.

– **Hábito de fumar**

- Si fumo, pero no diariamente.
- Si fumo diariamente.
- No fumo actualmente, pero he fumado antes.
- No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual.

– **Consumo de bebidas alcohólicas**

Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas

- Diario.
- Dos a tres veces por semana.
- Una vez a la semana.
- Una vez al mes.
- Ocasionalmente.
- No consumo.

– **Hábitos saludables:**

Definición conceptual:

Son aquellas conductas asumidas como propias que tiene continuidad a lo largo del tiempo asimismo son desarrolladas en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social ⁽³⁴⁾.

Definición operacional:

Se operacionalizó con la escala nominal.

– **Número de horas que duermen**

- 6 a 8 horas.
- 8 a 10 horas.
- 10 a 12 horas.

– **Frecuencia en que se baña**

- Diariamente.
- 4 veces a la semana.
- No se baña.

– **Frecuencia en que se realiza algún examen médico periódico**

- Si.
- No.

– **Actividad física que realiza en su tiempo libre**

Tipo de actividad física que realiza

- Camina.
- Deporte.
- Gimnasia.
- No realiza.

- **Actividad física en estas dos últimas semanas durante más de 20 minutos.**

Tipo de actividad

- Caminar.
- Gimnasia suave.
- Juegos con poco esfuerzo.
- Correr.
- Deporte.
- Ninguno.

- **Hábitos alimenticios:**

Definición conceptual:

Son aquellos comportamientos que permiten obtener y sostener un funcionamiento adecuado del organismo, asimismo de conservar y restablecer la salud, aminorar los peligros de padecer afecciones. La alimentación debe ser suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptable, sostenible y asequible ⁽³⁵⁾.

Definición operacional:

Se operacionalizó con escala ordinal.

- **Dieta: Frecuencia de consumo de alimentos**

- Diario.
- 3 o más veces a la semana.
- 1 o 2 veces a la semana.
- Menos de una vez a la semana.
- Nunca o casi nunca.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Técnicas:

Para el presente trabajo de investigación se utilizó la observación como técnica para la obtención de la información y la entrevista para la aplicación del instrumento.

Instrumento:

El presente trabajo de investigación utilizó como instrumento para la recolección de datos: El Cuestionario sobre los Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú, respectivamente adaptado para el presente estudio elaborado por la Dra. Enf. Adriana Vílchez Reyes y estuvo constituido por 8 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Datos de identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo.
- Estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo: Hábitos nocivos, saludables y alimenticios.

Control de Calidad de los datos

EVALUACIÓN CUALITATIVA

La evaluación cualitativa se concretó a través de la consulta a personas del área de salud que actuaron como jueces; este trabajo se realizó en reuniones de trabajo, con el objetivo de evaluar la propuesta del Cuestionario sobre los Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú, que fue adaptado para la presente investigación, que tiene como autor a la Dra. Enf. Adriana Vílchez Reyes, Directora de la presente línea de investigación.

Durante las reuniones se brindó a los participantes como jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario para su análisis y socialización de las opiniones, luego cada participante emitió las observaciones realizadas al cuestionario propuesto, las cuales permitieron realizar los ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a los Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú.

EVALUACIÓN CUANTITATIVA

Validez del contenido: Se exploró mediante la calificación por medio del criterio de expertos diez en total acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. Para efectos de este análisis, se utilizó para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfiel y Gaicobbi, 2004) ⁽³⁶⁾.

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

\bar{x} : Es la medida de calificaciones de los jueces en la muestra.

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente de V de Aiken total es 0,998; este valor indica que el instrumento es válido para recabar información respecto a los Estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo.

Confiabilidad

Confiabilidad inter evaluador

Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, garantizando que el fenómeno no ha cambiado. Se realizó a un mínimo de 15 personas a través del Coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad interevaluador ⁽³⁷⁾.

3.6 Plan de análisis:

Los datos recolectados son ingresados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a otra base haciendo uso del software PASW Statistics, versión 18.0 para su respectivo procesamiento. Los datos son presentados en tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales con sus respectivos gráficos según las variables de estudio.

3.7 Matriz de consistencia:

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METODOLOGÍA
Estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo, 2019	¿Cuáles son los estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo, 2019?	Identificar los estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer los hábitos nocivos: bebidas alcohólicas, hábitos de fumar de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019. ✓ Mencionar los hábitos saludables: horas de sueño, frecuencia del baño, examen médico y actividad física de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019. ✓ Describir los hábitos alimenticios de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tipo: Cuantitativo. ✓ Nivel: Descriptivo de corte transversal ✓ Diseño: De una sola casilla ✓ Universo: Estuvo conformada por 252 trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo. ✓ Muestra: Fue de 152 trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo.

3.8 Principios éticos:

En toda la investigación llevada cabo el investigador previamente valoró los aspectos éticos de la misma tanto por el tema elegido como por el método seguido, se planteó que los resultados obtenidos son éticamente posibles, se respetó la doctrina social de la iglesia como es la dignidad de la persona ⁽³⁸⁾.

Anonimato

Se aplicó el cuestionario indicando a los trabajadores que la presente investigación es de manera anónima y que la información obtenida es netamente utilizada para fines de la investigación.

Privacidad

La información en su totalidad se mantuvo en total hermetismo, respetando la intimidad de los trabajadores que participaron en la investigación, recalcando y siendo de vital importancia que la información vertida es útil solo para fines de la investigación.

Honestidad

A los trabajadores se les informó los fines de la investigación, cuyos resultados se encuentran plasmados en el presente estudio.

Consentimiento

Para el presente trabajo de investigación se trató solo con aquellos trabajadores que aceptaron voluntariamente participar.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados

Tabla 01: Estilos de vida como determinantes de la salud: Hábitos nocivos de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019

Fuma actualmente	n°	%
Si fumo, pero no diariamente	64	42%
Si fumo, diariamente	0	0%
No fumo actualmente, pero he fumado antes	49	32%
No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual	39	26%
Total	152	100%
Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	n°	%
Diario	0	0%
Dos a tres veces por semana	23	15%
Una vez a la semana	37	24%
Una vez al mes	17	11%
Ocasionalmente	54	36%
No consumo	21	14%
Total	152	100%

Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Tabla 02: Estilos de vida como determinantes de la salud: Hábitos saludables de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019

N° de horas que duerme	n°	%
De 6 a 8 horas	152	100%
De 8 a 10 horas	0	0%
De 10 a 12 horas	0	0%
Total	152	100%
Frecuencia con que se baña	n°	%
Diariamente	152	100%
4 veces a la semana	0	0%
No se baña	0	0%
Total	152	100%
Se realiza algún examen médico periódico en un establecimiento de salud	n°	%
Si	98	64%
No	54	36%
Total	152	100%
Actividad física que realiza en su tiempo libre	n°	%
Caminar	36	24%
Deporte	47	31%
Gimnasia	0	0%
No realiza	69	45%
Total	152	100%
En la dos últimas semanas que actividad física realizó durante más de 20 minutos	n°	%
Caminar	11	7%
Gimnasia suave	0	0%
Juegos con poco esfuerzo	7	5%
Correr	23	15%
Deporte	36	24%
Ninguna	75	49%
Total	152	100%

Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Tabla 03: Estilos de vida como determinantes de la salud: Hábitos alimenticios de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019

Alimentos	Diario		3 o más veces a la semana		1 o 2 veces a la semana		Menos de una vez a la semana		Nunca o casi nunca		Total	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
Fruta	3	2%	26	17%	56	37%	27	18%	40	26%	152	100%
Carne (pollo, res, cerdo, etc.)	89	59%	52	34%	6	4%	5	3%	0	0%	152	100%
Huevos	11	7%	36	24%	68	45%	23	15%	14	9%	152	100%
Pescado	0	0%	5	3%	76	50%	58	38%	13	9%	152	100%
Fideos, arroz, papas	152	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	152	100%
Pan, cereales	152	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	152	100%
Verduras y hortalizas	10	7%	8	5%	26	17%	96	63%	12	8%	152	100%
Legumbres	0	0%	21	14%	56	37%	69	45%	6	4%	152	100%
Embutidos y enlatados	0	0%	18	12%	91	60%	28	18%	15	10%	152	100%
Lácteos	2	1%	39	26%	76	50%	31	20%	4	3%	152	100%
Dulces, gaseosas	1	1%	108	71%	29	19%	11	7%	3	2%	152	100%
Refrescos con azúcar	152	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	152	100%
Frituras	0	0%	110	72%	42	28%	0	0%	0	0%	152	100%

Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

4.2 Análisis de resultados:

Tabla 01: Los resultados de los Estilos de vida como determinantes de la salud en relación a los hábitos nocivos de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella - Trujillo, 2019 se encontró que el 42% (64) si fuman, pero no diariamente y el 36% (54) consumen ocasionalmente bebidas alcohólicas.

Los resultados obtenidos son similares con lo encontrado por **Pulido, M** ⁽³⁹⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud en los adultos maduros de Manuel Arévalo II Etapa – La Esperanza - Trujillo, 2014” concluyó que: El 61% refieren que si fuman, pero no diariamente y el 48% consumen ocasionalmente bebidas alcohólicas.

Igualmente, es similar con lo encontrado por **Valencia, K** ⁽⁴⁰⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud de la Persona Adulta en la Urbanización Micaela Bastidas ENACE II Etapa – Piura, 2014”. Acerca de los determinantes de los estilos de vida concluyó que: El 46% si fuman, pero no diariamente y el 67% consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente.

Asimismo, es semejante con lo encontrado por **De la Cruz, D** ⁽⁴¹⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud en Adultos Jóvenes Comerciantes del Mercado Los Cedros – Nuevo Chimbote, 2014”. Concluyo que el 51,9% ⁽⁴¹⁾ ingieren bebidas alcohólicas ocasionalmente.

Por otro lado, los resultados obtenidos difieren con lo encontrado por **Limache, R** ⁽⁴²⁾ en su estudio “Determinantes de Salud de adultos de Asociación Villa El Triunfo de Ciudad Nueva – Tacna, 2015”. Según los determinantes de los estilos de vida se encontró que: El 45,30% no fuman

actualmente pero han fumado antes y mientras que el 50,80% una vez al mes consumen bebidas alcohólicas.

Igualmente, divergen con lo encontrado por **Arteaga, A** ⁽⁴³⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud en comerciantes adultos maduros. Mercado César Vallejo – Chimbote, 2016”. Del 100% (80) de comerciantes adultos maduros: El 72,5 (58) no fuman nunca de manera habitual y el 71,25% (57) no ingieren bebidas alcohólicas.

De igual manera, difieren con lo encontrado por **Moreno, Z** ⁽⁴⁴⁾ en su estudio “Determinantes de la Salud en los Adultos Maduros. Mercado La Victoria La Esperanza – Trujillo, 2016”. Con respecto a los determinantes de los estilos de vida concluyó que: El 39,2% (51) no fuman, ni han fumado nunca de manera habitual; además el 40% (52) consumen una vez a la semana bebidas alcohólicas.

Fumar es muy adictivo, la nicotina es el estupefaciente encargado de la adicción de los individuos en relación a los productos del tabaco e inclusive a los cigarrillos. Esta adicción es similar a la adicción ocasionada por el uso de drogas como la heroína y la cocaína, la cantidad de nicotina que ingresa al organismo se establece por la manera como el individuo fuma un producto de tabaco y por el contenido de nicotina además del diseño del producto. La nicotina es absorbida en el torrente sanguíneo a través de la recubierta de la boca y de los pulmones en pocos segundos es dirigida al cerebro ⁽⁴⁵⁾.

El alcohol es un considerado una droga que deprime el sistema nervioso central, esto implica, a que entorpece las funciones cerebrales. Asimismo afecta a la capacidad de autocontrol, en consecuencia, lo confunden con un

estimulante. Su componente principal es el etanol o alcohol etílico este es absorbido en el aparato digestivo luego pasa al torrente sanguíneo y puede estar presente hasta 18 horas ⁽⁴⁶⁾.

El presente estudio realizado a los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, con respecto a los hábitos nocivos se encontró que la mayoría si fuma, pero no diariamente además consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente lo que implica que tienen conocimiento acerca de las afecciones coronarias, cáncer de pulmón o de hígado, entre otras enfermedades por el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

En la actualidad el consumo de alcohol es considerado como una práctica social aceptada, asimismo de ser un medio de socialización en los diversos grupos laborales, es por ello que la gran mayoría consume alcohol en ocasiones que lo ameritan como son reuniones, fiestas, etc.

La empresa realiza actividades de socialización en el cual hay presencia de bebidas alcohólicas entregada gratis pero de manera moderada a sus colaboradores, pero hay muchos que prefieren “seguir la fiesta” en la casa de un compañero o en una discoteca y se quedan hasta altas horas además de aumentar la ingesta de alcohol, muchas veces al día siguiente tienen que trabajar pero como se encuentran indispuestos prefieren no asistir al trabajo por lo tanto perjudican a otro colaborador para que cubra su falta. Por tal motivo, es necesario que tomen conciencia si así evitar un despido innecesario por las repetitivas faltas que acoge.

Tabla 02: Los resultados de los Estilos de vida como determinantes de la salud en relación a los hábitos personales de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella, Trujillo - 2019; se encontró que el 100% (152) duermen de 6 a 8 horas además se bañan diariamente, el 64% (98) si se realizan algún examen médico periódico en un establecimiento de salud, asimismo un 45% (69) no realizan actividad física en su tiempo libre y el 49% (75) no han realizado en las dos últimas semanas actividad física durante más de 20 minutos.

Los resultados obtenidos son semejantes con lo encontrado por **Goicochea, E** ⁽⁴⁷⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud de los adultos maduros, del Sector Huabalito Distrito de Moche, 2016” concluyó que: un 100% duermen de 6 a 8 horas diarias y se baña diariamente; el 77% no realiza actividad física en su tiempo libre y además no realizaron actividad física en las dos últimas semanas.

De igual modo, es similar con lo encontrado por **Polo, D** ⁽⁴⁸⁾ en su estudio Determinantes de la Salud de los Adultos Maduros del Mercado “La Unión” – Trujillo, 2016. El 95% duermen de 6 a 8 horas, un 89% se bañan diariamente además el 84% no realiza en su tiempo libre actividad física ni realizó ninguna actividad física en las dos últimas semanas.

Asimismo, es semejante con lo encontrado por **Seminario, E** ⁽⁴⁹⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud en el adulto. Mercado Indoamericano. Urbanización Santo Dominguito – Trujillo, 2014” concluyo que: El 87.2% duermen de 6 a 8 horas diarias, un 89.5% diariamente se bañan,

el 60.9% se realizan algún examen médico periódico en un establecimiento de salud.

Por otro lado, los resultados obtenidos difieren con lo encontrado por **Pretell, B** ⁽⁵⁰⁾ en su estudio “Determinantes de la Salud en Adultos Maduros del Mercado Villarreal _ Trujillo, 2016”. El 100% (91) no se realizan exámenes médicos periódicamente, un 80% (88) en su tiempo libre realizan deporte y el 79% (80) caminan por más de 20 minutos como actividad física.

Asimismo, difieren con lo encontrado por **Lara, K** ⁽⁵¹⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud de los adultos de la Urbanización San Antonio – Sector “A” Tinguá, 2014” concluyó que: El 87,0% (100) se bañan 4 veces a la semana; el 97,0% (100) no se realizaron ningún tipo de examen médico además caminan como actividad física de igual manera lo hicieron en las dos últimas semanas.

De igual modo, difieren con lo encontrado por **Peña, M** ⁽⁵²⁾. En su estudio “Determinantes de Salud de los Adultos del Distrito de Shilla Sector “A” Carhuaz - Ancash, 2014”. Concluyó que: El 76% (159) se baña cuatro veces a la semana, 93% (194) no se realizan examen médico periódico en un establecimiento de salud, 83% (174) realizan caminatas como actividad física en su tiempo libre, 82% (171) caminan por más de 20 minutos

El sueño es una parte importante en la vida diaria además de una necesidad biológica que posibilita las funciones mentales y físicas primordiales para un buen desempeño. Es decir, cuando se priva del sueño al individuo ya sea temporal o parcial, en el cuerpo humano se ocasiona en respuesta un agregado de la fase que se ha eliminado y de la necesidad de sueño en los días siguientes

a dicha privación. Las necesidades principales de sueño para sostener las funciones del cuerpo humano se ubican sobre un rango de 4 o 5 horas de sueño cada 24 horas, el restante de horas que duermen ayudan a mejorar el bienestar por lo cual se estima que el punto óptimo de descanso es de 8,3 horas en adultos ⁽⁵³⁾.

En el presente estudio la mayoría duerme de 6 a 8 horas, según los estudios un adulto debe de dormir en un rango de 6 a 8 horas para reponer sus funciones orgánicas, ahora bien, la muestra trabajan en un horario de 9 p.m. hasta las 10 p.m. por lo que esta situación genera en el individuo cansancio tanto físico como psicológico por encontrarse en contacto directo con los clientes, pero esto parece no ocasionar que los trabajadores cumplan con un adecuado horario de sueño por ende su desgaste está compensado.

El bañarse diariamente es una parte importante del aseo personal de cualquier ser humano sin importar edad, cabe resaltar que la piel y el pelo son consideradas las barreras de protección contra el entorno porque absorben las bacterias e impurezas que pueden ocasionar enfermedades. Además es importante para eliminar células muertas, así como las secreciones producidas por las glándulas sudoríparas y/o sebáceas, igualmente es considerada una actividad de relajación porque estimula la circulación ⁽⁵⁴⁾.

En el presente estudio la muestra se bañan diariamente, la empresa para la que laboran es una de las principales del Perú no solo por su eficiente trabajo sino también por la presencia impecable que los caracteriza, por ello tienen que tener una higiene adecuada porque la mayoría de ellos tienen trato directo con los usuarios; así también para la predisposición en las enfermedades

principalmente los cajeros (as) están expuestos porque tienen contacto directo con el dinero el cual es un foco de contagio de las bacterias.

El chequeo médico también llamado control de salud o examen periódico, consiste en una entrevista medica en el cual a través del análisis de la historia personal y familiar, la valoración de los estilos de vida y el examen físico céfalo caudal señalan la necesidad de realizar sugerencias para fortalecer o cambiar conductas con el fin de conservar un adecuado estado de salud ⁽⁵⁵⁾.

En la presente investigación los trabajadores afirman que se han realizado chequeos médicos en un establecimiento de salud; las empresas están obligadas a proveer seguridad a sus colaboradores, es por ello que al ingresar a planilla tienen el derecho de contar con el seguro social de salud lo que los posibilita a tener acceso a los servicios sanitarios y con ello atenderse, asimismo esto ocasiona que el personal de salud tenga conocimiento sobre su estado de salud y es así que se detectaría alguna afección, una gran posibilidad de un diagnóstico precoz y así reducir las enfermedades.

La actividad física es considerada como todo movimiento del cuerpo que tiene como función hacer trabajar a los músculos a través de: caminar, nadar, correr, etc. Un tipo de actividad física es el ejercicio el cual es planificado y estructurado, produce efectos positivos como mantener un adecuado peso, además de reducir el riesgo de enfermedades (coronarias, hipertensión arterial, cáncer, diabetes, etc.) ⁽⁵⁶⁾.

La mayoría de los trabajadores no realizan actividad física ni lo han realizado en las últimas dos semanas por más de 20 minutos, el horario en el que laboran es de 9 a.m. hasta las 10 p.m. este es uno de los motivos por el

cual no tienen tiempo para practicar algún tipo de actividad física por lo tanto están propensos a sufrir enfermedades; aunque la Empresa realiza campeonatos internos o inter retailers con la finalidad de promover la actividad física, la recreación y socialización con otras entidades, cabe añadir que la actividad física para que tenga los efectos benéficos para la salud es necesario que sea de intensidad moderada y constante. Si los trabajadores decidieran realizar algún tipo de actividad física ayudaría a su organismo a reducir el estrés que diariamente están expuesto asimismo de aminorar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, musculares entre otros; otro beneficio es en la esperanza de vida un individuo que está activa físicamente pueden vivir más tiempo que aquellas que llevan una vida desordenado o sedentaria.

Al estar físicamente activos ayuda a mejorar su rendimiento laboral porque se fatigan menos, disminuyen el estrés, reducen los accidentes laborales, entre otros.

Tabla 03: Los resultados de los Estilos de vida como determinantes de la salud en relación a los hábitos alimenticios de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019; se encontró que el 37% (56) consumen fruta de 1 o 2 veces a la semana, el 59% (89) consumen diariamente carne (pollo, res, cerdo, etc.), el 45% (68) consumen huevos de 1 o 2 veces a la semana además el 50% (76) consumen pescado, el 100% (152) consumen diariamente fideos, arroz, papas, pan y cereales, el 63% (96) consumen menos de una vez a la semana verduras y hortalizas además el 45% (69) consumen legumbres, el 71% (108) consumen 3 o más veces a la semana dulces y gaseosas, el 100%

(152) consumen diariamente refrescos con azúcar y por último el 72% (110) consumen frituras 3 o más veces a la semana.

Los resultados obtenidos son semejantes con lo encontrado por **Farias, W**⁽⁵⁷⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud en la Persona Adulta en la Urbanización Popular Villa Perú Canadá – Sullana, 2016”. En relación a la dieta alimenticia de los adultos concluye que consumen a diario: Un 44,60% carnes; el 76,06% fideos, arroz y papas; además el 83,56% refrescos con azúcar. Consumen de 3 o más veces a la semana: El 38,50% frituras; consumen de 1 o 2 veces a la semana: El 34,27% pescado; un 43,66% alimentos lácteos. Consumen menos de 1 vez a la semana: El 28,64% embutidos.

Asimismo, es similar a lo encontrado por **Espín, C; González, S; Folleco, J; Quintanilla, R; Baquero, S y Chamorro, J**⁽⁵⁸⁾ en su estudio “Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una Empresa Láctea del Norte de Ecuador”. Se encontró que: Los alimentos que ingieren con menor frecuencia son: Verduras, frutas, semillas, leguminosas, pescado; mientras que los alimentos de mayor consumo son: Arroz de castilla, pan, papa, azúcar blanca, huevos, leche entera, pollo y jugo de frutas naturales con azúcar.

De igual modo, es semejante con lo encontrado por **Alcántara, E**⁽⁵⁹⁾ en su investigación “Determinantes de la Salud de los adultos maduros del Sector San Carlos – Laredo, 2018”. Se observa que consumen diariamente: El 60% carnes; un 100% fideos, arroz y papas, pan; de 3 o más veces a la semana consumen: El 29% consumen legumbres, un 40% embutidos; de 1 o 2 veces

a la semana consumen: El 41% huevos; menos de una vez a la semana consumen: El 27% verduras y hortalizas, el 45% lácteos; nunca o casi nunca consumen: El 44% pescado.

Por otro lado, difieren con lo encontrado por **Guerra, Y** ⁽⁶⁰⁾ en su estudio “Determinantes de la Salud en Persona Adulta en la Urbanización Leoncio Elidas Arboleda – Nuevo Catacaos – Piura, 2015”. En relación a la dieta alimentaria concluyó que: El 42,26% consumen fruta de 3 o más veces a la semana; un 38,08% consumen carne de 1 a 2 veces a la semana asimismo el 56,06% consumen fideos de igual modo un 56,06% consumen pan y cereales además el 63,18% consumen menestras y por último un 57,75% consumen verduras y hortalizas; diariamente el 37,66% consumen pescado.

Asimismo, difieren con la investigación “Determinantes de la Salud de los adultos maduros del Mercado Bellavista – La Esperanza, 2016” realizada por **García, L** ⁽⁶¹⁾ en relación con los alimentos que consumen a diario: El 59.09% fruta; de 3 o más veces a la semana consumen: El 43.64% huevos además el 37.27% embutido y enlatados asimismo el 29.09% fideos, arroz, papa; de 1 o 2 veces a la semana consumen: Un 49.09% dulces y gaseosas; por último casi nunca o nunca consumen pescado.

Además, difieren con lo encontrado por **Zevallos, L** ⁽⁶²⁾ en su estudio “Hábitos alimenticios y actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco - 2016”. Respecto a la frecuencia del consumo de alimentos en mayor cantidad: El [40,6% (28)] consumen snacks y/o galletas, un [23,2% (16)] consumen fruta, el [7,2% (5)] consumen hamburguesa y el [1,4% (1)] consumen helados. Menos de 2 días a la semana consumen un

[30,4% (21)] granos y cereales, asimismo el [40,6% (28)] agregan de 1 a 2 veces al mes sal para preparar las comidas.

La alimentación es la ingesta de alimentos con la finalidad de obtener los nutrientes necesarios para contar con energías y lograr un desarrollo adecuado. La alimentación es la acción y efecto de alimentarse, esto significa, que es un proceso a través del cual los individuos ingieren diversos tipos de alimentos con el objetivo de obtener de estos nutrientes la cantidad necesaria para realizar todas las actividades del día a día ⁽⁶³⁾.

La mayoría de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo; consumen diariamente: carne (pollo, res, cerdo, etc.), fideos, arroz, papas, pan, cereales, refrescos con azúcar; de 3 o más veces a la semana: dulces, gaseosas, frituras; de 1 a 2 veces a la semana: fruta, huevos, pescado, embutidos y enlatados, lácteos; menos de una vez a la semana: verduras, hortalizas, legumbres.

Uno de los estilos de vida que varían más en los trabajadores es la alimentación; debido a su actividad laboral no pueden comer en casa y deben hacerlo en el comedor de la empresa o en restaurantes aledaños a su trabajo y sobre todo en los ambientes del Mall Aventura Plaza en donde casi todos los alimentos son comida chatarra y/o frituras; es por ellos que es necesario que los individuos tengan conocimientos básicos de alimentación, para poder escoger el menú más apropiado y saludable.

Igualmente si un trabajador se encuentra mal alimentado tendrá inconvenientes en su rendimiento laboral; es decir, si este tiene desgaste físico lo conveniente sería alimentos rico en proteínas porque ayudan a reparar los

tejidos y si por el contrario si el desgaste es mental se debería aminorar el consumo de comidas chatarras.

Existe un porcentaje de los colaboradores se desempeñan como cargueros que tienen el nombre de personal de plataforma, donde son los encargados de transportar la mercadería es así que la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, ahora el mayor porcentaje se desempeñan como cajeros, vendedores, jefes de piso, administrativos; siendo los primeros los que tienen contacto directo con los usuarios por lo tanto tienen un nivel de estrés más elevado por lo que las necesidades calóricas no son tan elevadas como en el caso anterior.

Es por ello que la dieta adecuada es aquella que contiene la cantidad necesaria de nutrientes para tener un adecuado funcionamiento del organismo.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

5.1 Conclusiones:

- En relación con los hábitos nocivos se observa que la mayoría fuma pero no diariamente asimismo consumen ocasionalmente bebidas alcohólicas.
- En relación con los hábitos saludables se observa que el mayor porcentaje duermen de 6 a 8 horas, se bañan diariamente además se realizan algún examen médico periódico en un establecimiento de igual forma no realizan ningún tipo de actividad física en su tiempo libre, tampoco lo realizaron en las dos últimas semanas.
- En relación con los hábitos alimenticios se observa que la mayoría consumen diariamente: Carne (pollo, res, cerdo, etc.), fideos, arroz, papas, pan, cereales, refrescos con azúcar; de 3 o más veces a la semana: Dulces, gaseosas, frituras; de 1 a 2 veces a la semana: Fruta, huevos, pescado, embutidos y enlatados, lácteos; menos de una vez a la semana: Verduras, hortalizas, legumbres.

5.2 Recomendaciones:

- Continuar con investigaciones sobre los estilos de vida en trabajadores de otras empresas privadas y estatales para establecer comparaciones que indiquen si el tipo de empresa influye en su condición de vida.
- Coordinar con el Ministerio de Trabajo para que informen a los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo sobre los derechos laborales con la finalidad de que tengan mejores condiciones de trabajo.
- Programar con la Empresa Saga Falabella – Trujillo jornadas saludables que permitan la integración de los trabajadores y la adopción de los estilos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bejarano, J; Salvador, E; Rodríguez, S; Aguilar, A; Reyes, P; Pérez, S; Aguilar, A; Hernández, M y Reyes, B. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas [Internet]. Honduras.; 2016 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Sanitas. Hábitos de vida saludable [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html
3. Consumoteca. Qué es el estilo de vida. [Internet]. 2018. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>
4. Wong, C. Estilos de vida. [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
5. Labateca, M. Proyecto estilos de vida saludable, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190297562>
6. Weebly. Hábitos de vida saludables. [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://habitosdevidasaludablesdeisy.weebly.com/introduccion.html>

7. EcuRed. Adulto. [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://www.ecured.cu/Adulto>
8. Rodríguez, J. Ciudadanos empoderados hacia estilos de vida saludable. [Internet] [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://www.esan.edu.pe/conexion/actualidad/2019/08/27/ciudadanos-empoderados-hacia-estilos-de-vida-saludable/>
9. Bustamante, K. Estilos de vida saludables para vivir más y mejor. [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://vital.rpp.pe/expertos/estilos-de-vida-saludables-para-vivir-mas-y-mejor-noticia-1019427>
10. Ministerio de Salud. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
11. Factores determinantes de la salud: estilo de vida [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
https://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/27012016/42/es-an_2016012714_9125937/cuerpo_humano/vida.htm
12. Organización Mundial de la Salud. Salud de los trabajadores: plan de acción mundial [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
https://www.who.int/occupational_health/WHO_health_assembly_sp_web.pdf

13. Batres, E; Pinel, S; Contreras, F; Rivas, D; Ardon, E; Nazar, S y Silva, K. Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral [Internet]. Honduras.; 2016 [citado 27 de noviembre de 2019]. 85 p. Disponible en:
https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211
14. Agencia Peruana de Noticias. Empleo en Perú crece levemente en el primer trimestre de 2019 por tercer año seguido. [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://www.americaeconomia.com/economia-mercados/finanzas/empleo-en-peru-crece-levemente-en-el-primer-trimestre-de-2019-por-tercer>
15. Gestión. Falabella reconoce efecto contable positivo de US\$ 174 millones por filial en Perú [Internet]. 2016 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://gestion.pe/economia/empresas/falabella-reconoce-efecto-contable-positivo-us-174-millones-filial-peru-148424-noticia/>
16. Cifuentes, L. "Relación entre el Estilo de Vida y el Rendimiento Laboral en un grupo de trabajadores del Área Administrativa de una organización dedicada a la publicidad. [Internet]. Guatemala de la Asunción.; 2016 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/43/Cifuentes-Luisa.pdf>

17. Vargas, E; Loaiza, L y Osorio, S. 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. [Internet]. Colombia; 2017 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/bitstream/handle/123456789/902/CONDICIONES_DE_SALUD_Y_ESTILOS_DE_VIDA.pdf?sequence=1
18. Villarreal, E. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016 [Internet]. Lima; 2017 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5908/Villarreal_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Zapata, S. Estilo de vida y Factores biosocioculturales en comerciantes adultos maduros del mercado Buenos Aires - Nuevo Chimbote 2015 [Internet]. Chimbote.; 2017 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/6048/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ZAPATA_GARCIA_SENY_TATIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Ahumada, E. Influencia del Estilo de Vida en el Rendimiento Laboral, del personal administrativo de la Empresa Teleatento - Trujillo 2017 [Internet]. Trujillo. Perú.; 2017 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/10540/ahumadacoronado_eliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

21. Rodríguez, Y. Determinantes de la salud de los adultos maduros del Mercado «Modelo» - La Esperanza, 2016. [Internet]. La Esperanza; 2016 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/12048/ADULTOS_ESTILOS_RODRIGUEZ_MOSTACERO_YULISSA_CRIST.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Sánchez, J. Análisis del marco conceptual de la Enfermería del Trabajo: una propuesta en el contexto español. [Internet]. 2016 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/1536/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Salamanca, E. Estilos de vida promotores de salud en mujeres de los programas sociales de Villavicencio-Colombia [Internet]. 2014 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rori/v19n2/v19n2a08.pdf>
24. Acosta, L. Impacto de intervención educativa, en los estilos de vida de usuarios hipertensos. [Internet]. 2016 [citado 27 de noviembre de 2019]. p. 104. Disponible en: <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/5902/1/RI004851.pdf>
25. Enfermería. Análisis del Modelo de Nola Pender y Políticas de Salud. [Internet]. 2014 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://gestionenenfermeria-silvia.blogspot.com/2014/01/analisis-del-modelo-de-nola-pender-y.html>
26. Lip, C y Rocabado, F. Determinantes sociales de la salud en Perú [Internet]. 2014 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.e-quipu.pe/publication/determinantes-sociales-de-la-salud-en-peru-1430861449>

27. Diarioepoca.com. El estilo de vida, determinante primordial de la salud [Internet]. 2016 [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<http://diarioepoca.com/539521/el-estilo-de-vida-determinante-primordial-de-la-salud/>
28. Organización Panamericana de la Salud. Determinantes e inequidades en salud [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en:
https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2012/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=salud-2012-volumen-regional-18&alias=163-capitulo-2-determinantes-e-inequidades-salud-163&Itemid=231&lang=en
29. SIS International Research. ¿Qué es la investigación cuantitativa? [Internet]. [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://www.sisinternational.com/investigacion-cuantitativa/>
30. Cruz, L y Moreno, A. Estudios transversales. [Internet]. [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en:
<https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1464§ionid=101050145>
31. Krislesp. Diseño de la investigación [Internet]. 2014 [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/krislesp/9-diseo-de-la-investigacin>
32. EcuRed. Estilo de vida [Internet]. [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en: https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida

33. Gálvez, L. Hábitos nocivos para la salud [Internet]. 2015. [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en: https://prezi.com/_sn5zbb9balv/habitos-nocivos-para-la-salud/
34. Velázquez, S. Actividades de Educación para una vida saludable: Salud física y emocional. [Internet]. [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
35. Nasarre, N. ¿Es posible una alimentación saludable durante todo el año? [Internet]. 2018 [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://www.institute.nutritionalcoaching.com/es-posible-una-alimentacion-saludable-durante-todo-el-ano/>
36. Rusu, C. Metodología de la Investigación [Internet]. [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://zeus.inf.ucv.cl/~rsoto/cursos/DII711/Cap6_DII711.pdf
37. Marroquín, R. Confiabilidad y Validez de Instrumentos de investigación [Internet]. [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en: [http://www.une.edu.pe/Titulacion/2013/exposicion/SESSION-4-Confiabilidad y Validez de Instrumentos de investigacion.pdf](http://www.une.edu.pe/Titulacion/2013/exposicion/SESSION-4-Confiabilidad_y_Validez_de_Instrumentos_de_investigacion.pdf)
38. Reyes, M. La ética en la investigación cuantitativa. [Internet]. 2017 [citado 28 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://meryannguaita.blogspot.com/>

39. Pulido, M. Determinantes de la Salud en los adultos maduros de Manuel Arévalo II Etapa – La Esperanza - Trujillo, 2014. [Internet]. La Esperanza; 2014 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3716/DETERMINANTES_ADULTOS_MADUROS_BIOSOCIOECONOMICOS_ESTILOS_DE_VIDA_APOYO_COMUNITARIO_PULIDO_PAREDES_MONICA_ESTHER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
40. Valencia, K. Determinantes de la Salud de la Persona Adulta en la Urbanización Micaela Bastidas ENACE II Etapa – Piura, 2014. [Internet]. Piura; 2014 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11938/DETERMINANTES_DE_LA_SALUD_PERSONA_ADULTA_VALENCIA_LANAS_KIARA_FIORELLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. De la Cruz, D. Determinantes de la Salud en Adultos Jóvenes Comerciantes del Mercado Los Cedros – Nuevo Chimbote, 2014. [Internet]. Nuevo Chimbote; 2014 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5539/ADULTOS_COMERCIANTE_DETERMINANTES_DE_LA_SALUD_DE_LA_CRUZ_RIFAILE_DAYANA_ANABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

42. Limache, R. Determinantes de Salud de adultos de Asociación Villa El Triunfo de Ciudad Nueva – Tacna, 2015. [Internet]. Tacna; 2015 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/6059/ADULTO_DETERMINANTES_LIMACHE_CONDORI_ROLINDA_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Arteaga, A. Determinantes de la Salud en Comerciantes Adultos Maduros. Mercado César Vallejo – Chimbote, 2016. [Internet]. Chimbote; 2016 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8009/ADULTO_MADURO_DETERMINANTES_ARTEAGA_ALEJOS_ALAN_BENIGNO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
44. Moreno, Z. Determinantes de la Salud en los Adultos Maduros. Mercado La Victoria La Esperanza – Trujillo, 2016. [Internet]. La Esperanza; 2016 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14946/ADULTO_MADURO_MORENO_VASQUEZ_ZULEIKA_BRIGGYTH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
45. Instituto Nacional del Cáncer. Perjuicios por fumar cigarrillos y beneficios para la salud al dejar el hábito. [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar>

46. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Alcohol: qué es y cuáles son sus efectos. [Internet]. 2014. [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alcohol-que-es-cuales-son-sus-efectos>
47. Goicochea, E. Determinantes de la Salud de los adultos maduros, del Sector Huabalito Distrito de Moche, 2016. [Internet]. Trujillo, 2016. [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14918/ADULTOS_MAYORES_GOICOCHEA_MASLUCAN_EDITH_YULIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Polo, D. Determinantes de la Salud de los Adultos Maduros del Mercado “La Unión” – Trujillo, 2016. [Internet]. Trujillo; 2016 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14929/ADULTOS_DETERMINANTES_POLO_VERA_DIANA_CARMENCITA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Seminario, E. Determinantes de la Salud en el adulto. Mercado Indoamericano. Urbanización Santo Dominguito – Trujillo, 2014. [Internet]. Trujillo; 2014 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3515/DETERMINANTES_SALUD-SEMINARIO_VALVERDE_EMITH_YULIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

50. Pretell, B. Determinantes de la Salud en Adultos Maduros del Mercado Villarreal – Trujillo, 2016. [Internet]. Trujillo; 2016 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10401/DETERMINANTES_ADULTO_PRETEL_AMAYA_BERNAVITA_HILIBET.pdf?sequence=1&isAllowed=y
51. Lara, K. Determinantes de la Salud de los adultos de la Urbanización San Antonio – Sector “A” Tingua, 2014. [Internet]. Huaraz; 2014 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10231/ADULTOS_DETERMINANTES_DE_LA_SALUD_LARA_QUEZADA_KAREN_SENNDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
52. Peña, M. Determinantes de Salud de los Adultos del Distrito de Shilla Sector “A” Carhuaz – Ancash, 2014. [Internet]. Ancash; 2014 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8716/ADULTOS_SALUD_PE%c3%91A_MACSHA_MARCIAL_LUCHO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
53. Instituto del sueño. ¿Qué es el Sueño? [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>
54. Thedanioner. ¿Por qué es importante bañarse? [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.thedanioner.com/por-que-es-importante-banarse/>

55. AcaSalud. ¿Qué es un chequeo médico? [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.acasalud.com.ar/que-es-un-chequeo-medico/>
56. National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI). La actividad física y el corazón. [Internet]. [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
57. Farias, W. Determinantes de la Salud en la persona adulta en la Urbanización Popular Villa Perú Canadá – Sullana, 2016. [Internet]. Piura; 2016 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/13183/PERSONA_ADULTA_SALUD_FARIAS_JIMENEZ_WENDY_PAMELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
58. Espín, C; González, S; Folleco, J; Quintanilla, R; Baquero, S y Chamorro, J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una Empresa Láctea del Norte del Ecuador. [Internet]. Ecuador; 2019 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://revistabionatura.com/files/2019_mwsz1zuk.04.01.9.pdf
59. Alcántara, E. Determinantes de la Salud de los adultos maduros del Sector San Carlos – Laredo, 2018. [Internet]. Laredo; 2018 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/9316/DETERMINANTES_SALUD_ALCANTARA_COLLANTES_EILEEN_ALYSSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

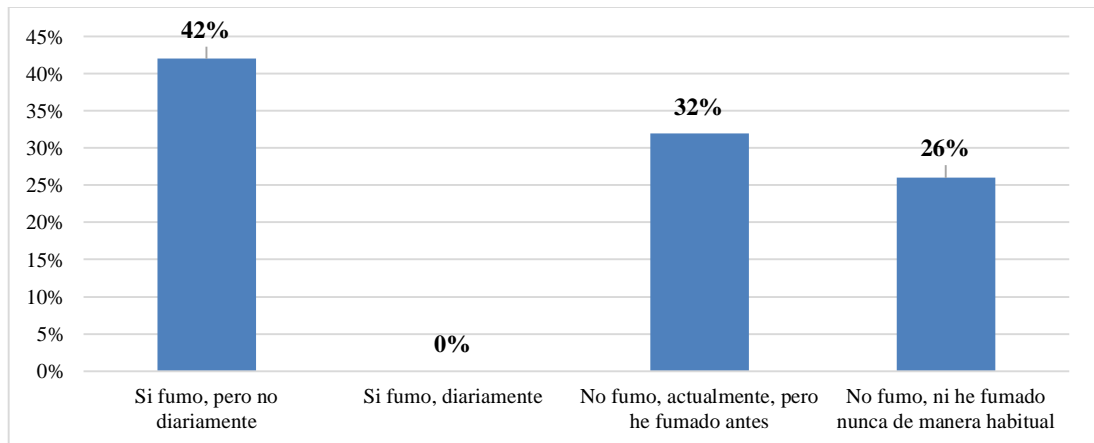
60. Guerra, Y. Determinantes de la Salud en la persona adulta en la Urbanización Leoncio Elidas Arboleda – Nuevo Catacaos – Piura, 2015. [Internet]. Piura; 2015 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7964/DETERMINANTES_DE_LA_SALUD_PERSONA_ADULTA_GUERRA_BACA%20YEN_NIFER_CLARIVEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
61. García, L. Determinantes de la Salud de los adultos maduros del Mercado Bellavista – La Esperanza, 2016. [Internet]. La Esperanza; 2016 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/12047/ADULTO_DETERMINANTES_GARCIA_CHAVEZ_LILIANA_ALEJANDRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
62. Zevallos, L. Hábitos alimenticios y actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco – 2016. [Internet]. Huánuco; 2016 [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
<http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/188/ZEVALLLOS%20CAPCHA%20LIRA%20NAHIR%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
63. Significados.com. Significado de Alimentación [Internet]. 2018. [citado 15 de diciembre de 2019]. Disponible en:
<https://www.significados.com/alimentacion/>

ANEXOS

Anexo 01

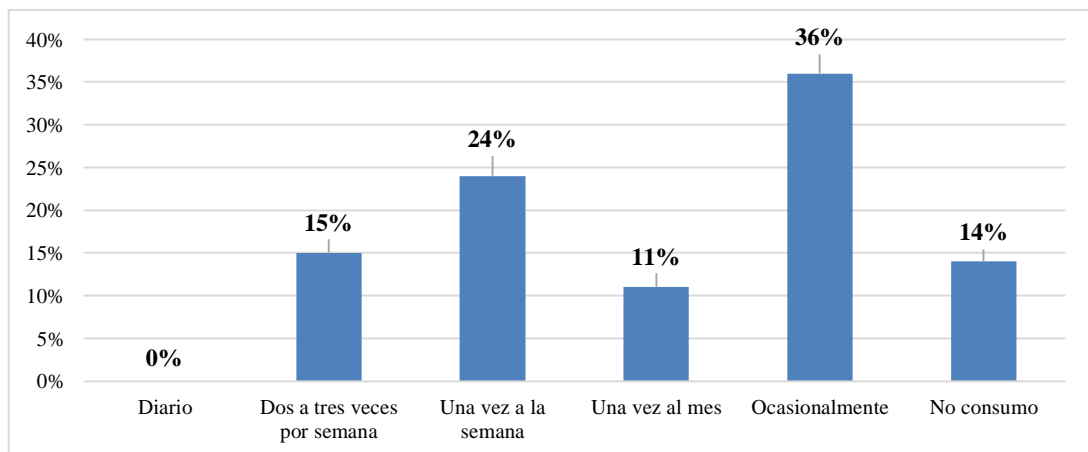
GRÁFICO DE TABLA 01

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS NOCIVOS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA - TRUJILLO, 2019



Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Gráfico 01: Estilos de vida como determinantes de la salud Hábitos nocivos: Fuman actualmente los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.

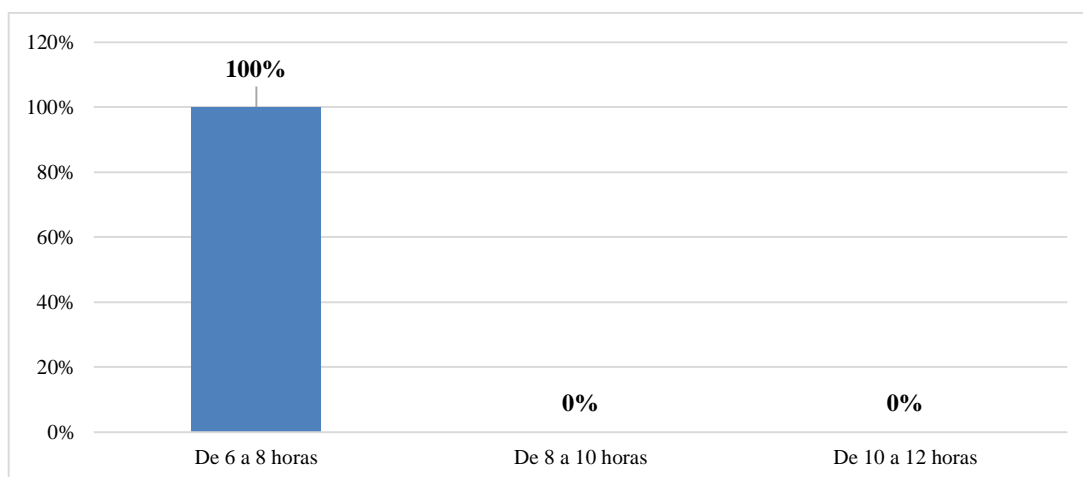


Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Gráfico 02: Estilos de vida como determinantes de la salud Hábitos nocivos: Frecuencia en que consumen bebidas alcohólicas los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.

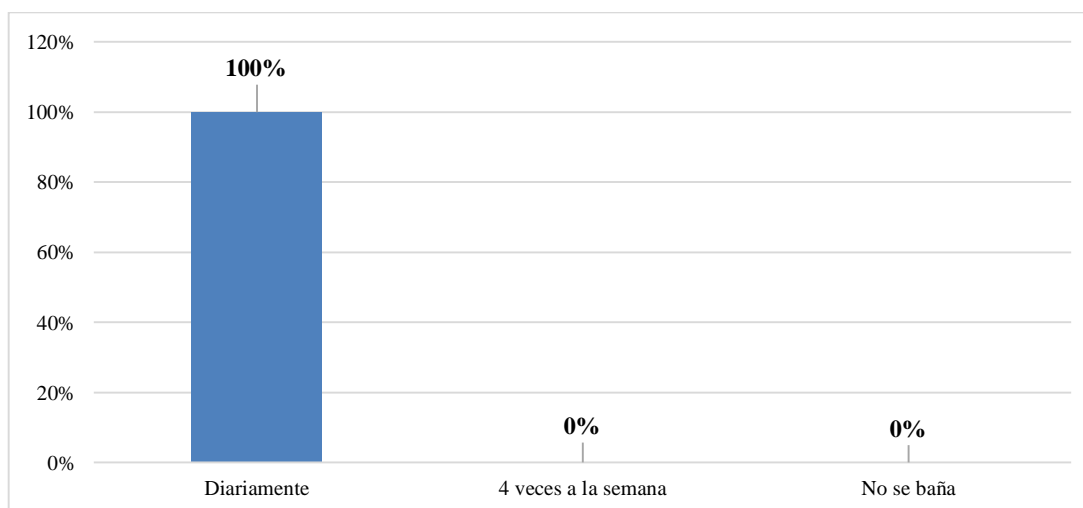
GRÁFICO DE TABLA 02

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS SALUDABLES DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA - TRUJILLO, 2019



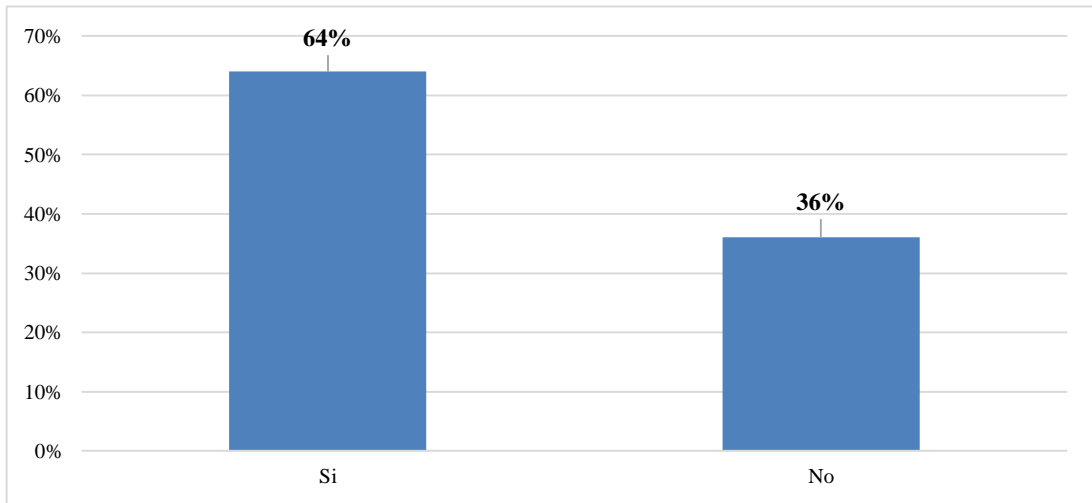
Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Gráfico 03: Estilos de vida como determinantes de la salud Hábitos saludables: Número de horas que duermen los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.



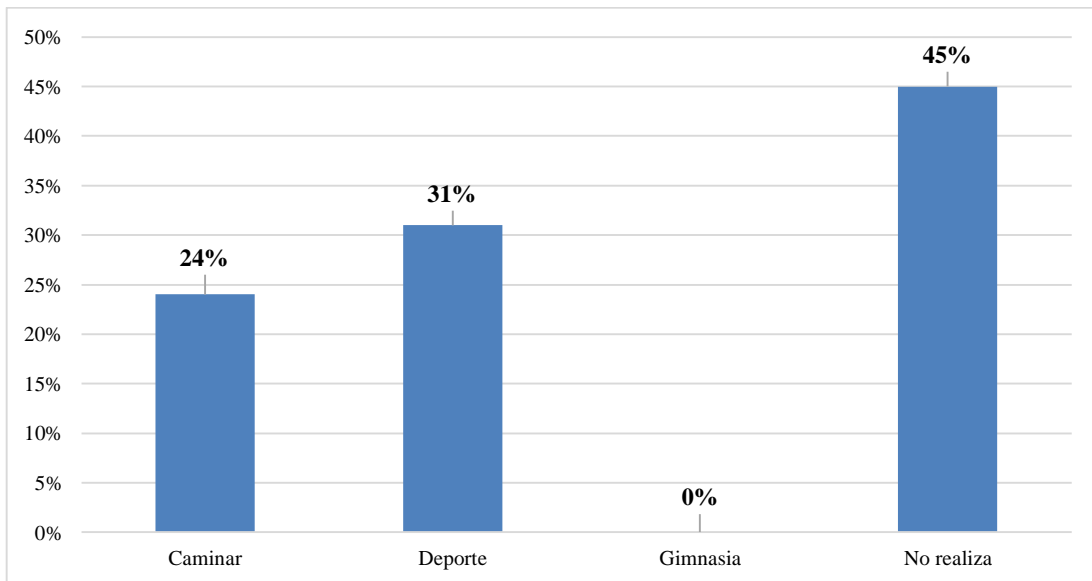
Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Gráfico 04: Estilos de vida como determinantes de la salud Hábitos saludables: Frecuencia con que se bañan los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.



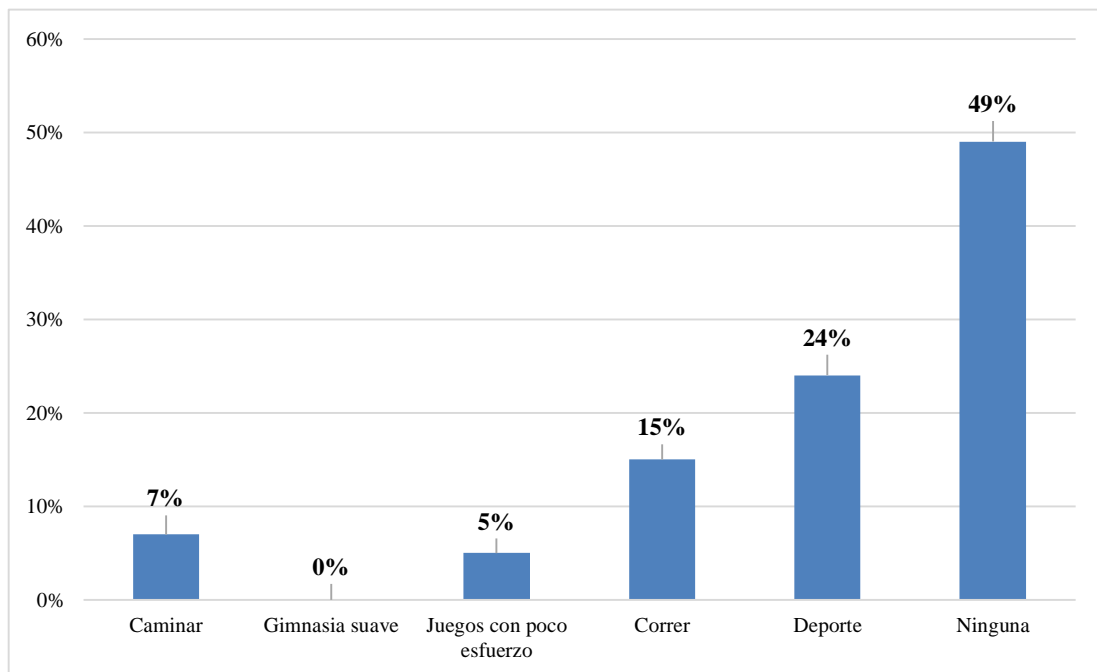
Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Gráfico 05: Estilos de vida como determinantes de la salud Hábitos saludables: Se realizan chequeos médicos periódicos los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.



Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Gráfico 06: Estilos de vida como determinantes de la salud Hábitos saludables: Actividad física que realiza en su tiempo libre los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.

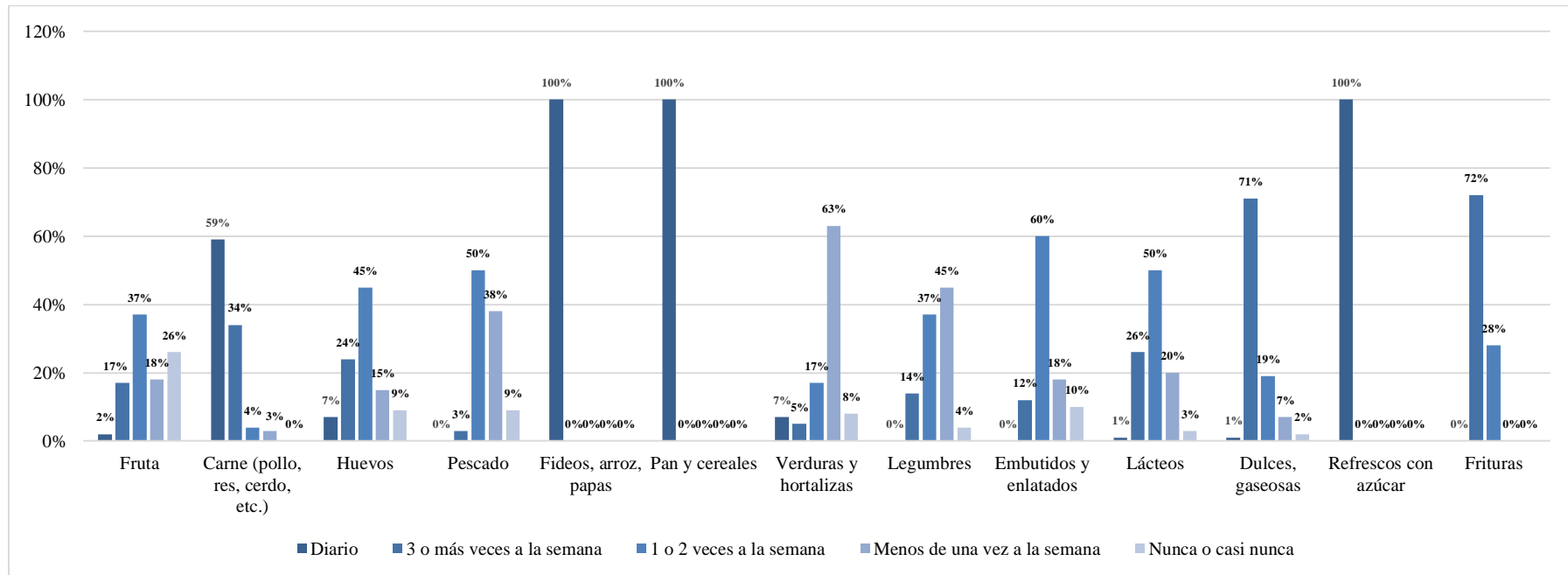


Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Gráfico 07: Estilos de vida como determinantes de la salud Hábitos saludables: Tipo de actividad física que realizaron en las dos últimas semanas los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.

GRÁFICO DE TABLA 03

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD: HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA - TRUJILLO, 2019



Fuente: Cuestionario de Determinantes de la Salud de la Persona Adulta del Perú elaborado por la Dra. Adriana Vilchez Reyes, directora de la presente línea de investigación adaptada por Katherine del Rocio Rojas Satalaya.

Gráfico de la tabla 03: Estilos de vida como determinantes de la salud: Hábitos alimenticios de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.

Anexo 02



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CUESTIONARIO SOBRE LOS DETERMINANTES DE LA SALUD DE LA
PERSONA ADULTA DEL PERÚ

Elaborado por Adriana Vílchez Reyes

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona.....

I. ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD

1. ¿Actualmente fuma?

- Si fumo, pero no diariamente ()
- Si fumo, diariamente ()
- No fumo actualmente, pero he fumado antes ()
- No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual ()

2. ¿Con qué frecuencia ingiere bebidas alcohólicas?

- Diario ()
- Dos a tres veces por semana ()
- Una vez a la semana ()
- Una vez al mes ()
- Ocasionalmente ()
- No consumo ()

3. ¿Cuántas horas duerme Ud.?

6 a 8 horas () 8 a 10 horas () 10 a 12 horas ()

4. ¿Con qué frecuencia se baña?

Diariamente () 4 veces a la semana () No se baña ()

5. ¿Se realiza Ud. algún examen médico periódico en un establecimiento de salud?

Si ()

No ()

6. ¿En su tiempo libre realiza?

Camina ()

Deporte ()

Gimnasia ()

No realiza ()

7. ¿En las dos últimas semanas que actividad física realizo durante más de 20 minutos?

Caminar ()

Gimnasia suave ()

Juegos con poco esfuerzo ()

Correr ()

Deporte ()

Ninguna ()

8. DIETA:

¿Con qué frecuencia usted consume los siguientes alimentos?

Alimentos:	Diario	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
• Fruta.					
• Carne (pollo, res, cerdo, etc.)					
• Huevos.					
• Pescado.					
• Fideos, arroz, papas.					
• Pan, cereales.					
• Verduras y hortalizas.					
• Legumbres.					
• Embutidos, enlatados.					
• Lácteos					
• Dulces, gaseosas.					
• Refrescos con azúcar					
• Frituras.					

Gracias...

Anexo 03



UNIVERSIDAD CÁTOLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

**ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD DE LOS
TRABAJADORES DE LA EMPRESA SAGA FALABELLA - TRUJILLO,
2019.**

Yo,.....

acepto participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

FIRMA

Anexo 04

Tabla 1

V de Aiken de los ítems del Cuestionario sobre Determinantes de la Salud de la persona adulta en las Regiones del Perú.

N°	V de Aiken	N°	V de Aiken
1	1,000	18	1,000
2	1,000	19	1,000
3	1,000	20	0,950
4	1,000	21	0,950
5	1,000	22	1,000
6.1	1,000	23	1,000
6.2	1,000	24	1,000
6.3	1,000	25	1,000
6.4	1,000	26	1,000
6.5	1,000	27	1,000
6.6	1,000	28	1,000
7	1,000	29	1,000
8	1,000	30	1,000
9	1,000	31	1,000
10	1,000	32	1,000
11	1,000	33	1,000
12	1,000	34	1,000
13	1,000	35	1,000
14	1,000	36	1,000
15	1,000	37	1,000
16	1,000	38	1,000
17	1,000		
Coefficiente V de Aiken total			0,998

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, este valor indica que el instrumento es válido para recabar información respecto a los estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la Empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019.

Tabla 2

REGISTRO DE LAS CALIFICACIONES DE CADA UNO DE LOS EXPERTOS A LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

N°	Expertos consultados										Sumatoria	Promedio	n (n° de jueces)	Número de valores de la escala de valoración	V de Aiken
	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Experto 6	Experto 7	Experto 8	Experto 9	Experto 10					
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
3.1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
3.2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000

16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	2,9	10	3	0,950
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	2,9	10	3	0,950
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
Coefficiente de validez del instrumento															0,998

Anexo 07



UNIVERSIDAD CÁTOLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

FICHA DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO SOBRE LOS DETERMINANTES DE LA SALUD EN EL ADULTO DEL PERÚ

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

.....

INSTITUCIÓN DONDE LABORA ACTUALMENTE:

.....

INSTRUCCIONES: Colocar una “X” dentro del recuadro de acuerdo a su evaluación.

(*) Mayor puntuación indica que está adecuadamente formulada.

DETERMINANTES DE LA SALUD	PERTINENCIA ¿La habilidad o conocimiento medido por este reactivo es....?			ADECUACIÓN (*) ¿Está adecuadamente formulada para los destinatarios a encuestar?				
	Esencial	Útil pero no esencial	No necesaria	1	2	3	4	5
DETERMINANTES BIOSOCIO-ECONOMICO								
P1								
Comentario:								
P2								
Comentario:								
P3								
Comentario:								
P3.1								
Comentario:								
P3.2								
Comentario:								
P4								
Comentario:								
P5								
Comentario								

P6								
Comentario:								
P6.1								
Comentario:								
P6.2								
Comentario:								
P6.3								
Comentario:								
P6.4								
Comentario:								
P6.5								
Comentario:								
P6.6								
Comentario:								
P7								
Comentario:								
P8								
Comentario:								
P9								
Comentario:								
P10								
Comentario:								
P11								
Comentario:								
P12								
Comentario:								
P13								
Comentario:								

DETERMINANTES DE ESTILOS DE VIDA								
P14								
Comentario:								
P15								
Comentario:								
P16								
Comentario:								
P17								
Comentario:								
P18								
Comentario:								
P19								
Comentario:								
P20								
Comentario:								
P21								
Comentario:								
P22								
Comentario:								
P23								
Comentario:								

P24										
Comentario										
P25										
Comentario										
P26										
Comentario										
P27										
Comentario										
P28										
Comentario										
DETERMINANTES DE LAS REDES SOCIALES Y COMUNITARIAS										
P29										
Comentario										
P30										
Comentario										
P31										
Comentario										
P32										
Comentario										
P33										
Comentario										
P34										
Comentario										
P35										
Comentario										
P36										
Comentario										
P37										
Comentario										
P38										
Comentario										
VALORACIÓN GLOBAL: ¿El cuestionario está adecuadamente formulado para los destinatarios a encuestar?						1	2	3	4	5
Comentario:										

Gracias por su colaboración.