

UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**“ESTILO DE VIDA DEL PACIENTE CON TUBERCULOSIS, HOSPITAL DE
APOYO GUSTAVO LANATTA LUJAN, BAGUA, 2023”**

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Autor

Bach. Alamiro Vázquez Castro

Asesor

Mg. Oscar Sánchez Segura

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-1399-0587

Línea de investigación

Salud Integral Humana

Pimentel – Perú

2024



ACTA DE CONTROL DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **MG. OSCAR SANCHEZ SEGURA**, asesor de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela de Enfermería, he realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado, según la Directiva de similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe presentado por el bachiller: **ALAMIRO VÁZQUEZ CASTRO** titulado: **“ESTILO DE VIDA DEL PACIENTE CON TUBERCULOSIS, HOSPITAL DE APOYO GUSTAVO LANATTA LUJAN, BAGUA, 2023”**

Elaborado por el estudiante. **ALAMIRO VÁZQUEZ CASTRO**

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **19%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN**.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Pimentel, 13 de enero del 2024

A handwritten signature in blue ink is written over a light blue rectangular stamp. The stamp contains the text: "Mg. Oscar Sánchez Segura", "MAGISTER EN D.U.G.E.", and "CEP: 34946/CNEE. 10753".

Mg. Oscar Sánchez Segura
MAGISTER EN D.U.G.E.
CEP: 34946/CNEE. 10753



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISION DE GRADOS Y TITULOS



ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA TITULO PROFESIONAL

En Chiclayo, a los veinte días del mes de junio del año dos mil veinticuatro, ante el Jurado constituido por:

PRESIDENTE : **DRA. ANA MARIA ALVITES GASCO**
SECRETARIA : **DRA. NANCY VIGO TERRONES**
VOCAL : **DR. EDGAR PESANTES CARRASCO**

El Graduado : **VASQUEZ CASTRO ALAMIRO**

El título de la Tesis a sustentar es: **ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON TUBERCULOSIS ATENDIDOS EN EL HOSPITAL DE APOYO GUSTAVO LANATTA LUJAN, BAGUA, 2023;**

Para optar el Título de Licenciado en **ENFERMERIA**, obteniendo el siguiente calificativo: **APROBADO POR MAYORIA.**

DRA. ANA MARIA ALVITES GASCO
Presidente

DRA. NANCY VIGO TERRONES
Secretario

DR. EDGAR PESANTES CARRASCO
Vocal

DEDICATORIA

A mis padres porque son pilares para mi vida a seguir adelante

Alamiro Vázquez Castro

AGRADECIMIENTO

A Dios porque por guiarme en mi camino

A la Doctora Ana María Alvites
Gasco, por el apoyo en lo
administrativo

A mi asesor Mg. Oscar Sánchez
Segura, quien fue quien motivo a la
investigación

A mis padres, que me brindan su apoyo
en cada momento de mi vida

Alamiro Vázquez Castro

	Pág.
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DESARROLLO	4
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo de investigación	13
3.2. Diseño de investigación	13
3.3. Variable y operacionalización	14
3.4. Población	16
3.5. Técnicas, instrumentos, fuentes e informantes	16
3.6. Procedimiento de recolección de datos	17
3.7. Técnicas de procedimientos y análisis de datos	18
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	19
4.1. RESULTADOS	19
4.2. DISCUSION	22
V. CONCLUSIONES	25
VI. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
ANEXOS	32

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión nutrición.	26
Tabla 2 Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión actividad física/ejercicio.	26
Tabla 3 Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión responsabilidad en salud.	27
Tabla 4 Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión manejo de estrés.	27
Tabla 5 Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión soporte interpersonal.	28

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

TB: La tuberculosis

OMS: Organización Mundial de la Salud

MINSA: Ministerio de Salud

MPS: Modelo de Promoción de la Salud:

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023. La población estuvo constituida por la totalidad de 75 pacientes con tuberculosis. se utilizó como técnica una encuesta y como instrumento el cuestionario elaborado y diseñado Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Tuvo como resultados: Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión nutrición es regular (41,3%) con tendencia a malo (36,0%), en actividad física/ejercicio es bajo (52,0%) con tendencia a regular (26,7%), responsabilidad en salud es regular (48,0%) con tendencia a bueno (36,0%), manejo del estrés es regular (53,3%) con tendencia a bueno (26,7%), y en la dimensión soporte interpersonal es regular (49,3%) con tendencia a bueno (30,7%). Se concluye que: los estilos de vida del paciente en la dimensión nutrición es regular con tendencia a malo, actividad física/ejercicio es bajo con tendencia a regular, responsabilidad en salud es regular con tendencia a bueno, manejo del estrés es regular con tendencia a bueno, soporte interpersonal es regular con tendencia a bueno.

PALABRAS CLAVES: Estilo de vida, paciente, tuberculosis, hospital.

ABSTRACT

The objective of the research was: Determine the lifestyles of the patient with tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023. The population consisted of all 75 patients with tuberculosis. A survey was used as a technique and the questionnaire developed and designed Lifestyle Profile (FIFO-I) was used as an instrument. The results were: The lifestyles of the patient with tuberculosis, Gustavo Lanatta Lujan Support Hospital – Bagua, 2023 in the nutrition dimension is average (41.3%) with a tendency to poor (36.0%), in physical activity/ exercise is low (52.0%) with a tendency to be fair (26.7%), health responsibility is fair (48.0%) with a tendency to good (36.0%), stress management is fair (53.0%), 3%) with a tendency to good (26.7%), and in the interpersonal support dimension it is regular (49.3%) with a tendency to good (30.7%). It is concluded that: the patient's lifestyles in the nutrition dimension are regular with a tendency to bad, physical activity/exercise is low with a tendency to regular, health responsibility is regular with a tendency to good, stress management is regular with a tendency to good, interpersonal support is average with a tendency to good.

KEYWORDS: Lifestyle, patient, tuberculosis, hospital.

I. INTRODUCCIÓN

La tuberculosis (TB) comprende de una enfermedad infecciosa que se considera uno de los primordiales problemas de salud pública en el contexto mundial (1). Además de ser una enfermedad debilitante, tiene consecuencias psicológicas como depresión, ansiedad y sentimientos de soledad, acompañadas de estigma y aislamiento social, debido a estos estigmas muchos pacientes desarrollan tuberculosis multirresistente, prolongando su tratamiento y complicando su salud debido a los escasos estilos de vida (2).

Actualmente, la tuberculosis constituye una problemática de salud pública generalizado y sigue siendo uno de los principales contribuyentes a las tasas de mortalidad mundiales. Se precisa que la tuberculosis es un motivo relevante de morbilidad y mortalidad, tiene un gran impacto en la población general y es alta incluso entre los pacientes vulnerables (3). Representa una cuarta parte de las muertes prevenibles de adultos en los países en desarrollo y está aumentando nuevamente en los países industrializados. A nivel mundial se representa una tercera parte de pacientes con esta enfermedad (4).

En 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) documentó una cifra mundial de muertes por tuberculosis de 1,5 millones de individuos. La TB, clasificada como el decimotercero motivo de mortalidad, es la enfermedad infecciosa más mortal posterior del COVID-19. La suma combinada de ocho naciones representa dos tercios de esta asombrosa cifra, y la India ocupa la posición más alta, seguida por China, Pakistán, Filipinas, Nigeria, Indonesia, Sudáfrica y Bangladesh (5).

En conformidad con el Informe Mundial del TB 2021 más reciente de OMS (1), la tuberculosis afectó a 5,8 millones de individuos en todo el mundo, lo que provocó 1,3 millones de muertes en el mismo año. De cara a 2022, se prevé que las Américas representen solo el 3,4 % de casos mundiales de tuberculosis, lo que muestra un aumento gradual de la incidencia. Dentro de la región, el índice de incidencia general es de 29 casos por 100.000 personas. Sin embargo, es importante señalar que ciertas naciones, como Haití, experimentan tasas significativamente más altas, alcanzando hasta 168 casos por 100.000 personas (6).

A pesar de que TBC es posible prever, tratar y curar, sigue siendo una de los primordiales motivos de hospitalización y muerte a nivel mundial, existen muchos obstáculos que impiden que los pacientes lleven un saludable estilo de vida, evidencia internacional lo demuestra Arteaga M, quien refiere hacinamiento en los hogares, escasa higiene, falta de cultura preventiva y problemas nutricionales, además de inmunodeficiencia, bajos ingresos económicos, uso de sustancias tóxicas, exigua actividad física, todo esto aumenta el riesgo de padecer tuberculosis (7) Además, Urbano A demostró que el paciente había desarrollado un estilo de vida poco saludable antes de la enfermedad, que se manifestaba en baja actividad física, alimentación no saludable, consumo ocasional de alcohol, condiciones que podrían conducir al avance de la enfermedad (8).

El Ministerio de Salud de Perú notificó 25.469 casos de tuberculosis desde 2020, 27.174 casos fueron detectados en 2021 y 11.464 pacientes fueron diagnosticados en 2022. Tenemos una de los índices más elevados de TB en las Américas (9) Cabe mencionar que priorizaron zonas de muy elevado riesgo: Tacna, Callao, Ucayali, Madre de Dios, Tumbes y Loreto. Las zonas de elevado riesgo son: Lima, Cajamarca, Cuzco, San Martín, Lambayeque y Amazonas. A nivel mundial, más de 4000 personas mueren de tuberculosis cada día, y cerca de 30 000 personas desarrollan esta afección prevenible y tratable (10). A nivel de Cajamarca, se reportó 318 casos de tuberculosis (11).

Investigadores peruanos como: Molocho J afirmó que muchos pacientes con TB tenían un estilo de vida poco saludable sobre la alimentación, porque no ingieren alimentos saludables, escaso ejercicio físico conllevando problemas psicológicos (12). Pilar Y encontró que los pacientes desconocían la enfermedad, alimentación y nutrición insuficientes, escasa ventilación, deficiente higiene, consumo de sustancia nocivas (13).

Al entrevistar algunos pacientes con tuberculosis refieren que no llevan buenos estilos de vida debido a la escasa economía, poco apoyo de los familiares, escasa ayuda de los programas sociales, aún más no conocen en profundidad sobre la enfermedad y que acciones de prevención deben realizar.

El objetivo principal de implementar un sistema de vigilancia epidemiológica de la TB en la nación es mejorar el sistema de información epidemiológica estandarizado existente. Este sistema permitirá examinar la efectividad de estrategias de prevención y control, al mismo tiempo que generará evidencia valiosa a fin de optimar los procesos de toma de decisiones.

Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta, No hay evidencia científica que nos exponga cual es la situación de los Estilos de vida de los pacientes y familias respecto a este tema, más aún cuando el hospital atiende a pacientes que provienen de zonas nativas y en condiciones de vulnerabilidad por la situación económica precaria y el limitado acceso al sistema de salud, los pacientes refieren que no tienen apoyo familiar, escasa economía, dificultad al acceso de salud, aún más el miedo al contagio la atención es limitada.

Ante esta realidad, se planteó como problema: "¿Cuáles son los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023"

La investigación se justifica porque, La tuberculosis es una enfermedad con una enorme carga social y económica, especialmente en naciones en vías de desarrollo como Perú, y sigue siendo la enfermedad infecciosa que más muertes provoca y es una problemática de salud pública en el contexto mundial por su gravedad y escala. Es una enfermedad infecciosa crónica con afectación a muchas personas en todo el mundo, especialmente a grupos marginados y vulnerables que están desnutridos, todo esto ocasiona problemas en el sistema sanitario.

El estudio es una contribución teórica, ya que aumentará la comprensión del estilo de vida en pacientes con TB y también servirá para la implementación en diversas instituciones de salud, no solo a nivel local. Así mismo, los resultados de este trabajo serán utilizados en la toma de decisiones en el Ministerio de Salud, que desarrolla estrategias para la formación en estilo de vida de los profesionales sanitarios , ya que son ellos quienes brindan educación al paciente. A nivel práctico de atención, permitirá al director del Hospital Gustavo Lanatta Lujan - Bagua y a los órganos directivos y personal sanitario del hospital, implementar

estrategias y programas de prevención y promover el estilo de vida en pacientes con TB, a fin de evitar complicaciones de su salud.

El objetivo general implica: Determinar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023. Y como objetivos específicos se estableció: Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023 en la dimensión nutrición. Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023, en la dimensión actividad física/ejercicio. Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023, en la dimensión responsabilidad en salud. Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023, en la dimensión manejo de estrés. Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023, en la dimensión soporte interpersonal.

Se plantea las siguientes hipótesis: Hi: Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023.

Ho: Los estilos de vida saludables del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023, no son regulares.

II. DESARROLLO

3.1. Marco teórico

Los datos obtenidos se basan en fuentes confiables de variables de investigación científica a nivel internacional, nacional y local. y marco teórico: en este contexto tenemos experiencia en investigación, teoría y enfoques conceptuales.

A nivel internacional se evidencian investigaciones como: Quiroz M, (2022) estudio los “Estilos de vida del adulto de 30 a 64 años de edad con tuberculosis pulmonar que acuden al centro de salud Bastión Guayaquil”. Enfoque cuantitativo, no experimental, diseño transversal. Resultados: el 67% de los participantes tienen un estilo de vida inadecuada. Concluyéndose que los pacientes tienen estilos de vida poco saludable (14).

Barrera J, (2020), Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con diagnóstico de tuberculosis pulmonar. Quito Ecuador. Método observacional. Sus resultados fueron, que la calidad de vida fue bajo comparados con los controles 34%. La dimensión con mayor afectación fue función física 46% y la menos afectada fue dolor corporal 24%. Concluye que la TB pulmonar comprendió de un factor determinante en el deterioro de calidad de vida (15).

Franco L y Quijije G (2019), realizó una investigación “Estilo de vida del paciente con tuberculosis atendido en un centro de salud de la ciudad de Guayaquil. Ecuador”, Método descriptivo, cuantitativo, transversal. Llegaron a los siguientes resultados: Entre los pacientes, se observa que un porcentaje importante presenta diversas conductas que pueden impactar su salud, entre ellas el consumo de alcohol (70%), presencia de patologías (60%), consumo de cigarrillos (57%), consumo de drogas (53%), promiscuidad sexual (50%), asistencia a citas médicas (47%), abandono de tratamientos (40%), consumo adecuado de alimentos y buena higiene (37%). Concluyeron que los estilos de vida no son saludables (16).

Carrillo D, (2018), estudio la Influencia de TB pulmonar en los estilos vida de los pacientes atendidos en el área de salud N.- 2 Ambato –Ecuador. Investigación descriptivo transversal. Tuvo como resultados que un 50 % de pacientes mostraron regular estado de salud a nivel físico y el 60% tuvieron buena salud emocional. Concluyéndose que la influencia de la TB en estilos de vida es buena (17).

A nivel nacional

Mamani R, (2022) realizó una tesis “Estilos de vida de las personas afectadas por tuberculosis del Centro de Salud Villa San Luis” Estudio cuantitativo, su diseño fue descriptivo y transversal. Llegó a los resultados: En cuanto a los estilos de vida, la mayoría, que representa el 60%, entraba en la categoría de moderadamente saludable. Al examinar diferentes dimensiones, se encontró que el nivel moderadamente saludable prevaleció en áreas como nutrición (53,3 %), apoyo interpersonal (56,7 %), responsabilidad en la salud, manejo del estrés y autorrealización (60 %). Sin embargo, en cuanto a actividad física y ejercicio, prevaleció el nivel saludable, con un 38,3 %. Sobre la base de estos hallazgos, se

puede concluir que los estilos de vida en pacientes con tuberculosis se encontraban en general en un nivel moderadamente saludable (18).

Ormeño L, (2022), realizó una investigación “Estilos de vida de pacientes con tuberculosis pulmonar atendidos en la micro red de salud pueblo nuevo Chincha, Perú”. El trabajo empleó un método descriptivo, diseño no experimental y enfoque transversal. Los hallazgos revelaron que un asombroso 78% de los participantes tenían estilos de vida poco saludables. Asimismo, al examinar dimensiones específicas, los hábitos alimentarios también obtuvieron un preocupante 74%, mientras que las medidas higiénicas alcanzaron un máximo del 84%. De manera inquietante, el descanso y el sueño mostraron una tasa poco saludable del 80%, y los hábitos sociales les siguieron de cerca con un 76%. En conclusión, el investigador determinó que los estilos de vida en pacientes eran abrumadoramente poco saludables (19).

Cusquillo P (2022), realizó una tesis “Estilo de vida de los pacientes con tuberculosis pulmonar atendidos en un establecimiento de salud, Ate Lima”. Enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo transversal. Llegó a los resultados: un 60% de pacientes presentan estilos de vida saludable. En cuanto a las dimensiones; fue estilo no saludable en referente a estilo de vida nutrición (55%); manejo del estrés (65%); ejercicios (70%); responsabilidad en salud (75%); soporte interpersonal (50%); autorealización (50%) no saludable. Según el análisis, es evidente que existe una prevalencia de estilos de vida poco saludables en diversas cuestiones como el ejercicio, la nutrición, la responsabilidad en materia de salud, manejo del estrés, el apoyo interpersonal y la autorrealización (20).

Ideliza C y Elva A (2019) investigaron “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los pacientes con tuberculosis del Centro de Salud Flor de Amancaes. Huacho”. El estudio fue descriptivo, observacional. Los resultados revelan que una porción significativa de pacientes con TB exhiben diferentes niveles de estilo de vida: un 17,5 % se clasifica como bajo, el 78,1 % como medio y un 4,4 % como medio alto. Además, el estado nutricional de estos pacientes es diverso, clasificándose el 37,2 % como delgado, el 51,4 % como normal y un 11,5 % con sobrepeso. Se puede concluir que existe una asociación estadísticamente

significativa entre estilo de vida de pacientes con tuberculosis y su estado nutricional ($p= 0,00 < 0,05$) (21).

A nivel local. Tuesta L, (2023) realizó un estudio “Vivencias de los pacientes con tuberculosis pulmonar atendidos en un Hospital Público de Utcubamba. Bagua Grande”. Utilizando una metodología cualitativa, el estudio examinó las experiencias de personas afectadas por TB pulmonar. Los hallazgos indican que los pacientes comúnmente encuentran emociones como arrepentimiento, miedo, culpa, a transmitir la enfermedad y temor a enfrentar la discriminación. Además, los pacientes demuestran una adaptabilidad encomiable a la hora de adherirse al tratamiento farmacológico, ajustar hábitos alimentarios y afrontar el aislamiento social a lo largo del curso de su enfermedad. A partir de estas observaciones, se puede inferir que las experiencias de pacientes están entrelazadas con sentimientos negativos con respecto a su condición, su capacidad para adaptarse exitosamente a su estilo de vida alterado, su percepción del apoyo médico y familiar y sus aspiraciones para el futuro (22).

3.2. Los hallazgos más y relevantes

Según la OMS, la calidad de vida es la valoración subjetiva de la existencia de un individuo dentro de su marco cultural y de valores específico, teniendo en cuenta sus objetivos, aspiraciones, normas sociales y preocupaciones. Está influenciado por los patrones y rutinas consistentes que dan forma a las acciones diarias de una persona. Es significativo subrayar que la calidad de vida puede variar significativamente entre individuos y también puede cambiar a lo largo del tiempo. Factores como la salud mental y física, las relaciones interpersonales, el entorno económico y social, y la satisfacción con la vida en general contribuyen a la percepción de calidad de vida de un individuo. Este enfoque más holístico reconoce la importancia de factores subjetivos y emocionales en la experiencia humana. (23).

El estilo de vida es el comportamiento humano, ya sea visto individualmente o en relaciones grupales, basado en una gama de patrones compartidos de conducta. El estudio del estilo de vida es importante en diferentes disciplinas, como la sociología, la antropología, la psicología y la salud pública, ya que ayuda a

comprender cómo las elecciones individuales y colectivas afectan la salud, bienestar y calidad de vida en general. Además, las tendencias y cambios en los estilos de vida durante el tiempo pueden tener impactos significativos en la sociedad y en el modo en que las personas se relacionan entre sí y con su entorno.

Cruz E describió como una serie de acciones vinculadas con la salud, las cuales se basan en las decisiones que las personas toman entre las alternativas disponibles, teniendo en cuenta las posibilidades que se presentan en sus vidas. Este enfoque subraya la relevancia de la toma de decisiones consciente y de considerar las posibilidades disponibles en la vida de un individuo al adoptar comportamientos que promuevan la salud (24).

El comportamiento humano, ya sea observado a nivel individual o dentro de dinámicas de grupo, está moldeado por una serie colectiva de patrones de comportamiento, que forman la base del estilo de vida de cada uno. El comportamiento humano, tanto a nivel individual como en dinámicas de grupo, se ve influenciado por patrones colectivos de comportamiento. Estos patrones colectivos, que pueden ser compartidos por una sociedad, cultura o comunidad específica, contribuyen a la formación del estilo de vida de cada individuo.

Los patrones de comportamiento colectivos pueden abarcar diversas áreas de la vida, como el modo en que los individuos se asocian, las costumbres culturales, las prácticas de trabajo, los hábitos alimenticios, entre otros aspectos. Estos patrones no solo reflejan las normas sociales y culturales, sino que también afectan las decisiones y acciones individuales. En última instancia, entender cómo estos patrones colectivos influyen en el comportamiento humano es fundamental para comprender la diversidad y la complejidad de los estilos de vida en diferentes contextos culturales y sociales.

El Ministerio de Salud (Minsa) recomienda a los enfermos de tuberculosis adoptar al menos cuatro hábitos saludables, como son: actividad física, alimentación adecuada, disminución de la ingesta de alcohol y evitar el tabaquismo. Si bien la actividad física durante la semana tiene beneficios para la salud, es menos conocido que practicar algunos hábitos de estilo de vida saludables puede ayudar

a mantener el cuerpo fuerte y prevenir más de doce clases de cáncer. Es importante destacar que la adopción de estos hábitos no solo beneficia la prevención de la tuberculosis y el cáncer, sino que también contribuye al bienestar general y a la prevención de una diversidad de enfermedades crónicas. Estos mensajes de salud pública buscan educar a la población sobre la relevancia de tomar decisiones de estilo de vida que promuevan la salud y prevengan enfermedades.

Dimensiones de la investigación

En la primera dimensión nutrición. En pacientes que experimentan inseguridad nutricional, el tratamiento puede no ser adecuado, aunque puede optimar eficazmente el estado nutricional. Se precisa que esta mejora da como resultado principalmente un acrecentamiento de la masa grasa en lugar de la masa muscular. El crecimiento de la masa muscular se puede atribuir a varios factores, como un mayor apetito, un mayor consumo de alimentos, mayores requerimientos de nutrientes y energía o una mejora de la eficiencia metabólica., ya que la desnutrición en los pacientes con tuberculosis se asocia con la mortalidad y el fracaso del tratamiento. El tratamiento temprano de la desnutrición puede ayudar a optimar la supervivencia de pacientes con TB (25).

Actividad física/ejercicio. Los ejercicios físicos para pacientes con tuberculosis y enfermedades respiratorias son posturas beneficiosas para el drenaje y la estimulación de la mucosidad, esto tiene un efecto beneficioso en todos los sistemas del cuerpo, fortalece los músculos y reduce la demanda de oxígeno en los miembros inferiores y el tórax. Es fundamental que estos ejercicios se adapten a la condición específica de cada paciente y que se realicen bajo la supervisión de profesionales sanitarios, como fisioterapeutas o médicos especializados en enfermedades respiratorias.

Responsabilidad en salud. Para ello, los pacientes tienen que ser conscientes de su enfermedad y estar seguros de que se curarán si siguen las instrucciones de su proveedor médico. Se precisa que los pacientes de tuberculosis deben poder someterse a exámenes médicos regulares, acudir responsablemente a los establecimientos de salud y tomar sus medicamentos. Es importante recordar al

paciente que se adhiera estrictamente al plan de tratamiento. También es conveniente involucrar a familiares y seres queridos en esta responsabilidad. El apoyo social y familiar puede desempeñar un papel crucial en la adherencia al tratamiento y al bienestar general de los pacientes. La comunicación abierta y la comprensión de la importancia de seguir las indicaciones médicas contribuyen significativamente a un manejo exitoso de la enfermedad.

Manejo de estrés. Al implementar estrategias para aliviar el estrés y utilizar métodos de relajación durante situaciones desafiantes, preguntar sobre el bienestar emocional puede tener un efecto transformador en varios procesos fisiológicos, en particular el sueño. Además, gestionar eficazmente el estrés puede contribuir a un estilo de vida más armonioso y saludable (26).

Aquí hay algunos puntos clave en relación con lo que has mencionado: Estrategias para aliviar el estrés: Implementar estrategias efectivas para aliviar el estrés es esencial para mantener una salud emocional y física adecuada. Estas estrategias pueden incluir técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda, el ejercicio físico regular o el yoga. Estas prácticas pueden ayudar a reducir la respuesta fisiológica al estrés y promover la calma. Bienestar emocional y procesos fisiológicos: Existe una estrecha relación entre el bienestar emocional y los procesos fisiológicos del cuerpo. El estrés crónico puede tener consecuencias negativas en sistemas como el cardiovascular, el inmunológico y el endocrino. Al abordar el estrés y mejorar el bienestar emocional, se pueden favorecer respuestas más saludables en estos sistemas, lo que, a su vez, puede tener un impacto positivo en la calidad de vida general. Efecto transformador en el sueño: El estrés puede afectar negativamente el sueño, y viceversa. La implementación de estrategias de manejo del estrés puede tener un efecto transformador en el sueño al reducir la ansiedad y facilitar la relajación antes de acostarse. El sueño de calidad es fundamental para la recuperación física y mental. Contribución a un estilo de vida armonioso: Gestionar eficazmente el estrés es un componente crucial para mantener un estilo de vida más armonioso y saludable. El estrés crónico puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, tales como enfermedades cardíacas, trastornos mentales y otros estados médicos. Al abordar el estrés de manera efectiva, se promueve un equilibrio general en la vida. (26).

Soporte interpersonal. La dimensión de apoyo interpersonal, que conforma la dimensión social, es muy importante para este trastorno. Los pacientes con tuberculosis necesitan un apoyo social importante para que puedan terminar con éxito el proceso de tratamiento. Las relaciones interpersonales insuficientes con un rango denso son un factor de riesgo que estos pacientes no siguen. En resumen, reconocer y abordar la dimensión social y de apoyo interpersonal es esencial en el tratamiento integral de la tuberculosis. El respaldo emocional y práctico puede marcar la diferencia en la capacidad del paciente para enfrentar y superar la enfermedad de manera exitosa.

Autoactualización. Está relacionada con el bienestar y fe. Diversas variaciones en el estilo de vida asimismo apoyan a controlar la tuberculosis. La incorporación de estos cambios en la vida de personas perjudicadas por la enfermedad puede promover una recuperación más acelerada y optimar la salud mental y física a lo largo del tratamiento de la TB. En síntesis, la integración de cambios positivos en el estilo de vida puede ser un componente esencial en el abordaje holístico de la tuberculosis. Estos cambios no solo afectan directamente la respuesta del cuerpo a la enfermedad, sino que también contribuyen al bienestar general del individuo a lo largo del tratamiento. (26).

El Ministerio de Salud (MINSA) asegura que los pacientes con tuberculosis tengan acceso gratuito a pruebas de diagnóstico y tratamiento, con enfoque de derechos humanos, sin discriminación por sexo, edad, nivel socioeconómico, raza o etnia, garantizamos una atención integral. En general, estas políticas y enfoques reflejan un compromiso con la equidad y es esencial para abordar de manera efectiva la tuberculosis.

Mycobacterium tuberculosis, una bacteria responsable de causar la TB, es una infección prevenible y curable que tiene la capacidad de afectar diversas áreas del cuerpo, como el cerebro, la columna y especialmente los pulmones. La transmisión de esta bacteria se produce por vía aérea. Una persona infectada con tuberculosis mata las bacterias de la tuberculosis y las bacterias del tracto respiratorio cada vez que habla, escupe, tose o estornuda. Los síntomas con mayor recurrencia de la TB son: Tos con flema con prevalencia de más de 2 semanas. Fiebre, especialmente si sube por la noche. Hemoptisis. Anorexia y

pérdida de peso, dolor en el pecho, sudor por la noche, debilidad y fatiga constantes (27).

Factor de riesgo. Personas cuyas defensas están debilitadas por dietas inadecuadas y enfermedades como el VIH, diabetes, desnutrición, insuficiencia renal crónica y cáncer. También, personas con tuberculosis pulmonar (TB) no tratada o contacto frecuente con pacientes tuberculosos. Es el comienzo del tratamiento. El desarrollo de tuberculosis está incidido por varios factores que están interconectados con las circunstancias que rodean el nacimiento, las condiciones de vida, las actividades educativas, el empleo y el proceso de envejecimiento. Ejemplos: pobreza, desempleo o subempleo, desnutrición, saneamiento deficiente, exclusión social, hacinamiento, acceso deficiente a los servicios sociales, bajos niveles de educación. Es esencial abordar estos factores de riesgo desde una perspectiva de salud pública a efectos de prevenir y controlar la propagación de la tuberculosis. Esto implica intervenciones tanto en el ámbito médico como en el socioeconómico para reducir las disparidades y mejorar la salud de la población.

Medidas preventivas: detección temprana y tratamiento oportuno de pacientes tuberculosos, quimio prevención oportuna. Los pacientes deben cubrirse la boca con trapos al estornudar o toser. No escupir al suelo. Asegure ventilación y aire fresco tanto en el apartamento como en el trabajo. Come una dieta balanceada. Estas medidas preventivas forman parte de una estrategia integral para controlar la tuberculosis a nivel comunitario y mejorar la salud pública. La educación y la concientización sobre estas prácticas son fundamentales para su implementación efectiva. (27).

Para sustentar este estudio, está basada en la teoría de Nola Pender: El Modelo de Promoción de la Salud: se enfoca en apoyar a los pacientes con tuberculosis a identificar comportamientos que promuevan la salud, incorporar el estilo de vida en la atención médica e involucrar a cada miembro de la familia en la atención para acelerar la recuperación y prevenir complicaciones de salud. Esta teoría se refinará y ampliará aún más para exponer las relaciones entre factores que se cree que inciden en las variaciones en la conducta de la salud. Este modelo se basa en este tipo de capacitación de diagnóstico para comprender cómo cuidar y llevar

una vida saludable. Es relevante que el personal sanitario fomenten una vida saludable. Esto es de relevancia previo a la atención porque el número de pacientes es pequeño y los recursos disponibles para dar independencia a las personas y mejorar su futuro (28).

En resumen, este modelo se alinea con la idea de que la promoción de la salud y participación activa en pacientes, respaldada por la educación y el apoyo del personal sanitario, son básicos a fin de mejorar el manejo de la tuberculosis y prevenir complicaciones.

III. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de investigación

Cuantitativa, porque permitió cuantificar cada variable del estudio (29).

4.2. Diseño de investigación

Este trabajo es tipo cuantitativa, descriptiva, transversal, no experimental

Descriptivo, porque estuvo dirigido a determinar la circunstancia de la variable estudiada en una población (29).

No experimental, porque los estudios se efectuaron sin ninguna manipulación intencional de variables, únicamente observando los fenómenos en su entorno natural con fines de análisis (29).

Es de corte transversal debido a que se expusieron las observaciones en un momento dado (29).

El estudio se representa mediante el siguiente diagrama.

M-----O

M: objeto de estudio

O: observación de la población

4.3. Variable y Operacionalización de variable

Variable 1: Dimensión: estilos de vida: Nutrición; actividad física/ejercicio; responsabilidad; manejo del estrés, soporte interpersonal.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Índice	Escala de medición	Instrumento
Estilos de vida en pacientes con tuberculosis	El estilo de vida son conductas de la vida diaria que se desarrollan. Pacientes tuberculosos con una puntuación final de saludable/no saludable/no saludable tras investigar la dieta, medidas de higiene, descanso/sueño, hábitos sociales.	El estilo de vida se estudiará mediante la nutrición, actividad física/ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, auto actualización	Nutrición	Selecciona la comida que va a consumir	Buena Regular Malo	Nominal	Cuestionario
				Come las tres comidas al día.			
				Lee las etiquetas de los alimentos			
				Incluye alimentos que contengan fibra.			
			Consumes alimentos saludables				
			Actividad física/ ejercicio	Realiza ejercicios 3 veces al día.			
				Realizas actividades de recreación			
				Revisa tu pulso durante el ejercicio físico.			
				Realiza actividades físicas recreativas			
			Responsabilidad en salud	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.			
				Visita al médico de forma permanente.			
				Busca otra opción sobre su enfermedad			
				Asiste a programas educativos			
				Expresa sus sentimientos sobre su enfermedad			
				Observa su cuerpo para ver cambios físicos			
				Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal.			
			Manejo de estrés	Se toma el tiempo al día para relajarte			
				Relaja tus músculos antes de dormir.			
				Te concentras en pensamientos agradables			
				Pides información a los profesionales			
			Soporte interpersonal	Usas algún método específico para controlar la tensión			
Das a conocer sobre sus preocupaciones							
Te gusta expresar y que te expresen cariño las personas cercas a ti.							
Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.							
Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.							

Fuente: Mamani Vilca, Rosa Antonia. Estilos de vida de las personas afectadas por tuberculosis del centro de salud Villa San Luis, 2022

Activar Windows
Vé a Configuración par

4.4. Población, muestra

Población de estudio

Un total de 75 pacientes con tuberculosis atendidos en el Hospital De Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua conformaron la población.

Criterios inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Pacientes que acepten tener su participación en el estudio.
- Pacientes varones y mujeres diagnosticados con tuberculosis.
- Pacientes que estén en la estrategia de tuberculosis, cuando se aplique el instrumento.

Criterios de exclusión:

- Pacientes que no acepten tener participación en la investigación.
- Pacientes que padezcan trastornos mentales

Muestra

Se aplicó el muestreo por conveniencia, la muestra fue censal debido a que se consideró la totalidad de la población. Considerándose una población muestral.

4.5. Técnicas, instrumentos, fuentes e informantes.

Para evaluar la variable investigada se empleó como metodología una encuesta, utilizando como instrumento de medición el cuestionario Perfil de Estilo de Vida (FIFO-I) desarrollado por Nola Pender. La encuesta fue administrada por Rosa Antonia Mamani Vilca en 2022, (18). Además, Cusquillo P también realizó un estudio similar en 2022 (20).

El instrumento de evaluación se compone de cinco dimensiones, con un total de 5 ítems: nutrición (5 ítems), actividad física/ejercicio (4 ítems), responsabilidad en salud (7 ítems), manejo del estrés (5 ítems) y soporte interpersonal (4 ítems). elementos). Cada interrogante dentro de estas

categorías ofrece múltiples alternativas, con valores que van del 1 al 3. Las opciones de respuesta incluyen "Siempre" (3), "A veces" (2) y "Nunca" (1).

Aunque la herramienta fue validada a nivel peruano y aplicada al grupo objetivo del estudio. La evaluación fue realizada por expertos con experiencia en el campo relevante, quienes evaluaron la coherencia, amplitud, claridad y precisión del contenido de los temas, así como la relevancia.

Para determinar la confiabilidad fue empleada una prueba piloto a 15 pacientes con características similares a la muestra. Lo que se obtuvo el Alfa de Cronbach de ,936, por lo tanto, el instrumento es elevadamente confiable para aplicarlo.

La variable quedó categorizada de la siguiente manera:

Dimensión	Valor final/ estilos de vida
Nutrición	Bueno:11-15 Regular:6-10 Malo: 0-5
Actividad física/ ejercicio	Bueno:9-12 Regular:5-8 Malo: 0-4
Responsabilidad en salud	Bueno:15-21 Regular:8-14 Malo: 0-7
Manejo de estrés	Bueno:11-15 Regular:6-10 Malo: 0-5
Soporte interpersonal	Bueno:9-12 Regular:5-8 Malo: 0-4

4.6. Procedimiento de recolección de datos

El proceso de recojo de datos involucra varias etapas: inicialmente, los instrumentos fueron creados alineados con las variables, dimensiones y marco teórico de la investigación; luego, los instrumentos fueron sometidos a

una evaluación de confiabilidad con el Alfa de Cronbach, la cual se basó en datos recopilados de una prueba piloto; luego, se buscaron opiniones de expertos para evaluar la validez de ítems y establecer su idoneidad; finalmente, los instrumentos fueron administrados a la muestra objetivo para obtener resultados que se alineen con los objetivos de la investigación.

4.7. Técnicas de procedimientos y análisis de datos.

El procesamiento electrónico de datos se efectuó utilizando el software SPSS v. 25. Para la presentación de los datos se utilizaron tablas sencillas que muestran frecuencias y porcentajes. Los resultados estadísticos fueron analizados según los objetivos y posteriormente interpretados con la ayuda del marco teórico.

La investigación tuvo en cuenta los criterios éticos que se consideraron durante el estudio. El respeto a los individuos implica reconocer su autonomía, individualidad y libertad. Significa nuestra comprensión de que todos poseen el derecho y capacidad de tomar sus decisiones. Al respetar a una persona, también aseguramos que sus decisiones sean respetadas (30). Las personas involucradas en el estudio tomaron la decisión voluntaria de participar.

Beneficencia. el objetivo principal es beneficiar a quienes participan. Como mínimo, el principio dicta que no se debe causar ningún daño (30). El investigador tenía la responsabilidad de garantizar el bienestar general del participante del estudio, abarcando su bienestar físico, social y psicológico.

Justicia. para lograr la justicia, es necesario garantizar una asignación equilibrada e imparcial de las ventajas y desventajas que conlleva participar en el estudio. El proceso de reclutamiento y selección de participantes tiene que realizarse de modo justo e imparcial (30). A lo largo del estudio, los participantes se trataron con compasión, cortesía y sin ningún tipo de coerción.

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

Tabla 1. Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión nutrición.

Estilo de vida en nutrición	N	%
Bueno	17	22,7
Regular	31	41,3
Malo	27	36,0
Total	75	100,0

Fuente: Cuestionario

Las personas que padecen TB tienen estilos de vida regular (41,3%) y el 36,0% malo.

Tabla 2. Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión actividad física/ejercicio.

Estilo de vida en actividad física/ejercicio	N	%
Bueno	16	21,3
Regular	20	26,7
Malo	39	52,0
Total	75	100,0

Fuente: Cuestionario

Los estilos de vida en pacientes son bajos en un 52,0% y el 26,7% es regular

Tabla 3. Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión responsabilidad en salud.

Estilo de vida en responsabilidad en salud	N	%
Bueno	27	36,0
Regular	36	48,0
Malo	12	16,0
Total	75	100,0

Fuente: Cuestionario

Los estilos de vida con 48,0% es regular y los estilos de vida bueno en un 36,0%

Tabla 4. Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión manejo de estrés.

Estilo de vida en manejo de estrés	N	%
Bueno	20	26,7
Regular	40	53,3
Malo	15	20,0
Total	75	100,0

Fuente: Cuestionario

Los participantes tienen estilo de vida regular (53,3%), y solo 26,7% es bueno.

Tabla 5. Estilos de vida del paciente con tuberculosis, en la dimensión soporte interpersonal.

Estilo de vida en soporte interpersonal	N	%
Bueno	23	30,7
Regular	37	49,3
Malo	15	20,0
Total	75	100,0

Fuente: Cuestionario

Los pacientes presentaron estilos de vida regular (49,3%) y 30,7% fue bueno

4.2. DISCUSIÓN

En referencia a la variable estilos de vida en pacientes con tuberculosis en la dimensión nutrición los pacientes manifestaron estilos de vida regular con el 41,3% y el 36,0% malo. Resultados son similares a Mamani R, (2022) encontró el 53,3% fue regular (18). Igualmente, el investigador Ormeño L, (2022), evidencio en pacientes estilos de vida poco saludables respecto a la alimentación en un 74% (19). Pero existen evidencias como Cusquillo P (2022), con un resultado no favorable (55%) (20). Así mismo Ideliza C y Elva A (2019) fue bajo 37,2%.

La alimentación comprende de un factor importante a fin de la recuperación en pacientes con tuberculosis, además de una terapia antituberculosa necesitan un buen suplemento nutritivo. La malnutrición está relacionada con mortalidad y el fracaso al tratamiento, conllevando a complicación de la salud (31).

El profesional de enfermería tiene que educar a los pacientes y a la familia sobre la alimentación que favorezcan la salud y la pronta recuperación de la misma.

Según la dimensión actividad física/ejercicio se evidencia que los pacientes mantienen estilos de vida bajo en un 52,0% y el 26,7% es regular. Resultado se asemeja con Cusquillo P (2022), donde encontró que el 70% fue no saludable (20). Estudios demuestran lo contrario como Carrillo D, (2018), el 60 % detalla tener una salud buena (17). Igualmente, Mamani R, (2022) el 38,3% fue moderado.

La mejora de la salud depende mayormente de la introducción de un programa centrado en la actividad física. Para que la actividad física tenga un impacto positivo es necesario seguir pautas específicas en cuanto a intensidad, frecuencia y duración. Según la OMS, las personas deben intentar realizar un mínimo de 30 minutos de actividad física cada día (32). Con respecto a la responsabilidad en salud, el 48,0% es regular y el 36,0% fue bueno. Investigaciones demuestran lo contrario, Mamani R, (2022) el

56,7% presentaron con respecto a la dimensión, no saludable (18). Cusquillo P (2022), evidencio que el 75% de los pacientes con tuberculosis fue bajo;(20).

La responsabilidad en salud es un tema personal. Para tratar con éxito la tuberculosis y prever el desarrollo de resistencia a los medicamentos, es fundamental que los pacientes cumplan con el régimen de tratamiento recomendado y lo completen dentro del plazo designado. Además, la familia forma parte primordial en el cumplimiento del tratamiento, lo cual el paciente debe asumir con responsabilidad a fin de evitar problemas y propagación de la misma.

Según el manejo del estrés se evidencia en los participantes un estilo de vida regular (53,3%), y solo 26,7% es bueno. Similar resultado encontró Mamani R, (2022) el 60,0% es moderadamente regular. En cambio, Cusquillo P (2022), Los hallazgos indican que la mayoría de las personas, concretamente el 65 %, no llevan estilos de vida saludables. Según la investigación de Tuesta L (2023), las personas que padecen TB pulmonar suelen experimentar emociones como arrepentimiento, culpa y miedo. Estas emociones surgen de la preocupación por transmitir la enfermedad a otros y afrontar la discriminación (22).

Los pacientes con esta enfermedad llegan a sufrir impacto emocional, pudiendo enfrentar sentimientos de negación, llegando a sufrir estrés. Dentro de cada familia existe una dependencia mutua entre sus integrantes, ya que la presencia de enfermedades supone una amenaza para la unidad de la familia, infundiendo miedo al contagio, sentimientos de inseguridad y vergüenza y dando lugar a actitudes y comportamientos hostiles que socavan los sistemas de apoyo físico y psicológico que operan dentro de la unidad familiar (33).

En la última dimensión soporte interpersonal, los participantes presentaron estilos de vida regular (49,3%) y 30,7% fue bueno. Similar resultado a

Mamani R, (2022) en su estudio encontró un nivel moderadamente saludable en un 56,7% (18). Contradictorio resultado a Cusquillo P (2022), evidencio que los pacientes tuvieron estilo no saludable en un 50% (20).

El estudio es esencial en el modelo de promoción de salud, ayuda a los pacientes con tuberculosis a identificar comportamientos que promuevan la salud, y formar el estilo de vida en el paciente familia y comunidad para involucrarse en la prevención. Este modelo tiene un enfoque de prevención y promoción, es fundamental que el personal de salud esté involucrado en la educación, seguimiento y detección oportuna y temprana y que el paciente adquiriera los diversos estilos de vida saludable para mejorar su salud.

V. Resultados

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión nutrición es regular (41,3%) con tendencia a malo (36,0%).

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión actividad física/ejercicio es bajo (52,0%) con tendencia a regular (26,7%).

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión responsabilidad en salud es regular (48,0%) con tendencia a bueno (36,0%).

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión manejo del estrés es regular (53,3%) con tendencia a bueno (26,7%).

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión soporte interpersonal es regular (49,3%) con tendencia a bueno (30,7%).

CONCLUSIONES

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión nutrición es regular con tendencia a malo.

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión actividad física/ejercicio es bajo con tendencia a regular.

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión responsabilidad en salud es regular con tendencia a bueno.

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión manejo del estrés es regular con tendencia a bueno.

Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión soporte interpersonal es regular con tendencia a bueno.

Según la investigación los pacientes presentaron estilos de vida regular lo cual se acepta la Hi: Los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023.

RECOMENDACIONES

Al personal de salud que ejerce sus labores en el hospital, tienen que brindar educación a los pacientes que ingresan a hospital para una atención y es una de las oportunidades para educar y hacer seguimiento oportuno y seguro.

A los órganos directivos de la salud, implementen estrategias de promoción, prevención, seguimiento y recuperación de la tuberculosis para evitar complicaciones de la salud y propagación de la tuberculosis.

A los internos de enfermería estén en constante capacitación referente a los estilos de vida en pacientes que padezcan esta enfermedad, además deben adquirir habilidades para educar no solo al paciente sino también a la familia.

A la Universidad Particular de Chiclayo Facultad de Enfermería incluir con énfasis en su diseño curricular el desarrollo de los estilos de vida en pacientes con tuberculosis.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Giraldo N, Valencia D, Cardona J. Calidad de vida relacionada con la salud en tuberculosis: Revisión sistemática y metanálisis. *Infectio*. Colombia; 2018;22(3):124.
2. Hernández A, Quintana A, Quintanar M. Tuberculosis extrapulmonar: un problema de salud pública, México 2023.
3. Alarcón J, Martínez L, Samir M, Valderrama J, Bados D, Jiménez C. Prevalencia de tuberculosis pulmonar en población privada de la libertad de 10 centros penitenciarios en Colombia. 2016;33(3):202.
4. Milanes ZC, Reinaldo L, Estrada A. Tuberculosis en el distrito de Cartagena. 2019;45(2):21-7. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v45n2/v45n2a04.pdf>
5. Organización Mundial de la Salud. Tuberculosis, 2021 [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis#:~:text=Un%20total%20de%201%2C5,encima%20del%20VIH%2FSida>).
6. Ramírez O, Colorado A, Cruzado L, Marin H, Lecca L. Observatorios sociales nacionales y regional de tuberculosis en ocho países de Latinoamérica y el Caribe. *Rev Panam Salud Pública*. 2022;46:1. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9595227/pdf/rpsp-46-e163.pdf>
7. Arteaga M. Fatores que afetam a presença da tuberculose. *Rev Científica Domino las Ciencias*. 2018;4:69-97. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible

en: <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/Dialnet-FactoresQueIncidenParaLaPresenciaDeTuberculosis-6657248.pdf>

8. Urbán A, Aguilar Y, Flores J, Chavéz L. Tuberculosis en tiempos de COVID-19: cambios y oportunidades, Universidad Autónoma del Estado de México, 2022 [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/17759/14433>
9. Ministerio de Salud. Situación Epidemiológica de la TBC en el Perú, 2022 [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <http://www.dge.gob.pe/portal/docs/tools/teleconferencia/2022/SE272022/03.pdf>
10. Organización Panamericana de la Salud. Día Mundial de la Tuberculosis, 2022 [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-tuberculosis-2022>
11. Sala situacional de tuberculosis, Cajamarca, 2021 [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <http://www.tuberculosis.minsa.gob.pe/DashboardDPCTB/Dashboard.aspx>
12. Molocho J. Estilos de vida en el paciente que asiste a la estrategia sanitaria nacional de tuberculosis del C.S. Carlos Phillips – Comas, Lima 2018. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323348336.pdf>
13. Pilar Y. Factores de riesgo para la tuberculosis pulmonar en paciente adulto joven del Hospital San José de Chíncha, 2019. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/625/1/RAMOS%20PAZ%20YANINA%20DEL%20PILAR.pdf>

14. Quiroz M. Estilos de vida del adulto de 30 a 64 años de edad con tuberculosis pulmonar que acuden al centro de salud bastión popular tipo c. Guayaquil, 2022. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/46000/8915/UPSE-TEN-2022-0155.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Barrera J. Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con diagnóstico de tuberculosis pulmonar. Quito Ecuador, 2020 [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://revistahcam.iess.gob.ec/index.php/cambios/article/view/662/401>
16. Franco L, Quijije G. Estilo de vida del paciente con tuberculosis atendido en un centro de salud de la ciudad de Guayaquil. Ecuador, 2019. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/12456/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-508.pdf>
17. Carrillo D. Influencia de la tuberculosis pulmonar en los estilos vida de los pacientes atendidos en el área de salud N.- 2 Ambato –Ecuador.2018. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28526/1/TESIS%20FINAL%20MARISOL%20CARRILLO.pdf>
18. Mamani R. Estilos de vida de las personas afectadas por tuberculosis del Centro de Salud Villa San Luis, Lima 2022 [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/778/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Ormeño L. Estilos de vida de pacientes con tuberculosis pulmonar atendidos en la micro red de salud pueblo nuevo Chíncha, Perú, 2022. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/4346/T->

- TPLE-
ORME%c3%91O%20YEREN%20LUZ%20PAOLA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
20. Cusquillo P. Estilo de vida de los pacientes con tuberculosis pulmonar atendidos en un establecimiento de salud, ate Lima. 2022. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1414/TESIS%20CUSQUILLO-MARIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Ideliza C, Elva A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los pacientes con tuberculosis del Centro de Salud Flor de Amancaes. 2019. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/2192/AGURTO%20CASTRO%20y%20NAVARRO%20CORONADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Tuesta L. Vivencias de los pacientes con tuberculosis pulmonar atendidos en un Hospital Público de Utcubamba. Bagua Grande, 2023. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: https://repositorio.upa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12897/179/TESIS_TUESTA_ZULOETA_LISETH_NATALI.pdf?sequence=4
23. Del Aguila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud.
24. Cruz E. Estilo de vida relacionado con la salud. Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia, 2019.
25. Seguro social de salud. Guía de atención nutricional en el paciente con tbc essalud. Lima, 2017. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/224.%20GUIA%20DE%20ATENCIÓN%20NUTRICIONAL%20TBC.pdf>

26. Ganoza K. Calidad de vida de la persona afectada con tuberculosis en un centro de salud, Lima, 2018.
27. Ministerio de Salud. tuberculosis. 2023. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: <https://www.gob.pe/21323-que-es-la-tuberculosis-tb>
28. Hidalgo E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. Universidad de Costa Rica. 2022. [Consultado 2023 mayo 19]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2022000200010&script=sci_arttext
29. Hernández P, Fernández C, Batista P. Metodología de la investigación. 4ta ed. Interamericana-México; 2010.
30. Belmont. Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación, 2020
31. Moreno K, Montaña I, Parra L, Pacheco R, García J. Situación nutricional y mortalidad en pacientes con diagnóstico de tuberculosis activa. Rev Colomb Neumol. 2019;31(1):24-31. file:///C:/Users/lenovo/Downloads/327-Texto%20del%20art%C3%ADculo-701-1-10-20190815%20(2).pdf
32. Zhang-Xu A, Vivanco M, Zapata F, Málaga G, Loza L. Actividad física global de pacientes con factores de riesgo cardiovascular aplicando el "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)". Rev Medica Hered. 2011;22(3):115-20.
33. Yactayo L. Nivel de depresión en pacientes con tuberculosis pulmonar del centro de salud José Leonardo Ortiz, Chiclayo, 2015.

ANEXOS



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....con DNI N°

Acepto participar en la investigación acerca “Estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023” elaborado por el investigador Alamiro Vázquez Castro.

La investigadora me ha explicado con claridad los objetivos de la investigación y que no se mencionaran los nombres de los participantes, teniendo la libertad de retirar mi consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que esto me genere algún perjuicio. Estoy consciente que el informe final de la investigación será publicado.

Finalmente declaro participar en dicho estudio.

Fecha: /...../.....

Firma del investigador

Firma o huella de la participante

Anexo 2

CONSTANCIA DE ASESOR

Yo **Mg. Oscar Sánchez Segura**, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Particular De Chiclayo, doy fe haber asesorado la tesis titulada “ESTILO DE VIDA DEL PACIENTE CON TUBERCULOSIS, HOSPITAL DE APOYO GUSTAVO LANATTA LUJAN, BAGUA, 2023”, el autor es el bachiller:

BACH. ALAMIRO VÁZQUEZ CASTRO

Se expide el presente a solicitud del interesado para los fines que estime pertinente.

Chiclayo, 16 de octubre del 2023



Mg. Oscar Sánchez Segura
MAESTRO EN D.O.C.E.
CIP: 38942/CHCE. 10783

Mg. OSCAR SÁNCHEZ SEGURA
CÓD. ORCID: 0000-0003-1399-0587
ASESOR DE TESIS

Anexo 3

DECLARACIÓN JURADA

Yo; Alamiro Vázquez Castro, con documento DNI: 42240181, teléfono N°: 980285357 con domicilio en la Prolog. Túpac Amaru N°. 412 Miraflores del Distrito de Jaén, provincia de Jaén, departamento de Cajamarca, correo electrónico: avasquezcastro9@gmail.com

DECLARO BAJO EL JURAMENTO, que toda la documentación presentada es conforme y fiel a la original; aceptando someterme a las leyes de haber sido adulterado en parte o la totalidad de los documentos presentados.

Jaén – 26 de octubre - 2023


ALAMIRO VÁZQUEZ CASTRO
Firma



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Anexo 4
CUESTIONARIO

Estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta
Lujan, Bagua, 2023

Instrucciones

Reciba usted mi cordial salud me dirijo a su digna persona con el motivo de obtener información con criterio de investigación le pido responder a cada ítem con sinceridad, ya que la información recolectada será solo para uso de la investigación. Agradezco anticipadamente su participación.

Instrucciones:

Marca con una (x) la alternativa que más se acerque a su opinión, de acuerdo a lo indicado, es importante que sus respuestas sean totalmente honestas.

Escala de valoración

3	2	1
Siempre	A veces	Nunca

I. Características sociodemográficas

1. Edad:.....

2. Sexo:

- Masculino ()
- Femenino ()

3. Lugar de procedencia

- Zona urbana ()
- Zona rural ()

4. Grado de instrucción:

- Sin instrucción ()
- Primaria ()
- Secundaria ()
- Superior

5. Estado civil:

- Soltero (a) ()
- Casado (a) ()
- Conviviente ()
- Viudo (a) ()
- Divorciado (a) ()

II. Estilos de vida

Dimensión	Indicador	Siempre	A veces	Nunca
Nutrición	Selecciona la comida que va a consumir	3	2	1
	Come las tres comidas al día.	3	2	1
	Lee las etiquetas de los alimentos	3	2	1
	Incluye alimentos que contengan fibra.	3	2	1
	Consumes alimentos saludables	3	2	1
Actividad física/ ejercicio	Realiza ejercicios 3 veces al día.	3	2	1
	Realizas actividades de recreación	3	2	1
	Revisa tu pulso durante el ejercicio físico.	3	2	1
	Realiza actividades físicas recreativas como caminar, nadar, jugar, fútbol y ciclismo.	3	2	1
Respuesta bilidad en salud	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	3	2	1
	Visita al médico de forma permanente.	3	2	1
	Busca otra opción sobre su enfermedad	3	2	1
	Asiste a programas educativos	3	2	1
	Expresa sus sentimientos sobre su enfermedad	3	2	1
	Observa su cuerpo para ver cambios físicos sobre su salud	3	2	1
Manejo de estrés	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal.	3	2	1
	Se toma el tiempo al día para relajarte	3	2	1
	Relaja tus músculos antes de dormir.	3	2	1
	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	3	2	1
	Pides información a los profesionales sobre cómo cuidar tu salud.	3	2	1
Soporte interperson al	Usas algún método específico para controlar la tensión o estrés.	3	2	1
	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones	3	2	1
	Te gusta expresar y que te expresen cariño las personas cercas a ti.	3	2	1
	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	3	2	1
	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.	3	2	1

Anexo 5
Solicitud autorización



Chiclayo, 13 de Noviembre del 2023

CARTA Nº 060-2023- D-FCS-UDCH

**SEÑOR
YESPER DÍAZ SARAVIA
DIRECTOR DEL HOSPITAL GUSTAVO LANATTA LUJAN-BAGUA
PRESENTE.-**

ASUNTO : PRESENTO ALUMNO PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo en nombre de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Particular de Chiclayo, me complace en presentar al alumno: **ALAMIRO VÁZQUEZ CASTRO** de la Escuela Profesional de **ENFERMERIA** quien se encuentra apto para realizar su trabajo de investigación titulado **ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON TUBERCULOSIS ATENDIDOS EN EL HOSPITAL DE APOYO GUSTAVO LANATTA LUJAN, BAGUA, 2023** motivo por el cual solicito su **AUTORIZACIÓN** para que el mencionado alumno realice la ejecución del mencionado proyecto, en su prestigiosa entidad.

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para renovarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente


UNIVERSIDAD DE CHICLAYO
Fac. de Ciencias de la Salud
Mg. MARTHA GUTIÉRREZ MARAZÁN
Decana (e)

Anexo 6

Solicitud autorización



GOBIERNO REGIONAL DE SALUD AMAZONAS
DIRECCION REGIONAL DE SALUD AMAZONAS
HOSPITAL DE APOYO "GUSTAVO LANATTA LUJAN" - BAGUA

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Bagua, 28 de noviembre del 2023.

CARTA N° 403 - 2023-GOB. REG. AMAZONAS/RR. HH

ALAMIRO VÁSQUEZ CASTRO

Presente. -

ASUNTO: CARTA DE ACEPTACIÓN PARA INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a usted para hacer llegar mi cordial saludo y al mismo tiempo hago de su conocimiento que esta jefatura ha dispuesto permitir realizar su investigación titulado "ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON TUBERCULOSIS ATENDIDOS EN EL HOSPITAL DE APOYO GUSTAVO LANATTA LUJAN, BAGUA, 2023. Dicha investigación lo realizará desde el 1 de diciembre del año 2023 hasta el 8 de diciembre del año 2023 (duración una semana) en el SERVICIO DE TBC, lo cual se debe de comunicar con la Licenciada en Enfermería Tianny Michelle Morante Arbulu, numero de celular 972605435, que es la responsable del programa. Se debe de tener en cuenta que deberá ser responsable con la información, demostrando confidencialidad, discreción y responsabilidad en la veracidad de los resultados.

Es todo cuanto informo para conocimiento y fines de investigación.

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,


MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO REGIONAL AMAZONAS
HOSPITAL DE APOYO "GUSTAVO LANATTA LUJAN" - BAGUA
Lic. Adm. Rosario Del Pilar Calderín Barrantes
JEFE DE RECURSOS HUMANOS
CLAD N° 44330

www.hospitaldeapoyobagua.gob.pe

Av. Héroes del Cenepa N°980
Bagua – Amazonas



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
Anexo 7



ANÁLISIS DE FIABILIDAD

dimensión	Alfa de <u>crombach</u>
Estilos de vida general	,936
Nutrición	,698
Actividad física	,871
Responsabilidad en salud	,934
Manejo del estrés	,621
Soporte interpersonal	,695

Anexo 8

PRUEBA BINOMIAL DE JUICIO DE EXPERTOS

Criterios	Exp1	Exp2	Exp3	Exp4	Exp5	Aciertos	prob.	ALFA = 0,05
Claridad en la redacción	1	1	1	1	1	5	0.031 3	
Coherencia interna	1	1	1	1	1	5	0.031 3	
Inducción a la respuesta	1	1	1	1	1	5	0.031 3	
Lenguaje adecuado con el nivel del informante	1	1	1	1	1	5	0.031 3	
Mide lo que pretende	1	1	1	1	1	5	0.031 3	

- Se ha considerado 0 si la respuesta es negativa 1 si es positiva.
 - Son significativos los 5 criterios ($p < 0,05$)
 - El instrumento es válido por juicio de expertos
-

Anexo 9

Aplicación de cuestionario





ANEXO 10

MATRIZ DE CONSISTENCIA



Título: “Estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023”

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnicas e instrumentos
<p>Problema Principal ¿Cuáles son los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan, Bagua, 2023”</p> <p>Problemas secundarios. ¿Cuáles son los estilos de vida acerca de la nutrición del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan - Bagua, 2023”</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida acerca de la actividad física/ejercicio del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan - Bagua, 2023”</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida acerca de la responsabilidad en salud del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan - Bagua, 2023”</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida acerca del manejo de estrés del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan - Bagua, 2023”</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida acerca del soporte interpersonal del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan - Bagua, 2023”</p>	<p>Objetivo general. Determinar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023.</p> <p>Objetivo Específicos: Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión: nutrición.</p> <p>Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión: actividad física/ejercicio</p> <p>Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión: responsabilidad en salud.</p> <p>Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión: manejo del estrés.</p> <p>Identificar los estilos de vida del paciente con tuberculosis, Hospital de Apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023 en la dimensión: soporte interpersonal</p>	<p>Hi: Existe estilos de vida saludables del paciente con tuberculosis, Hospital de apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023.</p> <p>Ho: No existe estilos de vida saludables del paciente con tuberculosis, Hospital de apoyo Gustavo Lanatta Lujan – Bagua, 2023.</p>	<p>Instrumento: Cuestionario</p>
<p>Tipo y diseño de investigación</p>	<p>Población - muestra</p>	<p>Variables y dimensiones</p>	
<p>Tipo: Cuantitativo</p>	<p>La población estará constituida por la totalidad de 75 pacientes con tuberculosis.</p>	<p>Variable</p>	<p>Dimensiones</p>

<p>Diseño: descriptiva, no experimental, transversal</p>	<p>Se aplicará el muestreo por conveniencia, la muestra será censal porque se trabajará con el total de la población. Considerándose una población muestral.</p>	<p>Estilos de vida</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nutrición 2. Actividad física/ejercicio. 3. Responsabilidad en salud. 4. Manejo de estrés. 5. Soporte interpersonal.
--	--	------------------------	---