UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES EN ESTUDIANTES DE LA I.E. 64031 "NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES", PUCALLPA 2023

Tesis para optar el título profesional de

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

WENDY RIBEIRO NAVARRO

GRECIA MICHELLE USHIÑAHUA SALAS

Pucallpa, Perú

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS MODALIDAD PRESENCIAL

En Pucallpa, a los **veintiún (21)** días del mes de **junio de 2024**, siendo las **09:00** horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes:

PRESIDENTE : **Dra. Eldalaine Torres Vargas**
MIEMBRO : **Dr. Víctor Misael Hernández Mendoza**
MIEMBRO : **Dra. Judith Milagros Mayma Alvarado**

Para proceder a la sustentación pública de la tesis titulada:

ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES EN ESTUDIANTES DE LA I. E. 64031 "NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES", PUCALLPA 2023.

Presentado por las **Bachilleres en Enfermería**:

WENDY RIBEIRO NAVARRO
GRECIA MICHELLE USHIÑAHUA SALAS

Teniendo en calidad de asesora: **Dra. Yolanda Gladys Santos Villegas (0000-0003-0837-0922) (DNI 00026604)**

Finalizada la sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la siguiente conclusión: La tesis ha sido: ..... APROBADA .....

Quedando las graduadas expeditas para que se les otorgue el Título Profesional de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA.**

Siendo las ..10:30.. horas del mismo día se dio por concluido al acto académico.

Pucallpa, **veintiuno (21) de junio** del **2024**

Dra. Eldalaine Torres Vargas
PRESIDENTE

Dr. Víctor Misael Hernández Mendoza
MIEMBRO

Dra. Judith Milagros Mayma Alvarado
MIEMBRO

La tesis titulada: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES EN ESTUDIANTES DE LA I.E. 64031 "NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES", PUCALLPA 2023,** fue aprobada por los miembros del Jurado Calificador, conformado por:

Dra. Eldalaine Torres Vargas
Presidente

Dr. Víctor Misael Hernández Mendoza
Miembro

Dra. Judith Milagros Mayma Alvarado
Miembro

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Nº **V/0116-2024**.

La Dirección de Producción Intelectual de la Universidad Nacional de Ucayali, hace constar por la presente, que el trabajo académico de investigación, titulado:

"ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES EN ESTUDIANTES DE LA I.E. 64031 "NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES", PUCALLPA 2023"

Autor(es)	:	**RIBEIRO NAVARRO, WENDY**
		USHIÑAHUA SALAS, GRECIA MICHELLE
Facultad	:	**CIENCIAS DE LA SALUD**
Escuela	:	**ENFERMERÍA**
Asesor(a)	:	**Dra. SANTOS VILLEGAS, YOLANDA GLADYS**

Presenta un **porcentaje de similitud de 9%,** verificado en el Sistema Antiplagio COMPILATIO,

De acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO, el cual indica que todo trabajo de investigación no debe superar el 10%. **En tal sentido, se declara, que el presente trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud,** procediéndose a emitir la presente Constancia de Originalidad de Trabajo de Investigación (COTI) a solicitud del asesor.

En señal de conformidad se firma y sella el presente documento.

Fecha: 01/03/2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI Dirección General de Producción Intelectual

Mg. JOSÉ MANUEL CÁRDENAS BERNAOLA
Director de Producción Intelectual

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, Wendy Ribeiro Navarro

Autor de la tesis titulada : Estilos de vida relacionado con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.

Sustentada el año 2024

Asesor(a): Dra. Yolanda Gladys Santos Villegas

Facultad: Ciencias de la Salud

Escuela Profesional: Enfermería

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] TOTAL [X]

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 21 / 06 / 2024

Email: wendylorena_love@hotmail.com Firma: _____

Teléfono: 902826438 DNI: 76518181

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, Grecia Michelle Ushiñahua Salas

Autor de la tesis titulada: Estilos de Vida Relacionada con los Trastornos Gastrointestinales en Estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes" Pucallpa 2023.

Sustentada el año: 2024

Asesor(a): Dra. Yolanda Gladys Santos Villegas

Facultad: Ciencias de la Salud

Escuela Profesional: de Enfermería

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] TOTAL [X]

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 21/06/2024

Email: michelleUshinahua@gmail.com Firma:

Teléfono: 991294971 DNI: 71053061

DEDICATORIA

A nuestro Señor Jesús quien me guía y me da las fuerzas.

A mis padres que siempre están dándome su amor y ayuda.

Wendy.

A Dios nuestro creador, por su infinito amor.

A mi familia, por ayudarme en todo momento. Los amo mucho.

Grecia Michelle.

AGRADECIMIENTO

A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad Nacional de Ucayali, por impulsarnos durante los 5 años de formación profesional a ser buenos profesionales.

A nuestros docentes, muy dedicados para sembrar los conocimientos adquiridos, además por sus consejos y la formación integral recibida.

A los estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, por participar en la recolección de datos.

A la Dra. Yolanda Gladys Santos Villegas, asesora de esta tesis, por su ímpetu, enseñanza y, constancia, hasta terminar el presente estudio.

RESUMEN

El objetivo fue determinar estilos de vida relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023. Metodología. El estudio fue descriptivo, no experimental, transversal, correlacional, de enfoque cuantitativo y prospectivo, con una muestra de 110 estudiantes de 3er año. La técnica fue la observación, la entrevista y la encuesta; de instrumento un cuestionario. Respecto a los trastornos gastrointestinales, el 74.5% de estudiantes reportaron dolor de estómago, el 48.2% acidez, y el 38.2% náuseas o vómitos. En los hábitos de alimentación, en el 52.7% fueron no saludables, y 40.9% tuvieron trastornos gastrointestinales; al aplicar el estadístico Chi cuadrado ($p<0.05$) para la contrastación de hipótesis (Hi), se correlacionaron las variables ($p=0.001$), de igual manera en la dimensión hábitos de sueño, se correlacionaron las variables ($p=0.008$). En la dimensión hábitos nocivos, el 70% presentaron estilos de vida saludable, del 40.9% de estudiantes que tuvieron trastornos gastrointestinales, el 24.5% aún, teniendo estilos de vida saludables, presentaron trastornos gastrointestinales. En la dimensión aspectos psicosociales, el 53.6% tuvieron estilos de vida saludables, el 46.5% mostró estilos de vida no saludables, así mismo, el 65.5% de estudiantes presentaron estilos de vida no saludables respecto a la dimensión cuidados de la salud y de ellos, el 33.6% tuvieron trastornos gastrointestinales, resultando una correlación positiva ($p=0.002$). Se concluye que los estilos de vida se relacionan con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

Palabras clave: Adolescentes, aspectos psicosociales, cuidados de la salud, estilos de vida no saludable, trastornos gastrointestinales.

ABSTRACT

The objective was to determine lifestyles related to gastrointestinal disorders in students of the I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023. Methodology. The study was descriptive, non-experimental, cross-sectional, correlational, quantitative and prospective, with a sample of 110 3rd year students. The technique was observation, interview and survey; the instrument was a questionnaire. Regarding gastrointestinal disorders, 74.5% of the students reported stomach pain, 48.2% heartburn, and 38.2% nausea or vomiting. Regarding eating habits, 52.7% were unhealthy, and 40.9% had gastrointestinal disorders. When applying the Chi-square statistic ($p<0.05$) for hypothesis testing (Hi), the variables were correlated ($p=0.001$), likewise in the sleep habits dimension, the variables were correlated ($p=0.008$). In the harmful habits dimension, 70% presented healthy lifestyles, however, of the 40.9% of students who had gastrointestinal disorders, 24.5%, even having healthy lifestyles, presented gastrointestinal disorders. In the psychosocial aspects dimension, 53.6% had healthy lifestyles, 46.5% showed unhealthy lifestyles, likewise, 65.5% of students presented unhealthy lifestyles with respect to the health care dimension and of them, 33.6% had gastrointestinal disorders, resulting in a positive correlation ($p=0.002$). It is concluded that lifestyles are related to gastrointestinal disorders in students of I. E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.

Keywords: Adolescents, psychosocial aspects, health care, unhealthy lifestyles, gastrointestinal disorders.

ÍNDICE GENERAL

Pág.

DEDICATORIA…….. vii

AGRADECIMIENTO..…….. viii

RESUMEN……. ix

ABSTRACT…… x

ÍNDICE GENERAL…….. xi

ÍNDICE DE TABLAS…… xiii

INTRODUCCIÓN……. xv

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA……. 17

1.1. Descripción del problema……..…… 17

1.2. Formulación del problema……..…….. 20

1.3. Justificación……. 21

1.4. Objetivo general y objetivos específicos……. 22

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO……..…… 24

2.1. Antecedentes de la investigación…….. 24

2.1.1. Antecedentes internacionales……... 24

2.1.2. Antecedentes nacionales……. 29

2.1.3. Antecedentes locales……..…. 32

2.2. Bases teóricas……... 33

2.2.1. Estilos de vida…… 33

2.2.2. Trastornos gastrointestinales…….. 48

2.3. Definición de términos básicos…….. 55

2.4. Hipótesis, variables y operacionalización de variables……. 56

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN…… 60

3.1. Ámbito de estudio…… 60

3.2. Nivel y tipo de investigación…… 60

3.3. Diseño de investigación……..…… 61

3.4. Población y muestra…….. 62

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... 63

3.6. Procedimiento de recolección de datos…….. 66

3.7. Plan de tabulación de datos…… 68

3.8. Tratamiento estadístico y análisis de datos…….. 68

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN…… 70

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES……. 83

5.1. Conclusiones……. 83

5.2. Recomendaciones…… 85

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS…….. 87

ANEXOS…… 97

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1.	Operacionalización de las variables……..……....	58
Tabla 2.	Población de estudio…….……..	62
Tabla 3.	Distribución de puntajes de las dimensiones……..	65
Tabla 4.	Trastornos gastrointestinales que presentan los estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023……	70
Tabla 5.	Estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023……..	72
Tabla 6.	Estilos de vida en la dimensión hábitos de sueño relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023……..	74
Tabla 7.	Estilos de vida en la dimensión aspectos psicosociales relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023……..	76
Tabla 8.	Estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023……..	78

Tabla 9. Estilos de vida relacionados con los trastornos gastro-intestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023…….. 80

Tabla 10. Estilos de vida relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023……. 82

INTRODUCCIÓN

El estudio sobre los estilos de vida, cobra gran importancia más cuando se relaciona con la salud y con diversas ciencias, como las sociales, económicas, naturales, etc. con el objetivo de obtener una visión amplia y profunda de este fenómeno (1) que desde 1978 y a partir de la declaración de la Carta de Ottawa (Alma-Ata) para la promoción de la salud, se buscó dar un cambio de enfoque de la salud, desde el mero hecho de erradicar y prevenir las enfermedades a la promoción de recursos para conservar la salud (2) considerando que la salud está determinada por la interrelación entre las condiciones de vida y patrones de conducta, que dependen de características socioeducativas y personales, puesto que las acciones deben ir encaminadas a evitar hábitos no saludables, recayendo así la total responsabilidad sobre el individuo (3) y de los sectores involucrados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define al estilo de vida como “una forma general de vida que engloba la interacción entre las condiciones de vida, que es el modo como las personas desarrollan su existencia y los patrones de conducta de cada individuo influenciados por factores socioculturales y características personales”(4) siendo así, su dependencia con diversas influencias, además de los factores personales, como los psíquicos (conocimientos, actitudes, comportamientos, habilidades, autoestima o emociones), biológicos (genéticos, metabólicos) y los factores externos que son diversos como el medio físico y social (1).

Así mismo, la OMS (5) ha reportado que la adolescencia, como una de las etapas del curso de vida, viene presentando problemas relacionados a los

estilos de vida, y son manifiestas por la prevalencia de consumo de alcohol y sobrepeso que van afirmando un patrón de vida que a futuro próximo sufrirán las consecuencias cuando lleguen a la etapa adulta, debido a la presencia de enfermedades crónicas como la hipertensión y obesidad. Sin embargo, actualmente, ya vienen presentando problemas gastrointestinales como se explica más adelante, es por eso que se decidió desarrollar el presente estudio de investigación con el objetivo de determinar los estilos de vida relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

Por consiguiente, se presenta de manera estructurada los siguientes capítulos del estudio desarrollado.

Capítulo I: Planteamiento del problema, en este capítulo se describe el problema; además se formulan las preguntas de investigación, la justificación y los objetivos.

Capítulo II: Marco teórico Es el capítulo donde se presenta los antecedentes internacionales, nacionales y locales; también el marco teórico la definición de términos básicos y las hipótesis.

Capítulo III: Metodología de la investigación, en este capítulo se explica los pasos que se siguieron y comprende la descripción de la población, la técnica e instrumento de recolección de datos y el tratamiento de los datos.

Capítulo IV: Resultados y discusión. Se presentan las tablas de resultados y contrastación con los antecedentes de la investigación.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones. Corresponde a la parte final del estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

La OMS (5) en la 72.ª Asamblea Mundial de La Salud, realizada en abril del 2019, refiere que la adolescencia, es el periodo de tiempo que comprende entre los 10 y los 19 años, cuyas características principales están representadas por grandes cambios físicos y emocionales, donde se establecen patrones de conducta que formarán parte de la base para el desarrollo de su estilo de vida futuro, sin embargo, de acuerdo a nuevas estimaciones, se encontró que el 26,5% de adolescentes de 15 a 19 años de edad, consumen alcohol; también existe prevalencia del sobrepeso que se ha cuadruplicado, pasando del 4,3% (1975) hasta el 17,3% (2016), observando que en dicha población la inactividad física aumenta con la edad, situación que es más significativo en el género femenino.

Así mismo, la OMS (6), estima que anualmente se presentan cerca de 1500 millones de casos de enfermedades gastrointestinales y

que son enfermedades trasmitidas por el consumo de alimentos contaminados, siendo prevalente en los países subdesarrollados y que en la región de las Américas es la segunda carga de enfermedades por transmisión alimentaria que aunque haya disminuido, se conoce que 77 millones de personas se enferman anualmente, entre ellos niños y adolescentes, de los cuales mueren alrededor de 9.000 al año.

Es por eso que, diversos estudios realizados sobre trastornos funcionales digestivos, refieren que son comunes en los niños y adolescentes de todo el mundo, pero que son recurrentes, y frecuentemente incapacitantes, afectando la salud y produciendo discapacidades funcionales, tales como la alteración del sueño, ausentismo escolar, bajo rendimiento escolar y problemas en su desarrollo social, además trastornos psicológicos como ansiedad y depresión (7).

También, en el Perú se ha reportado que hasta la semana epidemiológica (SE) 11 – 2023 (al 18 marzo), se presentaron problemas gastrointestinales con episodios de enfermedades diarreicas agudas (EDA) e incremento progresivo desde la primera hasta la SE 08. Las notificaciones en las primeras 11 semanas fue en promedio de 25 626 episodios por SE que representó el 11,29% mayor al 2018 y más prevalente en niños mayores de 5 años, adolescentes y adultos en los departamentos de Tumbes, Pasco, Amazonas, Arequipa, Huancavelica, Loreto, Tacna, Moquegua, Ucayali y otros (8).

Es por eso que en el mes de marzo del 2023, el Ministerio de Salud en el Perú (9), ha emitido un documento técnico sobre Sesiones

de Aprendizaje en Alimentación Saludable para Adolescentes en el marco del “Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la Persona, Familia y Comunidad", con el que se espera se promocione la alimentación saludable en la población adolescente, pero hasta la fecha no se ve reflejada ni atendida como se espera, obviando considerar que la adolescencia es una etapa de riesgo nutricional, que viene sufriendo un notable incremento a medida que la edad de los jóvenes aumenta (10).

De igual forma, la salud del sueño, como una de las dimensiones de los estilos de vida y que desarrolla un patrón multidimensional (sueño-vigilia-plenitud), adaptado a las demandas individuales, sociales y ambientales, que promueve el bienestar físico y mental; también es otro problema que enfrenta la población adolescente (7).

Este problema, es latente no solo a nivel nacional, sino también a nivel local, conociendo a través de un estudio de investigación desarrollado en el Distrito de Yarinacocha, región de Ucayali, que los estudiantes de nivel secundario, presentaron estilos de vida no tan saludables y que el estado de salud fue regular (10) conjeturando que además estaría relacionado con el alejamiento del domicilio familiar, también la interacción con sus pares que tienen otras culturas y el cambio en la exigencia académica, que los conducen a cambios en los hábitos de alimentación, actividad física y sueño, incluyendo el consumo de sustancias nocivas como cigarrillo, alcohol, marihuana y sedentarismo (11).

Es por eso que esta situación pone de relieve la imperiosa necesidad de conocer la realidad problemática en una institución educativa secundaria local, por lo que a continuación, se plantea el siguiente problema de investigación:

2.2. Formulación del problema

2.2.1. Problema General

- ¿Cuáles son los estilos de vida relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023?

2.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los trastornos gastrointestinales que presentan los estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023?
- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023?
- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos de sueño relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023?

- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos para la salud relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023?
- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión aspectos psicosociales relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023?
- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023?

1.3. Justificación

Diversos estudios han demostrado la relación que existe entre los estilos de vida y las enfermedades o trastornos gastrointestinales en la población estudiantil, entre ellos niños en edad escolar, adolescentes y universitarios, sin embargo, al tratarse de un problema de salud que debe ser controlado de manera oportuna, es importante abordar este tema en los adolescentes puesto que la conducta y los hábitos alimentarios, influyen en las preferencias de alimentos y estas son adquiridas de forma gradual desde la primera infancia que se van consolidando como resultado final en la adolescencia (12) con hábitos alimentarios que van a influir en las preferencias y aversiones definitivas del individuo, determinando su estado de salud presente y futuro, con el

riesgo de sufrir patologías crónicas en la edad adulta.

Así mismo, la nutrición cumple un papel crítico en el desarrollo del adolescente que si consume una dieta inadecuada va afectar su crecimiento no solo somático (masa ósea, muscular y sistema endocrino) sino también su maduración sexual, además que lo hace vulnerable a los trastornos gastrointestinales ante la presencia de hábitos no saludable de alimentación, sueño, actividad física, etc.

Es por eso que al identificar las variables que intervienen en este problema, se pueda proponer medidas oportunas que puedan contribuir al desarrollo de cambios de comportamientos en los estilos de vida como se puede lograr en los estudiantes adolescentes de una determinada institución educativa. Por lo tanto, es justificable el desarrollo del presente estudio.

1.4. Objetivo general y objetivos específicos

1.4.1. Objetivo general

- Determinar estilos de vida relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar los trastornos gastrointestinales que presentan los estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

- Describir los estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión hábitos de sueño relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.
- Conocer los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos para la salud relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión aspectos psicosociales relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.
- Describir los estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Alonso C, et al. (13), desarrollaron en España el estudio Frecuencia de trastornos gastrointestinales funcionales según criterios Roma IV, en niños menores de 16 años. Materiales y métodos: El estudio fue descriptivo y prospectivo, la muestra lo conformó 547 niños siendo el criterio de inclusión sospecha clínica de frecuencia de trastorno gastrointestinal (TFGI). Resultados: El 44.6%, fue diagnosticado como TFGI de acuerdo a criterios Roma IV 32.4%. El 51.1% fueron mujeres, edad media de 8.4 ± 4.2 años, la mediana de 7 meses de síntomas al diagnóstico. Las manifestaciones clínicas frecuentes fueron: el dolor abdominal funcional no especificado (29%), la dispepsia funcional (28.4%) y el estreñimiento (16.8%). Concluyeron que según el criterio Roma IV, los TFGI, afectó al tercio de los pacientes en consulta, así mismo, casi un 30% de los pacientes con sospecha no cumplen el

criterio, existiendo cierta variación estacional en la frecuencia diagnóstica, pero no fue significativa ni en el total ni por grupos de edad.

Arguello M, et al. (14), investigaron sobre Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga, Colombia. Metodología. El estudio fue descriptivo, correlacional y la muestra estuvo representada por 378 estudiantes y aplicaron un cuestionario. Resultados: El 71.4% eran mujeres y 26.8% hombres con edad entre los 16 y 38 años y una media de 21 años. Evaluaron los estilos de vida con las dimensiones: Actividad física y ejercicio; consumo de alcohol también de cigarrillo, consumo de sustancias psicoactivas y la sexualidad. En las dimensiones de Ejercicio y Actividad Física, Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales y Sexualidad, que presentan un porcentaje importante de jóvenes que puntuaron estilos de vida no saludable en el 21.6%; 16.6% y 12.2%, respectivamente. En auto cuidado y cuidado de la salud, relaciones interpersonales y estado emocional percibido, en el 16.4%, 13.5% y 17.l%, respectivamente, siendo la diferencia estadísticamente significativa ($p \leq 0.05$). Concluyeron que el conocimiento no es suficiente para la adopción de conductas saludables, tampoco el disponer de creencias adecuadas sobre la salud o de motivaciones consistentes frente a la práctica saludable.

Plasencia J, et al. (15), estudiaron Prevalencia de desórdenes gastrointestinales funcionales en adolescentes, en Cuba. Material y método. Estudio observacional, descriptivo de corte transversal, prospectivo, de muestra 93 adolescentes que cumplieron el criterio diagnóstico de Roma IV correspondiente al centro Camilo Cienfuegos -

Municipio Habana del Este, marzo 2020 y enero del 2021. Resultados: El 100% de adolescentes presentaron algún desorden gastrointestinal funcional. Se encontró predominio del sexo femenino (34,3%) y del grupo de 10-12 años (30%). El 22,7% tuvo estreñimiento funcional, seguido de la dispepsia funcional en el 3,5%. Concluyeron que los desórdenes gastrointestinales funcionales son comunes en los adolescentes del estudio, siendo el estreñimiento funcional el trastorno más frecuente. Los desórdenes gastrointestinales funcionales son de significancia en adolescentes del sexo femenino.

Peral Al. (16). Investigó sobre Asociación entre estilo de vida y la situación nutricional en escolares españoles. Metodología: Es un estudio observacional transversal con una muestra de 364 escolares de ambos sexos entre 7 y 11 años de diversas áreas geográficas de España (rurales/semiurbanos y urbanos). Aplicó un cuestionario para valorar los estilos de vida y también valoró el estado nutricional (incluyó el estudio bioquímico de la orina). Resultados: La edad media fue 8.98 ± 1.21 años y el IMC medio fue 18 .85 ± 3.30 kg/m2, el 38,2% tuvo sobrepeso u obesidad. Solo el 15% de escolares cumplió con las recomendaciones del tiempo de sueño (9 a11horas), también tiempo de pantalla (≤ 2 h/día) y una media de 60 min/día de actividad física moderada o vigorosa, siendo las mujeres que más cumplieron y fue significativamente menor que el de niños (10,0 % vs. 20,9%; p <0.05). Conclusiones: Los escolares mostraron estilo de vida inactivo y sedentario con alto porcentaje de sobrepeso/obesidad. El sexo y la disponibilidad de dispositivos

electrónicos, influyen en el estilo de vida de los mismos, tampoco se adhieren a las recomendaciones.

Morales L, et al. (17), desarrollaron el estudio Estilos de vida y enfermedades gastrointestinales en estudiantes de una universidad en Cartagena, 2019-I. Materiales y métodos: Estudio cuantitativo, analítico, descriptivo y transversal. La muestra lo conformó 219 estudiantes de medicina. Aplicaron un cuestionario sobre estilos de vida con 6 dimensiones y trastornos gastrointestinales. Resultados: El 57,5% fueron mujeres, 63% católicos, 92,2% solteros. El estilo de vida fue regular sobre actividad física y alimentación, y fue mejor en tiempo de ocio, sueño y afrontamiento. Entre las enfermedades gastrointestinales más prevalentes, el 53% tuvo acidez estomacal, 52,5% gastritis y 47,9% reflujo gastroesofágico. Las enfermedades gastrointestinales se correlacionaron (p valor <0,05) debido a las diversas dimensiones del estilo de vida, como la actividad física, alimentación y afrontamiento. Concluye que la prevalencia, la frecuencia y la intensidad de las enfermedades gastrointestinales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes.

Dhroovea G, et al. (18), publicaron el estudio Prevalencia de trastornos gastrointestinales funcionales en escolares mexicanos. Material y métodos: Incluyeron en el estudio escolares de escuelas privadas y públicas de Monterrey y Cuernavaca, la muestra lo conformó 362 niños y adolescentes y aplicaron de instrumento el Questionnaire on Pediatric Gastrointestinal Symptoms-Rome III (QPGS-III) usado en varios países de Latinoamérica. Resultados: La edad promedio fue 11.6

± 2.1 años. El 27.3% cumplieron los criterios para un trastorno funcional gastrointestinal (criterios de Roma III). El 12.6% tuvo estreñimiento funcional más prevalente. El 6.4% con síndrome de intestino irritable y fue el desorden funcional gastrointestinal que se asoció con dolor más comúnmente diagnosticado. No encontraron predominio de sexo en la prevalencia de desórdenes funcionales gastrointestinales (p = 0.8).

Guerrero-Cuevasa B, et al. (19), investigaron en México sobre Detección de problemas alimentarios y su relación con hábitos alimentarios en adolescentes. Material y métodos: La muestra fue 3,144 escolares adolescentes (49.7% mujeres y 50.3% hombres), de 13 y 17 años (M = 14.41, DE = 0.79), incluyeron variables sociodemográficas, índice de masa corporal (IMC) e ingesta alimentaria, también el Cuestionario de Actitudes Alimentarias (EAT-40) y el Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ). Identificaron diferencias significativas en EAT-40 y BSQ, siendo mayor proporción de mujeres vs. Hombres superando el punto de corte. Respecto al IMC, solo el 17.6% tuvo infrapeso, 20.4% sobrepeso y 7.1% obesidad. El 5.6% fueron identificados con probables casos de TCA, en mayor proporción de mujeres (9.6%) que hombres (1.8%). Concluyeron que no encontraron correlación con los HA, siendo las mujeres que consumían menos alimentos y bebidas en el desayuno y recreo. Fue alarmante que el 5.6% de las mujeres y 2.5% de hombres no consumían nada durante la mañana escolar.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Susanibar JM. (20), desarrolló el estudio Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los internos de enfermería de la Universidad Nacional del Callao-2022. Metodología. El enfoque del estudio fue cuantitativo, aplicativo y prospectivo, de diseño no experimental, correlacional, transversal. La muestra fue 60 internos y la técnica fue la encuesta; el instrumento fue un cuestionario. Aplicó la prueba estadística de correlación es chi cuadrado de Pearson ($p<0.05$). Resultados: Encontró que los estudiantes, tuvieron estilos de vida no saludable, el 36.7% en hábitos alimenticios, el 66.7% en hábitos de sueño, 75% psicosocial, hábitos nocivos solo el 5% y en cuidados de la salud 78.3%. Concluye que el 52,08% de estudiantes tuvieron estilo de vida no saludable y presentaron trastornos gastrointestinales, encontrando una relación significativa entre las variables.

Mirabal G. (14), investigó sobre Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017. Métodos: Realizó un estudio analítico relacional, en 221 estudiantes de enfermería, aplicó una escala de estilos de vida y un cuestionario para conocer los trastornos gastrointestinales. Aplicó la prueba del chi cuadrado con un valor de $p \leq 0,05$. Resultados: el 81,9% de estudiantes tuvieron estilos de vida saludables y la diferencia (18,1%) estilos de vida no saludables. Respecto a los trastornos intestinales, el 66,1% presentaron trastornos gastrointestinales. Los resultados de la relación entre variables son: estilos de vida ($p=0,002$),

hábitos alimenticios (p=0,006), hábitos de sueño (p=0,005), aspectos psicosociales (p=0,000), hábitos nocivos para la salud (p=0,002) y hábitos de cuidado de la salud (p=0,031). Concluye que los estilos de vida si se relacionan con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco.

Concepción LY. (22), desarrolló el estudio Estilo de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2018. Metodología. El estudio fue cuantitativo, tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental de corte trasversal. La muestra lo conformó 402 estudiantes, tras el muestreo no probabilístico no aleatorio. Resultados: el 30,6% de estudiantes presentaron trastornos gastrointestinales. El 100% acudió a consulta médica para el diagnóstico de un posible trastorno, siendo la gastritis (18,2%) más prevalente y en menor porcentaje (4,2%) el estreñimiento y diarrea (3,5%), también gastroenteritis (3%). Concluye que, el estilo de vida guarda relación baja (0,18) y significativa (0,000) con los trastornos gastrointestinales de los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2018.

Santillán JK. (23), desarrolló la tesis Ingesta de alimentos y su relación con los problemas digestivos en escolares de la institución educativa pública mariano Dámaso Beraún, Huánuco 2019. Metodología. El estudio fue analítico, prospectivo, transversal y la muestra lo conformó 116 escolares. Aplicaron un cuestionario sobre ingesta de alimentos y otro sobre problemas digestivos. Utilizaron el estadístico Chi Cuadrado con valor $p \leq 0,05$. Resultados: El 68,1% de escolares tuvieron una ingesta de alimentos no saludable; respecto a

problemas digestivos, 64,7% si presentaron problemas digestivos. La ingesta de alimentos se relacionó con los problemas digestivos (p≤0,000) además, encontró relación de higiene con la ingesta de alimentos (p≤0,000), horario de ingesta (p≤0,000), tipo de alimentos ingeridos (p≤0,000), cantidad de alimentos ingeridos (p≤0,037) con los problemas digestivos en escolares. Concluye que, la ingesta de alimentos se relaciona con los problemas digestivos en los escolares de la I.E. Pública Mariano Damaso Beraún, Huánuco 2019.

Julcamoro BM. (24), investigó sobre Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. Material y método. Estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, con una muestra igual a 116 participantes. Utilizó como técnica la encuesta y de instrumento el Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) de Nola Pender con 36 ítems y seis dimensiones. Resultados: El 54% (63) presentan estilos de vida no saludables, las cuales son representadas por mayor porcentaje en las dimensiones: Responsabilidad en salud, Actividad Física, Nutrición Saludable, Crecimiento Espiritual y Manejo del estrés presentan un estilo de vida no saludable a excepción de la dimensión Relaciones Interpersonales, que alcanzó un 52% de estilos de vida saludables. Concluye que el estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de enfermería es no saludable.

2.1.3. Antecedentes locales

Chileno C, De la Cruz K. (25), desarrollaron la investigación Estilos de vida relacionado con el estado de salud del adolescente del 5° año de secundaria de la LE. Faustino Maldonado - Yarinacocha 2016. Material y método: estudio no experimental, descriptivo correlacional, transversal, con una muestra conformada por 136 estudiantes de 15 a 17 años y aplicaron la fórmula para población finita. Resultados: el 81.4% de adolescentes practican inadecuado uso de tiempo libre, el 57.5% tienen prácticas alimentarias inadecuadas. El 44.2% son poco o nada activos y tienen un estado de salud regular. El 57.5% no utilizan métodos de protección, el 80.5% tienen conducta sexual sin riesgo y tienen regular estado de salud. El 54.9% en sueño/reposo es inadecuado y tienen un regular estado de salud. El 73.5% no consumen sustancias nocivas tienen un regular estado de salud. Conclusiones: La mayoría de adolescentes del 5° año de secundaria de la I.E Faustino Maldonado, Yarinacocha, tienen regular estado de salud y estilos de vida adecuados, con porcentaje representativo de estilos de vida inadecuado manteniendo un estado de salud regular; y un menor porcentaje mal estado de salud.

Arévalo T, Dreyfus Y. (26), investigó sobre Estilo de vida saludable y su relación en el aprendizaje del área de personal social de los estudiantes del 4to grado “D” de educación primaria de la institución educativa Nº 65178 Hugo Cruz Doza, Provincia Coronel Portillo, 2022. Método. Estudio no experimental con enfoque cuantitativo correlacional

y descriptivo; la muestra estuvo representada por 50 escolares de ambos sexos. Administraron dos cuestionarios (1 para cada variable) y aplicaron el software SPSS.25 para contrastar la hipótesis del estudio. Resultados: En la dimensión entorno saludable, el 80% de escolares afirmó que llevan un estilo de vida saludable, en cuanto a la dimensión alimentación correcta, el 69.9% refirió que casi siempre lo realiza y en la Actividad física es regular en el 77.9%, mientras en el área de personal social, el 84% precisó estar siempre de acuerdo ante el indicador construye su identidad, el 64% refirió gestionar su espacio y ambiente. Concluyeron que existe una relación directa y significativa entre Estilo de vida Saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilos de vida

Generalidades

La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó en Canadá en el año 1986 donde adoptaron la Carta de Ottawa, un documento donde se da una respuesta sobre la nueva concepción de la salud y que se reconoce que la salud no es solo el producto de trastornos médicos, sino que es un problema integral determinado por la presencia de un conjunto de factores sociales, ambientales y que los estilos de vida son considerados como factores determinantes que condicionan el estado

de salud de un individuo. Así mismo, la Carta de Ottawa, considera los prerrequisitos para la promoción de la salud sosteniendo que las condiciones para la salud además de la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, debe existir un entorno saludable con el ecosistema, la justicia social y la equidad y que, para lograrlo, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud (27).

Definición

La definición, parte de la premisa de que el estilo de vida es una construcción del individuo moldeada o formada por la familia, el entorno educativo y la sociedad. El estilo de vida es considerado en semejanza al modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, principalmente en las costumbres, interviniendo la posesión de bienes, la vivienda, el urbanismo la relación con el entorno y las relaciones interpersonales (28).

Además, en las escrituras sagradas del Antiguo Testamento, se considera como preludio a una aproximación al darse las primeras pinceladas en torno al estilo de vida y la salud, deseando que gocemos de salud a plenitud (28).

En epidemiología, el estilo de vida, es sinónimo de hábito de vida o forma de vida, entendiéndose como un conjunto de comportamientos que desarrollan los individuos, que unas veces son saludables, mientras otras son nocivas para la salud (28).

De otra parte, el constructo estilo de vida se relaciona con las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos permisivos que dependen de los sistemas socioeducativos; pues el estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a diversas actividades, rutinas cotidianas o hábitos, representadas en las características de alimentación, horas de sueño, consumo de cigarro, alcohol, estimulantes y actividad física entre otras. A este conjunto de prácticas se les denomina hábitos o comportamientos que se van manteniendo; distinguiéndose dos categorías: aquellos que mantienen la salud y promueven la calidad de vida y por ende longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos afectando y reduciendo los años de vida (la esperanza de vida) a los que se conoce como factores protectores y conductas de riesgo (29).

Por otro lado, comprender de manera especial, que los estilos de vida son patrones conductuales, relativamente estables y que están asociados con las pautas de crianza y, por lo tanto, aparecen tempranamente y se ejecutan de forma estructurada; además que se instauran a partir de preferencias básicas del ser humano e interactúan con factores de tipo biológico, genético, psicológico, sociocultural y educativo (14).

Estilo de vida y salud

Desde un enfoque de la salud, según Lalonde M. (1974) (30) refiere que el nivel de salud estaría influido por cuatro grandes grupos

de determinantes, que incluye el estilo de vida, el ambiente, la biología y la atención de los servicios de salud; de ellos el más influyente es el estilo de vida y que corresponden a las decisiones que las personas optan como conducta y que influyen en su salud sobre las cuales tendrían el control. Si los estilos de vida son negativos o de riesgo para la salud, se transformarán en enfermedad, lo que quiere decir que los estilos de vida de esa persona contribuyeron a que la enfermedad se desarrolle.

En cambio, los estilos de vida saludables tienen un efecto benéfico para la salud, es positivo en el bienestar físico, mental y social de toda persona que lo practica, siendo estilos de vida saludable:

- La actividad física diaria,
- Alimentación saludable,
- Relaciones sexuales responsables y seguras,
- Evitar el consumo de droga, cigarro y alcohol (31).

Estilos de vida y los determinantes sociales de salud

Lalonde M. (30) en el Modelo de los Determinantes Sociales de Salud, menciona que la salud se encuentra determinada por un conjunto de factores que se agrupan en cuatro áreas y que en su mayoría son modificables, pero cuando hay interrelación entre sí, se desarrollan muchas enfermedades, por lo que, al controlar y conocer sus efectos, estas pueden disminuir significativamente la posibilidad de presentar la patología y muerte. Los factores determinantes de la salud planteados por Lalonde son:

- La biología humana. Factor que depende de la carga genética de las personas, su naturaleza y las características propias del crecimiento, desarrollo del individuo.
- Los estilos de vida. Es el factor en el que se consideran los hábitos de vida de las personas. Incluyen los hábitos nocivos (consumo de alcohol, tabaco y drogas), práctica del sedentarismo, hábitos alimenticios, estrés, el comportamiento sexual no saludable o de riesgo y el deficiente manejo de los recursos y servicios sanitarios.
- El sistema de asistencia y cuidados de salud. Este factor se encuentra influenciado por las prácticas del cuidado de la salud, acción preventiva o de tratamiento de las enfermedades y que son sucesos desfavorables ante las inequidades de los servicios de salud, burocratización y los procesos administrativos.
- El medio ambiente. Este factor se encuentra influenciado, modificado y provocado por la contaminación biológica, química, física, psicosocial y sociocultural (30) (21).

Tipos de estilos de vida

Si bien es cierto que los estilos de vida corresponden a cada etapa de vida del ser humano, sin embargo, cada persona tiene una forma de vida diferente ligado a su identidad y posición sociocultural y económica. Es por eso que, en virtud a esta causa, no puede haber un estilo de vida que se considere perfecto, pero sí se puede decir que existan conductas saludables o protectoras estableciéndose o conformándose en una

actividad o hábito de vida saludable como también cuando existan conductas de riesgo – se constituye - en un estilo de vida perjudicial o dañino para la salud. Es por eso que existen dos tipos de estilos de vida: Los saludables y los no saludables o de riesgo (22).

Estilos de vida saludable

Partiendo de lo mencionado, el estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en el hábito alimentario, actividad física cotidiana, vida sexual sana sin riesgos, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación, descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, el cuidado de la salud (32).

También los estilos de vida saludables son considerados como procesos sociales, con hábitos, conductas y comportamientos de las personas encaminados a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (33), además, son expresados a través de las decisiones optimas de una persona, o grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que se desarrolla en la sociedad, el trabajo o quehacer cotidiano para evitar conductas dañinas para su salud y no son susceptibles a prácticas inadecuadas y que están dispuestas a aprender manteniéndose en un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales (34).

Dimensiones de los estilos de vida saludable

- Hábitos adecuados de alimentación.
- Hábitos de sueño
- Hábitos no nocivos para la salud
- Aspectos psicosociales
- Cuidados de la salud

Hábitos adecuados de alimentación (del escolar - adolescente)

Los hábitos alimentarios sanos comienzan desde los primeros años de vida; incluye la lactancia materna que favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo del niño; además de los beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad, además al incrementar las defensas, protege de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida del infante (24).

En el periodo de la adolescencia existe mayor necesidad fisiológica de nutrientes esenciales como las proteínas, los carbohidratos de carbono, minerales y vitaminas, siendo importante que consuma una dieta de alta calidad nutricional. Es por eso que, la adopción de buenos hábitos de alimentación durante la infancia (en horarios establecidos) y la adolescencia promoverán un adecuado y óptimo crecimiento y desarrollo, el mismo que tendrá un favorable estado de salud en la adultez (35).

De otra parte, la ingesta y gasto calórico, debe estar equilibrada para evitar sobrepeso, conservando una buena hidratación con el

consumo de agua segura diariamente (6 a 8 vasos), así mismo, es muy importante consumir de manera limitada las grasas que no deben superar el 30% de la ingesta total diaria. También, el consumo de azúcar libre debe ser limitado, siendo recomendable el consumir menos del 10% de la ingesta calórica diaria, solo así se considera dieta saludable, por tanto, para obtener mayores beneficios, se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total (32), así como algo fundamental, asegurar las tres raciones de alimentos diarios e incluir los refuerzos a media mañana y a media tarde, recomendando el consumo de frutas. Los adolescentes de 12 a 14 años deben de consumir un total de 2050 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos como: cereales, verduras, frutas, lácteos, carnes, azucares y grasa (36).

Hábitos de sueño

Los ciclos de vigilia y sueño son regulados de manera biológica en el cerebro, de tal manera que existe un vínculo muy importante entre la cantidad de sueño y el nivel de maduración del sistema nervioso, es por eso que no son recuperables si hay pérdidas de horas de sueño y se han demostrado que tienen gran importancia en la consolidación de los aprendizajes, así como en diversos procesos fisiológicos, psíquicos e intelectuales, de tal manera que la privación se parcial o total de sueño, afectará el nivel de activación durante las horas de vigilia del adolescente.

Es por eso que la recomendación general en cuanto a hábitos de sueño saludables durante la adolescencia será de 8 a 10 horas de sueño/día quedando claro que es el patrón recomendable para un buen funcionamiento durante la jornada diurna (37).

Hábitos no nocivos para la salud (sin alcohol ni tabaco)

La etapa de la adolescencia, es un periodo clave para que el adolescente adquiera buenos o malas práctica a lo largo de su vida. Será de gran importancia que la familia participe en la promoción de buenos hábitos alejados o excluyendo el tabaco, el alcohol y el café, de tal manera que es importante prevenir los hábitos nocivos que facilitaran un mejor desarrollo académico, menor riesgo de accidentes de tránsito y diversos problemas físicos y emocionales (37).

Aspectos psicosociales

La adolescencia es el periodo más sano de la vida desde el punto de vista físico, pero también, es el más problemático y considerado de alto riesgo psicosocial. Es esencial el papel de la familia, el educador y del profesional de salud para aconsejarlo y orientarlo a desarrollar capacidades sociales que lo conviertan en un adulto competente. Entre las competencias importantes, se encuentran: Aprender a manejar el estrés mediante la práctica del deporte que sea de mayor agrado; también adquirir la independencia de los padres de manera progresiva, saber y tomar conciencia de su imagen corporal y aceptarla tal como es,

además establecer relaciones comunicacionales con los amigos (as), practicar actividades recreativas (jugar, participar en concursos, etc.) y establecer la identidad sexual, vocacional, moral y del yo (38).

Entre los beneficios para la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo durante la adolescencia son:

- Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardiometabólica.
- Efectos positivos sobre el peso.
- Efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y la socialización y que muchos de estos beneficios se conservan hasta la edad adulta.

Además, la OMS, recomienda que para lograr estos beneficios, los adolescentes deben realizar una actividad física entre moderada e intensa durante una hora o más cada día (39).

Cuidados de la salud

Comprende las diversas responsabilidades que asumen los padres así como las acciones de promoción de la salud y prevención de las enfermedades planificadas por las instituciones de salud. Por su parte la familia cuida la salud de los niños, los enseñan sobre la higiene personal (baño diario, lavado de manos, etc.), se preocupan de concertarle horas de visita médica, entrevista con sus médicos y cumplir con el tratamiento médico. De esta manera, se enseña a los niños y adolescente estos aspectos básicos sobre la salud para que vayan

aprendiendo como deben gestionar el cuidado de su salud y estarán preparados cuando sean jóvenes. Así mismo, enseñarles con el ejemplo a no automedicarse y ser comunicativos para dar a conocer si presentan dolencias (cólicos, diarrea, dolor dental, tos, gripe, fiebre, etc.).

La edad más adecuada es alrededor de los 12 años, cuando el niño va aprendiendo esta práctica saludable.

Como con cualquier habilidad nueva, les llevará tiempo y práctica hasta que aprendan qué deben hacer para gestionar bien su salud, pero, con la guía, el apoyo y el seguimiento de sus padres, seguro que van a lograrlo (40).

Entre las acciones para el cuidado de la salud del escolar se considera:

- Medidas de prevención de patologías gastrointestinales como son el cuidado de la higiene personal (baño diario, higiene bucal, etc.) diariamente.
- Acudir a controles odontológicos para conservar la salud bucal, curación y prevención de caries que podrían ser causa de trastornos gastrointestinales.
- Evitar la automedicación principalmente de antiinflamatorios debido a los efectos colaterales como el daño de la mucosa gástrica.
- Medidas de prevención de consumo de alimentos de dudosa procedencia como los de expendios callejeros para evitar los trastornos gastrointestinales (22).

Dimensiones del estilo de vida no saludable

El estilo de vida no saludable, está referido al proceder que tiene el ser humano de practicar comportamientos malsanos o mantener hábitos nocivos que influyen directamente sobre su salud y bienestar y que conforman las conductas de riesgo considerados como problemas elementales de la salud pública. Entre estas prácticas dañinas para la salud, se consideran (22):

- Consumo de alimentos no saludables.
- Hábitos inadecuados de sueño.
- El consumo de alcohol y tabaco.
- Escasa actividad psicosocial (actividad física, recreación).
- Cuidado de la salud deficiente (Escasa participación en la promoción de la salud)

El consumo de alimentos no saludables

Actualmente, los patrones alimenticios han sido modificados en las últimas décadas lo cual muestra preocupación en donde predominan los alimentos fabricados con alta densidad energética, alto contenido de grasas saturadas, consumo de grasas trans que poseen efectos sumamente nocivos para la salud, además bebidas azucaradas de mayor consumo lo cual incrementa la prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisibles como el sobrepeso, la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2 (41).

Así mismo, los hábitos alimentarios inadecuados, sea por exceso o por defecto, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad (enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, etc.), además, ocasionan progresiva disminución de la actividad física que conllevan a otros problemas crónicos de salud (42).

Hábitos inadecuados de sueño

Concretamente diversos estudios han constatado que la reducción de las horas de sueño por debajo de las 8 horas al día en escolares se relaciona con comportamientos pasivos durante las clases (mirar al vacío, hacer movimientos repetitivos con lápices o bolígrafos, etc.), atención fluctuante con dificultades para concentrarse en las explicaciones proporcionadas por el profesorado o en la realización de las tareas encomendadas y dificultades para la memorización durante las sesiones de estudio (37).

El consumo de alcohol y tabaco

Se argumenta que diversas investigaciones han confirmado que los jóvenes no advierten el riesgo porque se perciben como invulnerables es por eso que presentan conductas perjudiciales que afectan la salud a mediano o largo plazo (22).

El alcohol puede producir enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, cánceres cerebrales, de colon, trastornos en la

conducta generando muchas veces violencia en los que consumen. Está considerado como una droga muy adictiva (20), además actualmente el consumo de alcohol es frecuente y excesivo durante la adolescencia estando asociado a una serie de consecuencias negativas, como son, por ejemplo, continuidad en el consumo de alcohol y de drogas en la adultez, problemas académicos, relaciones sexuales no planificadas entre otros (43) (44).

Fumar es un hábito muy dañino que puede producir enfermedades como cáncer de pulmón y faringe, bronquitis crónica y es un factor de riesgo para adquirir enfermedades cardiovasculares que afectan directamente a las válvulas cardiacas del fumador activo y al pasivo, principalmente si son niños y mujeres embarazadas (20), pues los componentes del cigarro lesionan el endotelio vascular y es considerado un antecedente primario para ateroesclerosis; otro efecto dañino del cigarro es el efecto vaso-oclusor y de agregación plaquetaria, además que el monóxido de carbono producido por el tabaco incrementa la viscosidad plasmática y los niveles de fibrinógeno (17).

Escasa actividad psicosocial (actividad física – recreación)

La OMS informa que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, poniendo en peligro su salud actual y futura. La actividad física insuficiente es perjudicial para la salud de los jóvenes (44) y es un problema de los últimos 40 años que viene incrementando de manera importante el sedentarismo, ligado a la

disminución del ejercicio físico que realizan las personas, que tienen muchas aristas como el avance tecnológicos que hacen la vida más cómoda pero más sedentaria (los ascensores y escaleras mecánicas) y produjeron progresivamente la actividad física de la población, disminuyendo el gasto energético, convirtiéndose en personas sedentarias (45).

Generalmente los adolescentes reprimidos y sedentarios, son muy sensibles ante estímulos del medio social y será fácil de dejarse llevar por el primer impulso emocional de ira (amígdala) ante un compañero que le insulta y empezar una pelea, o comprometerse en conductas arriesgadas (38).

Cuidado de la salud deficiente

Los adolescentes son considerados como parte de una población saludable, y como resultado de esta característica, por lo general no dan importancia a sus necesidades de salud, reportándose a la actualidad mortalidad prematura y morbilidad. En tal sentido, si los adolescentes no reciben ayuda familiar para tratar su salud de manera oportuna, estarán en condiciones de pasar a la vida de adultos con muchos hábitos dañinos que fueron adquiridos tempranamente, y se convierten en problemas serios de salud en la edad adulta (44).

De otra parte, en un estudio desarrollado en el Perú, se encontró que existen altos índices de automedicación en adolescentes y jóvenes, debido a que tienen una percepción de la enfermedad o síntoma que no

es suficientemente grave para acudir al médico y se asoció con el sexo masculino, la edad (16 y 24 años), también la educación primaria o secundaria y un porcentaje representativo no contaba con seguro (46).

Así mismo, existe cuidado de la salud deficiente, porque es común saber que la mayoría de escolares no tienen adecuada salud bucal (por sí ocasiona problemas digestivos), como parte de la higiene personal, debido al libre expendio de comidas chatarras en los ingresos de las instituciones educativas y los estudiantes están expuestos a tener trastornos gastrointestinales como aerofagia, nauseas o vómitos, flatulencia, diarrea, hasta reflujo gástrico (22).

2.2.2. Trastornos gastrointestinales

El sistema gastrointestinal tiene como función llevar a cabo el proceso de la digestión de alimentos. Este proceso consiste en trasformar los nutrientes, en sustancias más sencillas y fáciles de ser absorbidas. Participan diferentes tipos de enzimas y los alimentos son transformados para la obtención de energía, así como para generar y reparar tejidos. En el procesamiento de los alimentos, se dan una serie de etapas y hay una pérdida de materia y energía utilizable, asociada al mantenimiento de los tejidos y degradación en compuestos más simples, reconstituyéndose en moléculas mucho más complejas que el organismo necesita para reparar sus estructuras (47).

Respecto a los trastornos gastrointestinales, se definen como manifestaciones clínicas funcionales relacionadas con el sistema digestivo; que por lo general son causados por bacterias, virus o

parásitos que ingresan al cuerpo ocasionando alteraciones a nivel del tracto gastrointestinal (48).

Estas manifestaciones clínicas son:

- **Aerofagia (eructos):** Se define como la deglución de aire que se asocia a síntomas gastrointestinales ante la presencia de aire intraluminal. Se presenta en adultos y niños y ser causados por ansiedad, también se presenta en casos de niños que tienen asma (49).

- **Reflujo gástrico:** Es un trastorno que se produce a causa del relajamiento muscular del esófago, permitiendo el paso del contenido del estómago al esófago (50).

- **Dolor abdominal:** El dolor abdominal recurrente o crónico es uno de los motivos de consulta más frecuentes. Se considera que este malestar, está asociado con el consumo de alimentos que podrían generar flatulencia y pesadez.

- **Náuseas y vómitos:** Las náuseas es una sensación desagradable e inminente de vomitar. Se localiza en el epigastrio y puede o no culminar en un vómito. El vómito viene a ser la eliminación enérgica del contenido gastrointestinal a través de la boca, al producirse contracciones involuntarias de la musculatura tanto de la pared torácica y abdominal. Estas arcadas consisten en movimientos espasmódicos (47).

- **Flatulencia:** Es la presencia de aire en los intestinos y se relacionan con el consumo de alimentos lácteos, así como menestras (frijol) u otros alimentos con alto contenido de grasas (48).

- **Estreñimiento:** Es la evacuación disminuida de heces por lo general 2 a 3 veces por semana. Las heces son duras, compactas y son eliminadas con dificultad y dolor. Se relacionan con el consumo excesivo de carbohidratos y beber poco líquido, así como hábitos inadecuados en la eliminación (48) (17).

- **Diarrea o incontinencia fecal:** Se define como la presencia de deposiciones líquidas o semilíquidas de manera frecuente que presentan los escolares y tiene un inicio insidioso (49) pueden contener moco o sangre y partículas de alimentos no digeridos.

Entre los alimentos comunes que ocasionan algunos disturbios o trastornos gastrointestinales se encuentran:

- Los productos lácteos
- El café
- Dulces, comidas rápidas
- Bebidas gaseosas (carbonatadas)
- Menestras como los frijoles
- Brócoli y coliflor (48).

Es de suma importancia identificar estos problemas de salud en los niños y adolescentes ya que la morbilidad de las enfermedades del

tracto digestivo es muy común y frecuente porque van relacionadas con el estilo de vida (hábitos de alimentación, sueño/descanso, aspectos emocionales o psicosociales, etc.) así como las condiciones económicas, culturales y ambientales, las cuales tienen un gran impacto en este tipo de trastornos gastrointestinales por la vulnerabilidad o riesgo al que suele estar expuesto el niño o adolescente durante el periodo escolar (51).

En tal sentido, la triada alimentación saludable, actividad física y buenos hábitos intestinales, deben estar siempre incluidas en el currículo de educación básica regular, por ser considerada una herramienta educativa para promover una mejor calidad de vida entre la población infantil y juvenil, además será clave durante toda la vida adulta.

Por su parte, la relación entre la microbiota intestinal y la salud mental están ampliamente reportadas por múltiples investigaciones, porque los buenos hábitos intestinales se crean en la primera infancia y previenen la aparición trastornos gastrointestinales como el estreñimiento y síndrome de colon irritable que se relacionan con diversos padecimientos de salud mental como depresión y ansiedad (52).

Instrumento de medición de los estilos de vida

Entre los primeros instrumentos más utilizado para evaluar la variable estilo de vida saludable, ha sido el Inventario de Conductas de Salud en Escolares diseñado por Wold en 1995 y fue traducido al

castellano por Balaguer (1999). Este instrumento ha sido utilizado por muchos investigadores a nivel internacional porque está adaptado a la población adolescente de 11 a 17 años y recoge el mayor número de indicadores de la variable de estilo de vida (53).

Inicialmente, constaba de 6 indicadores: Actividad Física, Alimentación, Consumo de Tabaco, alcohol y drogas, higiene personal y educación sexual.

Este instrumento, además de ayudar a conocer los estilos de vida de los estudiantes, también permite identificar hábitos de vida saludables y problemas de salud con el propósito (para un nuevo estudio) de diseñar intervenciones relacionadas a la promoción de la salud en el entorno escolar, como diversos científicos desarrollaron nuevas escalas para abordar la promoción de la salud. Así mismo, todos coinciden, independientemente de la edad, que los factores de alimentación adecuada, descanso, evitación del tabaco y práctica permanente de ejercicio físico, están relacionados con un estilo de vida saludable.

A la actualidad se denomina “Cuestionario de Estilos de Vida Saludables (EVS)” y consta de 5 dimensiones: Hábitos alimentarios, hábitos de sueño, hábitos nocivos para la salud, aspectos psicosociales y cuidados de la salud (46).

Modelo de enfermería sobre estilos de vida y promoción de la salud

El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender, es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, porque permite comprender comportamientos humanos que se encuentran

relacionados con la salud, así mismo, orienta hacia la generación de conductas saludables (54).

Nola Pender, enfermera, expresó que la conducta del ser humano, está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Ella se interesó en la creación de un modelo enfermero para dar respuestas a la manera cómo las personas toman decisiones acerca del cuidado de su propia salud, al exponer de forma amplia los aspectos importantes que intervienen en la modificación de la conducta de las personas, sus actitudes y motivaciones para lograr promover una vida saludable en ellos (24) (54).

Nola Pender, basó dos sustentos teóricos:

- La teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y
- El modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

El primero, "**la teoría de aprendizaje social**" demanda la importancia de los procesos cognitivos que se dan para el cambio de conducta, así mismo, incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual. También reconoce que los factores psicológicos influyen de manera relevante en los comportamientos de las personas; para ello señala cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento:

- Atención (estar expectante ante lo que sucede),
- Retención (recordar lo que uno ha observado),
- Reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y

- Motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta) (54).

El segundo postulado, trata sobre "el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana" y afirma que la conducta es racional como componente motivacional clave para el logro y se refiere a la intencionalidad. Es decir que, cuando hay una intención clara, concreta y definida en busca de una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo, entonces, la intencionalidad, entendida como aquel compromiso personal con la acción, constituye un componente elemental que se transforma en una motivación decisiva, que se representa en el análisis de los comportamientos voluntarios dirigidos a logro de metas planteadas (24) (54).

De acuerdo a la revisión de diversos estudios de investigación desarrollados por profesionales de enfermería, las temáticas más utilizadas fueron:

- Actividad física y ejercicio en adolescentes como en adultos, también sobre estilos de vida saludable, donde se observó que supuestamente las acciones sobre promoción de la salud, fueron eficientes en la modificación de la conducta y lograron impacto sobre las personas y su salud.
- De otra parte, las investigaciones desarrolladas en adolescentes y escolares muestran que, si bien es cierto que estos grupos tienen conductas aprendidas que no son "fáciles de modificar", también tienen motivaciones diferentes y elementales para influir en sus estilos de vida, de forma favorable (54).

2.3. Definición de términos básicos

- **Aspectos psicosociales:** Son consideraciones a tener en cuenta en los estilos de vida de un estudiante y se refieren a ciertas competencias que debe tener como práctica deportiva, recreacional, aceptación de sí mismo tal como es, saber relacionarse con sus pares y saber controlar el estrés.

- **Estilos de vida saludable:** Es el conjunto de hábitos y costumbres del estudiante adquiridos en su núcleo familiar y social que permiten calificar sin riesgo para su salud.

- **Estilos de vida no saludable:** Es el conjunto de hábitos y costumbres del estudiante adquiridos en su núcleo familiar y social que permiten calificar con riesgo de daño para su salud.

- **Estudiantes de institución educativa:** Son aquellas adolescentes que se encuentran desarrollando estudios en la educación básica regular en una entidad educativa del Estado, cuyas edades oscilan entre 14 y 15 años de edad.

- **Hábitos de alimentación:** Son las conductas de un individuo adquiridas en el hogar y en el medio que habita que forma parte de su estilo de vida.

- **Hábitos nocivos para la salud:** Son las costumbres dañinas de una persona al consumir alcohol, drogas, tabaco o bebidas energizantes que lo exponen a múltiples problemas de salud.

- **Trastornos gastrointestinales:** Son alteraciones en el funcionamiento normal del sistema digestivo, manifestado por vómitos, dolor abdominal, regurgitación o reflujo gástrico, etc. a consecuencia de malos hábitos de alimentación o escaso cuidado de la salud con prácticas de higiene inadecuadas.

2.4. Hipótesis, variables y operacionalización de variables

2.4.1. Hipótesis general

- Hi: Existe relación entre los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la i.e. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.
- Ho: No existe relación entre los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la i.e. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

2.4.2. Hipótesis específicas

- Hi1: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.
- Hi2: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión hábitos de sueño y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

- Hi3: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.
- Hi4: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión aspectos psicosociales y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.
- Hi5: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

2.4.3. Variables

- **Variable 1:** Estilos de vida.
- **Variable 2:** Trastornos gastrointestinales.

2.4.4. Operacionalización de variables

- La operacionalización de las variables se describe en la siguiente tabla.

Tabla 1

Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	UNIDAD DE MEDIDA	ESCALA DE MEDICIÓN	VALOR FINAL
V1 Estilos de vida	Se define al conjunto de patrones de conducta y hábitos cotidianos de las personas como resultado de la interacción de su contexto familiar (hábitos y costumbres), social y cultural (comportamiento y tradiciones) con las condiciones de vida en respuesta a un proceso de adaptación para afrontar la satisfacción de necesidades de supervivencia y preservación de la vida.	Se define a la conducta y hábitos de los estudiantes, adoptadas en su contexto familiar, social y cultural. Entre ellas los hábitos y costumbres, comportamientos y tradiciones adquiridas de acuerdo a sus condiciones de vida. Comprende dimensiones relacionadas al hábito de alimentación, sueño, hábitos nocivos para la salud, psicosociales y cuidado de la salud.	Hábitos de alimentación	1. Consume de 6 a 8 vasos de agua/día 2. Consume, chocolates, dulces, pasteles o helados, gaseosas / la semana. 3. Consumes ensaladas de verduras y frutas durante la semana. 4. Consumes c/frecuencia comidas rápidas de venta ambulatoria (pizza hamburguesa, salchipapa, etc.). 5. Consume 3 comidas principales/día (D-A-C) y refuerzas con refrigerios saludables (frutas y cereales). 6. Mantienes un horario regular en las comidas.	Saludable: 10 a 18 No saludable: 0 a 9	Categórica	Estilos de vida saludable: 46 a 66 puntos. Estilos de vida no saludable: < 46 puntos
			Hábitos de sueño	1. Duermes al menos 8 horas diarias. 2. Respetas tus horarios de sueño, planificando tus actividades para evitar trasnocharte. 3. Te levantas cansado a pesar de haber dormido 8 h	Saludable: 6 a 9 No saludable 0 a 5	Categórica	
			Hábitos nocivos para la salud	1. Consumes bebidas alcohólicas durante la semana. 2. Fumas cigarrillo o consumes drogas 3. Consumes café o bebidas energéticas durante semanas	Saludable: 6 a 9 No saludable 0 a 5	Categórica	
			Aspectos psicosociales	1. Te sientes estresado (a) con frecuencia y no te aceptas como eres. 2. Practicas deporte o realizar ejercicios 30 minutos diarios.	Saludable: 7 a 12 No saludable:	Categórica	

				3. Con frecuencia prácticas actividades recreativas (pasear, leer, bailar, jugar, etc.) para desestresarte. 4. Sientes seguridad de ti y tomas decisiones acertadas por los consejos de tus padres. 1. Aplicas en tu vida diaria, la prevención de enferme-dades (lavado de manos, evitar comer alimentos en la calle, etc.). 2. Acude al médico una vez al año (chequeo) 3. Acudes al odontólogo cuando es necesario: dolencia dental y prevenir problemas gástricos. 4. Acudes al gastroenterólogo para tratar problemas digestivos. 5. Acudes al farmacéutico cuando presentas dolores estomacales, vómitos, diarrea, estreñimiento y otros trastornos gastrointestinales. 6. Consumes medicamentos sin indicación médica, como desinflamantes (Ibuprofeno, naproxeno) y antibióticos.	0 a 6 Saludable: 10 a 18 No saludable: 0 a 9	Categórica	
V2 Trastornos gastrointes-tinales.	Es un conjunto de manifestaciones gástricas que pueden ser agudos o crónicos no necesariamente de origen estructural o bioquímicos, que afecta la calidad de vida del adolescente de manera importante.	Son problemas del sistema digestivo que tienen los estudiantes manifestados por signos y síntomas y que pueden ser como consecuencia de los estilos de vida que practican.	Manifestaciones clínicas	- Aerofagia (Eructos) - Flatulencia - Reflujo gástrico - Dolor abdominal - Vómito - Estreñimiento - Diarrea o incontinencia fecal	Si/No Si/No Si/No Si/No Si/No Si/No Si/No	Categórica Categórica Categórica Categórica Categórica Categórica Categórica	% con trastornos gastrointestinales % sin trastornos gastrointestinales

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Ámbito de estudio

El estudio se realizó en la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, ubicado en la Av. Túpac Amaru N° 1150, Distrito de Manantay.

3.2. Nivel y tipo de investigación

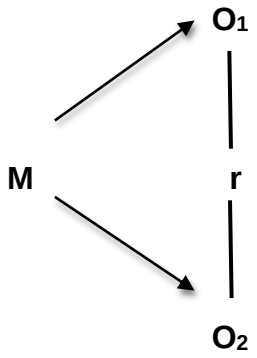
Es un estudio de nivel descriptivo, no experimental, transversal, correlacional, con enfoque cuantitativo y prospectivo (55).

- Es descriptivo, porque se especificó las propiedades o características del fenómeno tal cual es, sin modificación alguna.
- No experimental porque no se aplicó ningún experimento o realizó ninguna manipulación de las variables.
- Es transversal, porque la recolección de datos se realizó en un solo momento.

- Es correlacional, porque se buscó si existe relación entre dos variables de interés mediante métodos estadísticos para la comprobación de hipótesis.
- Es de enfoque cuantitativo porque las variables siendo cualitativas, adquirieron un valor cuantificable para ser medidos.
- Es prospectivo porque se desarrolló a partir de la aprobación del proyecto en el tiempo y espacio programado.

3.3. Diseño de investigación

El diseño corresponde a un estudio correlacional y el diagrama queda esquematizado:



Donde:

M = Muestra seleccionada.

O1 = Observación de la variable: Estilos de vida.

O2 = Trastornos digestivos.

r = Relación de las variables (56).

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La población estuvo conformada por 605 estudiantes del nivel secundario de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa, sin embargo, para lograr los objetivos, se decidió realizar el estudio con los estudiantes del 3er año de secundaria distribuidos en 4 aulas, con un total de 121 estudiantes como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 2

Población de estudio

Año y sección	Número de estudiantes
3 “A”	29
3 “B”	31
3 “C”	30
3 “D”	31
TOTAL	121

3.4.2. Muestra

Para obtener la muestra, se aplicó el muestreo censal puesto que se incluyó al 100% (121) de estudiantes del 3er año de secundaria correspondiente a la población de ese nivel de estudios debido a que la elección de los sujetos fue con ciertas características definidas, teniendo en consideración criterios de inclusión y exclusión (56). Así mismo, se solicitó el consentimiento informado (Anexo 4) a los padres de familia y se hizo saber sobre los objetivos del estudio.

Criterio de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos del 3er año de secundaria.
- Que sus padres hayan firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que hayan completado el llenado de los cuestionarios.

Criterios de exclusión

- Estudiantes cuyos padres no hayan firmado el consentimiento informado.

Después de la recolección de datos se excluyeron, 7 instrumentos por no cumplir con el criterio de inclusión: Los estudiantes no habían completado el llenado del cuestionario, además 4 estudiantes no asistieron a la Institución Educativa, quedando como muestra 110 elementos de los 121 considerados.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Técnica

Se utilizó la técnica de la observación, la entrevista y la encuesta. La observación se realizó a través de los sentidos y el contacto directo con los sujetos a investigar, así mismo, se recolectaron los datos haciendo efectiva la búsqueda de la información estableciendo una comunicación directa a través de la entrevista con los participantes. También, en este espacio se aplicó la técnica de la encuesta para hacer

verídica la información que nos brindó cada encuestado sin intermediarios que puedan interferir en la comunicación, así lograr los objetivos de la recolección de datos (57).

3.5.2. Instrumento

Se utilizó como instrumento dos cuestionarios estructurados, el primero, denominado Cuestionario de Estilos de Vida Saludables (EVS)" (Ver Anexo 1) y constó de 22 reactivos y 5 dimensiones: Hábitos de alimentación, hábitos de sueño, hábitos nocivos para la salud, aspectos psicosociales y cuidados de la salud (53) que permitió la recolección de datos, el mismo, que estuvo conformada por cuatro partes: presentación, datos generales de los estudiantes y el contenido respecto a las dos variables del estudio (estilos de vida y trastornos gastrointestinales) con los correspondientes indicadores.

Cada dimensión conserva un puntaje máximo y mínimo así se determinó al final si los estudiantes tienen estilos de vida saludable o no saludable.

La distribución de los puntajes por cada dimensión se describe en la siguiente tabla:

Tabla 3

Distribución de puntajes de las dimensiones

DIMENSIONES	PUNTAJE
Hábitos de alimentación	Saludable:12 a 18 puntos No saludable: < 12 puntos
Hábitos de sueño	Saludable: De 6 a 9 puntos No saludable: < 6 puntos
Hábitos nocivos para la salud	Saludable: De 6 a 9 puntos No saludable: < 6 puntos
Aspectos psicosociales	Saludable:8 a 12 puntos No saludable: < 8 puntos
Cuidados de la salud	Saludable:12 a 18 puntos No saludable: < 12 puntos

Valor final:
Estilos de vida saludable: 46 a 66 puntos
Estilos de vida no saludable: < 46 puntos

El segundo cuestionario (Anexo 2) contiene 9 preguntas relacionadas a la segunda variable: trastornos gastrointestinales y tienen respuestas dicotómicas (Si – No). Estas preguntas van relacionadas con cada una las manifestaciones clínicas que presentan los estudiantes las cuáles permitió conocer si presentan o no presentan estos trastornos. También fue sometido a juicio de expertos y se realizaron los ajustes correspondientes según las sugerencias de los expertos.

3.5.3. Validez y confiabilidad del instrumento

Validez: Como se trata de un cuestionario que ha sido adaptado, ameritó realizar la validez mediante juicio de expertos (57), para este procedimiento se contó con la participación de 04 licenciados en

enfermería 02 del Centro de Salud Micaela Bastidas y 02 del Centro de Salud 9 de Octubre que laboran en el programa de Salud Escolar, quienes alcanzaron las sugerencias respecto a algunos términos a ser mejorados como: En el ítems 12, especificar los energizantes que consumen hoy (Red Bull, Vive 100), también en el ítems 16, incluir “consejo de sus padres” y en el ítems 20, cambiar el término gastroenterólogo por “médico”, y en el ítems 21, considerar “acudes a la farmacia o botica”. Después de ese procedimiento, se aplicó la Prueba Binomial (57) que se muestra en el anexo 03, obteniendo un valor = 0.41 considerado un puntaje valido.

Confiabilidad: No se realizó la confiabilidad, porque el cuestionario fue sometido a procesos estadísticos por Leyton et al. (53) como factoriales estandarizadas y fueron todas estadísticamente significativas ($p < .01$), también al análisis de consistencia interna alfa de Cronbach y tras el análisis factorial resultó: (.85) consumo de sustancias nocivas (.71) hábitos de descanso, (.71) respeto al horario de las comidas y (.75) mantener una alimentación equilibrada, superando el valor criterio de 0.70 por lo cual cuenta con una consistencia interna aceptable.

3.6. Procedimiento de recolección de datos

Se realizaron los siguientes procedimientos:

- Se presentó una solicitud dirigida al Director de la I.E. pública N° 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes” para la autorización.

- Obtenida la autorización se coordinó con los docentes de las secciones desde la “A” hasta la “C” del 3er. Año de secundaria.
- Se envió la esquela a través de los estudiantes para que sus padres firmen el formato dando su consentimiento informado (Anexo 4).
- Después se procedió a la aplicación del instrumento, hasta completar el tamaño de la muestra.
- Esta actividad se realizó, durante las tres primeras semanas, del mes de diciembre 2023.

Aspectos éticos

Según el Código de ética de la Asociación de Enfermería Americana (ANA):

De acuerdo con el informe Belmont, existen estos principios éticos: La beneficencia, justicia y la no maleficencia.

- La beneficencia supone el trato a las personas con respeto a sus decisiones, protegiéndolas del daño y asegurando su bienestar.

    - El respeto a las personas supone el trato a las mismas como entes autónomos, o sea, capaces de tomar sus propias decisiones, y que las personas con autonomía disminuida sean objeto de especial protección.
    - La enfermera (o) salvaguarda el derecho de la intimidad de los pacientes.
    - Los protege de forma prudente y de naturaleza confidencial.

- La justicia, en el caso de la investigación científica debe asegurarse el trato justo y equitativamente a las personas que participan respetando su dignidad y sin discriminación alguna.
- No maleficencia: Cumplir con este principio es garantizar que los procesos de recolección de datos fueron muy cuidadosos de tal manera que no se produjo daño alguno a los participantes (58).

3.7. Plan de tabulación de datos

Después de la recolección de datos se creó una base de datos en el programa estadístico SPSS versión 27 donde se ingresaron los datos para su tabulación. Concluida esta actividad, se elaboraron en el programa Microsoft Excel 2013, las tablas estadísticas de acuerdo a cada objetivo del estudio, también se aplicó la estadística descriptiva considerando las frecuencias y porcentajes, así como la media aritmética, la desviación estándar, el valor mínimo y máximo de los datos necesarios para ser descritos.

3.8. Tratamiento estadístico y análisis de datos

Se continuó con el análisis estadístico siendo necesario aplicar la prueba no paramétrica de Chi cuadrado de Pearson para determinar la relación entre variables, también se consideró el valor de $p<0.05$. Finalmente, se realizó la descripción, el análisis e interpretación de los resultados en cada tabla. Luego se procedió con la discusión respecto a

los resultados de otros estudios comparando con los encontrados en el presente estudio llegando a las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 4

Trastornos gastrointestinales que presentan los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Trastornos gastrointestinales	Si		No		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Nauseas / vómitos	42	38.2	68	61.8	110	100
Acidez	53	48.2	57	51.8	110	100
Eructos	35	31.8	75	68.2	110	100
Dolor de estómago	82	74.5	28	25.5	110	100
Flatulencia	36	32.7	74	67.3	110	100
Estreñimiento	28	25.5	82	74.5	110	100
Diarrea	36	32.7	74	67.3	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.
n =110

Se puede observar en la Tabla 4 que del 100% (n=110) de la muestra, el 74.5% de los estudiantes reportaron dolor de estómago, el 48.2% experimentaron acidez, y el 38.2% tuvieron náuseas o vómitos, además de

otros síntomas gastrointestinales que presentaron en menor porcentaje. Por otro lado, la diferencia, no presentó trastornos gastrointestinales.

De acuerdo a los resultados de otros estudios similares al presente, se encontró el de Alonso C, et al. (13) quienes revelaron que el 44.6%, de estudiantes, fueron diagnosticado como trastorno gastrointestinal frecuente (criterios Roma IV). Las manifestaciones fueron: 29% dolor abdominal funcional no especificado, 28.4% dispepsia funcional y el 16.8% estreñimiento. También, Plasencia J, et al. (15), encontró que el 22,7% tuvo estreñimiento funcional, seguido de la dispepsia funcional en el 3,5%. También Morales L, et al. (17), encontró que, entre las enfermedades gastrointestinales más prevalentes, fue la acidez estomacal con un el 53%, también gastritis 52,5% y el 47,9% tuvo reflujo gastroesofágico.

Por otro lado, Dhroovea G, et al. (18), informaron que, entre los trastornos gastrointestinales, encontraron que el 12.6% de estudiantes, presentaron estreñimiento funcional, seguido por el 6.4% con síndrome de intestino irritable que se asoció con la presencia de dolor. Así mismo, Concepción LY. (22), encontró que el 30,6% de estudiantes presentaron trastornos gastrointestinales, siendo gastritis en el 18.2% de los casos, 4.2% estreñimiento, 3.5% diarrea y 3% gastroenteritis, según el diagnóstico médico. De acuerdo a los hallazgos del presente estudio y los de otros investigadores, se puede concluir que, entre los trastornos gastrointestinales comunes, son el dolor de estómago, estreñimiento, dispepsia o acidez y diarrea.

Tabla 5

Estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación	Trastornos gastrointestinales				Total	
	Sí		No			
	N°	%	N°	%	N°	%
Saludables	13	11.8	39	35.5	52	47.3
No saludables	32	29.1	26	23.6	58	52.7
Total	45	40.9	65	59.1	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.
Chi cuadrado = 0.001
$p<0.05$

En la Tabla 5 se observa que, del 52.7% de estudiantes que tienen hábitos de alimentación no saludables, el 29.1%, si tienen trastornos gastrointestinales, del mismo modo los que tienen hábitos de alimentación saludable, también el 11.8% presentan trastornos gastrointestinales, siendo un total de 40.9% los que presentaron estos problemas de salud.

Al realizar la comprobación de hipótesis alterna mediante el estadístico de Chi cuadrado, con un valor de $p<0.05$, se encontró el valor de $p=0.001$, por lo tanto, se aprueba la hipótesis alterna: Hi1: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023 y se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Al respecto, Morales L, et al. (17), concluyeron que las enfermedades gastrointestinales se correlacionaron (p valor <0,05) con la dimensión estilos de vida con inadecuados hábitos de alimentación. Por su parte, Mirabal G. (21) al correlacionar las variables, determinó relación significativa de los

estilos de vida (p=0,002), hábitos alimenticios (p=0,006), también Susanibar JM. (20), encontró que el 36.7% de estudiantes, tuvieron estilos de vida no saludables en hábitos alimenticios, encontrando una relación muy significativa.

Del mismo modo, Santillán JK. (23), encontró en su estudio que la ingesta de alimentos se relacionó con los problemas digestivos (p≤0,000) además, encontró relación de higiene con la ingesta de alimentos (p≤0,000), también el horario de ingesta (p≤0,000), los tipos de alimentos ingeridos (p≤0,000), la cantidad de alimentos ingeridos (p≤0,037) con los problemas digestivos en escolares.

Como se puede apreciar en la Tabla B del anexo 5, la mayoría de ellos consumen chocolates, dulces, pasteles o helados, gaseosas durante la semana; otros algunas veces y muchas veces a la semana, así mismo, consumen comidas rápidas de venta ambulatoria (salchipapas, hamburguesas, etc.), generando la presencia de problemas gastrointestinales debido al exceso de grasa y aditivos o condimentos que contienen, además del aceite reutilizado y falta de higiene con los que lo preparan.

Tabla 6

Estilos de vida en la dimensión hábitos de sueño relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Estilos de vida en la dimensión hábitos de sueño	Trastornos gastrointestinales				Total	
	Sí		No			
	N°	%	N°	%	N°	%
Saludables	28	25.5	24	21.8	52	47.3
No saludables	17	15.5	41	37.3	58	52.7
Total	45	40.9	65	59.1	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.
Chi cuadrado = 0.008
$p<0.05$

Se observa en la Tabla 6 que de 52.7% de estudiantes que tienen estilos de vida no saludables, respecto a la dimensión hábitos de sueño, el 37.3% no tuvo trastornos gastrointestinales, pero si los tuvo el 15.5%, sin embargo, el 25.5% de los que tienen hábitos de sueño saludable, si tuvieron trastornos gastrointestinales.

Al realizar la comprobación de hipótesis alterna mediante el estadístico de Chi cuadrado, con un valor de $p<0.05$, se encontró el valor de $p=0.008$, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna: Hi2: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión hábitos de sueño y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023, y se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Al revisar los resultados de otros estudios similares al presente, se encontró los de Peral Al. (16) que halló una relación significativa,

estableciendo la diferencia de las escolares de sexo femenino con los de masculino (10,0% vs. 20,9%; p <0.05).

También Mirabal G. (21), encontró relación de los estilos de vida con los hábitos de sueño (p=0,005); del mismo modo Susanibar JM. (20), halló estilos de vida no saludables en el 66.7% respecto a los hábitos de sueño, mientras Concepción LY. (22), encontró en su estudio que del 30.6% de estudiantes que presentaron trastornos gastrointestinales, el 28,1%, tuvieron hábitos de sueño no saludable.

Al comparar nuestros resultados con los encontrados, se puede concluir que, respecto a los hábitos de sueño, si existe relación con los trastornos gastrointestinales. En algunos casos se relacionan de manera muy significativa y en otros solo significativamente. Como se puede observar en la Tabla C del anexo 5, el 53.6% de los estudiantes algunas veces respeta su horario de sueño siendo un indicador que no siempre planifican sus actividades de manera oportuna, de tal manera que podrían estar estresándose para cumplir con sus tareas y con ello generando un trastorno gastrointestinal.

Tabla 7

Estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos	Trastornos gastrointestinales				Total	
	Sí		No			
	N°	%	N°	%	N°	%
Saludables	27	24.5	50	45.5	77	70.0
No saludables	18	16.4	15	13.6	33	30.0
Total	45	40.9	65	59.1	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.
Chi cuadrado = 0.000
$p<0.05$

En la Tabla 7, se puede apreciar que el 70% de estudiantes presentaron estilos de vida saludable en la dimensión hábitos nocivos, sin embargo, del 40.9% de estudiantes que tienen trastornos gastrointestinales, el 24.5% aún, teniendo estilos de vida saludables, presentaron trastornos gastrointestinales.

Al realizar la comprobación de hipótesis alterna mediante el estadístico de Chi cuadrado, con un valor de $p<0.05$, se encontró el valor de $p=0.000$, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna: Hi3: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023 y se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Así mismo, Mirabal G. (21), encontró relación significativa entre estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos para la salud (p=0,002) y los trastornos gástricos, del mismo modo Susanibar JM. (20), encontró estilos de vida no saludables en la dimensión hábitos nocivos relacionado con los

problemas gástricos. También Arguello M, et al. (14), encontró diferencia estadísticamente significativa (p≤ 0.05) al correlacionar las variables de estilos de vida de los estudiantes con la dimensión relaciones interpersonales y estado emocional percibido al encontrar hábitos inadecuados en el 13.5% y 17.l%, respectivamente.

De igual manera Concepción LY. (22), encontró que la dimensión aspectos psicosociales si guarda una relación significativa (0,000) con los trastornos gastrointestinales de los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2018.

Estos resultados y los del presente estudio, permiten concluir que los estilos de vida respecto a la dimensión hábitos nocivos y los trastornos gastrointestinales se relacionan debido a que un grupo de estudiantes, consumen a veces alcohol y cigarro, también café y bebidas energizantes (ver la Tabla C del anexo 5) de expendio libre como Red Bull y Vive 100 durante la semana. Estos productos son estimulantes que producen inquietud y nerviosismo, molestias abdominales y cefaleas, por lo tanto, son dañinos para los niños y adolescentes. Así mismo, se conoce que el alcohol puede producir enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, cánceres cerebrales como lo manifiesta la OMS (43).

Tabla 8

Estilos de vida en la dimensión aspectos psicosociales relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Estilos de vida en la dimensión aspectos psicosociales	Trastornos gastrointestinales				Total	
	Sí		No			
	N°	%	N°	%	N°	%
Saludables	0	0.0	59	53.6	59	53.6
No saludables	45	40.9	6	5.5	51	46.4
Total	45	40.9	65	59.1	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.
Chi cuadrado = 0.000
$p<0.05$

En la Tabla 8 se observa que el 53.6% de los estudiantes tuvieron estilos de vida saludables en relación con los aspectos psicosociales, mientras que el 46.5% mostró estilos de vida no saludables. Además, se observa que el 40.9% de aquellos con estilos de vida no saludables en esta dimensión presentaron trastornos gastrointestinales.

Al realizar la comprobación de hipótesis alterna mediante el estadístico de Chi cuadrado, con un valor de $p<0.05$, se encontró el valor de $p=0.000$, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna: Hi4: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión aspectos psicosociales y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023 y se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Al respecto, Susanibar JM. (20), encontró que el 75% de estudiantes tuvieron malos estilos de vida en la dimensión psicosocial estableciéndose

una relación muy significativa (p=0.001) entre las variables, después de aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson (p<0.05). También Mirabal G. (21), encontró una relación muy significativa de los aspectos psicosociales (p=0,000) concluyendo que los estilos de vida si se relacionan con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco.

Después de revisar los resultados de otros investigadores, se identificó el estudio de Arguello M, et al. (14), donde encontraron que el 21.6% de los estudiantes tuvieron estilos de vida no saludable respecto relaciones interpersonales y estado emocional percibido, relacionándose ambas variables de manera estadísticamente significativa (p≤ 0.05).

De los resultados encontrados en el presente estudio y comparando con los estudios revisados de otros autores y a la luz de los datos presentados en la Tabla D (anexo 5), se puede concluir que los estudiantes tienen dificultades en los aspectos psicosociales como lo manifestaron y se sienten estresados muchas veces y siempre, tampoco sienten seguridad de ellos mismos como para tomar decisiones acertadas. Estas dificultades son normales en los adolescentes porque es la etapa muy problemática considerada así por Bennassar M. (45) como la etapa de alto riesgo psicosocial; sin embargo, es preocupante porque les está generando problemas de salud como son los trastornos gastrointestinales.

Tabla 9

Estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud	Trastornos gastrointestinales				Total	
	Sí		No			
	N°	%	N°	%	N°	%
Saludables	8	7.3	30	27.3	38	34.5
No saludables	37	33.6	35	31.8	72	65.5
Total	45	40.9	65	59.1	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.
Chi cuadrado = 0.002
$p<0.05$

Se observa en la Tabla 9, que el 65.5% de estudiantes presentaron estilos de vida no saludables respecto a la dimensión cuidados de la salud, siendo evidente que el 33.6% de ellos tienen trastornos gastrointestinales y el 27.3% que tienen hábitos saludables no tienen problemas gastrointestinales.

Al realizar la comprobación de hipótesis alterna mediante el estadístico de Chi cuadrado, con un valor de $p<0.05$, se encontró el valor de $p=0.002$, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna: Hi5: Existe relación significativa entre los estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023 y se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Susanibar JM. (20), reportó que los estudiantes tuvieron estilos de vida no saludable en el 78.3% respecto a la dimensión cuidados de la salud y concluye que la mayoría de estudiantes tuvieron estilo de vida no saludable y

presentaron trastornos gastrointestinales, al encontrar una relación significativa entre las variables al encontrar un valor de p=0,000, después que aplicó la prueba de Chi cuadrado (p valor <0.05).

Del mismo modo Mirabal G. (21), encontró relación entre los hábitos de cuidado de la salud (p=0,031) y los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco. También, Chileno C, et al. (25), identificaron que los estudiantes de la institución educativa, tienen regular estado de salud y estilos de vida adecuados, con porcentaje representativo de estilos de vida inadecuado manteniendo un estado de salud regular.

Como se ha podido apreciar, la gran mayoría de estudiantes, no practican el cuidado de su salud como se observa en la Tabla F del anexo 5, más del cincuenta por ciento, no aplican medidas de prevención de enfermedades como lavado de manos o evitar comer alimentos de expendio ambulatorio, de igual manera no acuden al médico si tienen problemas digestivos y se auntomedican; también cerca del ochenta por ciento, no acuden al odontólogo, por lo que se puede conjeturar que los estudiantes tienen limitado acceso a la atención médica, así como falta de conciencia sobre los riesgos asociados con la automedicación por lo que es muy importante tomar acciones como profesionales de enfermería recomendando la aplicación de estrategias basadas en el Modelo de enfermería sobre estilos de vida y promoción de la salud de Nola Pender (54).

Tabla 10

Estilos de vida relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Estilos de vida	Trastornos gastrointestinales				Total	
	Sí		No			
	N°	%	N°	%	N°	%
Saludables	13	11.8	39	35.5	52	47.3
No saludables	32	29.1	26	23.6	58	52.7
Total	45	40.9	65	59.1	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.
Chi cuadrado = 0.001
$p<0.05$

En la tabla 10, se aprecia que el 40.9% de estudiantes que presentó trastornos gastrointestinales, el 29.1% tuvieron estilos de vida no saludables y del 47.3% de los que presentaron estilos de vida saludable, el 11.8% tuvieron trastornos gastrointestinales.

Al realizar la comprobación de hipótesis alterna mediante el estadístico de Chi cuadrado, con un valor de $p<0.05$, se encontró el valor de $p=0.001$, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna: Hi: Existe relación entre los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023 y se rechaza la hipótesis nula (Ho). Con este resultado se acepta entonces la hipótesis general del presente estudio de investigación.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

En el estudio Estilos de vida relacionados con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023, se obtuvo las siguientes conclusiones:

- De acuerdo al objetivo general del estudio se concluye que existe relación entre los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de la I.E. 64031 “Nuestra Señora de las Mercedes”, Pucallpa 2023.

- De acuerdo al objetivo específico 1 se concluye que los trastornos gastrointestinales que presentan los estudiantes, son: dolor de estómago, estreñimiento, dispepsia o acidez y diarrea.

- De acuerdo al objetivo específico 2 se concluye que los estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación no son saludables en más del cincuenta por ciento y se relacionan con la tercera parte de estudiantes que tienen trastornos gastrointestinales.

- De acuerdo al objetivo específico 3 se concluye que los estilos de

vida en la dimensión hábitos de sueño no son saludables en más del cincuenta por ciento y se relacionan con los trastornos gastrointestinales en más del cuarenta por ciento, evidenciado por el escaso tiempo de sueño.

- De acuerdo al objetivo específico 4 se concluye que los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos para la salud son saludables en el setenta por ciento, sin embargo, se relacionan con los trastornos gastrointestinales en más del cuarenta por ciento manifestado por el consumo de café, bebidas energizantes y a veces alcohol.

- De acuerdo al objetivo específico 5 se concluye que los estilos de vida en la dimensión de aspectos psicosociales no son saludables en cerca del cincuenta por ciento, lo cual se relaciona con trastornos gastrointestinales en más del cuarenta por ciento, estos trastornos se manifiestan por la presencia de estrés e inseguridad.

- De acuerdo al objetivo específico 6 se concluye que los estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud no son saludables en más del sesenta y cinco por ciento, lo cual se relaciona con los trastornos gastrointestinales en más de treinta y tres por ciento; esto se evidencia por la falta de medidas de higiene como el lavado de manos y el consumo de alimentos de expendio ambulatorio.

5.2. Recomendaciones

- Al equipo básico de salud, médico, enfermera, psicólogo, que laboran en el Centro de Salud 7 de Junio, distrito de Manantay, desarrollar actividades itinerantes de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a través del Programa de Salud del Escolar y Adolescente, enfatizando en temas de estilos de vida saludable relacionados a las dimensiones de: Hábitos de alimentación. Hábitos de sueño. Prevención de hábitos nocivos. Prevención de problemas psicosociales y promoción de la salud mental y Cuidados de la salud.

- A la directora de la I.E., incluir en el Plan Operativo Institucional, Concientización al cuerpo docente para una formación integral incluyendo en el plan de clases sobre temas educativos como hábitos saludables, incluyendo la importancia de una dieta equilibrada, la higiene personal, la actividad física regular y el manejo del estrés; realizar coordinaciones con los profesionales de salud del Centro de Salud 7 de Junio, para el cumplimiento y participación de manera conjunta con los padres de familia en las actividades itinerantes y conozcan el estado de salud de sus hijos para que asuman su rol del cuidado de la salud; además se recomienda organizar actividades físicas dentro y fuera del aula para promover un estilo de vida activo entre los estudiantes que contribuyen en su salud psicosocial.

- A los padres de familia, se recomienda tomar conciencia en la formación de sus hijos, promoviendo hábitos saludables en el hogar, como las medidas de higiene enseñando y reforzando la importancia del lavado de manos adecuado y otras prácticas de higiene para prevenir enfermedades gastrointestinales y otras infecciones. Realizar actividades de recreación y deporte que favorezcan la liberación del estrés. Apoyar los esfuerzos de mejora de la salud de sus hijos alentándolos y proveyendo seguridad en ellos para que tomen decisiones acertadas que contribuyan en su autocuidado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guerrero R, León A. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. Antecedentes. Revista Venezolana de Educación. Universidad de los Andes. [Internet] Educere, vol. 14, núm. 49, junio-diciembre, 2016, pp. 287-295. [citado 2023 jun 5] Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf
2. López-Fernández LA, Solar O. Repensar la Carta de Ottawa 30 años después. Gac Sanit. 2017; 31(6): 443-445.
3. Gerencia Asistencial de Atención Primaria Madrid. Estilos de vida. España. 2023.
4. Organización Mundial de la Salud. Healthy Living: What is a healthy lifestyle? WHO Regional for Europe, Copenhagen. 1999; 14(2): 115-115.
5. Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente (2016-2030). [Internet] 72.ª Asamblea Mundial De La Salud A72/30 Punto 12.8 del orden del día provisional 8 de abril de 2019. [citado 2023 junio 7] Disponible en: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA72/A72_30-sp.pdf
6. Organización Mundial de la Salud. Informe de enfermedades de trasmisión alimentaria. Ginebra, 2016.
7. Nelissena LG, Koppena IJ, Follett FR, Boggio-Marzet C, Saps M, Garzone K y Benninga MA. Prevalencia de los trastornos funcionales digestivos entre los adolescentes de Buenos Aires, Argentina. Revista

de Gastroenterología de México. Volumen 83, Número 4, Octubre-Diciembre 2018, Pp. 367-374.

8. Ministerio de Salud. Boletín Epidemiológico del Perú. Volumen 32 - SE 11 Semana Epidemiológica (del 12 al 18 de marzo del 2023). Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades. Lima-Perú. Disponible de: https://www.dge.gob.pe/epipublic/uploads/boletin/boletin_202311_17_105009.pdf
9. Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N° 118-2023-MINSA. 10 de febrero de 2023. Lima-Perú.
10. Ibarra J, Vall-Llovera V, Hernández C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. [Internet] Programa de doctorado. Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 5(1), 70-84. [citado 2023 agosto 11] https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2019.5.1.3500/g3500_pdf
11. Morales M, Gómez V, García C. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Rev. Colomb. Enferm. 2018.
12. Garcés-Rimón M, Miguel M. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación, Consejo Superior de Investigaciones Científicas. España [Internet] Universidad Complutense – Madrid Revista de Estudios de Juventud. Junio 16 | nº 112 [citado 2023 agosto 6] Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf

13. Alonso C, Barrio J, Fernández B, García E, Santos A, Herreros M, Pérez C. Frecuencia de trastornos gastrointestinales funcionales según criterios Roma IV. [Internet] Asociación Española de Pediatría, 2022. [citado 2013 junio 8] Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S16954 03321002095

14. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, Gómez L, Morales M, Pinto C. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga, Colombia. Colombia. 2009.

15. Plasencia J, Fragoso T, Velasco CA, Carassou M, Arias YI, Ponce L. Prevalencia de desórdenes gastrointestinales funcionales en adolescentes. Revista Cubana de Pediatría. 2022; 94(2): e1778.

16. Peral Al. Asociación entre estilo de vida y la situación nutricional en escolares españoles. Memoria para optar al grado de doctor. Facultad de Farmacia. Universidad complutense de Madrid. [Internet] España 2021. [citado 2023 julio 2]. Disponible en: https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/6f589423-bc1c-4836-bbe4-dbe02d2f0bf6/content

17. Morales L, Morelos MJ, Osorio OS, Rodríguez YPR, Roncallo SP. Estilos de vida y enfermedades gastrointestinales en estudiantes de una universidad en Cartagena, 2019-I. Tesis grado académico. Escuela de Enfermería. Universidad del Sinú Elías Bechara Zainum, Cartagena – Colombia.

18. Dhroovea G, Saps M, García-Bueno C, Leyva A, Rodríguez-Reynosa LL y Velasco-Benítez CA. Prevalencia de trastornos gastrointestinales

funcionales en escolares mexicanos. México Revista de Gastroenterología de México. 2017; Vol 82 (1) :13-18.

19. Guerrero-Cuevas B, Valero-Aguayo L, Solano-Martíneza D, Priore-Molero C, Perea-Barba A, Afán MA. Detección de problemas alimentarios y su relación con hábitos alimentarios en adolescentes. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. Vol. 10 número 3. enero-junio 2020.
20. Susanibar JM. Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los internos de enfermería de la Universidad Nacional del Callao-2022. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. [Internet] Lima-Callao. Facultad de Enfermería. Universidad Nacional del Callao. Callao 2022. [citado 2023 julio 6] Disponible en: https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7353/FCS%20TESIS%20SUSANIBAR%20GONZALES-2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Miraval G. Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017. Huánuco. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Facultad de Enfermería. Universidad de Huánuco, 2018.
22. Concepción LY. Estilo de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2018. Lima. Tesis para optar el grado de magister en Salud Pública. Unidad de Posgrado en Salud. Universidad Peruana Unión, 2019.
23. Santillán JK. Ingesta de alimentos y su relación con los problemas digestivos en escolares de la institución educativa pública mariano

Dámaso Beraún, Huánuco 2019. [Internet] Huánuco. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Facultad de Enfermería. Universidad de Huánuco, 2022.

24. Julcamoro BM. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. Tesis para optar el título de licenciada en Enfermería. Escuela profesional de enfermería. Facultad de Medicina Universidad Federico Villarreal. Lima – Perú, 2019.
25. Chileno C, De la Cruz K. Estilos de vida relacionado con el estado de salud del adolescente del 5° año de secundaria de la LE. Faustino Maldonado - Yarinacocha 2016. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Ucayali. 2017.
26. Arévalo T, Dreyfus Y. Estilo de vida saludable y su relación en el aprendizaje del área de personal social de los estudiantes del 4to grado “D” de educación primaria de la institución educativa Nº 65178 Hugo Cruz Doza, Prov. Coronel Portillo, 2022. Tesis para optar el título de Licenciada en Educación Primaria. Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
27. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud: Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud. Hacia un nuevo concepto de la salud. Canadá Noviembre -1986. Disponible en: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf

28. Guerrero LM, León AR. Estilos de vida y Salud. Escuela de educación. Facultad de Humanidades, Universidad de los Andes. Enero – junio, 2010 Venezuela.
29. Barrios-Cisneros HA. Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad. Monografía s/p. Mérida, Venezuela. 2016.
30. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians a working, document [Internet]. Ottawa; 1981 [citado 2023 junio 2] Canadá. Disponible en: http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf
31. Campos NF. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del bio-bio y factores relacionados. Tesis para optar al grado académico de Magister en Enfermería. Facultad de Enfermería. Universidad de Concepción, Chile, 2021.
32. Organización Mundial de la Salud. Guía de Entornos y estilos de vida saludable para comunidades indígenas Lencas, Honduras. 2016. [Internet] Honduras. [citado 2023 julio 15]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Datos y cifras. Agosto Ginebra, 2018. [Internet] Suiza. [citado 2023 julio 1] Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
34. Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Tesis de maestría para optar el grado académico de magister en gestión y docencia en alimentación y nutrición. Escuela de Posgrado. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima-Perú, 2016.

35. Ramos P, Moreno-Maldonado C, & Rivera F. Alimentación y dieta. Estudio HBSC. Disponible en: https://www.hbsc.es/alimentacion-y-dieta#Alimentacion

36. Ministerio de Salud. Alimentación saludable en adolescentes de 12 a 14 años. Instituto Nacional de Salud.

37. Moreno C, Ramos P, Rivera F, Jiménez A, Sánchez-Queija I, Granado C, Alcón A, López C, García I. Resultados preliminares sobre las conductas de los escolares relacionados con la salud. Gobierno de España.

38. Hidalgo MI, González-Fierro MJ. Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Anales de pediatría continuada. Madrid – España. 2014. Vol 12, N°1.

39. Organización Mundial de la Salud. Los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física. Ginebra. Suiza noviembre 2019.

40. Petrini ME. Involucrar a los adolescentes en el cuidado de su salud. marzo 2021.

41. Barbosa EK, Muñoz BM. Características de los estilos de vida no saludables de los conductores del ministerio de transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Especialización en gerencia de la seguridad social y salud en el trabajo. Universidad CES Medellín, Colombia, 2020. Disponible en: https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4687/Tesis%20de%20grado?sequence=2&isAllowed=y

42. Tuero C, Márquez S. Estilos de vida y actividad física. Medicina y ciencias de la salud. Madrid, 2012.

43. Organización Mundial de la Salud. El alcohol en la adolescencia [Internet], 18 de junio 2022. [Recuperado el 8 de junio 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/handle/10665.2/56381

44. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente. Ginebra, 2018. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente

45. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. Programa de Doctorado en Ciencias Biosociosanitarias. Universitat de les Illes Balears.

46. Pari-Olarte JB, Cuba-García PA, Almeida-Galindo JS, Aliaga-Guillén N E, Solano-García CG, Chacaltana-Ramos LJ et al. Factores asociados con la automedicación no responsable en el Perú. Rev. Cuerpo Med. HNAAA [Internet]. 2021 Ene [citado 2024 Nov 22]; 14(1): 29-34. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2227-47312021000100005&lng=es.%20%20http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.867

47. Villalobos J, Olivera M, Valdovinos M. Gastroenterología. Ciudad de México: Méndez Editores; 2006.

48. National Institutes of Health. Problemas intestinales. Recursos de salud. EE.UU.

49. Daza W, Esperanza PA, Dadán S. Trastornos gastrointestinales funcionales en pediatría, Colombia. Universidad El Bosque CCAP Volumen 9 Número 1. 2023.

50. Clínica Universidad de Navarra. El reflujo esofágico. España. 2023.

51. González JE. Factores de riesgo socioculturales asociados al desarrollo de enfermedades gastrointestinales en adolescentes del barrio Bastión Popular, Guayaquil. 2021. La Libertad. UPSE. [Internet]. Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador, 2022. [citado 2023 agosto 14] Disponible en: https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/9595/1/UPSE-TEN-2023-0047.pdf

52. Zepeda RC, Juárez C, Melgar G. El cuidado de la salud intestinal como herramienta educativa. Universidad Veracruzana. México. Rev de la Innovación a la práctica. Año I, Núm. 2 Aprendizaje y Cerebro: una Mirada desde la Innovación, marzo 2023.

53. Leyton, M, Lobato S, Batista M, Aspano,MI, Jiménez R. Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 13, núm. 1, 2018, pp. 23-31.

54. Aristizábal-Hoyos GP, Blanco-Borjas DM, Sánchez-Ramos A, Ostiguín-Meléndez RM. El Modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Escuela de maestría en enfermería. Universidad Nacional Autónoma de México. 2018.

55. Cantoni NM. Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa. Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales N°7, V-2.

56. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. Sexta ed. Interamericana, editor. México: McGraw-Hill; México. 2014.

57. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística, Junio 2018. [Internet], Lima – Perú, 2010. [citado 2023 junio de 28]. Disponible en: https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf

58. Simón Y, Viñas E, Góngora I. Ética e investigación científica en enfermería. Cuba. [Interne] Diciembre, 2020. Invest. Medicoquir 2020 (septiembre-diciembre); 12 (3) [Citado 2024 diciembre 2023]. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/invmed/cmq-2020/cmq203y.pdf

ANEXOS

CÓDIGO:

ANEXO 1

INSTRUMENTO 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA

INSTRUCCIONES: Estimado (a) estudiante: soy la Bach. …….egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud-UNU, y deseo saber realizar una entrevista para conocer sobre los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales que podrías presentar por lo tanto, solicito tu colaboración respondiendo de manera sincera, los enunciados de la tabla. Para tal efecto, deberás marcar con un aspa (x) en las alternativas y dentro de los números donde consideres conveniente. Estos datos serán de absoluta reserva y agradezco de antemano tu gentil colaboración.

I. DATOS GENERALES **Año y sección:** _____

1.1. Edad: _____

1.2. Sexo: a) Masculino ( ) b) Femenino ( )

1.3. Procedencia: a) Callería ( ) b) Manantay ( ) c) Yarinacocha ( ) d) Otros ( )

II. DATOS SOBRE ESTILOS DE VIDA

N°	ENUNCIADOS - DIMENSIONES	NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
		0	1	2	3
	I. HABITOS DE ALIMENTACIÓN				
1	Consume de 6 a 8 vasos de agua/día				
2	Consume, chocolates, dulces, pasteles o helados, gaseosas / la semana.				
3	Consumes ensaladas de verduras y frutas durante la semana.				
4	Consumes comidas rápidas de venta ambulatoria (pizza hamburguesa, salchipapa, etc.) o en casa.				
5	Consume 3 comidas principales/día (D-A-C) y refuerzas con refrigerios saludables (frutas y cereales).				
6	Mantienes un horario regular en las comidas.				
	II. HABITOS DE SUEÑO				
7	Duermes al menos 8 horas diarias.				
8	Respetas tus horarios de sueño, planificando tus actividades para evitar trasnocharte.				
9	Te levantas cansado a pesar de haber dormido 8 horas.				

	III. HABITOS NOCIVOS PARA LA SALUD				
10	Consumes bebidas alcohólicas durante la semana.				
11	Fumas cigarrillo o consumes drogas				
12	Consumes café o bebidas energizantes durante la semana (Red Bull, Vive 100, etc,)				
	IV. ASPECTOS PSICOSOCIALES				
13	Te sientes estresado (a) con frecuencia y no te aceptas como eres.				
14	Practicas deporte o realizar ejercicios 30 minutos diarios.				
15	Con frecuencia, practicas actividades recreativas (pasear, leer, bailar, jugar, etc.) para desestresarte.				
16	Sientes seguridad de ti y crees tomar decisiones acertadas, por los consejos de tus padres.				
	V. CUIDADOS DE LA SALUD				
17	Aplicas en tu vida diaria, la prevención de enfermedades (lavado de manos, evitar comer alimentos en la calle, etc.).				
18	Acudes al médico una vez al año (chequeo)				
19	Acudes al odontólogo cuando es necesario: dolencia dental y prevenir problemas gástricos.				
20	Acudes al médico para tratar problemas digestivos.				
21	Acudes a la farmacia o botica cuando presentas dolores estomacales, vómitos, diarrea, estreñimiento y otros trastornos gastrointestinales.				
22	Consumes medicamentos sin indicación médica, como desinflamantes (Ibuprofeno, naproxeno) y antibióticos.				
	PUNTAJE TOTAL				

CÓDIGO:

ANEXO 2

INSTRUMENTO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CUESTIONARIO SOBRE TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

Año y sección: _____

1. Durante las últimas 2 semanas ¿has presentado algunas molestias gastrointestinales?
   a. SI ( ) b) NO ( )
2. Has tenido que evitar una comida por sensación de náuseas y/o vómitos debido a algún problema digestivo.
   a. SI ( ) b) NO ( )
3. Durante las últimas semanas has padecido de acidez estomacal, sentiste que regresó los alimentos de tu estómago a la boca.
   a. SI ( ) b) NO ( )
4. Has sentido eructos con frecuencia
   a. SI ( ) b) NO ( )
5. Has presentado dolor de estómago (abdominal)
   a. SI ( ) b) NO ( )
6. Con frecuencia tienes flatulencia
   a. SI ( ) b) NO ( )
7. Padeces de episodios de estreñimiento
   a. SI ( ) b) NO ( )
8. Has tenido hace poco, diarrea o no puedes controlar la salida de las heces
   a. SI ( ) b) NO ( )
9. Los síntomas gastrointestinales empeoran coincidiendo con periodos de ansiedad y/o estrés (angustiado deprimido, triste).

¡Gracias por tu participación!

ANEXO 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ……..……, identificada con DNI: ……., madre del estudiante del 3er año Sección……...de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de la Merced", Pucallpa 2023.

Declaro voluntariamente que he sido informado (a) por las siguiente responsables:……. sobre la investigación titulada: ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES EN ESTUDIANTES DE LA I.E. 64031 "NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES", PUCALLPA 2023, con el objetivo de identificar los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales que pudiera presentar mi menor hijo, así poder recibir orientación al respecto. Por lo que comprendí toda la información brindada y la solicitud de colaboración que requieren. También, me ha garantizado la confidencialidad de la información que brindará mi hijo, respetando y reservando su identidad.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Por consiguiente, doy mi consentimiento para participar en la investigación.

Fecha: _____

_____

Firma

Nombre y apellido

ANEXO 4

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DISTRIBUCION BINOMIAL
VALIDACIÓN DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES EN ESTUDIANTES DE LA I.E. 64031 "NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES", PUCALLPA 2023.

ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	SUMA	*P* VALOR
1	0	0	1	1	2	0.3125
2	1	1	1	1	4	0.15625
3	0	1	1	1	3	0.3125
4	1	0	1	1	3	0.3125
5	1	1	0	1	3	0.3125
6	0	0	1	0	1	0.15625
7	1	0	1	1	3	0.3125
8	0	1	1	1	3	0.3125
9	1	1	1	1	4	0.15625
10	1	1	1	1	4	0.15625
11	1	1	1	1	4	0.15625
12	1	1	1	1	4	0.15625
13	1	0	1	0	2	0.3125
14	1	1	1	1	4	0.15625
15	1	1	1	1	4	0.15625
16	0	0	1	1	2	0.3125
17	1	1	1	1	4	0.15625
18	0	1	1	1	3	0.3125
19	1	0	1	1	3	0.3125
20	1	1	0	1	3	0.3125
21	0	0	1	0	1	0.15625
22	1	0	1	1	3	0.3125

PB = 0.41

Resultado de prueba binomial = 0.41, resultó con un valor dentro del rango válido, siendo el valor máximo =0.50.

ANEXO 5

TABLA DE RESULTADOS

Tabla A

Estilos de vida según sexo en estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Estilos de vida	Sexo				Total	
	M		F			
	N°	%	N°	%	N°	%
Saludables	29	26.4	23	20.9	52	47.3
No saludables	27	24.5	31	28.2	58	52.7
Total	56	50.9	54	49.1	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.

Tabla B

Estilos de vida en la dimensión hábitos de alimentación que presentan los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Hábitos de alimentación	Nunca		Algunas veces		Muchas veces		Siempre		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Consume de 6 a 8 vasos de agua/día.	5	4.5	61	55.5	15	13.6	29	26.4	110	100
Consume, chocolates, dulces, pasteles o helados, gaseosas / la semana.	10	9.1	77	70.0	18	16.4	5	4.5	110	100
Consumes ensaladas de verduras y frutas durante la semana.	7	6.4	43	39.1	40	36.4	20	18.2	110	100
Consumes comidas rápidas de venta ambulatoria (pizza hamburguesa, salchipapa, etc.) o en casa.	20	18.2	68	61.8	16	14.5	6	5.5	110	100
Consume 3 comidas principales/día (D-A-C) y refuerzas con refrigerios saludables (frutas y cereales).	2	1.8	42	38.2	23	20.9	43	39.1	110	100
Mantienes un horario regular en las comidas.	15	13.6	57	51.8	15	13.6	23	20.9	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.

Tabla C

Estilos de vida en la dimensión hábitos de sueño que presentan los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Hábitos de sueño	Nunca		Algunas veces		Muchas veces		Siempre		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Duermes al menos 8 horas diarias.	12	10.9	49	44.5	25	22.7	24	21.8	110	100
Respetas tus horarios de sueño, planificando tus actividades para evitar trasnocharte.	18	16.4	59	53.6	18	16.4	15	13.6	110	100
Te levantas cansado a pesar de haber dormido 8 horas.	23	20.9	32	29.1	31	28.2	24	21.8	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.

Tabla D

Estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos para la salud que presentan los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Hábitos nocivos para la salud	Nunca		Algunas veces		Muchas veces		Siempre		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Consumes bebidas alcohólicas durante la semana	80	72.7	30	27.3	0	0.0	0	0.0	110	100
Fumas cigarrillo o consumes drogas	98	89.1	12	10.9	0	0.0	0	0.0	110	100
Consumes café o bebidas energizante durante la semana (Red Bull, Vive 100, etc.)	13	11.8	40	36.4	32	29.1	25	22.7	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.

Tabla E

Estilos de vida en la dimensión aspectos psicosociales que presentan los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Aspectos psicosociales	Nunca		Algunas veces		Muchas veces		Siempre		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Te sientes estresado (a) con frecuencia y no te aceptas como eres.	26	23.6	52	47.3	13	11.8	19	17.3	110	100
Practicas deporte o realizar ejercicios 30 minutos diarios	14	12.7	36	32.7	19	17.3	41	37.3	110	100
Con frecuencia, practicas actividades recreativas (pasear, leer, bailar, jugar, etc.) para desestresarte.	11	10.0	32	29.1	28	25.5	39	35.5	110	100
Sientes seguridad de ti y crees tomar decisiones acertadas, por los consejos de tus padres.	15	13.6	52	47.3	23	20.9	20	18.2	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.

Tabla F

Estilos de vida en la dimensión cuidados de la salud de los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023

Cuidados de la salud	Nunca		Algunas veces		Muchas veces		Siempre		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Aplicas en tu vida diaria, la prevención de enfermedades (lavado de manos, evitar comer alimentos en la calle, etc.).	6	5.5	50	45.5	26	23.6	28	25.5	110	100
Acudes al médico una vez al año (chequeo)	39	35.5	43	39.1	14	12.7	14	12.7	110	100
Acudes al odontólogo cuando es necesario: dolencia dental y prevenir problemas gástricos.	39	35.5	47	42.7	9	8.2	15	13.6	110	100
Acudes al médico para tratar problemas digestivos.	35	31.8	34	30.9	15	13.6	6	5.5	110	100
Acudes a la farmacia o botica cuando presentas dolores estomacales, vómitos, diarrea, estreñimiento y otros trastornos gastrointestinales.	23	20.9	39	35.5	16	14.5	32	29.1	110	100
Consumes medicamentos sin indicación médica, como desinflamantes (Ibuprofeno, naproxeno) y antibióticos.	30	27.3	42	38.2	21	19.1	17	15.5	110	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. 64031 "Nuestra Señora de las Mercedes", Pucallpa 2023.