

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA - LEÓN

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICA

ESCUELA DE ENFERMERIA



**“TESIS PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE
ENFERMERÍA”**

Título:

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, UNAN - León, Marzo – 2012.

Autoras:

Br. Geraldina Mercedes Mayorga Dolmus

Br. Tania Waleska Mayén Fletes

Tutoras:

Msc. Clementina Tercero Romero.

Msc. Emma Vargas Sequeira.

León, 22 de octubre del 2012

INDICE

Contenido	Pág.
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Introducción.....	01
Antecedentes.....	03
Justificación.....	04
Problema.....	05
Objetivos.....	06
Marco teórico.....	07
Diseño Metodológico.....	24
Resultados.....	26
Análisis de resultados	32
Conclusiones.....	37
Recomendaciones.....	38
Referencias bibliográficas.....	39
Anexos.....	43

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

DEDICATORIA

Este trabajo monográfico lo dedicamos:

No a nosotros, oh Jehová, no a nosotros, sino a tu nombre da gloria; por tu misericordia y tu verdad. (Salmos 115:1)

A DIOS: por habernos dado la vida, por permitirnos culminar los estudios con éxito y porque él merece toda la gloria, la honra y el poder.

Nuestros padres:

Wilfredo Antonio Mayen Benavidez.

Henry Arístides Mayorga Vargas.

Andrea Valentina Fletes.

Mercedes del Carmen Dolmus.

Familiares:

Mayela Josefina Mayén Fletes.

Vielka José Mayorga Dolmus.

Hazzel Juniette Mayén Fletes.

Suleyka del Carmen Mayorga D.

Mildred Mayén Fletes.

Henry Aristides Mayorga D.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

AGRADECIMIENTO

DIOS: por habernos dado la vida y permitirnos culminar los estudios, dándonos sabiduría, entendimiento y discernimiento para comprender, así como también por la fuerza que nos brindó para enfrentar las dificultades, enfermedades y los problemas que a diario aparecían en nuestro camino.

Nuestros padres y familiares: por apoyarnos en cada etapa de la vida, y animarnos a seguir adelante aún cuando ya parecía que no podíamos más, por instarnos a no darnos por vencido con la mínima prueba que nos aparecía, por demostrarnos amor y comprensión en todo momento, así como también los recursos financieros que necesitábamos para poder culminar la carrera universitaria.

Los docentes: por haber compartido con nosotros su conocimiento y experiencia, por tenernos paciencia cuando cometíamos errores y corregían nuestras fallas y debilidades.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

RESUMEN

Se realizó estudio de diseño cuantitativo tipo descriptivo de corte transversal, con el objetivo de determinar el conocimiento y práctica de estilos de vida relacionado a la salud de los estudiantes de IV año de enfermería, marzo 2012, UNAN – León.

La población fue de 36 estudiantes, se trabajo con el total de la población, las variables independientes fueron conocimiento de estilos de vida y práctica de estilos de vida, y la dependiente la salud de los estudiantes, el instrumento que se aplicó fue una entrevista previamente estructurada con preguntas cerradas. La información se analizó a través del programa estadístico SPSS haciendo cruces de variables para dar repuestas a los objetivos.

Se llegó a la conclusión que la mayoría de los estudiantes son procedentes de occidente (Chinandega, León), tienen de 21-24 años, son solteros, y profesan religión evangélica en su mayoría.

Los estudiantes conocen los estilos de vida saludable, pero no identifican el tipo al que pertenecen, conocen al pescado como más nutritivo y las frituras como pocas nutritivas, también conocen los beneficios de la práctica de ejercicio.

En la práctica están consumiendo con mayor frecuencia verduras y gaseosa, no practican rutinas de ejercicio, y están siendo responsables en sus relaciones sexuales utilizando métodos anticonceptivos. Es por esto que se recomienda a los estudiantes que se empoderen del conocimiento que tienen de los estilos de vida saludables aplicándolo a su vida diaria.

Palabras claves: conocimiento, práctica, estilos de vida, salud, estudiante, estilos de vida físico, ejercicio, descanso, alimentación, vida sexual.

INTRODUCCION

En Chile para el año 2005, en el marco de la política nacional de promoción de la salud, se conformó el Consejo Comunal de Promoción de la Salud Vida Chile Osorno, con el objetivo de trabajar intersectorialmente en el fortalecimiento de los conocimientos de los estilos de vida saludables, esto porque Osorno al igual que las demás comunas del país identificaban una alta prevalencia de prácticas inadecuadas en la población, y que tenían como efecto enfermedades crónicas no transmisibles tales como obesidad en adultos, adolescentes e infantes, entre otras; problemática que los llevaron a diseñar un plan de trabajo conjunto, con el objetivo de mejorar la calidad de vida contribuyendo en la preservación y promoción de la salud de las personas, así como en los beneficios que tienen la práctica de buenos estilos de vida, para poder formar individuos integralmente sanos, capaces de gestar su propia salud, comprometidos en su entorno, favoreciendo el desarrollo humano social saludable y logrando con ello una cultura de prevención.¹

Por otra parte en Nicaragua este es un problema que se ha venido agravando a lo largo de los tiempos con la extensión de la globalización comercializándose dentro del país ciertos productos que cambian el estilo de vida de las personas y atrayendo a las mismas al consumismo, teniendo consecuencia en la salud del ser humano, con un alto índice en los adolescentes y jóvenes que se guían por la influencia de la moda y las anteponen al conocimiento que traen del hogar acerca de los estilos de vida saludables teniendo un fuerte impacto en la práctica, razón por la cual el ministerio de salud incorpora programas de atención integral, con el objetivo de conservar hábitos familiares en pro de la salud de la población, representando un componente indispensable en la educación de los adolescentes y jóvenes ya que influye de forma directa en la calidad de vida y potencializa el desarrollo de la persona en las diferentes clasificaciones de los estilos de vida.²

En la ciudad de León en la Facultad de Medicina de la UCAN, a través de su grupo de investigación “Salud y Comportamiento”, se desarrolló un trabajo de investigación que pretendió describir los estilos de vida saludables en los médicos y enfermeras que desempeñan actividades asistenciales en instituciones de salud; con el cual evidenciaron que el conocimiento sobre los

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

problemas de salud, no es un factor suficiente para inducir en las personas comportamientos saludables, sino que estos dependen también de otros factores como la cultura y los hábitos adquiridos en la adolescencia, que estaban determinado por su pasado dentro del seno familiar, y que empiezan a ser modificado en el presente, de acuerdo a la manera en que han decidido vivir esa etapa de la vida y tendrá una gran importancia en la determinación del futuro del individuo, que al tiempo de elegir pareja, profesión, información, cultura, incluye un sistema e influencias que determinaran su estilo de vida en el futuro. ³

ANTECEDENTES

En algunas investigación realizada en las últimas décadas por la ONU en los países en vía de desarrollo demuestran que el progreso tecnológico conlleva la adquisición por parte de la población a un estilo de vida (sedentarismo, tabaco, alcohol, alimentación inadecuada) para el que no estamos preparados según el desarrollo evolutivo humano y que el desarrollo de hábitos de vida saludables están fundamentados en la realización habitual de ejercicio físico, una dieta sana y equilibrada, siendo la forma más eficaz de mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades cardiovasculares, psicológicas, y todas sus consecuencias.⁴

En México, en el estado de Hidalgo en 2005 y 2006, se llevó a cabo un estudio descriptivo con estudiantes de entre 18 y 19 años de edad, de enseñanza superior sobre práctica de hábitos de estilos de vida saludable y se encontró que la tercera parte de ellos no acostumbra desayunar y el 26 % come menos de tres veces al día, concluyéndose que podría relacionarse con la capacidad para poner atención y asimilar la información que se les brinda en las aulas de clases.⁵

En otro estudio realizado en Managua en el año 2008 a una población de 600 estudiantes de diferentes colegios públicos sobre los efectos que tienen la práctica de los estilos de vida en el rendimiento académico en los adolescentes se obtuvo como resultado que estos se relacionaban con la ubicación territorial, las costumbres, los hábitos que practican en el hogar y la condición socioeconómica que poseen las familias de los estudiantes, provocando el 15% de la deserción escolar a nivel del municipio.⁶

En un reciente estudio realizado en la ciudad de León para el año 2010 por estudiantes de la UNAN sobre los hábitos alimenticios que practicaban las madres de estudiantes de primaria del colegio John. F. Kenedith, se obtuvieron como resultado que el 70% de las madres tenían conocimientos sobre los efectos que tiene la práctica de estilos de vida saludables, pero solo el 30% de ellas lo practicaban en la preparación de los alimentos que les proporcionaban a sus hijos, lo que provocaba un déficit nutricional en los niños

JUSTIFICACION

El joven universitario forma parte de un grupo social y un entorno específico al cual entran a formar parte, lo que les posibilita una serie de recursos, programaciones y actividades que constituyen lo que es llamando estilo de vida propio, en el cual se ven afectados las costumbres y hábitos sanos que provienen del seno familiar por las tendencias que muestran en el ambiente universitario, y es esta la razón que nos motivo a estudiar la manera en que los universitarios se comportan con respecto al conocimiento que tienen de los estilos de vida para la conservación de la salud de cada uno de ellos, teniendo como propósitos: la determinación de los conocimientos y prácticas de los estilos de vida, y la creación de estrategias de intervención y sensibilización que fomenten los estilos de vida en los salones de clases y el ambiente universitario, de igual forma que se promuevan entre ellos no solo el conocimiento, sino también la práctica, para mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos. 8

Esta investigación es de gran interés porque fortalecerá el conocimientos previo que tienen los estudiantes sobre estilos de vida, a los directores y profesores para que den seguimiento a la problemática e incorporen programas y estrategias en las clases que imparten y haciendo énfasis en la práctica de los mismos, a la asociaciones estudiantiles para que promuevan como área no cognoscitiva los estilos de vida saludables, también será de ayuda a los estudiantes interesados en el tema en estudio que deseen mejorar la educación sanitaria y nutricional que practican día a día, y contrarrestar las tendencia sociales que existen en los estudiantes universitarios, y así mejorar el auto-cuidado, propiciando así beneficios en la salud y evitando efectos negativos a corto y a largo plazo en el estudiantado.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

FORMULACION DEL PROBLEMA:

Descripción del problema

En la vida universitaria se observa que los estilos de vida constituyen un problema relacionado a una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos, los cuales son trascendentales en la vida de los futuros profesionales de la salud, permitiendo que estos desarrollen nuevos comportamientos que han llegado a modificar los conocimientos y hábitos propios de su cultura familiar, cambio que ocurre en la entrada a la universidad, ya que es el momento que tratan de independizarse a nivel social, repercutiendo en la manera cómo viven y dirigen su conducta, potencializando así el riesgo de llegar a tener consecuencias físicas y psicológicas inmediatas ó a largo plazo, razón por la que hemos formulado la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012?

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

OBJETIVOS

General:

Determinar los conocimientos y práctica de estilos de vida relacionado a la salud de los estudiantes de IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN – León.

Específicos:

- Caracterizar socio demográficamente la población en estudio.
- Identificar el conocimiento de los estilos de vida de los estudiantes.
- Describir la práctica de los estilos de vida de los estudiantes.

MARCO TEÓRICO

1. CONCEPTOS FUNDAMENTALES:

Conocimiento: Según el Lic. Díaz Vargas son hechos o datos de información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un tema u objeto de la realidad.⁹

Práctica: Según Diaguez es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.¹⁰

Estilos de vida: según el Dr. Fernández un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.¹¹

Salud: según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948 es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.¹²

Estudiantes: Según el Dr. Manuel Amador es un sustantivo masculino que se refiere al educando o alumno dentro del ámbito académico, que estudia como su ocupación principal.¹³

2. CONOCIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Según el Dr. Manuel Amador dice que: los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar bio-psicosocial, espiritual y como componente de la calidad de vida, por lo tanto es necesario considerar los estilos de vida desde una perspectiva integral como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres tipos interrelacionados: físicos, sociales y mental e ideológicos.¹⁴

2.1 ESTILOS DE VIDA FISICO

Según el Dr. Manuel Amador dice que: este estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido, actividad física, descanso, enfermedades a nivel fisiológico, higiene corporal, entre otros.¹⁵

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Entre los estilos de vida físico se encuentran:

- ❖ Adecuada alimentación
- ❖ Práctica de ejercicio.
- ❖ Horarios de descanso
- ❖ Higiene personal
- ❖ Adherencia terapéutica.

La alimentación adecuada incluye una variedad de acápites:

Horarios de comida

La toma de un alimento con prisas es equivalente a un alimento pobre; por tanto es necesario dedicar tiempo suficiente a sentarse y evitar compaginar la toma de los mismos con otras actividades como por ejemplo, ver la televisión. Según el Dr. Becona dice que una de las comidas más importante es el desayuno ya que esta proporciona al cuerpo nutrientes con suficiente contenido de azúcares para llevar a cabo las actividades del día y que debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, tostadas, bollería sencilla).¹⁶

Frecuencia entre comidas

Según el Dr. Becona una de las claves principales para conseguir alimentarse de manera saludable consiste en distribuir el aporte energético y de nutrientes en cuatro o cinco ingestas diarias: a la hora del desayuno, a media mañana, al mediodía, a la hora de la merienda y a la de la cena.¹⁷

Manejo de dietas saludables.

La mayor parte de las enfermedades actuales guardan una estrecha relación con la alimentación por ejemplo la diabetes, hipertensión, la caries dental son consecuencia que se van presentando a medida que van pasando los años en la personas, pero con una buena práctica nutricional que

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

contenga sustancias nutritivas esenciales como: los minerales, vitaminas y proteínas se puede evitar tales enfermedades mejorando así los modos de vivir de las personas.

Según el Dr. Arrellano las dietas saludables proporcionan una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales para las necesidades metabólicas del organismo. Además de agua, los alimentos contienen cinco tipos de componentes químicos que aportan nutrientes específicos para el buen funcionamiento del organismo: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales; en cambio una alimentación poco equilibrada y diversificada; puede provocar deficiencia en vitaminas lo que puede originar, falta de energía y vitalidad, por tanto la distribución contemplada en la dieta equilibrada en términos de nutrientes respecto al total de las calorías deben ser aportadas porcentualmente en un 50 a un 55% por los hidratos de carbono, en un 30 a un 35% por las grasas y en un 10 a un 15% por las proteínas (no debiendo ser éstas últimas nunca inferior de 0.75 a 1 g por kg. de peso de la persona y día). Las vitaminas y minerales se ajustarán a las características de la persona en función de su sexo, edad y circunstancias fisiológicas especiales.¹⁸

Suprimir la ingesta de alimentos con cafeína

Según el Dr. Astrand el consumo excesivo de bebidas excitantes como el café, el té, las gaseosas u otro tipo de bebidas estimulantes mantienen la mente despierta pero no aumentan la concentración ni la memoria. Sin embargo, hay personas que sufren molestias estomacales por su consumo, por lo que se debe disminuir e incluso suprimirlo. Si el consumo supera las 4 tazas al día, podría traer molestos problemas gástricos.¹⁹

➤ **Práctica de ejercicios**

Realizar una actividad física de modo regular (ej., dar largos paseos) es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada. También es útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Una actividad física moderada, realizada regularmente, repercute beneficiosamente en la salud. Los principales beneficios del ejercicio sobre la salud tienen que ver con la prevención de los problemas cardiovasculares, además corren menos riesgo de desarrollar y morir de una deficiencia coronaria.²⁰

También contribuye favorablemente en el aspecto psicológico, ya que se ha visto que la realización de una actividad física regular aporta beneficios considerables a la persona como por ejemplo: una actividad física enérgica practicada regularmente reduce el estrés y el sentimiento de ansiedad, da buena forma física, puede proteger a las personas de los efectos perjudiciales del estrés sobre la salud y si conoce los beneficios que aporta éste en la salud cambiará su estilo de vida a uno saludable.

➤ **Horarios de descanso.**

Dormir demasiado o no dormir lo suficiente puede empeorar el estado psicológico de los estudiantes ya que según la OMS si una persona duerme menos o más de 8 horas podría aparecer cambios de ánimo y desarrollar enfermedades físicas y mentales a largo plazo, por eso lo más saludable es que hayan horario regulares para dormir, siempre que sea posible, y adoptar un estilo de vida beneficioso para la salud, ya que solo así se tendrá las energías necesarias para realizar las actividades que se desarrollarán al día siguiente, de lo contrario se verá afectado el rendimiento físico y mental de cada persona, en especial en los estudiantes.²¹

➤ **Higiene personal**

Según la OMS los hábitos de higiene como lavarse las manos, bañarse y cepillarse los dientes son prácticas que nos ayudan a prevenir enfermedades y a adaptarnos al medio que nos rodea. El baño diario ayuda a la piel a deshacerse de bacterias y desechos de las glándulas sebáceas y sudoríparas.²²

Asimismo, es indispensable tener las manos limpias antes de comer o preparar y servir alimentos. A su vez, las uñas deben cortarse periódicamente para evitar la acumulación de bacterias. El baño diario es parte fundamental del aseo personal de cualquier persona sin importar su edad; es por ello

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

que tal práctica debe asegurarse como una rutina obligatoria. Según el Dr. Cervera la piel y el cabello son barreras de protección contra el medio ambiente que absorben impurezas y gérmenes que pueden infectar el cuerpo a través de cualquier raspón o herida; y el baño sirve para eliminar células muertas, así como secreciones de las glándulas sebáceas y sudoríparas.²³

➤ **Adherencia terapéutica.**

Según los doctores en salud pública Brannon y Feist, mencionan que la adherencia terapéutica de parte de los individuos es de vital importancia para una buena salud y trae ventajas como la disminución de los gastos económicos en salud, y la reducción de visitas innecesarias de las personas a las unidades de salud; pero por la actitud negativa hacia la adherencia, es que la mayoría de las personas practican inapropiadamente estilos de vida saludables, desarrollando enfermedades crónicas a largo plazo e incrementando los gastos que destina a salud el gobierno.²⁴

2.2 ESTILO DE VIDA SOCIAL

Según el Dr. Sarria dice que el estilos de vida social son las formas y estructuras organizativas como: el tipo de familia, los grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones, relaciones laborales y extra laborales, relaciones de grupo, modas, políticas educativas, sociales y económicas, entre otras.²⁵

Entre los estilos de vida sociales se encuentran:

- ❖ Horarios de trabajo.
- ❖ Vida familiar y participación social
- ❖ Relaciones interpersonales
- ❖ Participación en actividades recreativas
- ❖ Administración de los recursos financieros

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

- ❖ Control de adicciones.
- ❖ Uso excesivo de la tecnología

Horarios de trabajo.

El trabajo es el fundamento sobre el que se forma la vida familiar. El trabajo es, en un cierto sentido, una condición que hace posible la fundación de una familia, ya que ésta exige los medios de subsistencia, que el hombre adquiere normalmente mediante el y por ende la salud propia y de la familia.

Es por eso que para llevar una vida saludable es necesario equilibrar el número de horas ya que según: “La OMS estipula que de acuerdo al aporte energético del cuerpo este tiene una capacidad para laborar 8 horas diarias incluyendo su hora de almuerzo sin generar ningún daño a la salud del individuo.”²⁶

Vida familiar y participación social

Se ha demostrado que el núcleo familiar juega un papel importante en el desarrollo de los patrones de los estilos de vida pues se considera que las madres tienen una mayor influencia que otros miembros de la familia debido a su papel en la crianza, alimentación, costumbres, tradiciones familiares, el control sobre las actividades en el hogar y la presencia a la hora de la comidas.

Según el Lic. Calzada el Compartir y convivir con la familia y vecinos participar en organizaciones sociales influye de manera positiva en el desarrollo de hábitos sanos donde los jóvenes mantienen relaciones saludable con su entorno y que se trasmite a través del comportamientos que tiene el joven a nivel social y además permite que no tome hábitos delictivos, ni el consumo de drogas o adicciones, disminuye el estrés, y fomenta costumbres y hábitos familiares.²⁷

Relaciones interpersonales

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

“Para lograr una vida saludable es necesario que todo individuo mantenga relaciones de diferentes lazos con otra” menciona el Lic. Calzada y una forma de entablar relaciones interpersonales es tratando de conseguir un “amigo” solidario, posiblemente alguien de su grupo de trabajo o edad, y que aparte un poco de su tiempo para que conversen sobre situaciones estresantes y darse apoyo y consejos mutuamente, ya que cuando se sienta angustiado le ayudara mucho que hable de sus sentimientos con un amigo de confianza, familiar o médico, antes de que el estrés se acumule y lo lleve a una enfermedad; también es importante la pertenencia o integración en algún grupo de afinidad porque permite entablar relaciones interpersonales sanas, expresar sentimientos y emociones con confianza, y sobre todo evita que se vean implicados en actos delictivos .²⁸

Participación en actividades recreativas

La recreación es una actitud positiva del alumno hacia la vida en desarrollo de actividades que le permiten trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que le dan como beneficios una buena salud y una mejor calidad de vida, disminución del estrés, relajación física y mental, fomenta las relaciones interpersonales, fomenta la pertenencia a un grupo, y mejoran el estado emocional rezagado por el manejo inadecuado de los problemas en la familia, compañeros de trabajo y amigos que influyen negativamente en el estado psíquico de las personas.²⁹

Adecuada administración de los recursos económicos

La situación económica es un factor que afecta a casi toda la población mundial, sin embargo la actitud que muestren para enfrentarla es la que repercute directamente en la salud de cada individuo, y es aquí donde cabe la importancia de la adecuada administración de los recursos económicos porque desarrolla la responsabilidad en el manejo del dinero, teniendo como resultado mejor elección de los alimentos y disminuyen costos incensarios.³⁰

En el estudiante es una tarea muy difícil ya que a veces tiene que sacrificar sus propios deseos como comprar un almuerzo saludable o satisfacer sus propios vicios como gastarlos en el chat, salir fiestas, o en otro caso ingiriendo licor u otras drogas por comprar un folleto, un libro o pagar otros gastos de su educación.

Control de adicciones:

Tabaquismo

El Tabaquismo se puede definir como un riesgo mortal relacionado con el comportamiento que no solamente produce daño a quien lo hace sino también a quienes se encuentran en ese ambiente y respiran involuntariamente el Humo del tabaco Ambiental. Según el Lic. Benedith dice que: la falta de una escala de valores es motivo de que una adicción como el tabaquismo encuentre donde anidar más jóvenes y esto se agrava cuando el probable adicto carece de vínculos y afecto, especialmente en la familia esta adicción hacen que el adicto concurra a ambientes en donde se va a encontrarse con otros adictos con los que va a adquirir otras adicciones, como: el alcohol y las drogas ilegales.³¹

Consumo de drogas.

Otro problema que preocupan a nuestra sociedad son las drogas. En los jóvenes el uso de las drogas ilegales (heroína, cocaína, marihuana, etc.) y legales (alcohol, tabaco y drogas de prescripción) es un fenómeno que ha adquirido gran relevancia. Según el Lic. Benedith estas sustancias son una fuente de problemas de salud, dando lugar a diferentes clases de cánceres, enfermedades del aparato respiratorio, cardiopatía isquémica, enfermedades cerebro vascular, etc. La búsqueda de dinero para drogarse los llevará a la prostitución, al robo, y a ser utilizados para distribuir drogas.³²

Tanto las drogas legales como las ilegales representan un peligro potencial para la salud de los jóvenes de nuestro país. Sin embargo, las drogas ilegales presentan ciertos riesgos a diferencia de las legales, sin tener en cuenta los efectos farmacológicos. Por ejemplo, este tipo de sustancias pueden ser vendidas como un tipo de droga, contienen otro tipo de sustancias que pueden ser por sí mismas peligrosas para la salud; falta de medidas higiénicas durante la administración; el consumidor no tiene asegurada la dosis por motivos económicos o de demanda.

Alcoholismo

Según el Dr. Contreras el alcoholismo es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol etílico, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol.³³

Excesivo uso de la tecnología

El uso de computadora y de otros equipos tecnológicos es una herramienta necesaria en actividades profesionales y personales de los estudiantes universitarios, sin embargo su uso excesivo y el comenzar su utilización desde muy temprana edad, han favorecido la aparición de trastornos, encontrando que un alto porcentaje de alumnos refieren trastornos a la salud entre moderados y severos, trastorno visuales oculares como: dificultad para enfocar y fijación de imagen, visión borrosa, irritación, enrojecimiento, y dolor ocular; músculo esquelético como: dolor en cuello, cefalea, sensación de cansancio, pesadez, y contractura; y psicológico como: estrés, ansiedad, depresión, o fatiga. Ante esta situación, el Dr. Contreras considera la necesidad de que los estudiantes estén informados sobre los riesgos para su salud a los cuales están expuestos por el uso inadecuado o excesivo de las computadoras; además de informales sobre algunas medidas preventivas que pueden emplear para proteger su salud evitando así la presencia de este tipo de trastornos a temprana edad.³⁴

2.3 ESTILO DE VIDA MENTAL E IDEOLÓGICO

Según el Dr. Garaulet dice que en el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias, que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida, estado psicológico (depresión, estrés, ansiedad) y otros como el complejo de inferioridad, falta de seguridad personal, autoconfianza, auto concepto.³⁵

Entre los estilos de vida mental e ideológica están:

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

- ❖ Estrés
- ❖ Estereotipos sociales
- ❖ Conductas sexuales

Manejo del estrés

Según el Lic. Rivera el estrés (del inglés *stress*, ‘tensión’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.³⁶

Es importante conocer qué lo provoca, encontrar maneras de identificar y enfrentar los factores que lo causan, además de formas de minimizar el nivel total de estrés que se siente a diario. El estrés puede ser producido por un sin número de factores, tanto internos como externos, algunos de los cuales puede que muchas personas desconozcan. Según el Lic. Rivera el estrés repetido o constante puede causar tensión, dolor crónico, ansiedad e incapacidad para disfrutar la vida, pero que con la terapia y el tratamiento adecuados, muchas personas pueden aprender a prevenir y a enfrentar el estrés, y con el apoyo de especialistas se pueden reforzar los patrones de control de estrés, permitiéndoles liberarse de situaciones estresantes.³⁷

Estereotipos sociales

Según el Lic. Labrador la importancia de los estereotipos sociales viene determinada por sus consecuencias, en la mayoría de los casos negativas, para los individuos encajan en dichos estereotipos. De ello surgen los prejuicios, opiniones desfavorables frente al grupo social y como consecuencia, frente a sus miembros. Estos prejuicios desencadenan unas pautas de comportamiento social hacia ese individuo o colectivo: se le discrimina dándole un trato de inferioridad por no cumplir con las pautas del estereotipo implantado socialmente.³⁸

Conductas sexuales

Los comportamientos sexuales tienen una influencia profunda en la salud, algunos de ellos tan directos como , elegir con quién, cuándo y cuán a menudo tener relaciones sexuales usar o no anticonceptivos todas ellas influenciada por el grado de responsabilidad, pobreza, la situación y

las creencias imperantes creadas por la sociedad. Según el Lic. Quiroga dice que muchas de estas conductas o decisiones nos pueden llevar al contagio de algunas enfermedades que son potencialmente peligrosas, pero durante los últimos 40 años, la mayoría pueden ser tratadas eficazmente. Sin embargo, en la década de los años 80 la irrupción en escena del SIDA cambió completamente el panorama. El SIDA consiste en la presentación de una o varias enfermedades como consecuencia de la infección previa producida por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).³⁹

3. PRÁCTICA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

3.1 ESTILOS DE VIDA FISICO

La alimentación incluye una variedad de acápites:

Horarios de comida

Según el Dr. Becona muchos jóvenes que no se alimentan en el desayuno, por numerosas razones, se acuestan o se levantan demasiado tarde y no están lo suficientemente despiertos como para que su apetito pueda manifestarse, la monotonía y uniformidad de los alimentos no los hace atractivo, por tal razón conviene levantarse con tiempo y dedicarse al cuidado personal antes de tomarlo para así generar sensación de hambre.⁴⁰

Frecuencia entre las comidas

Uno de los mayores errores de los estudiantes es tomar alimentos a cualquier hora y con cierta frecuencia. Según el Dr. Becona la estructura de 3-4 comidas se ha convertido en 8-10 tomas de alimentos de menor volumen, generalmente grasos y azucarados por ejemplo: un vaso de leche sola (con o sin café o un té), un bocadillo a media mañana, refrescos entre horas como bolsas de patatas fritas, panchitos, gusanitos, frutos secos, un producto de repostería, un sándwich para cenar, complementado con un postre lácteo o, en ocasiones, con un zumo de frutas). Mientras se disfruta de un programa de televisión se comen galletas, pan con queso, palomitas de maíz, etc.; lo que hace notable que a los jóvenes les encanta la comida de "entretenimiento", como un gesto

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

incorporado a sus actividades diarias, de saciedad inmediata y fácil consumo, lo que perjudica su salud.⁴¹

Manejo de las dietas modificadas.

Las dietas sin criterio médico ni nutricional pueden provocar mareos, cansancio, irritabilidad, alteraciones en el sueño, depresión, etc. y los estudiantes con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a como consideren que debe estar su imagen corporal que desean proyectar a la sociedad influyendo esto en la elección de los alimento.

Las dietas de moda, que fomentan la nutrición desequilibrada privan al cuerpo demasiado de requerimientos nutricionales por ejemplo los estudiantes incluyen la dieta de las galletas, y una restricción calórica extrema relacionando todo esto a enfermedades como la bulimia y la anorexia. En esa instancia, una persona puede romper con su plan de comer sano cambiándola por una que no contribuye a obtener los requerimientos nutricionales aptos para su cuerpo.⁴²

Consumo de comida con bajo valor nutritivo (chatarra)

Los estudiantes consumen muchos alimentos que tienen alto contenido en azúcares tales como: dulces, golosinas, carnes elaboradas, recompuestas, salchichas, alimentos en conserva, entre otros; sin saber en la mayoría de los casos que estos tipos de alimentos fomentan enfermedades tales como la obesidad, la arteriosclerosis y diabetes. La falta de tiempo y los cortos horarios que hay entre clases también es otro factor que obliga a los jóvenes a recurrir a las comida con poco valor nutritivo y con menor costo vendida en los establecimientos de las universidades para disminuir el apetito contribuyendo a las deficiencia intelectuales y de aprendizaje en las jornadas de clases.⁴³

Consumo de alimentos con cafeína.

La cafeína es un estimulante natural que aumenta el estado de alerta y provoca que la persona se mantenga más tiempo despierta. Especialmente en período de exámenes, los estudiantes suelen

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

incrementar su consumo a través de bebidas como el café y las bebidas de cola negra, porque según ellos esto les ayudará a mantenerse despiertos y concentrados en las horas de estudio y durante las actividades a seguir en el transcurso del día después de haberse expuesto a largas horas de estudio o diversión.

Ejercicios

En la actualidad los jóvenes universitarios consideran que la práctica de ejercicio está ligada a pasar más de tres horas al día en lugares de entrenamiento físico como los gimnasios, y que solo estos les pueden proporcionar la apariencia que ellos necesitan, a tal grado que algunos piensan que si no asisten a estos tipos de lugares no pueden realizar ejercicio; y que el gimnasio al que deben asistir debe ser el mejor de la ciudad ó el más caro, porque de lo contrario no tendrá las maquinas que les pueda proporcionar una buena figura. Según el Dr. Balguer el número de horas que realizan ejercicio es otro aspecto de importancia, debido a que si practican ejercicio diario, una ó tres veces por semana, sea en un gimnasio, en el campo u otro, este contribuirá en gran medida a mejorar la salud, porque las personas que no tienen hábitos de ejercicio se exponen a desarrollar enfermedades cardíacas a largo plazo debido a los factores externos asociados a estos y las malas prácticas de estilos de vida que estén llevando las personas.⁴⁴

Horarios de descanso

Según la OMS para equilibrar las horas de descanso recomienda a las personas que traten de levantarse a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana, y que se acuesten aproximadamente a la misma hora por las noches, en especial cuando tienden a padecer de insomnio, así como también tratar de evitar las siestas durante el día, ya que éstas pueden alterar el sueño por la noche.⁴⁵

También es recomendable adoptar una rutina de actividades a la hora de irse a dormir que permitan olvidarse poco a poco del día y sentirse relajado cuando se vaya a acostar así como realizar ejercicios de relajación para conciliar el sueño; también puede ser nocivo el hecho de consumir

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

abundante alimentos que puedan mantenerle despierto, debido a la pesadez que crea en el estómago para procesarlo.

Práctica de adherencia terapéutica

Según los Doctores Brannon y Feist consideran que “en la actitud de las personas es importante la influencia o adherencia terapéutica acertada y seguida por el individuo para que este tenga una vida saludable.” Pues bien, la realidad parece bien distinta, ya que a pesar de los considerables esfuerzos desarrollados por los profesionales de la salud durante los últimos 50 años para intentar solucionar la problemática no se ha podido combatir la ausencia de adherencia al régimen terapéutico, debido a que las tasas de incidencia de adherencia a las recomendaciones de los clínicos no suelen superar el 50%, con una oscilación entre el 30% al 60%, sea por olvido, por no comprender los mensajes o por falta de acuerdo en cumplirlos, pero todavía más preocupante es el hecho de que un elevado número de personas no se adhieran a los regímenes profilácticos prescritos por su médico, llegándose a situaciones extremas en las que se han desarrollado enfermedades crónicas por una mala adhesión a las orientaciones clínicas, como en el caso de la hipertensión, en el que el incumplimiento de las prescripciones médicas es más la norma que la excepción.⁴⁶

3.2 ESTILO DE VIDA SOCIAL

Trabajo

En algunos caso las personas por satisfacer las demandas de trabajo en la escuela y universidades, dedican más tiempo del programado, interrumpiendo las horas de descanso, y es entonces cuando es necesario reducir las horas de trabajo a fin de evitar los síntomas depresivos o maníacos que se desarrollan con el tiempo.⁴⁷

Participación en actividades familiares y sociales

Según el Dr. Kaufer la participación en las diferentes actividades familiares o con los amigos influye en gran manera en la salud de las personas, debido a que les permite liberar tensiones adoptadas después de un largo día de actividades, y el número de veces que participan las

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

personas, en especial los jóvenes es de mayor influencia en la salud, porque un joven que participa todos los días ó los fines de semana en actividades familiares liberará mas el estrés y aumentará más la autoestima que el que asiste en ocasiones o ninguna vez.⁴⁸

Asociación a grupos de afinidad

Una forma de entablar relaciones interpersonales es a través de la música, el arte u otras actividades recreativas, ya que en estas situaciones no se necesita preocuparse por la calidad del trabajo o la necesidad de compartirlo con alguien cuando esté terminado, sino que es meramente la expresión interna a través de diferentes métodos. Según el Lic. Rivera la asociación a grupos de afinidad como pertenecer a una liga de deporte aumenta la autoestima y mejora la visión del mundo que tienen los adolescentes⁴⁹

Practica de actividades recreativas

Está referida al tiempo que se dedica a la diversión, el entretenimiento y las distintas actividades deportivas realizadas por el joven universitario sólo o en compañía. Estos comportamientos están referidos a los deportes que practica y la manera en que utiliza su tiempo libre orientado a actividades lúdicas, tales como caminar, ver televisión, escuchar música, bailar, práctica de deporte y arte; que.⁵⁰

Administración de los recursos económicos.

Según el Lic. Quiroga en muchas ocasiones es notable observar como el estudiante no tiene muchos recursos financieros para alimentarse por que muchas veces le falta el dinero que generalmente se gasta en papelerías, pasajes, ó recreación y no les alcanza para almorzar bien, y el restante generalmente lo usan para comer chocolates, galletas o sándwich o cualquier dulce para a opacar el hambre, reflejándose entonces la actitud inapropiada del estudiante, debido a que en muchas ocasiones se invierte dinero en golosinas, pero que haciendo el contraste en cifras cuantificables podría equivaler a una porción de alimento nutritivo.⁵¹

Es por esto que la salud del estudiante depende directamente de la actitud que muestre en la administración de su propio dinero, porque en algunos bares universitarios hay variadas opciones en donde los alumnos pueden alimentarse de manera correcta, pero aún así no lo hacen,

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

prefiriendo lo barato antes que lo sano, siendo entonces la actitud en la administración del dinero una de las principales causas de la mala alimentación, ya que muchos estudiantes no cuentan con los recursos monetarios o bien el dinero se les hace insuficiente para acceder a una alimentación saludable.

❖ **Control de adicciones:**

Tabaquismo

Según el Dr. Diaguez el tabaquismo es un camino fácil de tomar para el estudiante ya que la acumulación de tensión, preocupaciones o hábitos ya traídos desde el seno familiar ayudan a caer en el abuso de este, aumentando las posibilidades de caer en otros vicios y al igual en actos delictivos que repercute en el futuro profesional disminuyendo así el tiempo de estudio, una apariencia respetable ante la sociedad y cualquier oportunidad de ingresar a un trabajo hasta llegar al punto de dejar la carrera.⁵²

Consumo de drogas.

Estas son un foco de problemas de índole social, pues los consumidores producen inseguridad ciudadana, tráfico de drogas, crímenes, robos, entre otros; en el estudiante es un problema agravado pues estos no solo pueden consumir ellos sino también instar a otros estudiantes volviendo al salón de clases un lugar inseguro tanto para el profesor como para los demás estudiantes.⁵³

Alcoholismo

Esta adicción produce problemas sociales, familiares y económicos con mayor énfasis en los estudiantes donde las consecuencias son graves y donde la probabilidad de accidentes de tránsito, riñas entre bebedores de alcohol y los actos delictivos provocados como abusos sexuales robo asesinatos entre otros; por el abuso de esta sustancias son más frecuentes por el rápido acceso a este producto ya que legalmente es una droga permitida por el estado y se encuentra en cualquier establecimiento.⁵⁴

❖ **Excesivo uso de la tecnología**

Generalmente los estudiantes pasan mucho tiempo en el computador el teléfono ya sea por sus tareas o como forma de entretenimiento, esta es una de las formas más rápidas de información además forma parte de los artefactos comunicativo más utilizados y de mayor acceso, también tiene como uno de sus beneficios las redes sociales que más personas van formando parte de ellas y mantienen relaciones de amistad negocios entre otras formas de relaciones interpersonales aumentado así el tiempo de duración frente a estos aparatos.⁵⁵

3.2 ESTILOS DE VIDA MENTALES E IDEOLOGICOS

❖ **Estrés**

Según el Lic. Bravo en un su estudio Relación entre los niveles de estrés y satisfacción familiar refiere que: "Cuando una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando debe hacer frente a situaciones que implican demandas conductuales que le resultan difíciles de realizar o satisfacer. Es decir, que el individuo se encuentre estresado depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él."⁵⁶

Algunos estudios han sugerido que el apoyo social puede ser un factor modulador del estrés importante para aquellas personas que viven bajo situaciones estresantes, como en el caso de los estudiantes universitarios, quienes se someten a tensiones producidas por la acumulación de trabajos o exámenes; pues practican más ejercicio físico y consumen menos tabaco o alcohol cuando gozan de un nivel elevado de apoyo social, en contraste con aquellas que cuentan con poco o ningún apoyo social.

❖ **Estereotipos sociales**

Según el Lic. Kaufer dice que los trastornos de la alimentación suelen ser solo un síntoma de traumatismo emocional que puede sentir el estudiante que ingresa a una universidad ante el flujo de la moda y la aceptación de los compañeros de clase, porque cuando los individuos internalizan el valor social que favorece la delgadez y no pueden satisfacer ese objetivo, se refuerza su

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

autoimagen negativa y se esfuerzan por pertenecer a una de los diferentes grupos dietistas para ser delgados, porque muchos de los estudiantes consideran hoy en día la obesidad como una falta de control, voluntad, competencia y productividad que pone en juego la aceptación social e incluso el acceso a recursos escasos como buenos compañeros de clases, acceso a buenas oportunidades de trabajo y hasta una novia atractiva.⁵⁷

❖ **Conductas sexuales**

Muchas de las conductas sexuales irresponsables vienen a dar un cambio drástico en las vidas de los jóvenes entre ellas el contagio de enfermedades transmitidas sexualmente (ej., gonorrea, herpes) los embarazos no deseados y el imperante riesgo de una disección amorosa que si el joven no está psicológicamente maduro para enfrentar estos puede tener como consecuencia la baja autoestima, intento suicida, el abandono de los estudio y perdida de la comunicación con su familia y la sociedad.⁵⁸

DISEÑO METODOLOGICO

❖ **Tipo de estudio:**

El diseño del estudio es cuantitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal

❖ **Área de estudio:**

Se realizó en la escuela de enfermería de la facultad de ciencias médicas de la UNAN-LEON, con una matrícula de 255 estudiantes del año académico 2012, de los cuales el 11% eran del sexo masculino y el 89% del sexo femenino, la edad promedio de ingreso a la carrera está entre los 17-18 años .

La escuela de enfermería está ubicada en complejo de docentes de la salud, situada al sur del municipio de León, y cuyos límites son:

Al este: con el laboratorio Mauricio Díaz Müller

Al oeste con las instalaciones de CISTA

Al sur: con el reparto Mercedes Varela.

Al norte. Con las instalaciones de la Facultad de Ciencias Medicas.

❖ **Unidad de análisis:** Estudiantes del cuarto año de Ciencias de Enfermería de la UNAN - León.

❖ **Población de estudio:** La población la constituyó 36 alumnos de cuarto año de enfermería matriculados en la Facultad de Ciencias Médicas de la UNAN – León, el cual se estudiara el 100%.

❖ **Fuente de información:** Las fuentes de información que se utilizó fueron:

➤ **Primaria:** Los estudiantes.

➤ **Secundaria:** registró académico, los libros, páginas Web, tesis y revistas.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

❖ **Criterios de inclusión:**

1. Estudiantes matriculados en IV año de la carrera de enfermería de la UNAN- León 2012.
2. Que sean de ambos sexos
3. Que sean estudiantes activos.
4. Que pertenezcan a la modalidad regular.
5. Que deseen participar.
6. Que estén aptos mentalmente para contestar la entrevista.

❖ **Variables :**

➤ **Variable Dependiente:**

Salud de los estudiantes.

➤ **Variable Independiente:**

Conocimiento de los estilos de vida

Práctica de los estilos de vida

❖ **Instrumento de recolección de información.**

La información se recolectó a través de una entrevista con preguntas cerradas que se les aplicó a los estudiantes en donde se les solicitó la participación a los alumnos en estudio a través de una carta explicándoles los objetivos de la investigación y se les midió las variables independientes del estudio.

❖ **Prueba piloto**

Con el fin de validar el Instrumento de Recolección de la información se realizó prueba piloto, a través de un entrevista con preguntas cerradas a 5 estudiantes de V año de enfermería de la misma modalidad.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

- ❖ **Procedimiento de recolección de información:** Se visitó a los estudiantes en su salón de clases, se les leyó el consentimiento informado, se les explicó los objetivos del estudio, se les entregó el documento a cada uno, que contenía las preguntas a contestar, se esperó a que respondieran todas las preguntas y posteriormente nos entregaron uno por uno el instrumento de recolección de información ya contestado.
- ❖ **Procesamiento de la información:** Se introdujeron los datos en el programa SPSS, con la información de cada estudiante y con las variables independientes descritas. Una vez conformada se revisó la información para evitar posibles inconsistencias.
- ❖ **Análisis:** El análisis de los datos se realizó con el software SPSS versión 15.0 para toda la población en estudio se aplicó estadística descriptiva a través de frecuencia simple y cruce de variables, para facilitar el análisis de la información de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación.
- ❖ **Presentación de la información:** Los datos son presentados en diapositivas que tendrán los resultados obtenidos por porcentaje en tablas simples y con cruces de variables.
- ❖ **Aspectos éticos:**
 1. **Consentimiento informado:** Para realizar este estudio se solicitó la autorización a la directora de la escuela Enfermería de la UNAN –León a través de una carta para aplicar la entrevista, y posteriormente se les solicitó la participación a los alumnos en estudio a través de una carta en donde se les explicó los objetivos de la encuesta y se les explicó que no se revelarían su identidad con el fin de mantener el anonimato.
 2. **Anonimato:** En el formulario aplicado no se pidió la identidad de los informantes, ni se reveló la identidad en los resultados presentados, las preguntas estuvieron contenidas dentro del tema en estudio y fueron expresadas de manera clara, precisa e imparciales; por ningún motivo las preguntas tuvieron la finalidad de indagar datos ajenos o que no correspondieran al estudio.

RESULTADOS

Los resultados del estudio de los conocimientos y prácticas de los estilos de vida de los estudiantes en relación a la salud, del 100% (36) entrevistados en los datos demográficos se observó lo siguiente:

En relación a las edades de los estudiantes se encontró que del 100% (36), el 42% (15) tienen de 16-20 años, 18 (50%) tienen de 21-24 años de edad y 3 (8%) tienen de 25-30 años de edad.

Tabla 1

En cuanto al sexo de los estudiantes se encontró que del 100% (36) de los entrevistados, el 94% (34) son del sexo femenino y el 6% (2) masculino.

Tabla 2

Con respecto al lugar de origen se obtuvo que del 100% (36) de los estudiados, el 69% (25) son de la región occidental, el 20% (7) son de la región central y el 11% (4) son de la costa atlántica.

Tabla 3

En relación al estado civil se obtuvo que del 100% (36) de los entrevistados el 89% (32) son solteros, el 3% (1) están acompañado y el 8% (3) son casados.

Tabla 4

En cuanto a la religión se encontró que del 100% (36) de los estudiados, el 25% (9) son de la religión católica, el 47% (17) son de la religión evangélica y un 28% (10) pertenecen a otras religiones.

Tabla 5

II. CONOCIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

En relación al conocimiento de la clasificación de los estilos de vida en relación al procedencia se encontró que del 100% de los encuestados, del 47%(17) que dicen que son físico, espiritual y social, 37% (13) son de la región occidental, 5% (2) son de la región central y 5%(2) de la costa atlántica; del 28%(10) que dijeron que es alimentación sana, ejercicios, trabajo, 14% (5) son de la región occidental, 9% (3) de la región central, y 5% (2) de la costa atlántica; del 25% (9) que dijeron físico, social, mental e ideológico, 20%(7) son de la región occidental y 5%(2) de la región central; de los cuales el 71%(25) pertenecen a la región occidental, 19%(7) de la región central, y el 11% (4)de la costa atlántica.

Tabla 6

En relación al conocimiento de los beneficios de la práctica de ejercicio en relación al estado civil se encontró que del 100%(36) de los encuestados el 48%(17) dice que previene patologías físicas y psicológicas, de estos el 45%(16) son solteros, el 3%(1) son casados; del 17%(6) que dijeron que disminuye el grado de severidad de enfermedades existentes, el 14%(5) son solteros, y el 3%(1) son casados; del 35%(13) que dijo que reduce el estrés y la ansiedad, el 31%(11) son solteros, el 2%(1) son acompañados, y el 8%(3) s0n casados; de los cuales el 90%(32) son solteros, el 2%(1) son acompañados, y el 8%(3) son casados.

Tabla. 7

En relación al conocimiento de las consecuencias del abuso de aparatos tecnológicos en relación a las horas que se debe dormir para llevar una vida saludable se encontró que del 100%(36)de los entrevistados, el 47%(17) dice que favorece la aparición de trastornos físicos y psicológicos, de estos el 44%(16) dice que se debe dormir 8 horas, y el 3%(1) que se debe dormir más de 8 horas; del 22%(8)que dice que disminuyen las relaciones interpersonales, el 19%(7) dice que se debe dormir 8 horas, y el 3%(1) que se debe dormir menos de 8 horas, del 25%(9) que dijo que disminuyen la participación social, el 22%(8) dice que se debe dormir 8 horas, y el 3%(1) que se debe dormir más de 8 horas; del 6%(2) que dice que no tiene ningún efecto, el 3%(1) dijo que se debe dormir 8 horas, y el 3%(1) que se debe dormir más de 8 horas; de estos el 88%(32) dice que

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

se debe dormir 8 horas, el 3%(1) dijo que se debe dormir menos de 8 horas, y el 9%(3) que se debe dormir más de 8 horas.

Tabla. 8

Con respecto al conocimiento de los alimentos que consideran más nutritivos en relación a los alimentos que consideran chatarras se obtuvo que del 100%(36) de los entrevistados; del 30%(11) que consideran como más nutritiva la carne blanca, el 25%(9) consideran como chatarra a las frituras, y el 5%(2) las golosinas; del 36%(13) que consideran al pescado como más nutritivo, el 19%(7) consideran las frituras como chatarra y el 17%(6) las golosinas; del 34%(12) que conocen a las frutas como más nutritivas, el 17%(6) conoce como chatarra las frituras y el 17%(6) las golosinas; de estos el 61%(22) consideran como alimentos chatarra las frituras, y el 39%(14) las golosinas.

Tabla 9

En relación al Conocimiento de la importancia de participar en actividades recreativas para la salud en relación a la religión que profesan se encontró que del 100% (36) de los entrevistados; del 69%(25) que dijo que evita la acumulación de estrés, el 16%(3) son de religión católica, el 28%(10) son evangélicos, y el 25%(9) profesan otra religión; del 20%(7) que dicen que fomentan las relaciones interpersonales, el 3%(1) son católicos, y el 17%(6) son evangélicos; del 11%(4) que dice que fomentan la pertenencia a un grupo de afinidad, el 5%(2) son católicos, el 3%(1) son evangélicos y el 3%(1) profesan otra religión; de estos el 24%(9) son católicos, el 48%(17) son evangélicos, y el 28%(10) profesan otras religiones.

Tabla. 10

Con respecto al conocimiento de los efectos de las conductas sexuales irresponsable en la salud en relación al estado civil se encontró que del 100%(36) de los entrevistados, del 75%(27) que dicen que causa enfermedades de transmisión sexual, el 76%(24) son solteros, y el 8%(3) son casados; del 25%(9) dijo que causa embarazos no deseados, el 22%(8) son solteros, el 3%(1) acompañado, y el 8%(3) son casados; de estos el 89%(32) son solteros, el 3%(1) son acompañados y el 8%(3) son casados.

Tabla 11

III. PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA

Con respecto al consumo de alimentos chatarra en relación al consumo de alimentos nutritivos se encontró que del 100%(36) de los entrevistados; del 56% (20) que consumen con mayor frecuencia la gaseosa como alimento chatarra, el 19%(7) consume como alimento nutritivo las verduras, el 17%(6) las frutas, el 3%(1) los cereales, y el 17%(6) las carnes; del 41%(15) que consumen las con mayor frecuencia como alimento chatarra las golosinas, el 8%(3) consume como alimento nutritivo con mayor frecuencia las verduras, el 17%(6) las frutas, el 5%(2) los cereales, y el 11%(4) la carne; del 3%(1) que consumen con mayor frecuencia la pizza, el 3%(1) consume como alimento nutritivo con mayor frecuencia la carne; de estos 27%(10) consumen con mayor frecuencia verduras, 34%(12) las frutas, el 11%(4) consumen con mayor frecuencia los cereales y el 28%(10) las carnes.

Tabla.12

Con respecto a cómo se comportan cuando están estresado en relación a la práctica de ejercicio tenemos que del 100%(36) de los entrevistados; del 61%(22) que tienen cambios de humor, el 19%(7) realizan ejercicio una vez por semana, el 11%(4) tres veces por semana, el 14%(5) diario, y el 17%(6) no realiza ejercicio; del 12%(4) que tienen tensión, el 3%(1) realiza ejercicio una vez por semana, el 5%(2) diario, y el 3%(1) no realiza ejercicio; del 8%(3) que les da dolor, el 8%(3) no realiza ejercicio; del 18%(6) que les causa ansiedad, el 6%(2) realiza ejercicio una vez por semana, el 3%(1) tres veces por semana, el 5%(2) diario, y el 3%(1) no realiza ejercicio; del 3%(1) que respondieron que otro comportamiento, el 3%(1) no realiza ejercicio; de estos el 28%(10) realizan ejercicio una vez a la semana, 14%(5) realizan tres veces por semana, 24%(9) lo practican diario, y el 34%(12) no realiza ejercicio.

Tabla 13

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

En relación a las horas que pasan frente a aparatos tecnológicos en relación a las horas que duermen se encontró que del 100%(36) de los entrevistados, del 27%(10) que pasa 2 horas frente a aparatos tecnológicos, el 16%(6) duermen 8 horas, el 8%(1) duermen menos de 8 horas, y el 3%(3) más de 8 horas; del 6%(2) que pasa 6 horas frente a aparatos tecnológicos, el 3%(1) duerme más de 8 horas, y el 3%(1) duermen más de 8 horas; del 47%(17) que de vez en cuando usa los aparatos tecnológicos, el 25%(9) duerme 8 horas, el 16%(6) duerme menos de 8 horas, y el 6%(2) duerme más de 8 horas; del 20%(7) que pasa todo el día frente a aparatos tecnológicos, el 3%(1) duerme 8 horas, el 11%(4) duerme menos de 8 horas, y el 6%(2) más de 8 horas; de estos el 44%(16) duerme 8 horas en el día, el 38%(14) duerme menos de 8 horas, y el 18%(6) duerme más de 8 horas.

Tabla 14

En cuanto a la práctica de responsabilidad en las prácticas sexuales en relación a la vida sexual del 100%(36) de los entrevistados; del 8%(3) que practican responsabilidad usando preservativos, el 8%(3) tiene vida sexual activa; del 20%(7) que usa métodos anticonceptivos orales e inyectables, el 20%(7) tiene vida sexual activa; del 72%(26) no usa ningún método, el 72%(26) no tiene vida sexual activa; de estos el 28%(10) tiene vida sexual activa y el 72%(26) no tienen vida sexual activa.

Tabla 15

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En relación a los datos demográficos se encontró que del 100% de los encuestados las edades predominantes son las de 21-24 años y en menor número está entre los 25-30 años; mientras que en relación al sexo el mayor porcentaje son del sexo femenino; en cuanto a la procedencia la mayoría de los estudiados pertenece a la región occidental; también se halló que en su mayoría la población en estudio son solteros y profesan la religión evangélica.

II. CONOCIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

En cuanto al conocimiento sobre la clasificación de los estilos de vida en relación la procedencia se encontró que en la mayoría no conocen la clasificación de los estilos de vida, pero que existe una minoría que si las conoce procedentes de la región occidental; según el Lic. Amador en su libro un nuevo reto para la salud pública afirma que a largo plazo las profesionales de la salud que no conocen la clasificación de los estilos de vida no pueden proyectar la atención al usuario desde una perspectiva integral, bio- psicosocial, sino que solamente lo abordarán desde el punto de vista físico, disminuyendo la calidad de atención que puedan brindar a sus pacientes, lo que significa que probablemente los estudiantes no le prestan importancia a la clasificación de los estilos de vida, por lo que apoyamos lo que menciona el Lic. Amador de que a largo plazo no les brindaran una atención integral a los pacientes.

Respecto al conocimiento de los beneficios de la práctica de ejercicio en relación al estado civil, la mayoría contestaron que es beneficioso porque previenen patologías físicas y psicológicas, de los cuales la mayoría son solteros. Según el Dr. Balguer realizar una actividad física de modo regular es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas, así como también para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad, debido a que el ejercicio no solo previene de enfermedades cardiovasculares sino que también se corre menos riesgo de desarrollar y morir de una deficiencia coronaria. Apoyando lo que menciona el Dr. Balguer consideramos que el hecho de que conozcan los beneficios de la práctica de ejercicio contribuirá a que lo apliquen a su propio estilo de vida, evitando desarrollar a largo plazo enfermedades coronarias.

En relación al conocimiento de las consecuencias del abuso de aparatos tecnológicos en relación a las horas que se debe dormir para llevar una vida saludable, la mayoría consideran que la principal consecuencia del abuso de aparatos tecnológicos es que favorece la aparición de trastornos físicos y psicológicos, y conocen que el número de horas que se debe dormir es 8 horas. lo que muestra que tal como dice el Dr. Contreras: es necesario que los estudiantes estén informado sobre los riesgos en la salud a los cuales están expuestos por el uso inadecuado o excesivo de los aparatos tecnológicos para evitar consecuencias a largo plazo, por tal razón consideramos que si los estudiantes conocen a que se exponen cuando dedican el tiempo que deberían dormir en estar frente a aparatos tecnológicos, se abstendrán en gran medida de abusar

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

del uso de tecnología y dormirán los estándares estipulados para llevar una vida saludable, evitando así la aparición de trastornos físicos a largo plazo.

En cuanto al conocimiento de los alimentos que consideran más nutritivos en relación a los alimentos que consideran chatarras, la mayoría considera como más nutritivos el pescado, seguidos de las frutas, y como chatarra las frituras, seguidas de las golosinas. Según el Dr. Arellano toda persona debe conocer la distribución de una dieta equilibrada en términos de nutrientes, el total de las calorías deben ser aportadas porcentualmente en un 50 a un 55% por los hidratos de carbono, en un 30 a un 35% por las grasas y en un 10 a un 15% por las proteínas (no debiendo ser éstas últimas nunca inferior de 0.75 a 1 g por kg. de peso de la persona y día) y las vitaminas y minerales se ajustarán a las características de la persona en función de su sexo, edad y circunstancias fisiológicas especiales, por tanto conocer cuáles son los alimentos chatarras evitará privar al cuerpo de la distribución de nutrientes que requiere y exige para el cumplimiento de las actividades diarias. Por lo antes mencionado consideramos que cuando una persona y en especial los estudiantes conocen los alimentos nutritivos y la distribución de vitaminas consumirán con mayor frecuencia los que contribuyen a su salud, e indicarán a su pacientes en un futuro los que requieran para su pronta recuperación y los que necesite el cuerpo.

Respecto al conocimiento de la importancia de participar en actividades recreativas para la salud en relación a la religión la mayoría dice que es importante porque evita la acumulación de estrés, de los cuales la mayoría son evangélicos. Según el Dr. Branon la recreación es una actitud positiva del alumno que le permiten trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que le dan como beneficios una buena salud y una mejor calidad de vida, y mejoran el estado emocional rezagado por el manejo inadecuado de los problemas en la familia, compañeros de trabajo y amigos que influyen negativamente en el estado psíquico de las personas. Nosotras consideramos que las creencias que profesen las personas tiene una estrecha relación con la participación en actividades recreativas, porque tal como menciona el Dr. Branon, todo futuro profesional debe conocer la importancia de incluir en su vida la recreación para tener una buena salud, porque de lo contrario las responsabilidades que tienen causarán un daño a la

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

persona espiritual, un desequilibrio biológico - social, y por ende una mala práctica de estilos de vida que influirá directamente en su salud.

En relación al conocimiento de los efectos de las conductas sexuales irresponsables y el estado civil se encontró que la mayoría consideran que el principal efecto es que se contraen enfermedades de transmisión sexual, seguida de los embarazos no deseados, y de estos la mayoría son solteros. Según el Lic. Quiroga dice que los comportamientos sexuales tienen una influencia profunda en la salud, algunos de ellos tan directos como, elegir con quién, cuándo y cuán a menudo tener relaciones sexuales, usar o no anticonceptivos, pero todas ellas están influenciadas por la educación sexual que posean las personas, y el grado de responsabilidad que tengan. Por lo antes mencionado consideramos que el hecho de que los estudiantes conozcan las consecuencias de las conductas sexuales irresponsables contribuye en gran medida a que en sus prácticas tengan la responsabilidad que se debe, ya que aunque la mayoría son solteros, no los excluye de que en algún momento tendrán que aplicar el conocimiento que tienen en sexualidad, mejorando así su calidad de vida.

III. PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA

En la práctica, respecto a los alimentos chatarra que consumen con mayor frecuencia en relación a los alimentos nutritivos que consumen con mayor frecuencia se encontró que la mayoría consumen como alimento chatarra la gaseosa, seguida de las golosinas; y de los alimentos nutritivos las frutas, seguidos de las carnes y las verduras. Según el Dr. Bravo los estudiantes que consumen muchos alimentos que tienen alto contenido en azúcares y cafeína tales como: dulces, golosinas, carnes elaboradas, recompuestas, salchichas, alimentos en conserva, entre otros; están fomentando a desarrollar a largo plazo enfermedades gástricas, obesidad, la arteriosclerosis y diabetes; y el Lic. Arellano dice que los alimentos nutritivos deben proporcionar cinco tipos de componentes químicos que aporten nutrientes específicos para el buen funcionamiento del organismo tales como los carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales; y la mayoría de estos se encuentran en los alimentos nutritivos que están consumiendo los estudiantes; pero aunque estos estudiantes tienen conocimiento de lo que implica una rutina

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

alimentaria balanceada y consumen alimentos nutritivos y por la práctica que tienen de consumir alimentos chatarras con un alto índice de cafeína y azúcares, a largo plazo desarrollarán enfermedades descompensadas, deficiencia de vitaminas, falta de energía y vitalidad al organismo, que repercutirán profundamente en el rendimiento de sus actividades académicas y el desempeño de su trabajo.

En cuanto a las horas que pasan frente a aparatos tecnológicos en relación a las horas que duermen, se encontró que la mayoría usa los aparatos tecnológicos de vez en cuando y duermen 8 horas; lo que muestra que tal como dice el Dr. Contreras: es necesario que los estudiantes estén informado sobre los riesgos en la salud a los cuales están expuestos por el uso inadecuado o excesivo de los aparatos tecnológicos para evitar consecuencias a largo plazo; y según la OMS en los estándares de vida que debe desarrollar el ser humano, si una persona duerme menos o más de 8 horas podría desarrollar cambios de ánimo y enfermedades físicas y mentales a largo plazo, por tanto consideramos que probablemente los muchachos se abstienen en gran medida de pasar mucho tiempo frente a equipos tecnológicos porque se están protegiendo de desarrollar enfermedades músculo esquelético y psicológico a temprana edad, y que si continúan con esta práctica mejorarán su calidad de vida y la calidad de las consejerías que brindarán en un futuro como profesionales de la salud.

En relación a la responsabilidad que tienen en las prácticas sexuales en relación a la vida sexual que tienen los entrevistados se encontró que la mayoría no tienen vida sexual activa y por tanto no usan ningún método, y los que tienen vida sexual activa muestran responsabilidad usando métodos anticonceptivos orales e inyectables y una minoría usa preservativos. Según él Lic. Quiroga refiere que las prácticas sexuales responsables están influenciadas por la situación, las creencias imperantes creadas por la sociedad, el grado de educación sexual que tengan los jóvenes y el apoyo del seno familiar, y que la mala práctica tiene consecuencias profundas en la salud tales como embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual; por lo que consideramos que los estudiantes conocen las consecuencias que traen las conductas sexuales irresponsables en su salud y por ende aunque la mayoría no tienen vida sexual activa, los que tienen vida sexual activa están siendo responsables en sus prácticas sexuales, llevando un estilo

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

de vida que le disminuye los riesgos de contraer consecuencias no deseadas y perjudiciales para su salud en un futuro; y los que aún no tienen vida sexual activa en un futuro en sus prácticas sexuales mostraran un mayor grado de responsabilidad, evitando así el desarrollo de enfermedades y embarazos no deseados.

CONCLUSIONES

Respecto a los datos socio-demográficos:

- ✚ La mayoría de los estudiantes son solteros, procedentes de la región occidental (Chinandega, León), entre las edades de 21-24 años, y profesan religión evangélica.

Respecto al conocimiento que tienen los estudiantes de los estilos de vida:

- ✚ Todos tienen conocimiento de los estilos de vida saludable en relación al concepto y clasificación, pero presentan dificultad en identificar los tipos de estilos de vida.
- ✚ Conocen las ventajas de la práctica de los estilos de vida.
- ✚ Consideran al pescado como alimento más nutritivo y las frituras como poco nutritivas.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

- ✚ También conocen los beneficios de la práctica de ejercicio
- ✚ Conocen los beneficios de participar en actividades recreativas.
- ✚ Conocen las consecuencias que trae el uso excesivo de los aparatos tecnológicos en su salud.
- ✚ Todos los estudiantes conocen las consecuencias de las prácticas sexuales irresponsables.

Respecto a la práctica de estilos de vida:

- ✚ Los estudiantes consumen con mayor frecuencia las frutas y gaseosa.
- ✚ La mayoría de los estudiantes no practican ningún tipo de ejercicio aunque saben los beneficios de la práctica de estos.
- ✚ Los estudiantes están invirtiendo pocas horas en el uso de aparatos tecnológicos.
- ✚ Los estudiantes que tienen vida sexual activa se comportan responsablemente en sus prácticas utilizando métodos anticonceptivos.

RECOMENDACIONES

A la directora y personal docente de la escuela de enfermería:

- ✚ Que nos dé la oportunidad de presentar los resultados este estudio a los estudiantes de IV año 2012 para que tomen conciencia de la necesidad de practicar el conocimiento de los estilos de vida saludables.
- ✚ Retomar el componente de nutrición que tenía el plan de estudio 2006 e ingresarlo a los nuevos planes si es que no lo tienen.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

A los Estudiantes

- ✚ Que se empoderen del conocimiento que tienen de los estilos de vida saludables aplicándolo en su vida diaria.

A la asociación de estudiante

- ✚ Que dispongan de un local de entrenamiento físico como un gimnasio estudiantil en donde puedan ejercitar los estudiantes.
- ✚ Coordinar grupos estudiantiles que promuevan como área no cognoscitiva estudiantil los estilos de vida para hacer énfasis en la importancia de la práctica de estos.
- ✚ Sensibilizar a la población en estudio de la importancia de incorporar rutinas de ejercicio en sus estilos de vida

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Avendana Jacinto, et al. Enciclopedia del conocimiento Tomo II, Colombia Ed. Espasa, 2003. Pág. 1020
2. Andradez Guillermo Enciclopedia Autodidáctica Océano Tomo III, Barcelona, Ed. Océano, 2003 pág. 1793
3. IBID, pág. 1788
4. Avendana Jacinto, et al. Enciclopedia del conocimiento Tomo I, Colombia, Ed. Espasa, 2003 pág. 1745
5. Cruz J. Alimentación y cultura: Antropología de la conducta alimentaria. México, Ed. Eunsa, 2001, pág. 3030.
6. IBID, pag.3034
7. Desjarlais Robert, et. al. Salud Mental en el Mundo, España ed. Organización Panamericana de la Salud 2007 pág. 438.
8. Díaz Varga Ramón. Alimentos y Nutrición de la Facultad de Nutrición y Académico Enfermería de la Universidad Veracruzana, Campus Veracruz, ed. Santa Fe 2007 raudiaz@uv.mx
9. IBID, raudiaz@uv.mx
10. Dieguez A.: Trastornos Alimentarios. España, Ed McGraw-Hill Interamericana, 2002. Pág. 2345
11. OMS, UNICEF Programa de estándares de la salud de las personas, 2009
12. Opicit, pág. 2363
13. Amador Manuel. La obesidad en la adolescencia y en la pobreza. Un nuevo reto para la salud pública. Washington, ed. Santingher; 2000. Pág. 789
14. IBID, pág. 793
15. Opicit, raudiaz@uv.mx

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

16. Becoña I. et. al, Promoción de los Estilos de Vida Saludables: ¿Realidad o Utopía? Vol. XVII, Perú. 2009 pág. 68
17. IBID, pág. 76
18. Arellano, R. Estilos de Vida en el Perú. Cómo somos y pensamos los peruanos del siglo XXI. Lima, ed. Consumidores & Mercados, 2000 pág. 220
19. Astrand Rodahl k: Fisiología del Trabajo Físico. Bases fisiológicas del ejercicio. 3ª ed., Buenos Aires, Ed. Panamericana, 2002, pág. 987
20. *Balguer Un estudio acerca de la relación entre el auto concepto y los estilos de vida en la adolescencia media. 2002 <http://www.psicología-online.com/ciopa2001/actividades/56/> el 10 de Abril del 2002
21. OMS, UNICEF Programa de estándares de la salud de las personas, 2009
22. IBID
23. Cervera, Clapes J, y Rigolfas: Alimentación y Dietoterapia. Nutrición Aplicada en la Salud y la Enfermedad. España Ed. McGraw-Hill Interamericana,, 2008, pág. 4175
24. Brannon y Feist Nutrición en la infancia y la adolescencia. 2da ed. México ed. Ergón, 2001. Pág. 356
25. Bueno M, Sarría A, Pérez González, Nutrición en Pediatría y adolescencia. 2ª ed. México Ed. Ergón, 2003. Pág.221
26. OMS, UNICEF Programa de estándares de la salud de las personas, 2009
27. Calzada R. Obesidad en la infancia y la adolescencia. México DF: Fundación Mexicana para la salud, 2009, pág. 94
28. IBID, pág. 98
29. *E. Ros Rahola, ¿Qué es realmente la dieta mediterránea? Formación Médica Continuada, Europa, ed. Universidad de Hender, 2008, pág. 369
30. IBID, PÁG. 360
31. Benedith Alverth Código Europeo contra el cáncer, Francia Ed. Federación Francesa de Cardiología 2004. www.prevention.ch/les4bourreauxducoeur.html
32. IBID

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

33. Contreras J, Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra ed. Barcelona: Publicaciones Universitarias de Barcelona; 2005, pág. 2071
34. IBID, pág. 2076
35. Garaulet M, Torralba Alba: Método Garaulet. Adelgazar sin Milagro, Madison Ed. Velen 2002 pág. 74
36. Rivera Barragán María. Estilos de vida en los adolescentes. México. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. 2008 e-mail [http://HYPERLINK "mailto:mrivera@ccsalud.ujat.mx"](mailto:mrivera@ccsalud.ujat.mx)
37. IBID, pág.150
38. Labrador Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura. México DF: Alianza, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes; 2001, pág. 854.
39. Quiroga, S. Estudiantes, universidad y deporte. Revista Digital. No. 42. Brasil Ed. San Francisco 2001. Serie en Internet Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd42/estud.htm>.
40. Becoña I. et. al, Promoción de los Estilos de Vida Saludables: ¿Realidad o Utopía? Vol. XVII, Perú. 2009 pág. 68
41. IBID, pág. 52
42. *Bravo de rueda M. Relación entre niveles de estrés y satisfacción familiar en trabajadores de una empresa de Lima. Tesis para optar el Grado de Maestra en psicología en la Universidad de San Martín de Porres, Lima 2002. pág. 56
43. *Opicit, pág. 61
44. *Balguer Un estudio acerca de la relación entre el auto concepto y los estilos de vida en la adolescencia media. 2002 <http://www.psicología-online.com/ciopa2001/actividades/56/> el 10 de Abril del 2002
45. OMS, UNICEF Programa de estándares de la salud de las personas, 2009 IBID. www.ilo.org/public/spanish/region.
46. Brannon y Feist Nutrición en la infancia y la adolescencia. 2da ed. México ed. Ergón, 2001. Pág. 356

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

47. Desjarlais Robert, et. al. Salud Mental en el Mundo, España ed. Organización Panamericana de la Salud 2007 pág. 438.
48. KauferHorawitz M. ¿informar o desinformar? Cuadernos de Nutrición para los estudiantes. Japón Ed. ksivia 2007; pág. 413.
49. Rivera Barragán María. Estilos de vida en los adolescentes. México. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. 2008 e-mail [http://HYPERLINK "mailto:mrivera@ccsalud.ujat.mx"](mailto:mrivera@ccsalud.ujat.mx)
50. Contreras J, Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra ed. Barcelona: Publicaciones Universitarias de Barcelona; 2005, pág. 2071
51. Quiroga, S. Estudiantes, universidad y deporte. Revista Digital. No. 42. Brasil Ed. San Francisco 2001. Serie en Internet Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd42/estud.htm>.
52. Dieguez A.: Trastornos Alimentarios. España, Ed McGraw-Hill Interamericana, 2002. Pág. 2345
53. IBID, pág.120
54. Opicit
55. IBID
56. *Bravo de rueda M. Relación entre niveles de estrés y satisfacción familiar en trabajadores de una empresa de Lima. Tesis para optar el Grado de Maestra en psicología en la Universidad de San Martín de Porres, Lima 2002. pág. 56
57. KauferHorawitz M. ¿informar o desinformar? Cuadernos de Nutrición para los estudiantes. Japón Ed. ksivia 2007; pág. 413.
58. Quiroga, S. Estudiantes, universidad y deporte. Revista Digital. No. 42. Brasil Ed. San Francisco 2001. Serie en Internet Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd42/estud.htm>.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

ANEXOS

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

I.DATOS SOCIO DEMOGRAFICOS DE LA POBLACION EN ESTUDIO

Tabla 1

Edad de los estudiantes Entrevistados.

<i>Edad</i>	<i>Numero</i>	<i>Porcentaje</i>
16 - 20	15	42
21 -24	18	50
25 -30	03	8
Total	36	100

Fuente: Entrevista

Tabla 2

Sexo de los estudiantes Entrevistados.

<i>Sexo</i>	<i>Numero</i>	<i>Porcentaje</i>
Femenino	34	94
Masculino	2	6
Total	36	100

Fuente: Entrevista

Tabla 3

Lugar de origen los estudiantes Entrevistados.

<i>Procedencia</i>	<i>Numero</i>	<i>Porcentaje</i>
Región Occidental	25	69
Región Central	7	20
Costa Atlántica	4	11

Mayén - Mayorga

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Total	36	100
-------	----	-----

Fuente: Entrevista

Tabla 4

Estado civil los estudiantes Entrevistados.

<i>Estado civil</i>	<i>Numero</i>	<i>Porcentaje</i>
Soltero	32	89
Acompañado	1	3
Casado	3	8
Total	36	100

Fuente: Entrevista

Tabla. 5

Religión de los estudiantes Entrevistados.

<i>Religión</i>	<i>Numero</i>	<i>Porcentaje</i>
Católica	9	25
Evangélica	17	47
Otra	10	28
Total	36	100

Fuente: Entrevista

II. CONOCIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA

Tabla. 6

Conocimiento de los tipos de estilos de vida en relación al lugar de origen.

Mayén - Mayorga

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

<i>Conocimiento de los tipos de los estilos de vida</i>	<i>Procedencia</i>							
	Región Occidental		Región Central		Costa Atlántica		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Físico, espiritual y social.	13	37	2	5	2	5	17	47
Alimentación sana, ejercicio, trabajo.	5	14	3	9	2	5	10	28
Físico, social, mental e ideológico.	7	20	2	5	-	-	9	25
Total	2571		719		411		36100	

Fuente: Entrevista

Tabla7

Conocimiento de los beneficios de la práctica de ejercicios en relación al estado civil.

<i>Beneficios de la práctica del ejercicio.</i>	<i>Estado civil</i>							
	Soltero		Acompañado		Casado		Total	
	N	%	N%		N	%	N%	
Previene patologías físicas y patológicas.	16	45	-	-	1	3	17	48
Disminuye el grado de severidad de enfermedades existentes.	5	14	-	-	1	3	6	17
Reduce el estrés y la ansiedad.	11	31	1	2	1	2	13	35
Total	32	90	1	2	3	8	36	100

Fuente:Entrevista

Tabla. 8

Conocimiento de las consecuencias del abuso de aparatos tecnológicos en relación a las horas que se debe dormir para llevar una vida saludable.

<i>Consecuencia de abuso de aparatos tecnológicos</i>	<i>Horas que se debe dormir para llevar una vida saludable</i>							
	8 horas		Menos de 8 horas		Más de 8 horas		Total	
	N%		N%		N%		N%	
Favorece la aparición de	16	44	-	-	1	3	17	47

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

trastornos físicos y psicológicos.									
Disminuye las relaciones interpersonales.	7	19	1	3	-	-	8	22	
Disminuye la participación social.	8	22	-	-	1	3	9	25	
No tiene ningún efecto.	1	3	-	-	1	3	2	6	
Total	32	88	1	3	3	9	36	100	

Fuente: Entrevista

Tabla 9

Conocimiento de los alimentos nutritivos en relación a los alimentos que consideran chatarras.

<i>Alimentos que consideran más nutritivos</i>	<i>Alimentos considerados chatarras</i>					
	Frituras		Golosinas		Total	
	N	%	N	%	N	%
Carne blanca	9	25	2	5	11	30
Pescado	7	19	6	17	13	36
Frutas	6	17	6	17	12	34
Total	22	61	14	39	36	100

Fuente: Entrevista

Tabla.10 Conocimiento de la importancia de participar en actividades recreativas para la salud en relación a la religión.

<i>Importancia de participar en actividades recreativas para la salud</i>	<i>Religión</i>							
	Católica		Evangélica		Otra		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Evita la acumulación de estrés.	6	16	10	28	9	25	25	69
Fomenta las relaciones interpersonales.	1	3	6	17	-	-	7	20
Fomenta la pertenencia un	2	5						

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

grupo de afinidad.			1	3	1	3	4	11
Total	9	24	17	48	10	28	36	100

Fuente: Entrevista

Tabla 11 Conocimiento de los efectos de las conductas sexuales irresponsable en la salud en relación al estado civil.

<i>Efectos de las conductas sexuales irresponsables en la salud</i>	<i>Estado civil</i>							
	Soltero		Acompañado		Casado		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Enfermedades de transmisión sexual	24	67	-	-	3	8	27	75
Embarazos no deseados	8	22	1	3	-	-	9	25
Total	32	89	1	3	3	8	36	100

Fuente: Entrevista.

III. PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA

Tabla 12

Consumo de alimentos chatarra en relación al consumo de alimentos nutritivos

<i>Consumo de alimentos chatarras</i>	<i>Consumo de alimentos nutritivos</i>									
	Verduras		Frutas		Cereales		Carne		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Gaseosa	7	19	6	17	1	3	6	17	20	56
Golosinas	3	8	6	17	2	5	4	11	15	41
Pizza	-	-	-	-	1	3	-	-	1	3
Total	10	27	12	34	4	11	10	28	36	100

Fuente: Entrevista.

Tabla 13

Mayén - Mayorga

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Comportamiento ante el estrés en relación a la práctica de ejercicios

<i>Comportamiento ante el estrés</i>	<i>Frecuencia del ejercicio</i>									
	Una vez a la semana		Tres veces por semana		Diario		No realizo ejercicio		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Cambio de humor	7	19	4	11	5	14	6	17	22	61
Tensión	1	3	-	-	2	5	1	3	4	12
Dolor	-	-	-	-	-	-	3	8	3	8
Ansiedad	2	6	1	3	2	5	1	3	6	18
Otros	-	-	-	-	-	-	1	3	1	3
Total	10	28	5	14	9	24	12	34	36	100

Fuente: Entrevista

Tabla.14

Horas frente aparatos tecnológicos en relación a las horas que duermen.

<i>Horas frente aparatos tecnológicos</i>	<i>Horas que duerme</i>									
	8 horas		Menos de 8 horas		Más de 8 horas		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
2 horas	6	16	1	8	3	3	10	27		
6 horas	-	-	1	3	1	3	2	6		
De vez en cuando	9	25	6	16	2	6	17	47		
Todo el día	1	3	4	11	2	6	7	20		
Total	16	44	14	38	6	18	36	100		

Fuente: Entrevista

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Tabla.15

Practica de responsabilidad en las prácticas sexuales en relación a la vida sexual.

<i>Responsabilidad en las prácticas sexuales</i>	<i>Vida sexual</i>					
	Si		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Uso de preservativos.	3	8	-	-	3	8
Uso de métodos anticonceptivos orales e inyectables	7	20	-	-	7	20
No uso ningún método.	-	-	26	72	26	72
Total	10	28	26	72	36	100

Fuente: Entrevista

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Somos estudiantes egresadas de V año de Lic. Enfermería y estamos llevando a cabo la investigación monográfica con el tema “Conocimientos y Practicas de estilos de vida en estudiantes, en relación a la salud, IV año de enfermería, UNAN –León” y por tal razón se les pide a través de la presente su autorización para aplicarles una serie de preguntas en los que se medirán las variables en estudio.

Objetivos del estudio:

- Caracterizar socio demográficamente la población en estudio.

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

- Identificar el conocimiento de los estilos de vida de los estudiantes.
- Describir la práctica de los estilos de vida de los estudiantes.

Beneficios:

Auto-examen del nivel de conocimiento y la práctica que tienen de los estilos de vida.

Riesgos: Ninguno.

Derechos de los participantes:

El estudiante tiene derecho a ser informado sobre los objetivos del estudio antes de aplicar la entrevista. Tiene derecho a negar su participación en el estudio, a que la información que nos brinden será utilizado y analizados únicamente para fines propio del trabajo.

Por cuanto, YO: _____,

Habiendo sido informado detalladamente de manera verbal y escrita sobre los propósitos, alcance, beneficios, riesgos de mi participación, de manera voluntaria por la institución arriba descrita doy mi autorización para proceder con la investigación.

Firmo a los ____ días del mes de _____ del año 2012.

ENTREVISTA

Nosotras somos estudiantes de la UNAN- León que estamos realizando un estudio, con el objetivo de obtener información respecto a los conocimientos y practica de los estilos de vida en relación a la salud de los estudiantes de IV año de enfermería Marzo 2012. Responda las siguientes preguntas marcando la respuesta que considere correcta.

I. Datos Generales

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Edad: 16-20____ 21-24____ 25-30____

Sexo: Femenino -----Masculino -----

Procedencia: Región occidental____ Región central____ Costa atlántica____

Estado civil: Soltero ----- Acompañada ----- Casada -----

Religión: Católica____ Evangélica____ Otra_

II. Conocimiento de estilos de vida en relación a los efectos a la salud.

1. ¿Conoce cuales son los tipos de estilos de vida?

Físico, espiritual, y social____

Alimentación, sana, ejercicio, trabajo ____

Físico, social, mental e ideológico____

2. ¿De los siguientes estilos de vida cuales son físico?

Alimentación, ejercicio, descanso____

Actividades recreativas, relaciones interpersonales____

Estrés, conductas sexuales, valores espirituales____

3. ¿Conoce usted los beneficios que tiene la práctica de ejercicio?

Previene patologías físicas y psicológicas____

Reduce el estrés y la ansiedad____

Disminuye el grado de severidad de enfermedades existentes____

Da buena forma física ____

No tiene ningún efecto____

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

4. ¿De los siguientes alimentos sabe cuáles son más nutritivos?

Gaseosa _____

Carne blanca _____

Pescado _____

Frutas _____

5. ¿Cuál de estos alimentos considera usted que son chatarra?

Frituras _____

Carne roja _____

Golosinas _____

Cereales _____

6. ¿Cuántas horas se debe dormir para llevar una vida saludable?

8 horas _____

Menos de 8 horas _____

Más de 8 horas _____

7. ¿Sabe qué ventajas ofrece el cumplimiento del tratamiento indicado por el médico cuando está enfermo?

Disminuye los gastos económicos en salud. _____

Disminuye las visitas innecesarias de las personas a los centros de salud. _____

No tiene ningún efecto. _____

8. ¿Sabe cuál de los siguientes estilos de vida son social?

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Alimentación, ejercicio, descanso_____

Actividades recreativas, relaciones interpersonales_____

Estrés, conductas sexuales, valores espirituales_____

9. ¿Sabe qué beneficios le proporciona la participación en actividades familiares y sociales en los estilos de vida?

Controla las adicciones_____

Disminuye el estrés_____

Fomenta costumbres y tradiciones familiares_____

Desarrolla hábitos sanos._____

Permite no tomar actos delictivos._____

10. ¿Sabe por qué es importante seleccionar su grupo de afinidad?

Permite entablar relaciones interpersonales sanas_____

Permite expresar sentimientos y emociones_____

Evita cometer actos delictivos_____

No tiene ningún efecto_____

11. ¿Sabe porque las actividades recreativas son importantes para la salud?

Evita la acumulación de estrés_____

Fomenta las relaciones interpersonales_____

Fomenta la pertenencia a un grupo de afinidad_____

12. ¿Sabe porque es importante la administración correcta del dinero que le asignan sus padres?

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Disminuye los costos y mejora la elección de los alimentos nutritivos ____

Desarrolla responsabilidad en el manejo del dinero ____

No tiene ningún efecto ____

13. ¿Conoce que consecuencias permiten las adicciones?

Desarrollo de enfermedades físicas y mentales ____

Desintegración del núcleo familiar ____

No tiene ningún efecto ____

14. ¿Conoce si el exceso de horas frente a la computadora, televisor y celulares tiene algún efecto en la salud?

Favorece la aparición de trastornos físicos y psicológicos. ____

Disminuyen las relaciones interpersonales. ____

Disminuyen la participación social. ____

No tiene ningún efecto. ____

15. ¿Cuáles de los siguientes estilos de vida son mentales e ideológico?

Ejercicio, alimentación adecuada, descanso, higiene personal ____

Trabajo, relaciones interpersonales, satisfacción académica, actividades recreativas ____

Estrés, estereotipo social, valores espirituales, conductas sexuales ____

16. ¿Sabe usted las formas en que se puede expresar el estrés?

Cambios de humor. ____

Tensión ____

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Dolor_____

Ansiedad_____

Otro_____

17. ¿Conoce si la apariencia física ejerce influencia en tu forma de ser?

Te hace más popular_____

Te aumenta la autoestima._____

No sirve para nada_____

18. ¿Conoce los efectos que tienen las conductas sexuales irresponsables en la salud?

Enfermedades de transmisión sexual_____

Embarazos no deseados_____

No tiene ningún efecto_____

III. Práctica de estilos de vida saludable en la salud

19. ¿Cuáles alimentos nutritivos consume usted al día con mayor frecuencia?

Verduras-----

frutas_____

cereales_____

carne_____

20. ¿Cuáles alimentos chatarras consume al día con mayor frecuencia?

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Gaseosa -----

Golosina-----

Pizza-----

21. ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio?

1 vez a la semana_____

3 veces por semana_____

Diario_____

No realizo ejercicio_____

22. ¿Cuántas horas duermes?

8 horas _____

Menos de 8 horas _____

Más de 8 horas_____

23. ¿Cumple con el tratamiento indicado por el médico?

Si_____

No_____

24. ¿Cuánto tiempo dedica en actividades familiares y sociales?

Todos los días_____

Los fines de semana_____

En ocasiones_____

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Nunca____

25. ¿En qué grupo de afinidad está integrado?

Grupo deportivo _____

Grupo académico _____

Grupo de asociación de estudiantes_____

Otro _____

26. ¿Qué tipos de actividades recreativas practica?

Lectura__

Deporte____

Danza____

Ir al cine_____

TV_____

otra_____

27. ¿En qué gasta el dinero que le asignan?

Pasajes _____

Comida_____

Papelería_____

Recreación_____

28. ¿Qué adicción practica?

Fumar _____

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

Ingerir licor_____

Uso de drogas_____

Ninguno____

29. ¿Cuántas horas esta frente a la computadora, televisor y celulares?

2 horas_____

6 horas_____

De vez en cuando_____

Casi todo el día_____

30. ¿Cómo se comporta cuando esta estresado?

Cambios de humor_____

Tensión_____

Dolor_____

Ansiedad_____

Otros_____

31. ¿Tienes vida sexual activa?

Si_____

No_____

32. En caso afirmativo, como demuestras responsabilidad en las conductas sexuales?

Uso de preservativos_____

Uso de métodos anticonceptivos orales e inyectables._____

Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012.

No uso ningún método._____