

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la
Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

TESIS

Para optar el título profesional de licenciada en Nutrición y Dietética

AUTORA:

Dajana Catherine Renteria Campaña

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la
Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Presidente: Mg. Néstor Víctor Linares Terán

Secretaria: Mg. Angie Balbina Zapata Boyer

Vocal: Mg. Jova Katherine More Tinedo

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la
Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:

Autora: Dajana Catherine Renteria Campaña

Asesor: Mg. José Miguel Silva Rodríguez

Tumbes, 2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 09 días del mes mayo del dos mil veinticuatro, siendo las 16 horas 00 minutos, en la modalidad virtual, a través de la plataforma: Zoom cuyo link es: <https://meet.google.com/bro-nuda-kyt>, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 0176- 2023/ UNTUMBES – FCS: Mg. Néstor Víctor Linares Terán (Presidente), Mg. Angie Balbina Zapata Boyer (Secretaria), Mg. Jova Katherine Mora Tinedo (Vocal), reconociendo en la misma resolución, además, al Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: "ESTILOS DE VIDA Y RIESGO CARDIOVASCULAR EN LOS DOCENTES DE LA LE ZARUMILLA, TUMBES 2023", para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, presentado por la:

Br. RENTERIA CAMPAÑA, DAJANA CATHERINE.

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la **BR. RENTERIA CAMPAÑA, DAJANA CATHERINE**, aprobada, con calificativo: BUENO.

En consecuencia, queda APTA para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 17 horas 00, minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma virtual, procediendo a firmar el acta respectiva.

Tumbes, 09 de mayo del 2024.

Mg. Néstor Víctor Linares Terán
DNI N° 09444278
ORCID N° 0000-0002-2211-9817
(Presidenta)

Mg. Angie Balbina Zapata Boyer
DNI N° 71717660
ORCID N° 0000-0003-4318-4658
(Secretaria)

Mg. Jova Katherine Mora Tinedo
DNI N° 72228386
ORCID N° 0000-0003-4401-9996
(Vocal)

Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez
DNI: 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(ASESOR)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

INFORME DE SIMILITUD (TURNITIN)

Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

por Dajana Catherine Renteria Campaña



Mg. Jose Miguel Silva Rodríguez

Asesor

Fecha de entrega: 25-abr-2024 09:43p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2362156621

Nombre del archivo: ME_DE_TESIS_DAJANA_RENTERIA_-_observaciones_abril_Lic_Jose.docx (4.17M)

Total de palabras: 11310

Total de caracteres: 65844

Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uoosevelt.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%

Mg. Jose Miguel Silva Rodríguez
Asesor

9	Submitted to Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Trabajo del estudiante	1 %
10	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.autonoma.edu.co Fuente de Internet	<1 %
12	cdn.www.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	revhabanera.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón Trabajo del estudiante	<1 %



Mg. Jose Miguel Silva Rodríguez

Asesor

20	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	revcalixto.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
22	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unemi.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
24	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	ri.uaemex.mx Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 20 words



Mg. Jose Miguel Silva Rodríguez
Asesor

DEDICATORIA

En memoria de mis queridos abuelos Nazario Campaña Lavalle y Jacinta Zapata Saavedra, cuyo recuerdo vivirá siempre en mi corazón, su presencia continua guiándome en cada paso que doy, y su legado de sacrificio y dedicación sigue inspirándome a alcanzar mis metas.

A mi querida abuela Ursulina Garay de Campaña, su presencia amorosa y de sabiduría han sido un regalo invaluable. Espero con todo mi corazón que la vida me conceda el privilegio de seguir compartiendo momentos significativos a tu lado.

Esta tesis está dedicada a ustedes, en reconocimiento eterno a su amor incondicional y a la profunda influencia que han tenido en mi vida.

Dajana Catherine Renteria Campaña

AGRADECIMIENTO

A mis padres, Maritza Campaña Garay y Benjamin Renteria Zapata, mi mayor inspiración y fortaleza. Gracias por su amor incondicional y sacrificio. Este logro no habría sido posible sin su constante aliento y guía. Con amor eterno, les dedico este trabajo

Para mi compañero de vida Carlos Zevallos Marchan, quien ha sido mi apoyo incondicional en este viaje académico. Gracias por estar siempre a mi lado, por ser mi fuente de inspiración y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles.

Para mis queridas hermanas, Catherine Renteria Campaña, Oriele Renteria Campaña y Wendoly Renteria Zarate, cuyo amor, aliento y apoyo han sido mi mayor fortaleza.

Para mis pequeños Bastian García Renteria, Thiago García Renteria y Ivanna Espinoza Rentería, su presencia en mi vida ha sido un recordatorio constante de la importancia de perseverar y trabajar arduamente para construir un futuro mejor para ustedes.

A la Mg. Tatiana Sánchez Torres, por su inquebrantable apoyo y guía a lo largo de este proceso académico. Su experiencia, dedicación y paciencia han sido fundamentales para el éxito de este trabajo.

Dajana Catherine Renteria Campaña

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	xv
ABSTRACT.	xvi
I INTRODUCCIÓN	17
II REVISIÓN DE LA LITERATURA	22
2.1. Estado del arte	22
2.2. Antecedentes	26
III. MATERIALES Y MÉTODOS	30
3.1. Tipo de investigación	30
3.2. Diseño de investigación	30
3.3. Población, muestra, muestreo	31
3.4. Criterios de selección	31
3.5. Técnicas e instrumentos	32
3.6. Validez y confiabilidad del instrumento	33
3.7. Procedimiento de recolección de datos	33
3.8. Procesamiento y análisis estadístico	34
3.9. Aspectos éticos	34
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
4.1. Resultados	36
4.2. Discusión	41
V. CONCLUSIONES	46
VI. RECOMENDACIONES	47
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS.	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Características sociodemográficas de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024	35
Tabla 2.	Relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024	37
Tabla 3.	Estilo de vida de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024	38
Tabla 4.	Riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024	39
Tabla 5.	Indicadores del riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024	40

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.	Características sociodemográficas de los docentes	36
Gráfico 2.	Relación entre las variables	37
Gráfico 3.	Estilo de vida de los docentes	38
Gráfico 4.	Riesgo cardiovascular en los docentes	39
Gráfico 5.	Indicadores del riesgo cardiovascular en los docentes	40

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Matriz de consistencia	55
Anexo 2.	Operalización de variables	57
Anexo 3.	Cuestionario sobre estilos de vida	59
Anexo 4.	Escala o índice FUSTER – BEWAT	62
Anexo 5.	Validación del instrumento a través del juicio de expertos	63
Anexo 6.	Análisis de confiabilidad	68
Anexo 7.	Solicitud para aplicación de instrumentos de recolección de datos	69
Anexo 8.	Permiso de aplicación	70
Anexo 9.	Consentimiento informado	71
Anexo 10.	Evidencias fotográficas	72

RESUMEN

El estudio presentó como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024. Así mismo, presentó un tipo de estudio correlacional, descriptivo, transversal y de diseño no experimental. Para su ejecución se empleó una muestra censal compuesta por 60 catedráticos, aplicándosele como técnica de recolección de datos la encuesta, cabe señalar que los instrumentos empleados fueron el cuestionario para la variable estilos de vida y la escala o índice FUSTER – BEWAT para la variable riesgo cardiovascular. Para medir la relación entre las variables, se aplicó la prueba estadística de Chi cuadro de Pearson. Entre los resultados más relevantes, se registró que la muestra estuvo constituida principalmente por adultos entre los 51 y 60 años (55%), así mismo, en relación al sexo, predominó el género femenino (61,7%). En base a los estilos de vida, se pudo demostrar que predominó el indicador bueno (55%), en cuanto a sus dimensiones se destacó que los criterios de alimentación (56,7%), relaciones sociales (75%), así como entorno y ambiente (73,3%) fueron buenos en su mayoría, sin embargo, para el criterio de actividad física se evidenció un indicador regular (66,7%) y malo (13,3%). En cuanto al riesgo cardiovascular, se pudo observar que predominó la salud cardiovascular intermedia (75%), así mismo, de acuerdo a sus dimensiones, se expuso que los indicadores de actividad física (80%), índice de masa corporal (68,3%) y alimentación en relación al consumo de frutas y verduras (75%) en mayor proporción fueron no ideales. En base a ello, la autora concluyó que existe relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024. ($p= 0,0004$).

PALABRAS CLAVES:

Estilos de vida, riesgo cardiovascular, docentes.

ABSTRACT

The general objective of the study was to determine the relationship between lifestyles and cardiovascular risk in teachers at the Educational Institution Zarumilla, Tumbes 2024. Likewise, it had a descriptive, cross-correlational and non-experimental design methodology. For its execution, a census sample composed of 60 was used, to whom the survey was applied as a data collection technique. It should be noted that the instruments used were the questionnaire for the lifestyle variable and the FUSTER – BEWAT scale or index for the cardiovascular risk variable. To measure the relationship between the variables, the Pearson Chi square statistical test was applied. Among the most relevant results, it is stated that the sample was mainly made up of adults between 51 and 60 years old (55%), likewise, in relation to sex, the female gender predominated (61.7%). Based on the lifestyles, it could be demonstrated that the good indicator predominated (55%), in terms of its dimensions, it was highlighted that the criteria of nutrition (56.7%), social relationships (75%), as well as environment and environment (73.3%) were mostly good, however, for the physical activity criterion, a regular (66.7%) and poor (13.3%) indicator was evident. Regarding cardiovascular risk, it was observed that intermediate cardiovascular health predominated (75%), likewise, according to its dimensions, it was stated that the indicators of physical activity (80%), body mass index (68.3 %) and nutrition in relation to the consumption of fruits and vegetables (75%) in a greater proportion were not ideal. Based on this, the author concluded that there is a relationship between lifestyles and cardiovascular risk in teachers at the Zarumilla Educational Institution, Tumbes 2024. ($p= 0.0004$).

KEY WORDS:

Lifestyles, cardiovascular risk, teachers

I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida hacen referencia a las conductas y actitudes que posee una persona y que pueden estar sujetas a modificaciones, éstas pueden nacer de forma espontánea o como el producto final de una toma de decisiones conscientes en donde se involucran los factores personales, ambientales y sociales. De acuerdo con diversas investigaciones, se ha podido identificar que un cambio negativo en los estilos de vida (principalmente en la alimentación), está asociado a un aumento en el desarrollo de enfermedades metabólicas, tales como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, entre otros, mismos que representan un aumento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares¹.

Es importante resaltar que, las enfermedades cardiovasculares ocupan un lugar importante dentro de los problemas de salud pública, dado que los mismos, son responsables de más del 50% de muertes en las naciones más desarrolladas, así como aquellas que están en vías de desarrollo. Se anuncia durante el año 2020 esta problemática fue considerada como la primera causa de muerte en el mundo, siendo así que, distintas organizaciones sanitarias recalcan que muchos de estos casos pueden ser prevenidos siempre y cuando las personas realicen un cambio en sus estilos de vida, ya que éstos son considerados como una causa potencial para su aparición².

Las enfermedades cardiovasculares, son las principales causas de mortalidad y morbilidad en los Estados Unidos y en todo el mundo. Entre los años de 1990 y 2019, a nivel mundial se ha observado un aumento de las enfermedades cardiovasculares, pasando aproximadamente de 285 millones a 523 millones de casos registrados. De la misma manera, se identificaron que aquellos factores de riesgo modificables que contribuyen en primera escala al aumento de las enfermedades cardiovasculares son los factores de índole dietético³.

En tal sentido, la práctica de estilos de vida saludable, como por ejemplo la ingesta de dietas cardiosaludables, la realización de actividad física, la obtención de un peso saludable, son factores que permitirán una disminución de estos problemas⁴. En base a lo anterior y teniendo en cuenta que en el año 2022 la provincia de Zarumilla del departamento de Tumbes, ocupa el tercer lugar en cuanto a casos de Hipertensión y obesidad, (los cuales son considerado factores de riesgo cardiovascular)⁵; es que nace el interés de abordar este proyecto de investigación, dado que se busca indagar con profundidad la problemática descrita, a fin de poder determinar si existe una relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular, esperando que los resultados de este estudio puedan ser de gran utilidad y contribuya en la planificación de métodos y estrategias, que permitan favorecer con la mejora del ser humano y sobre todo, optimizar la calidad de vida de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla.

El término estilos de vida, es definido como el conglomerado de comportamientos y actitudes que ejerce y desarrolla el ser humano de forma consciente y completamente deliberada durante toda su vida. En tal sentido, al hablar de los estilos de vida saludables, se puede mencionar que es una agrupación de acciones conscientes que repercuten de manera positiva sobre la salud de las personas, así mismo, estas son reconocidas como uno de los determinantes fundamentales de la salud, y es que un cambio negativo dentro de las mismas podría desencadenar diversos problemas, destacándose los de origen cardiovascular⁶. Actualmente, el riesgo cardiovascular es contextualizado como la probabilidad que tiene todo ser humano, en un periodo determinado, a desarrollar una enfermedad cardiovascular, las cuales son consideradas como un conjunto de afecciones que atacan al corazón y los vasos sanguíneos, siendo las principales causas de defunciones a nivel mundial, convirtiéndose en un problema de interés en salud pública, tanto para países desarrollados como en vías de desarrollo⁷.

En el año 2021, la Organización Panamericana de la Salud⁸ (OPS), reportó que las enfermedades cardiovasculares están asociadas a la muerte de 2 millones de personas en el mundo, siendo los más afectados aquellos países con ingresos bajos en el 80% de los casos. Se pronostica que entre los años 2025 y 2030 el número de muertes aumentara en un 17% aproximadamente. Así mismo, se

destaca que entre las enfermedades cardiovasculares más frecuentes se encuentran la hipertensión, la enfermedad cerebrovascular, las isquemias al corazón y la enfermedad vascular periférica.

Se estima que, en el año 2020 las enfermedades cardiovasculares causaron al redor de 4,3 millones de muertes en Europa, siendo la enfermedad isquémica del corazón el factor más influyente de muerte en el 9,3 %, seguida de las enfermedades cerebrovasculares en un 8,1 % de los casos. Por otra parte, en América Latina y el Caribe, estas patologías fueron responsables de 100 mil muertes, lo que llegó a representar alrededor del 50% de todas las defunciones, así mismo, se pronostica que para el año 2025 aumentarán a un 34% y para el 2030 aumentarán a un 37% del total de muertes. Cabe señalar que, en la nación ecuatoriana de acuerdo el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el periodo 2019 se registró que el 25,8% de la población poseen entre 3 o más factores de riesgo cardiovascular, entre los que se destaca la presión arterial, colesterol y glucosa elevada⁹.

Ante la continua problemática la Organización Mundial de la Salud¹⁰ manifestó, que el riesgo de padecer ECV puede incrementarse debido a una alimentación poco saludable, la cual esta caracterizado por un consumo bajo de verduras y frutas y un eminente consumo de grasa, azúcares y sal. Existen factores de riesgo para ECV como son una alimentación poco saludable, lo cual contribuye al sobrepeso y obesidad. Es así que existe una probabilidad del 20% y 30% de que puedan morir prematuramente aquellas personas que no realizan suficiente actividad física en comparación aquellas que si hacen suficiente actividad física. Por ellos la poca actividad física es un factor de riesgo que conlleva a tener diabetes, cáncer y ECV.

A nivel nacional, el Perú en el año 2021, en relación a los factores de riesgo cardiovasculares, se observa que en el Perú el consumo de tabaco es de 14.9% y en la población de 15 y más años de edad fuman al menos un cigarrillo en los últimos 12 meses, en donde el género masculino tiene el mayor consumo (24.7%) y en relación con el alcohol un 90.0% consume alguna bebida alcohólica, alguna vez en su vida, por lo cual el género masculino presenta una mayor frecuencia (94.9%). De igual manera, se pudo identificar que el poblador peruano no tiene un

consumo alto de frutas y verduras, dado que solo un 10.5% solo consume al menos cinco porciones de frutas y/n en ensalada de verduras al día¹¹.

Durante el periodo 2020, se vio afectado por las enfermedades cardiovasculares, en el cual el Instituto Nacional de Estadística e Informática¹² (INEI), a través de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, se encontró que personas en edades de 15 y más años, tienen como mínimo una comorbilidad o factores de riesgo para la salud, como obesidad, diabetes e hipertensión en un 39.9%. En relación al género, en mujeres se observa una incidencia de 41.5%, mayor que en hombres (38.2%) y habitantes de la zona urbana (42.4%) en comparación con la zona rural (29.1%). Así mismo, un 41.1% presento un muy alto riesgo cardiovascular; de acuerdo al género, se evidencio una predominancia mayormente en mujeres (60.1%) y con respecto a la edad fue mayor para aquellos con una edad de 60 años y más (52,5%); así como en el quintil superior (45,6%).

A nivel departamental, la Dirección Regional de Salud¹³ (DIRESA) – Tumbes, mediante el boletín epidemiológico regional S.E 40 – 2022, informo que las enfermedades cardiovasculares fueron la primera causa de mortalidad prematura, la cual produjo una disminución de 5,175 años (14.4% del total), siendo así una razón de 21,4 por mil habitantes, así mismo, se pudo identificar que, en la provincia de Tumbes, los principales motivos de consulta por enfermedades no transmisibles fueron 4, el sobrepeso (75.051 casos), la obesidad (43.608 casos), diabetes mellitus (7.299 casos) y la hipertensión arterial (26.577 casos).

Durante el año 2022 la Diresa Tumbes, señala que el género masculino tiene una prevalencia mayor, sobre el género femenino en los casos de hipertensión arterial, con respecto a los distritos Tumbes ocupada el primer lugar en los casos de hipertensión con un total de casos de 12.849, seguido de Corrales, con 2.680 de casos con hipertensión, y por último el distrito de Zarumilla, se ubicó en el tercer lugar en prevalencia con un total de 2.489 casos de hipertensión, a fin de poder conocer más a fondo la situación descrita⁵. Ante la situación descrita, se formula a siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024?

En base a lo anterior la investigación justificó su valor teórico dado que los resultados obtenidos de la relación entre las variables estilos de vida y riesgo cardiovascular aportaron conocimientos nuevos dentro de la comunidad científica. Siendo así que estos hallazgos, permitieron generar mayor evidencia científica, en cuanto a la relación entre las variables de estudio. De la misma manera, se alcanzó una relevancia social debido a que el estudio tuvo como propósito de identificar aquellos trabajadores que presentaron factores de riesgo y fueron más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares, de esa manera se pudo prevenir su aparición, y optimizar la calidad de vida en aquellos que ya padecen la enfermedad. Se realzó su valor metodológico, debido a que los resultados obtenidos sirvieron como antecedentes para futuras investigaciones que utilicen las variables en estudio. De la misma forma, el instrumento empleado podrá servir como guía en la aplicación de otros trabajos investigativos. Finalmente, se justificó su valor práctico, dado que al conocerse la situación actual del como son los estilos de vida de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla y el riesgo que presentan de sufrir una enfermedad cardiovascular, la institución pudo generar nuevas estrategias que le permitieron contribuir con el bienestar de sus trabajadores y reducir el riesgo de que los mismos presenten un problema de salud cardiovascular.

Es importante recalcar que la investigación presentó como objetivo general, determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024. Así mismo, como objetivo específico se pretendió, identificar el estilo de vida en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, así como evaluar su riesgo cardiovascular, identificar sus características sociodemográficas.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas – científicas

Se definen a los estilos de vida como un conjunto de acciones que se relación a la interacción que posee el ser humano con su entorno (sociedad y medio ambiente), la cual, puede desencadenar beneficios, tanto de manera física como mental y social. En tal sentido, es propio indicar que los estilos de vida pueden generar un impacto sobre las diferentes dimensiones que abarcan la salud del individuo, entre ellas se resalta la dimensión de la actividad física, los adecuados hábitos alimentarios, la asistencia médica, la sexualidad, el control emocional, además de un desarrollo integral en el rol que se desempeñe¹⁴.

Al relacionarlo al área de salud, Pino J. y Cruz E¹⁵ lo definen como un grupo de conductas que tienen relación con la salud, estableciendo acciones que hacen que las personas afines, puedan tener diferentes oportunidades que les puede ofrecer la vida. El avance de la epidemiología de la enfermedad aguda y crónica, ha causado una mortalidad en la humanidad, lo que conlleva a que se realicen diferentes estudios en relación al estilo de vida vinculado a la salud del individuo.

Es importante destacar que un inadecuado estilo de vida, así como, las prácticas de conductas no saludables pueden desencadenar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Actualmente, es cada vez más frecuente que estas enfermedades se presenten en edades más tempranas, siendo así, que las mismas son consideradas como un problema de salud pública. Cabe señalar, que los factores de riesgo asociados a estilos de vida poco saludables, pueden traer como consecuencia la obesidad, la hipertensión arterial, las dislipidemias y la hiperglucemia¹⁶. Existen diversas teorías que permiten comprender la adquisición, así como el mantenimiento de un estilo de vida saludable, entre ellas se destacan:

Teoría ecológica del desarrollo propuesta por Bronfenbrenner. En ella se expone que las actitudes del individuo están vinculadas a su entorno a través de diversos criterios. Esta teoría permite explicar como las conductas del individuo influyen sobre sus estilos de vida, de la misma manera, durante años diversas investigaciones han buscado la manera de como mediante los procesos tecnológicos la vida del ser humano sea mucho más sencilla y productiva¹⁷.

Modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Este modelo es uno de lo más empleado dentro del sector salud, debido principalmente a que se relaciona con temas vinculados a la promoción de los estilos de vida saludables. Así mismo, aborda el comportamiento de salud adecuado que posee la persona a partir de las experiencias que hubiera ido adquiriendo. A través de esta teoría se enfatiza que el entorno influye sobre el comportamiento actitudinal y motivacional del individuo¹⁸.

Teoría del autocuidado propuesta por Dorothea Orem. A través de esta teoría se expone la independencia del ser humano, afirmando que su cuidado es propio y voluntario. Para que la teoría del autocuidado pueda ponerse en práctica, se deben cumplir con tres requisitos: i) el autocuidado universal, a través del mismo se observa la demanda de todo individuo por salvaguardar su funcionamiento general, ii) el autocuidado del desarrollo, es llevado a cabo cuando sucede algún mecanismo o situación que pueda afectar en el desarrollo de la persona, iii) autocuidado de desviación de la salud, en el se puede observar una alteración de la salud del individuo, la cual implica realizar modificaciones en sus estilos de vida¹⁹.

Las enfermedades cardiovasculares representan un conjunto de anomalías que afectan al corazón, así como a los vasos sanguíneos. Estos trastornos pueden ser clasificados en problemas de hipertensión arterial (aumento de la presión), enfermedades cerebrovasculares (ECV), enfermedades vasculares periféricas, infartos al miocardio, insuficiencias cardiacas entre otros. Cabe señalar que, en el mundo estos trastornos son catalogados como el principal factor desencadenante de decesos, debido a que de manera anual, la población muere más por alguna enfermedad cardiovascular que por cualquier otra razón²⁰.

Así mismo, Cuando nos referimos a un factor de riesgo cardiovascular, hacemos referencia a las actitudes o circunstancias que aumentan el riesgo de que un individuo desarrolle una enfermedad coronaria. Existen factores que pueden condicionar esta aparición, entre ellos tenemos los factores no modificables, como la edad, el género o los antecedentes familiares. Así mismo, también están presentes los factores modificables, como por ejemplo el abandono del tabaco, la mala alimentación, el sedentarismo, cabe señalar que estos dos últimos criterios son considerados como desencadenantes esenciales para el desarrollo de diabetes o el aumento de los niveles de presión arterial o colesterol en sangre²¹.

Del mismo modo, se han identificado modelos de predicción de riesgo cardiovascular que resultan útiles para predecir estas patologías, entre los más relevantes encontramos:

El score de Riesgo Cardiovascular Framingham: Esta investigación fue desarrollada en 1948 teniendo como autor a Framingham y bajo la supervisión del Instituto Nacional Pulmonar Cardíaco y Sanguíneo, con el propósito de conocer las causantes del desarrollo de una cardiopatía o accidentes cerebrovasculares, debido a que los estudios en relación a esta temática eran muy escasos y los indicadores de mortalidad por estos trastornos iban cada vez más en aumento. El objetivo fundamental de este estudio fue descubrir las características usuales que permitían el desarrollo de las enfermedades coronarias, siendo así, que para poder descubrirlas, se tuvo que observar durante un largo periodo de tiempo el desarrollo de una cardiopatía isquémica en un grupo de voluntarios²².

Índice de Fuster – Bewat: Una investigación ejecutada por el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (España), demostró que el índice de Fuster – Bewat, es una herramienta útil que comprende cinco indicadores de la salud cardiovascular, así mismo, posee la misma eficacia al momento de predecir los casos de aterosclerosis en personas sanas²³.

Es importante recalcar que los factores condicionantes de los estilos de vida que impliquen un riesgo cardiovascular principalmente encontramos:

Alimentación y dieta: El riesgo de padecer una EVC, incrementa debido a una alimentación no saludable, la cual está caracterizada por el consumo bajo de

verduras, frutas y un elevado consumo de azúcares, sal y grasas (descritas con mayor detalle en el recuadro). Llevar una alimentación poco saludable está vinculada al sobrepeso y obesidad, los cuales son factores de riesgo altos para padecer ECV. En ese sentido, los hábitos alimentarios no saludables pueden conllevar a diferentes enfermedades, como la diabetes, deficiencia de micronutrientes y cáncer²⁴.

Actividad Física: Uno de los principales factores de riesgo de muerte prematura es la inactividad física. La probabilidad de morir prematuramente por una insuficiente inactividad física es de un 20% y 30% que aquellas personas que realizan actividad física recurrente. Es así, que una inactividad física es un potente factor de riesgo para la aparición de enfermedades como diabetes, ECV, cáncer. Un incremento en la actividad física ayuda a reducir el riesgo de infarto agudo de miocardio, diabetes, HTA, ataque cerebrovascular, depresión, diferentes tipos de cáncer (incluidos el de colon y de mama). Los beneficios de realizar actividad física es que favorece al control del peso, mejora los niveles de lípidos en sangre, la presión arterial, diabetes²⁴.

Tabaquismo: Es un significativo factor de riesgo para la salud de las personas y está incluida como la principal causa de muerte en los países desarrollados. Un consumo prolongado de tabaco favorece a un incremento de enfermedades, como, cardiopatía isquémica, bronquitis crónica, cáncer de pulmón y enfisema. No hay un límite de consumo que indique cual es el riesgo para la salud, fumar tabaco en una cantidad específica significa un riesgo para la salud²⁵.

Alcohol: El consumo de alcohol ha estado presente durante milenios, con una gran aceptación por parte de la humanidad, ocupando importantes papeles en ceremonias religiosas, culturales, entre otras. Los individuos con un consumo elevado de alcohol, constituyen factores de riesgos en la salud en países desarrollados como en aquellos países en vías de desarrollo. Un consumo prolongado de alcohol conlleva a problemas de salud de gran magnitud para las personas, tanto a nivel físico como psíquico, teniendo problemas tanto a nivel social, laboral, familiar, lo cual conlleva a un gran costo económico y social²⁵.

5.1. Antecedentes

Desde el ámbito internacional en España, cobra realce la tesis presentada por Castro J¹ titulada: Estilos de vida y factores de riesgo relacionados con la enfermedad cardiovascular en estudiantes universitarios. En el año 2022. La cual tuvo por objetivo conocer aquellos estilos de vida relacionados con las enfermedades cardiovasculares. La investigación fue de tipo observacional, descriptiva transversal y trabajó con una muestra constituida por 685 universitarios. Entre los principales resultados se destaca que el 29,2% de la muestra eran fumadores, así mismo, el 85,1% bebían bebidas alcohólicas, el 32,3% no practicaba actividad física y aquellos estudiantes que realizaban actividad física ≥ 150 min/semana eran propensos en menor proporción a consumir una dieta mediterránea. Finalmente, la autora concluye que el consumo de tabaco y alcohol, así como la falta de actividad física son factores de riesgo al desarrollo de una enfermedad cardiovascular.

En Ecuador, Pupiales A²⁶ con su tesis de título: Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular según los estilos de vida en las personas que habitan en la comunidad rural la Florida, 2021. Tuvo por objetivo determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular según los estilos de vida en las personas. El estudio fue de tipo cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, en donde se empleó una muestra de 74 personas en donde se obtuvo los siguientes resultados: Existe un consumo alto de carbohidratos (49%) y grasas (30%), lo que constituye un riesgo para presentar una enfermedad cardiovascular; sin embargo, un factor protector es el consumo diario de frutas y leguminosas (44%). Además, se identificó que los jefes de hogar no realizan ningún tipo de actividad física (31%), tampoco se realizan chequeos médicos preventivos (55%), de la misma manera se presenta sobrepeso (53%). Finalmente se pudo concluir existe relación entre las variables en investigación.

En Cuba, los autores Pérez R, et al²⁷ publicaron su artículo científico titulado: Factores de riesgo cardiovascular en adultos del Policlínico Docente "Primero de Enero". Año 2021. Se tuvo como objetivo poder analizar los factores de riesgo cardiovascular en adultos mayores de 18 años. Así mismo, la investigación descriptiva transversal, trabajó con una muestra de 284 pacientes, en donde se

obtuvieron los siguientes resultados: Los pacientes que presentaron infarto agudo de miocardio, tuvieron una mayor asociación con el alcoholismo (OR 18,9), aquellos que presentaron insuficiencia cardiaca tuvieron una mayor asociación con la dislipidemia (OR 15,4) y la obesidad (OR 12,8), así mismo, la cardiopatía isquémica estuvo asociada al tabaquismo (OR 15,4) y a la hipertensión arterial (OR 14,5). Los autores concluyen que tanto la hipertensión arterial, las dislipidemias, la obesidad y la diabetes mellitus están asociadas significativamente con las enfermedades cardiovasculares.

En Ecuador, el autor Carrión B²⁸ presentó su tesis titulada: Factores de riesgo cardiovascular y calidad de vida en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, 2020. La misma presentó como objetivo establecer la relación entre los factores de riesgo cardiovascular y la calidad de vida de los adolescentes. El estudio de enfoque cuantitativo trasversal fue aplicado a una población de 228 adolescentes, en donde los resultados expusieron que el 74,1% tienen una alimentación inapropiada, el 32% no tiene una actividad física adecuada, el 36,4% es sedentario, el 53,5% y el 54,8% posee antecedentes de hipertensión arterial y diabetes mellitus. En base a ello el autor pudo concluir que una mala calidad de vida predispone a los adolescentes, a presentar factores de riesgo cardiovascular.

En México, Mayorido A²⁹, presentó su tesis titulada: Estilo de vida y su asociación con el riesgo cardiovascular en el personal médico de la UMF/HGR 220, Toluca año 2020. Tuvo como objetivo poder determinar la asociación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular. La Investigación fue de tipo observacional, analítico, y trasversal, trabajando con una muestra de 54 médicos, Entre los resultados se distingue que el 11% de la muestra poseía un estilo de vida regular, mientras que el 44,5% presentó un riesgo cardiovascular moderado. Finalmente se concluye que existe una asociación significativa entre las variables dado que se alcanzó una significancia de $p < 0,0001$.

A nivel nacional, en la ciudad de Huancayo, Díaz C, y Chuye J³⁰ presentaron su tesis titulada: Factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida, año 2023. La investigación presentó como objetivo evaluar cómo se relaciona el estilo de vida con los factores de riesgo

cardiovascular en la población. El estudio fue descriptivo, correlacional, no experimental y empleó una muestra de 79 usuarios. Entre los resultados se evidencia que el 24,1% no presenta estilos de vida saludables, el 24,1% posee obesidad, el 24,1% padece de hipertensión arterial, el 15,2% tiene el hábito de fumar. Los autores lograron concluir que existe relación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal ($p=0,012$), presión arterial ($p=0,002$), hábitos de fumar ($p=0,009$).

En la ciudad de Trujillo, Sánchez DP³¹, presentó su investigación: Estilos de vida y riesgo cardiovascular en Docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de Trujillo – 2022. Misma que tuvo por objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular. Presentó una metodología descriptiva de corte transversal, y trabajó con una muestra de 21 docentes, entre los resultados se reporta que el 47.6% de los encuestados presentaba sobrepeso, el 80% presenta cardiopatías, diabetes o hipertensión, el 61.9% posee glucosa, triglicéridos y colesterol elevados, el 14.9% realiza actividad física. La autora concluye que los estilos de vida saludables, son factores significativos, para obtener un bajo riesgo cardiovascular en los docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de Trujillo.

En la ciudad de Lima, Napa J³² presentó su tesis titulada: Estilo de vida y riesgo cardiovascular en pacientes adultos atendidos en un establecimiento del primer nivel de atención, San Martín de Porres, año 2022. La investigación presentó como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el riesgo cardiovascular. El estudio de tipo cuantitativo correlacional no experimental contó con una muestra de 142 pacientes, en donde se obtuvieron como principales resultados que el 62,6% de los encuestados presentaron un estilo de vida bajo, así mismo, el 38,7% evidenció un riesgo cardiovascular moderado y el 10,7% un riesgo muy alto. Cabe señalar que al relacionar las variables se obtuvo un valor de $\chi^2 = 32,770$ y $p = 0,001$. Estos datos permitieron concluir que si existe una relación significativamente estadística entre las variables en investigación.

En la ciudad de Trujillo, se destaca a las autoras Obeso M, Villanueva A³³, con su investigación titulada: Estilos de vida asociado a riesgo cardiovascular en profesores de Instituciones Educativas Adventistas de la provincia de Trujillo, 2022.

El estudio tuvo como objetivo determinar la asociación entre el estilo de vida con el riesgo cardiovascular. El Estudio de tipo descriptivo, de corte transversal. Trabajo con una muestra de 63 profesores en donde los resultados reflejaron que el 52.38% presenta un adecuado estilo de vida mientras que un 47.62% muestran un estilo de vida inadecuados, así mismo, el 52.38% presentan riesgo cardiovascular bajo y un 19.05% es moderado. Finalmente, los autores concluyen que existe una asociación altamente significativa entre los estilos de vida con el riesgo cardiovascular en los profesores ($p < 0,000$).

En el departamento de Ica, Flores J³⁴ presentó su tesis titulada: Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" - año 2020. La investigación tuvo como objetivo poder determinar la asociación entre las variables. El estudio de tipo descriptivo trasversal trabajó con una muestra de 163 trabajadores, mismos que evidenciaron entre sus resultados que el 38% presenta obesidad, el 24% presenta alguna patología relacionada a la hipertensión, diabetes o cardiopatías, el 33% no realiza actividad física, así mismo el 19% fuma y el 29% está expuesto al humo del cigarro. En base a ello se puede concluir que existe una relación significativa entre las variables en investigación ($p = 0,004$).

A nivel regional, no se encontraron estudios similares que aborden las variables de investigación.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

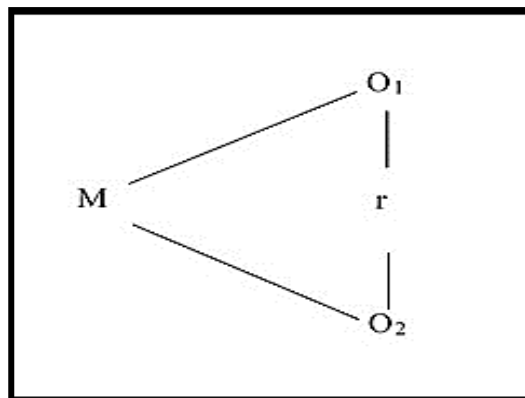
3.1. Tipo de investigación:

La investigación fue de tipo descriptivo, correlacional, y de corte transversal, debido a que se buscó describir las características de las variables, así como medir la relación entre las mismas en un periodo de tiempo único³⁶.

3.2. Diseño de investigación:

La investigación contó con un diseño no experimental, debido a que se analizaron y describieron las variables del estudio, estilo de vida y riesgo cardiovascular, sin que las mismas sean alteradas por la investigadora³⁶.

Esquema:



Dónde:

M = Muestra

O₁ = Variable 1 (Estilos de vida)

O₂ = Variable 2 (Riesgo cardiovascular)

r = Relación de las variables de investigación.

3.3. Población, muestra, muestreo:

Población

La población es conceptualizada como el total de las unidades que van ser estudiadas, y que cumplirán con los criterios de selección de la investigación³⁷. En tal sentido, la población estuvo constituida por 60 docentes que laboran en la Institución Educativa Zarumilla, durante el periodo 2024.

Muestra

Debido a que el tamaño de la población fue pequeño, se empleó la muestra censal, misma que se caracteriza por utilizar a toda la población en investigación³⁷, en este caso los 60 docentes que laboran Institución Educativa Zarumilla, durante el periodo 2024.

Muestreo

Se empleó la técnica del muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que para la muestra en investigación la tesista eligió aquellos sujetos a los que tiene mayor facilidad de acceso³⁸.

3.4. Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Docentes que estuvieran laborando actualmente en la Institución Educativa Zarumilla.
- Docentes que desearon participar en la investigación.
- Docentes que accedieron a firmar el consentimiento informado.
- Docentes menores de 65 años.

Criterios de exclusión

- Docentes que no se encontraron presentes el día de la encuesta.
- Docentes que estuvieron ausentes por alguna licencia otorgada.
- Docentes que se negaron a participar en el proyecto de investigación.
- Docentes mayores de 65 años.

3.5. Técnicas e instrumentos

Técnica:

La técnica que se utilizó para la recolección de datos, fue la encuesta, esta técnica buscó conocer la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla.

Instrumento:

El instrumento que se empleó para la investigación fue el cuestionario, mismo que consiste en un grupo de interrogantes relacionadas a la o las variables a medir.

El modelo de cuestionario que se utilizó, se denominó "Cuestionario sobre estilos de vida saludable" (Anexo 3) y tuvo por objetivo identificar y medir, el estilo de vida de una población particular. El cuestionario se encontró dividido en 4 dimensiones: Alimentación (Items del 01 al 10), Actividad física (Items del 11 al 14), Redes sociales (Items del 15 al 18) y Entorno y medio ambiente (Items del 19 al 23). Estuvo clasificado a través de una escala de Likert:

Nunca (1)

Casi nunca (2)

A veces (3)

Casi siempre (4)

Siempre (5)

Para obtener la información de la segunda variable: Riesgo cardiovascular. Se utilizó la escala o Índice Fuster - Bewat (Anexo 4), mismo que consta de 8 preguntas que abordaron las cinco dimensiones de la variable: Alimentación, Índice de masa corporal, actividad física, presión arterial, tabaquismo. Del mismo modo, dentro de su escala de valoración se ubicaron los siguientes puntos de corte:

De 0 a 1 indicador ideal: Salud cardiovascular pobre

De 2 a 3 indicadores ideales: Salud cardiovascular intermedia

De 4 a 5 indicadores ideales: Salud cardiovascular ideal

7.6. Validez y confiabilidad del instrumento

Validez

Los cuestionarios que se emplearon en la investigación, han sido validados por el juicio de 5 expertos en nutrición, quienes por unanimidad establecieron que el cuestionario sobre estilos de vida saludable poseía un rango de validez del 80% mientras que el cuestionario para el riesgo cardiovascular alcanzó un rango de validez del 100%. (Anexo 5)

Confiabilidad

Para la confiabilidad de los instrumentos se aplicó una prueba piloto en 12 docentes de una institución educativa, cuyas edades oscilaban entre los 25 y 63 años. En tal sentido para el cuestionario de estilos de vida (conformado por 23 ítems) se empleó la medida de alfa de Cronbach, misma que alcanzó un valor de 0,689, el cual es traducido como un instrumento altamente confiable³⁹. Por otra parte, el cuestionario de riesgo cardiovascular, es considerado como un instrumento altamente confiable al ser comprobado en diversos países de acuerdo a lo indicado por la Organización Panamericana de la Salud⁴⁰.

7.7. Procedimiento de recolección de datos

Para la ejecución de la investigación se realizaron las coordinaciones con la directora de la Institución Educativa Zarumilla, con el propósito de solicitar la autorización (Anexo 6) y el permiso de aplicar los instrumentos de investigación (Anexo 7). Seguidamente se procedió a ubicar a los docentes con los que se trabajará, además se les detalló el llenado del consentimiento informado (Anexo 8) a fin de que si deseaban participar en el estudio puedan firmarlo dejando expresando que su participación fue voluntaria. Finalmente, se les entregó el cuestionario el cual tuvo una duración de aproximadamente 15 a 20 minutos, posteriormente se procedió a recoger el instrumento y se les agradeció por su participación.

7.8. Procesamiento y análisis estadístico

Para realizar el análisis de los datos del estudio, se utilizó el programa informático Microsoft Excel, en donde se dispuso del uso de estadística inferencial, así como de técnicas analíticas/sintéticas, deductivas y comparativas, porque se tuvo que cotejar los resultados hallados para establecer la correlación entre las variables estilos de vida y riesgo cardiovascular, se utilizó el método estadístico chi – cuadrado de Pearson, sustentando así, que el coeficiente de correlación es una medida de asociación entre dos variables y utiliza el símbolo de una “ χ^2 ”.

Los resultados alcanzados en el estudio fueron descritos de forma descriptiva e inferencial, así mismo, se emplearon tablas de frecuencia y gráficos estadísticos de barra, a fin de evidenciar los resultados más destacados.

7.9. Aspectos éticos

La presente investigación tuvo en consideración los 4 principios bioéticos⁴¹:

Principio de autonomía: Se respetó la autonomía de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, a través de la entrega de un consentimiento informado⁴¹.

Principio de beneficencia: Los resultado y conclusiones obtenidas de la investigación permitieron proporcionar futuras formas y estrategias para el beneficio de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla⁴¹.

Principio de no maleficencia: Durante la investigación se evitó cualquier tipo de daño a los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, procurando no perjudicar su honradez ni emociones⁴¹.

Principio de Justicia: No se dañó a los docentes, ni a la imagen de la Institución Educativa Zarumilla⁴¹.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados:

Tabla 1. Características sociodemográficas de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

Características sociodemográficas		N°	%
Edad de los docentes	Entre los 30 y 40 años	9	15,0%
	Entre los 41 y 50 años	16	26,7%
	Entre los 51 y 60 años	33	55,0%
	Entre los 61 y 65 años	2	3,3%
Sexo	Masculino	23	38,3%
	Femenino	37	61,7%
Procedencia	Tumbes	17	28,3%
	Zarumilla	38	63,3%
	Contralmirante Villar	4	6,7%
	Otros: Sullana	1	1,7%
Estado civil	Soltero(a)	13	21,7%
	Casado(a)	38	63,3%
	Divorciado(a)	8	13,3%
	Viudo(a)	1	1,7%
Situación Laboral	Nombrado(a)	46	76,7%
	Contratado(a)	14	23,3%
Tiempo de servicio	Menor a 1 año	7	11,7%
	Mayor a 1 año	9	15,0%
	Mayor a 5 años	44	73,3%
Número total de encuestados		60	100,0%

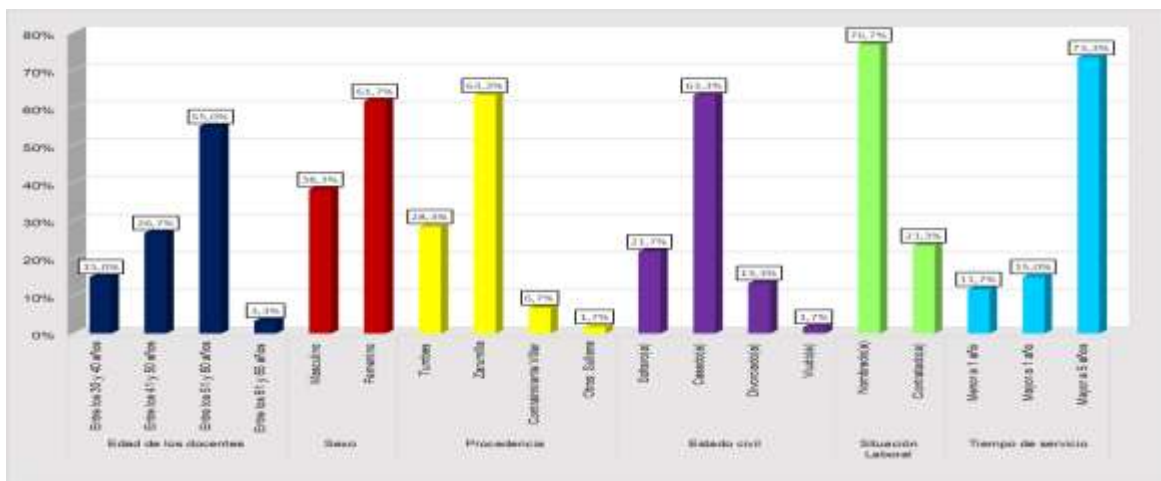


Gráfico 1. Características sociodemográficas de los docentes

En relación a las características sociodemográficas de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, la tabla 1 registró que de acuerdo a sus edades, el 15% de los encuestados poseía un rango de edad entre los 30 y 40 años, el 26,7% poseía un rango de edad entre los 41 y 50 años, el 55% se ubicó en el rango de entre los 51 y 60 años y finalmente el 3,3% tuvo entre 61 y 65 años.

Con respecto a su sexo, se pudo identificar que el 38,3% pertenecían al género masculino y el 61,7% al género femenino.

En base a su procedencia, el 28,3% reportó ser de la provincia de Tumbes, el 63,3% indicó ser de la provincia de Zarumilla, el 6,7% señaló pertenecer a la provincia de Contralmirante Villar y solo el 1,7% mencionó provenir de la ciudad de Sullana.

En cuanto a su estado civil, el 21,7% refirió ser soltero(a), el 63,3% indicó ser casado(a), el 13,3% mencionó estar divorciado(a) y solo el 1,7% señaló estar viudo(a).

De acuerdo a su situación laboral, se registró que el 76,7% se encontraban bajo la modalidad de nombramiento, mientras que el 23,% se encontraba bajo la modalidad de contrato.

Finalmente, en relación a su tiempo de servicio en la Institución Educativa Zarumilla, el 11,7% indicó tener un periodo laboral menor a 1 año, el 15% señaló tener más de 1 año en servicio de la institución, mientras que el 73,3% refirió poseer un tiempo de servicio mayor a los 5 años.

Tabla 2. Relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024.

Riesgo cardiovascular	Estilos de vida				Valor x2	valor de p
	Regular		Bueno			
	N°	%	N°	%		
Salud cardiovascular pobre	4	6,7%	0	0,0%		
Salud cardiovascular intermedia	22	36,7%	23	38,3%	10,895 ^a	0,004
Salud cardiovascular ideal	1	1,6%	10	16,7%		
Total de encuestados	26	45,0%	34	55,0%	60	100,0%

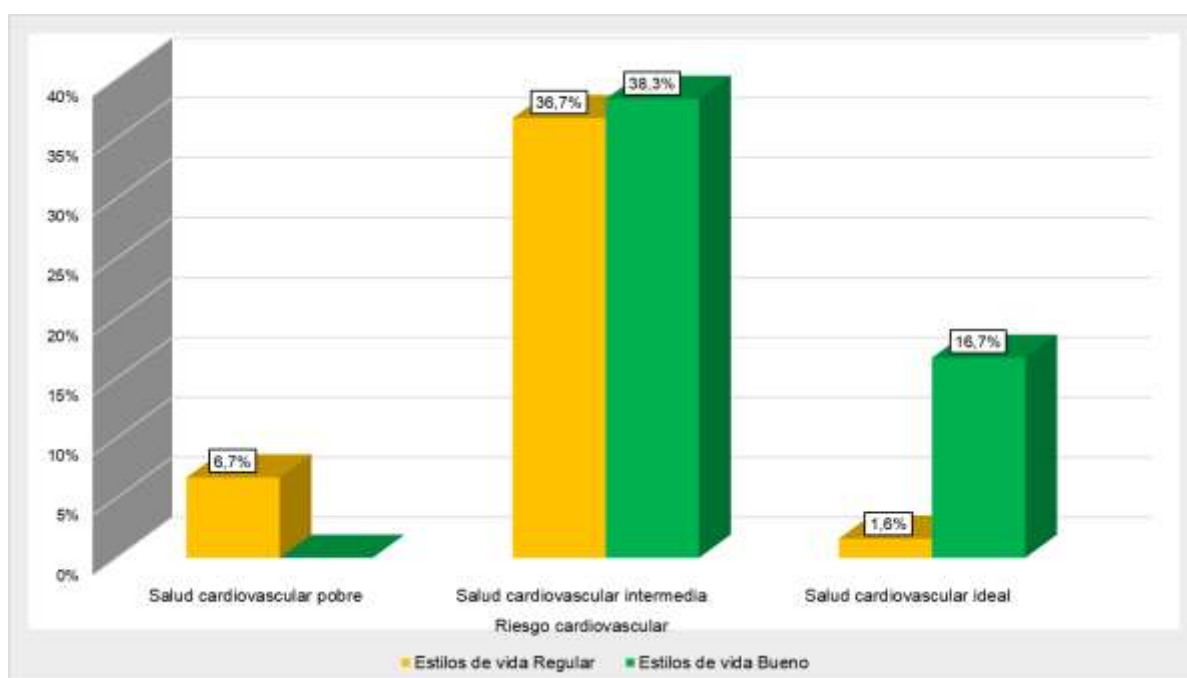


Gráfico 2. Relación entre las variables

Para la correlación de las variables en investigación se empleó la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, en dónde a través de la tabla 2, se expuso que la misma, alcanzó un nivel de significancia de 0,004, junto a un valor de $\chi^2 = 10,895^a$, estos resultados permitieron aprobar la hipótesis en investigación, la cual concluye que si existe relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024.

Tabla 3. Estilo de vida de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

Indicadores	Bueno		Regular		Malo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Variable:								
Estilo de vida	33	55,0%	27	45,0%	0	0,0%		
Dimensiones:								
Alimentación	34	56,7%	26	43,3%	0	0,0%	60	100,0%
Actividad física	12	20,0%	40	66,7%	8	13,3%		
Relaciones sociales	45	75,0%	15	25,0%	0	0,0%		
Entorno y medio ambiente	44	73,3%	16	26,7%	0	0,0%		

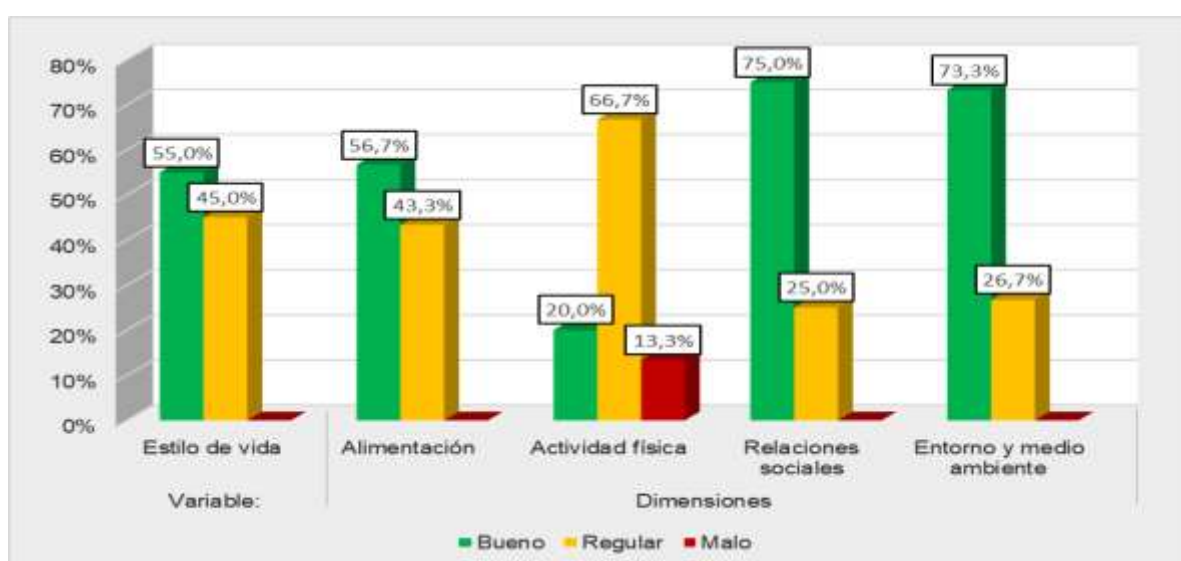


Gráfico 3. Estilo de vida de los docentes

Con respecto a los estilos de vida de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, la tabla 3 deja en evidencia que el 55% tiene un estilo de vida bueno, mientras que el 45% posee un estilo de vida regular. Así mismo, en cuanto a sus dimensiones se identificó que en relación al criterio de alimentación, el 56,7% poseía un indicador bueno mientras que un 45% poseía un indicador regular. En cuanto al criterio de actividad física, se observó que el 20% tuvo un indicador bueno, el 66,7% un indicador regular y el 13,3% un indicador malo. En base al criterio de relaciones sociales, el 75% obtuvo un indicador bueno mientras que el 25% un indicador regular. Finalmente, en función al criterio entorno y medio ambiente, el 73,3% presentó un indicador bueno, mientras que el 26,7% alcanzó un indicador regular.

Tabla 4. Riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

Riesgo cardiovascular	N°	%
Salud cardiovascular ideal	11	18,3%
Salud cardiovascular intermedia	45	75,0%
Salud cardiovascular pobre	4	6,7%
Total de encuestados	60	100,0%

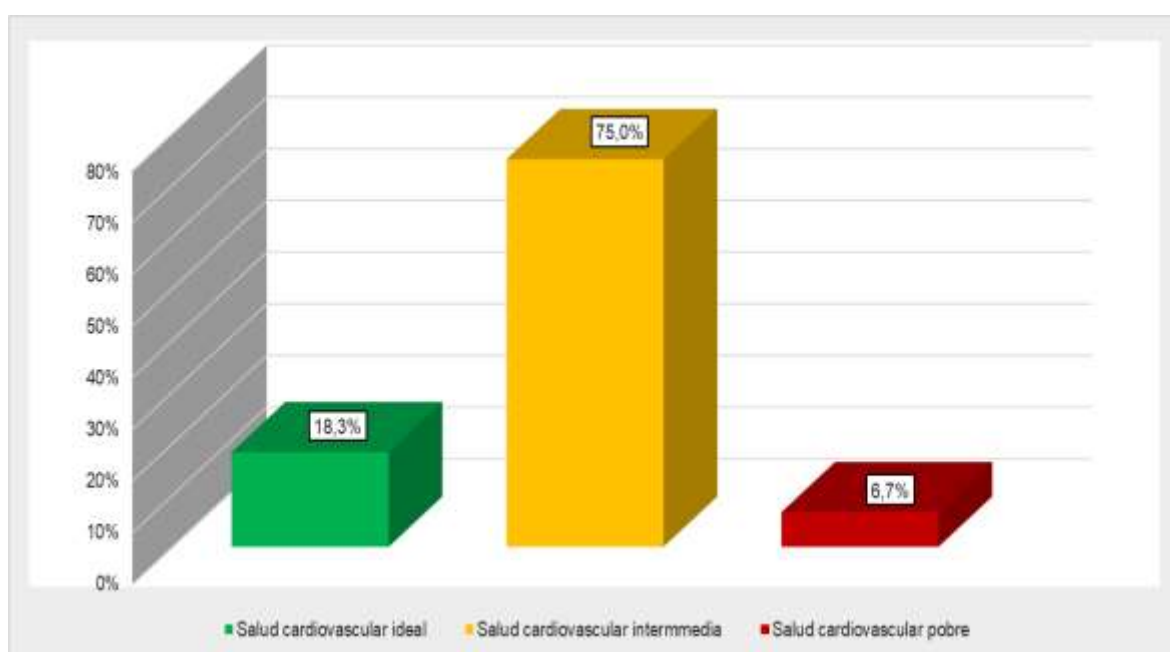


Gráfico 4. Riesgo cardiovascular en los docentes

Para determinar el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, se aplicó la escala o índice FUSTER – BEWAT, en dónde a través de la tabla 4, se logró establecer y registra que el 18,3% presentó una salud cardiovascular ideal, por otra parte, el 75% reportó una salud cardiovascular intermedia, mientras que solo el 6,7% evidenció una salud cardiovascular pobre.

Tabla 5. Indicadores del riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024

Indicadores del riesgo cardiovascular	Indicador ideal		Indicador no ideal		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Presión arterial	55	91,7%	5	8,3%	60	100,0%
Actividad física	12	20,0%	48	80,0%		
Índice de masa corporal	19	31,7%	41	68,3%		
Alimentación	15	25,0%	45	75,0%		
Tabaquismo	57	95,0%	3	5,0%		

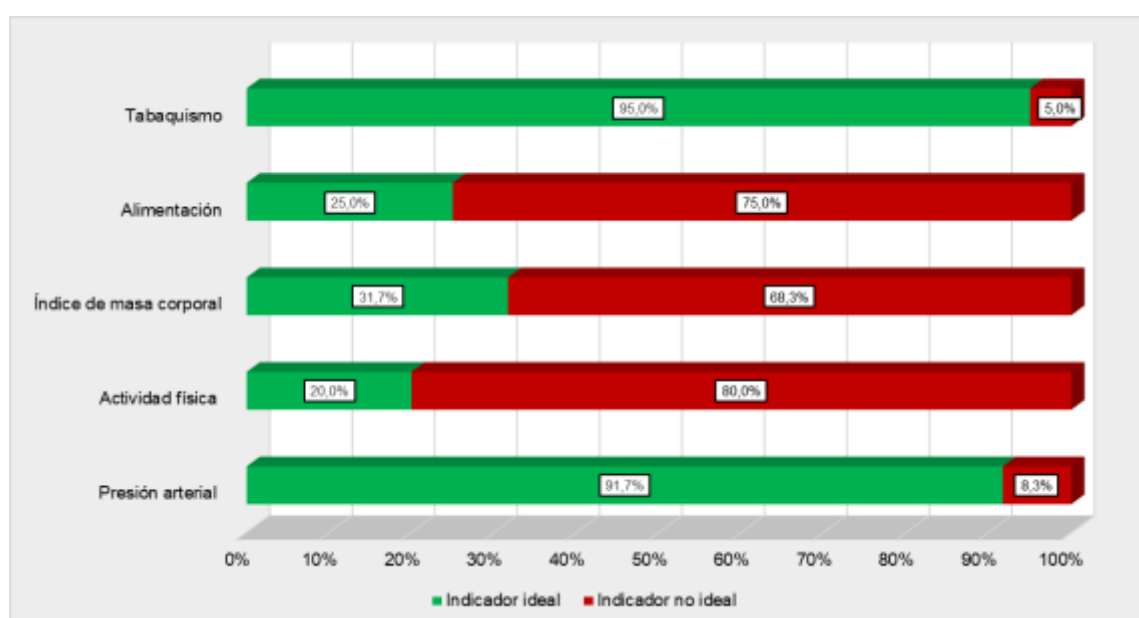


Gráfico 5. Indicadores del riesgo cardiovascular en los docentes

De acuerdo a los indicadores del riesgo cardiovascular, establecidos por la escala o índice FUSTER – BEWAT, la tabla 5 deja reflejado que para el criterio presión arterial, los docentes de la Institución Educativa Zarumilla registraron en el 91,7% de los casos un indicador ideal, mientras que el 8,3% presentó un indicador no ideal, así mismo, para el criterio actividad física, el 20% logró un indicador ideal mientras que el 80% evidenció un indicador no ideal, para el criterio índice de masa corporal, el 31,7% alcanzó un indicador ideal, mientras que el 68,3% presentó un indicador no ideal, para el criterio de alimentación, el 25% reflejó un indicador ideal, mientras que el 75% presentó un indicador no ideal. Finalmente, para el criterio del tabaquismo, el 95% evidenció un indicador ideal, mientras que el 5% evidenció un indicador no ideal.

4.2. Discusión:

De acuerdo con la literatura, los estilos de vida son factores que tienen un impacto sobre la calidad de vida del ser humano, siendo así, que cuando estos no son realizados y aplicados de una manera saludable, pueden aumentar en la persona el riesgo a sufrir una enfermedad cardiovascular³¹. Ante ello, es importante precisar que el estudio se planteó como interrogante de investigación ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024?.

Cabe señalar que el estudio contó con la participación de 60 docentes de la Institución Educativa Zarumilla, así mismo, la tabla 1 dejó en evidencia que de acuerdo a las características sociodemográficas más relevantes, alrededor del 55% de los encuestados poseía un rango de edad entre 51 y 60 años, de la misma manera, se contó con una mayor participación de mujeres ya que representaron el 61,7% del total de los encuestados. Cabe precisar que el 76,7% se encontraba bajo la modalidad de nombramiento y que cerca del 73,3% poseía más de cinco años laborando en la institución.

En relación al objetivo general de la investigación se buscó poder determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, para ello a través de la tabla 2, se constató que la prueba estadística de Chi Cuadrado de Pearson alcanzó un nivel de significancia del 0,004 y un valor de 10,895^a, este resultado deja evidencia sólida para afirmar que si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables en estudio. Cabe destacar, que al relacionar las variables se reflejó que del 55% de docentes que presentaron buenos estilos de vida, el 38,3% tenían una salud cardiovascular intermedia, mientras que el 16,7% alcanzó una salud cardiovascular ideal. Por otra parte, el 45% de docentes que tuvieron un estilo de vida regular, presentaron en el 6,7% de los casos una salud cardiovascular pobre, mientras que el 36,7% alcanzó una salud cardiovascular intermedia y solo el 1,6% obtuvo una salud cardiovascular ideal.

Estos resultados coinciden con los presentados por Napa J³² y es que a través de su investigación cuantitativa correlacional no experimental logró determinar que

existe una relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular, alcanzando una significancia de 0,001 en su prueba estadística de correlación, así mismo, se concuerda con Obeso M y Villanueva A³³, los autores en su estudio descriptivo trasversal buscaron determinar la asociación entre el estilo de vida con el riesgo cardiovascular en los docentes de una institución educativa, logrando probar que existía una relación entre ambas variables ya que se consiguió una significancia de $p < 0,000$. De la misma manera se guarda similitud con Flores J³⁴, quien mediante su investigación descriptiva trasversal busco determinar los estilos de vida de los empleados de una universidad y su asociación con los factores de riesgo cardiovascular, concluyendo que si existe una relación estadística con una significancia del 0,004.

La concordancia de resultados, puede ser explicada bajo la teoría del modelo de promoción de la salud de Nola Pender, en ella el autor sostiene que para poder promover un correcto estado de salud es fundamental la práctica de conductas preventivas idóneas, además afirma que el ser humano al adoptar prácticas saludables en su día a día, aumenta su nivel de bienestar, por ende, si el individuo presenta un estilo de vida saludable tiene muchas más posibilidades de desarrollar una salud cardiovascular optima, disminuyen el riesgo a presentar una enfermedad coronaria¹⁸. Así mismo, se conoce que un estilo de vida desfavorable, donde predominen factores como una mala alimentación, la falta de actividad física y/o el aumento del peso corporal, pueden impactar negativamente sobre el estado nutricional de la persona provocando así que exista un mayor riesgo a que el individuo desarrolle una enfermedad cardiovascular.

La investigación, también tuvo como primer objetivo específico identificar el estilo de vida en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, en donde la tabla 3 expone que el 55% de los docentes poseían un estilo de vida bueno, mientras que en el 45% se presentó un estilo de vida regular. Cabe precisar, que en base a sus dimensiones se reportó que los indicadores de alimentación, relaciones sociales, así como entorno y medio ambiente tuvieron indicadores positivos con una estadística mayor al 50%, sin embargo, se dejó en evidencia que los docentes no tenían una vida deportiva activa, debido a que en la dimensión actividad física, se

observó que el 66,7% poseía indicadores regulares y el 13,3% presentó indicadores desfavorables.

Los hallazgos guardan relación con los presentados por Obeso M, Villanueva A³³ y es que dentro de su población, los autores evidenciaron que el 52,4% presentaron un estilo de vida adecuado a diferencia del 47,6% que presentó un estilo de vida inadecuado. Así mismo, se coincide con Castro J¹, quién expuso mediante su investigación observacional descriptiva que alrededor del 32,3% de su muestra estudiada no realizaba actividad física, así mismo el 29,2% eran fumadores y el 85,1% ingería bebidas alcohólicas, en base a ello el autor concluyó que estos factores se asocian a la presencia de enfermedades cardiovasculares, destacando principalmente que la inactividad física era uno de los puntos más relacionados a la aparición de estas enfermedades. Los resultados también concuerdan con los presentados por Pupiales A²⁶ y Carrión B²⁸, ya que en ambas investigaciones transversales los autores resaltaron que la población estudiada no realizaba una actividad física adecuada en el 31% y el 32% de los casos, destacándose en el último estudio una prevalencia de sedentarismo en el 36,4%.

Los resultados presentados coinciden en que las poblaciones adultas investigadas a pesar de poseer de manera general estilos de vida saludable, tienden a no realizar actividad física de manera adecuada. Estas conclusiones podrían ser explicadas en el sentido de que si bien las personas entrevistadas conocen la importancia de la actividad física como un factor determinante en su salud, al ponerlo en práctica presenta limitaciones como la falta de tiempo debido a sus horarios de trabajo. Así mismo, quienes llegan a realizarlo, tienden hacerlo de forma más recreativa y no de la manera correcta ni en el tiempo sugerido.

Otros de los objetivos específicos planteados en el estudio fue el poder evaluar el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, para ello se utilizó la escala o índice FUSTER – BEWAT en dónde a través de la tabla 4, se registró que el 75% de los encuestados poseen una salud cardiovascular intermedia, así mismo, un 6,7% presentó una salud cardiovascular pobre y el 18,3% una salud cardiovascular ideal. De la misma manera, al analizar sus dimensiones, la tabla 5 refleja que los criterios que presentaron indicadores desfavorables con una estadística mayor al 60% fueron: i) la alimentación, en donde se reportó una

baja ingesta de frutas y verduras; ii) el índice de masa corporal, en donde al examinar su peso y talla se encontraron problemas de sobrepeso así como obesidad; y iii) actividad física, en donde los docentes expresaron que realizaban menos de 75 minutos de ejercicios en la semana.

Los resultados son concordantes con los presentados por Pérez R, et al²⁷ y es que los autores a través de su artículo científico revelan que la insuficiencia cardiaca tuvo una mayor asociación con la dislipidemia y la obesidad, así mismo, la cardiopatía isquémica estuvo asociada al tabaquismo y a la hipertensión arterial. Los resultados presentados por Sánchez DP³¹ también son similares a los de la investigación, dado que la autora mediante su estudio descriptivo trasversal, reveló que los docentes presentaron en el 47,6% de los casos sobrepeso, a su vez, se registró que el 80% presentó cardiopatías, diabetes o hipertensión, el 61.9% posee glucosa, triglicéridos y colesterol elevados y destacó que solo el 14.9% realizó actividad física. De la misma manera, se coincide con Flores J³⁴ quién reportó que los trabajadores de una universidad presentaban en el 38% de los casos obesidad, de igual forma el 24% presentó alguna patología relacionada a la hipertensión, diabetes o cardiopatías y el 33% no realiza actividad física. Finalmente, Napa J³² arriba a la conclusión de que el 38,7% de su población estudiada presentó un riesgo cardiovascular moderado, mientras que el 10,7% un riesgo muy alto.

Estos resultados podrían ser sustentados en el sentido de que alrededor de todas las muestras estudiadas se observan un gran porcentaje de indicadores relacionados al diagnóstico de obesidad y sobrepeso, de la misma manera, se registra la falta de actividad física, así como niveles altos de glucosa y triglicéridos en sangre. De acuerdo con la literatura expuesta, estos factores predisponen a que el ser humano sea mucho más susceptible a desarrollar una enfermedad cardiovascular, en tal sentido, la presencia de uno o más factores pueden desencadenar una salud cardiovascular pobre o en riesgo.

Entre las principales limitaciones que se presentaron durante la ejecución del proyecto de investigación, estuvo la falta de tiempo por parte de los docentes, dado que al tomarse las encuestadas durante la jornada laboral, muchos de los catedráticos respondían de manera apresurada el cuestionario debido a que debían retomar sus clases, este factor podría generar un sesgo debido a que algunos

participantes podrían haber sobreestimado o exagerado sus respuestas en relación a sus hábitos saludables.

V. CONCLUSIONES

A través de los resultados obtenidos de la investigación, se pudieron arribar a las siguientes conclusiones:

Se aprobó la hipótesis en investigación, debido a que la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson alcanzó un valor de significancia de $p= 0,004$, este resultado permitió aseverar que existe una relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024. Ante ello, queda evidencia estadística para afirmar que entre mejor sean los estilos de vida que desarrolle el individuo, se podrá obtener una mayor tendencia a lograr una salud cardiovascular ideal.

Los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, en su mayoría presentaron buenos estilos de vida, y es que de manera específica, los pedagogos reflejaron indicadores positivos en los criterios de alimentación, relaciones sociales, así como en el entorno y medio ambiente. Ante ello, se reafirma la importancia de estos criterios dado que contribuyen a reducir las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

En relación al riesgo cardiovascular, se identificó que en mayor proporción los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, poseían una salud cardiovascular intermedia. Esto debido principalmente a que, de cinco criterios, tres presentaron altos indicadores no ideales o desfavorables, siendo identificados la falta de ejercicios, los problemas de sobrepeso y obesidad, así como la baja ingesta de frutas y verduras, como los factores que tuvieron un impacto negativo sobre los criterios de actividad física, índice de masa corporal y alimentación.

Se identificó que entre las características sociodemográficas de los docentes, en mayor proporción poseían edades entre los 41 y 50 años, así mismo, predominó el género femenino y provenían en de la provincia de Zarumilla. Cabe señalar que el 76,7% eran nombrados y poseen un tiempo de servicio mayor a 5 años.

VI. RECOMENDACIONES

En relación a las conclusiones obtenidas de la presente investigación, se sugiere:

A la directora de la Institución Educativa Zarumilla, implementar dentro de la jornada laboral un periodo de por lo menos 15 minutos de actividad física diaria, que contribuya a la creación y mejora de los estilos de vida de su plana docente,

Así mismo, se sugiere que el quiosco de la Institución Educativa Zarumilla ofrezca entre sus productos las frutas, dado que se observó una ingesta baja de la misma. Esto permitirá promover y motivar a los docentes a que adopten elecciones alimentarias más saludables.

Implementar la creación de programas educativos sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares dirigido a los docentes de la institución educativa, estas capacitaciones les permitirán desarrollar estilos de vida óptimos así como conductas favorables que repercutan positivamente sobre su salud.

Compartir los resultados y conclusiones obtenidas del presente estudio, con el sector salud, así como el sector educación y la población tumbesina, con la finalidad de poder inspirar a futuros investigadores a realizar nuevos estudios relacionados a los estilos de vida y el riesgo cardiovascular.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Castro JY. Estilos de vida y factores de riesgo relacionados con la enfermedad cardiovascular en estudiantes universitarios. [Tesis doctoral]. Madrid: Universidad Católica de Murcia; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/6046/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Galindo JA. Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los profesionales de enfermería del servicio de emergencia del hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins, 2020. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Norbet Wiener; 2020. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/4421/T06146554226_S.pdf?sequence=1
3. Petersen K, y Kris P. Diet Quality Assessment and the Relationship between Diet Quality and Cardiovascular Disease Risk. *Nutrients*. 2021. 13: 1-12. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8706326/>
4. Castro JY. Estilos de vida y factores de riesgo relacionados con la enfermedad cardiovascular en estudiantes universitarios. [Tesis doctoral]. Madrid: Universidad Católica de Murcia; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/6046/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Situación de Salud de Tumbes. Boletín Epidemiológico Regional S.E 40 – 2022. (Internet). Disponible en: <https://www.diresatumbes.gob.pe/index.php/boletines-epidemiologicos/boletines-epidemiologicos/category/191-boletines-2022?download=2435:boletin-2022-tumbes-s40-pdf>
6. Veramendi NG, Portocarero E. y Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Rev. Universidad y Sociedad*. [Internet] 2020. 12(6):246-251. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>

7. Sandoval V, et al. Riesgo cardiovascular y factores asociados en docentes de una institución universitaria. Rev. Rehabilitación. [Internet]. 2021. 55(2): 111-117. Disponible: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048712020301109?via%3Dihub#preview-section-snippets>
8. Organización Panamericana de la Salud. Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en Las Américas [Internet]. Washington: OPS; 2021. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/29-9-2021-enfermedades-corazon-siguen-siendo-principal-causa-muerte-americas>
9. Ponce J, et al. Riesgo cardiovascular en docentes profesionales de la salud. Universidad Técnica del Norte, Ibarra, 2021-2022. Rev. Habanera de Ciencias Médicas [Internet] 2022. 21(6): 1-8. Disponible en: <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/4709/3263>
10. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades cardiovasculares. (Internet). 2022 (citado 19 de octubre del 2022). Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Programa de Enfermedades no Transmisibles. (Internet). Ministerio del Perú. 2021. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1839/cap01.pdf
12. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad. (Internet). 2020 (citado 19 de octubre del 2022). Disponible en: [https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202020%2C%20el%2041%2C1%25%20de%20las,rural%20\(31%2C%25\)](https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202020%2C%20el%2041%2C1%25%20de%20las,rural%20(31%2C%25))
13. Dirección Regional de Salud Tumbes. Boletín Epidemiológico Regional S.E 40 – 2022. (Internet). Disponible en: <https://www.diresatumbes.gob.pe/index.php/boletines-epidemiologicos/boletines-epidemiologicos/category/191-boletines-2022?download=2435:boletin-2022-tumbes-s40-pdf>

14. Chalapud LM, et al. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Rev. Retos. [Internet] 2022. 44: 477-484. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
15. Pino J. y Cruz E. Estilo de vida relacionado con la salud. España: Universidad de Murcia. Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
16. Suarez M, et al. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. Rev. Ene. [Internet]. 2020. 14(3): 1-13. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007
17. De Souza M., et al. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Rev. SPQMH. [Internet]. 2020. 4(3): 297-310. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Marlucio-De-Souza-Martins/publication/358880301_Estilos_de_vida_de_los_estudiantes_universitarios_una_revision_sistemica/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revision-sistemica.pdf
18. Fernández A., et al. Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021 implementando la teoría de Nola Pender. [pregrado]. Universidad Simón Bolívar; 2021. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/9386>
19. Ortiz N. Estilo de vida y riesgo cardiovascular en profesionales de salud del servicio de cardiología y cirugía vascular del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen, Lima 2022. [Tesis de posgrado]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8578/T06142700839_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Chevez D., et al. Factores de riesgo cardiovascular. Rev. Ciencia & Salud: Integrando Conocimientos. [Internet]. 2020. 4(1): 6-9. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/e849/d799884642b2bf1f47b8b93953a1ae928d7e.pdf>

21. Mendoza S. Nivel de actividad física y el riesgo cardiovascular en el personal de salud en un instituto especializado de Lima – 2023. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8959/T06170066034_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Carhuancho AV. Riesgo cardiovascular según Score Framingham de las enfermeras de un instituto nacional Agosto – Noviembre. (tesis de especialidad). Lima: Universidad Cayetano Heredia. 2018. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4350/Riesgo_CosiCano_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Torres R., Martínez M., Santiago W., Pérez JM., Torres D, Ramírez O. Concordancia entre el índice de salud cardiovascular ideal y el índice Fuster-BEWAT. CorSalud [Internet]. 2020 Sep [citado 2022 Oct 20]; 12(3): 312-317. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2078-71702020000300312
24. Organización Panamericana de la Salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. Vol.1, N°1. 2019. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. (tesis posgrado). España: Universidad de les Illes Balears. 2012. Disponible en: https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/tesis_miquel.pdf
26. Pupiales AG. Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular según los estilos de vida en las personas que habitan en la comunidad rural la Florida, 2021. (Tesis de posgrado) Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11670/2/PG%20913%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
27. Pérez R, et al. Factores de riesgo cardiovascular en adultos del Policlínico Docente "Primero de Enero". Arch Univ "Gen Calixto García". [Internet] 2021. 9(3): 396-409. Disponible en: <https://revcalixto.sld.cu/index.php/ahcg/article/view/e741/683>

28. Carrión B. Factores de riesgo cardiovascular y calidad de vida en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo. [Tesis de pregrado]. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2020. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23304/1/Tesis%20final%20de%20Brayan%20Pa%C3%BAI%20Carri%C3%B3n%20Ruiz.pdf>
29. Mayorido A, Estilo de vida y su asociación con el riesgo cardiovascular en el personal médico de la UMF/HGR 220, Toluca 2020. (Tesis de pregrado) México: Universidad Autónoma del Estado de México; 2020. Disponible en: http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/110903/ANA%20LAURA%20MAYORIDO%20BARRIENTOS%20_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Diaz C, y Chuye J. Factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida, año 2023. [Tesis de pregrado]. Huancayo: Universidad Roosevelt; 2023. Disponible en: <https://repositorio.urosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1551/TESES%20CHUYE%20-%20DIAZ%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
31. Sánchez DP. Estilos de vida y riesgo cardiovascular en Docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de Trujillo – 2022. [Tesis de pregrado]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2022. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4749484>
32. Napa J. Estilo de vida y riesgo cardiovascular en pacientes adultos atendidos en un establecimiento del primer nivel de atención, San Martín de Porres, 2022. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/3889/T-TPMC-NAPA%20MARCOS%20JUNIOR%20ALEXIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Obeso KL. Y Villanueva EV. “Estilo de vida asociado a riesgo cardiovascular en profesores de Instituciones Educativas Adventistas de la provincia de Trujillo, 2022. (Tesis de pregrado). Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2022. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/10281/1/REP_KATHERINE.OBESO_ERIKA.VILLANUEVA_ESTILO.DE.VIDA.ASOCIADO.A.RIESGO.pdf

34. Flores J. Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" [Tesis de pregrado]. Ica: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/63aaddc9-0faf-4224-95fc-ae3f2ff2cb0e/content>
35. Paramio A., et al. Riesgo cardiovascular global en el consultorio 10 del Policlínico Mártires de Calabazar. Municipio Boyeros. Rev Cuba Cardiol Cir Cardiovasc. [Internet]. 2020. 27(1): 1-7. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8130690>
36. Hernández R. y eat. Metodología de la Investigación. 6ta edición. México DF: McGRAW-HILL. 2014. [revised 27/04/2021]. URL disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
37. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E y Villagómez A. Metodología de la investigación: Cuantitativa – Cualitativa y redacción de la tesis. 4 edición. Bogotá: Ediciones de la U. 2018. [Fecha de acceso el 03 de julio del 2023]. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
38. Baena G. Metodología de la investigación. 3 edición. México: Grupo Editorial Patria. 2017. [Fecha de acceso el 03 de julio del 2023]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=jzZCDwAAQBAJ&hl=es&source=gbs_similarbooks
39. Salvador AF. Estilo de vida saludable de los docentes de la institución educativa privada – lima este, 2022. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33010/Salvador%20Tories%2C%20Alinsson%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Ortiz N. Estilo de vida y riesgo cardiovascular en profesionales de salud del servicio de cardiología y cirugía vascular del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen, Lima 2022. [Tesis de posgrado]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8578/T06142700839_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y

41. Maza D. Bioética en Salud: Generalidades. México: Instituto de estudios superiores de Chiapas; 2022. Disponible en: <https://salazarvirtual.sistemaeducativosalazar.mx/assets/61fc822048100/tareas/e05d40e9ab7c827e32753d610f15e238Ensayo%201%20DSPGS%20corregido.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Metodología
<p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el estilo de vida en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024. - Evaluar el riesgo 	<p>H₁: Existe relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la I.E Zarumilla, Tumbes 2024.</p> <p>H₀: No existe relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la I.E Zarumilla, Tumbes 2024.</p>	<p>Variable independiente</p> <p>Estilo de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Actividad física - Relaciones sociales - Entorno y medio ambiente 	<p>Tipo de investigación</p> <p>Descriptivo, correlacional, y de corte transversal</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental.</p> <div style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> </div> <p>Población:</p> <p>Constituida por 60 docentes</p>

	<p>cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las características sociodemográficas de los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024. - Establecer la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024. 		<p>Variable dependiente</p> <p>Riesgo cardiovascular</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Índice de masa corporal - Actividad física - Presión arterial - Tabaquismo 	<p>Muestra:</p> <p>Conformada por 60 docentes</p> <p>Técnica de recolección:</p> <p>La encuesta.</p> <p>Instrumento de recolección:</p> <p>Cuestionario</p>
--	--	--	---	---	--

Anexo 2: Operalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Dimensiones	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición
Estilos de vida	Patrones conductuales vinculados con la salud, enmarcado por las elecciones que pueden hacer los individuos de un grupo de opciones disponibles, en relación con las oportunidades que ofrece su propia vida ¹⁵ .	Se aplicará una encuesta para identificar el estilo de vida que llevan los docentes de la I.E Zarumilla, El cuestionario consta de 23 preguntas que permitirán medir las dimensiones en estudio.	Alimentación	01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10	Nunca (1)	Ordinal
			Actividad física	11, 12, 13, 14	Casi Nunca (2)	
			Redes sociales	15, 16, 17, 18	A veces (3)	
			Entorno y medio ambiente	19, 20, 21, 22, 23	Casi Siempre (4)	
					Siempre (5)	

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Dimensiones	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición
Riesgo cardiovascular	Probabilidad de padecer un evento cardiovascular en un determinado periodo de tiempo (habitualmente se establece entre 5 y 10 años) la mejor herramienta para establecer prioridades en la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares es la estimación del riesgo cardiovascular mediante las funciones de riesgo ³⁵ .	Se aplicará la escala o Índice Fuster - Bewat para identificar el riesgo cardiovascular en los docentes de la I.E Zarumilla, Tumbes 2022, El cuestionario consta de 6 preguntas que permitirán medir las dimensiones en estudio.	Alimentación	Consumo de frutas y verduras	Muy Malo: 0 – 46 puntos Malo: 47 – 72 puntos Regular: 73 – 84 puntos Bueno: 85 – 102 puntos Excelente: 103 – 120 puntos	Ordinal
			Índice de Masa Corporal	Peso y talla		
			Actividad física	Semanal		
			Presión Arterial	Tensión arterial sistólica y diastólica		
			Tabaquismo	Consumo de tabaco		

Anexo 3. Cuestionario sobre estilos de vida

Presentación: El presente cuestionario tiene por objetivo identificar el tipo de estilo de vida que lleva el encuestador. Cabe recalcar que es de carácter completamente anónimo y estrictamente confidencial, donde los resultados obtenidos serán utilizados exclusivamente para fines académicos. Se recomienda marcar con una EQUIS (X), la respuesta con la que se sienta más identificado.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

Edad en años cumplidos: _____

Sexo:

() Masculino () Femenino

Procedencia:

() Tumbes () Zarumilla () Contralmirante Villar

Estado civil:

() Soltero(a) () Casado(a) () Divorciado(a)

() Viudo(a)

Situación laboral:

() Contratado(a) () Nombrado(a)

Tiempo trabajando en la Institución Educativa:

() Menos de 1 año () Más de 1 año () Más de 5 años

II. CUESTIONARIO:

Instrucciones: De acuerdo a la respuesta que más lo identifique, marque con una EQUIS (X) la opción que considere:

Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
-----------	----------------	-------------	------------------	-------------

PREGUNTAS		PUNTUACIÓN				
		1	2	3	4	5
Dimensión alimentación						
01	Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. (mandarina, mazana, pera, plátano, etc.).					
02	Incluye al menos 3 verduras diferentes en su alimentación diaria					
03	Incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria (avena, frejol, trigo, pan integral, arroz)					
04	Incluye en su alimentación diaria 100-150 gramos de alimento de origen animal (pollo, pescado, res, etc.)					
05	Incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria (camote, papa, yuca, oca, etc.)					
06	Ingiere la cantidad adecuada de líquidos (2 a 3 litros equivalentes de 8 a 12 vasos por día)					
07	Cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena					
08	Desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada					
09	Consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados, etc.					
10	Tiene problemas de sobrepeso u obesidad					
Dimensión actividad física		1	2	3	4	5
11	Durante el día permanece varias horas sentado(a)					
12	Tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias					

13	Realiza ejercicios físicos (correr, caminar, subir escaleras u otra actividad)					
14	Realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana					
Dimensión relaciones sociales		1	2	3	4	5
15	Se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene (compañeros de trabajo, amigos, pareja, familia)					
16	Recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo					
17	Brinda y recibe cariño en su vida diaria					
18	Tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted					
Dimensión entorno y medio ambiente		1	2	3	4	5
19	Es seguro el ambiente físico en su trabajo (señaléticas visibles, puerta de emergencia en caso de un movimiento sísmico).					
20	El ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.					
21	Cuenta con acceso a los servicios de atención en salud (seguro público y/o privado)					
22	Asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos (chequeos)					
23	Realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión					

¡MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

Anexo 4. Escala o índice FUSTER – BEWAT

SCORE		CRITERIOS DE LA VALORACIÓN
B	0	TAS \geq 140 y/o TAD \geq 90 mmHg.
	1	TAS entre 130 – 139.9 mmHg y/o TAD entre 85 – 89.99 mmHg.
	2	TAS entre 120 – 129.9 mmHg y/o TAD entre 80 – 84.99 mmHg.
	3	TAS \leq 120 y/o TAD \leq 80 mmHg.
E	0	< 10 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana.
	1	< 75 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana.
	2	Entre 75 – 150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana.
	3	>150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana.
W	0	Obeso
	1	Sobrepeso
	2	---
	3	Peso Normal
A	0	Consume < 1 porción de verduras / hortalizas / piezas de fruta al día.
	1	Consume 1 - 2 porción de verduras / hortalizas / piezas de fruta al día.
	2	Consume 3 - 4 porción de verduras / hortalizas / piezas de fruta al día.
	3	Consume > 4 porción de verduras / hortalizas / piezas de fruta al día.
T	0	Fumador de > 1 paquete de tabaco al día.
	1	Fumador de < 1 paquete de tabaco al día.
	2	-----
	3	No fumador

LEYENDA

B	Presión Arterial	E	Actividad Física	W	IMC	A	Alimentación	T	Tabaquismo
---	------------------	---	------------------	---	-----	---	--------------	---	------------

Anexo 5. Validación del instrumento a través del juicio de expertos

Instrumento: Cuestionario sobre estilos de vida y riesgo cardiovascular

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario sobre estilos de vida

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Mg. Tatiana A. Sánchez Torres
Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario de riesgo cardiovascular (Escala o Índice Fuster – Bewat)

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Mg. Tatiana A. Sánchez Torres
Nutricionista

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario sobre estilos de vida

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Lic. Enrique P. Ruidias Leon
Nutricionista



Lic. Enrique P. Ruidias Leon
NUTRICIONISTA
CMP : 8950

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario de riesgo cardiovascular (Escala o índice Fuster – Bewat)

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Lic. Enrique P. Ruidias Leon
Nutricionista



Lic. Enrique P. Ruidias Leon
NUTRICIONISTA
CMP : 8950

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario sobre estilos de vida

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

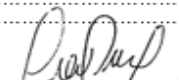
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Lic. Luis F. Chiroque Carlin
Nutricionista



Lic. Luis F. Chiroque Carlin
NUTRICIONISTA
CNP : 8775

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario de riesgo cardiovascular (Escala o índice Fuster – Bewat)

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

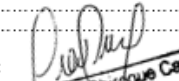
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Lic. Luis F. Chiroque Carlin
Nutricionista



Lic. Luis F. Chiroque Carlin
NUTRICIONISTA
CNP : 8775

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario sobre estilos de vida

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

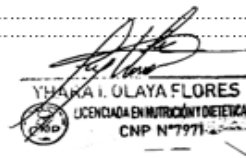
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Lic. Yhara I. Olaya Flores
Nutricionista



YHARA I. OLAYA FLORES
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CNP N°7971

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario de riesgo cardiovascular (Escala o índice Fuster – Bewat)

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

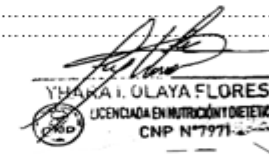
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Lic. Yhara I. Olaya Flores
Nutricionista



YHARA I. OLAYA FLORES
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CNP N°7971

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario sobre estilos de vida

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

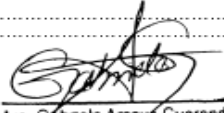

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Lic. Gabriela Arcaya Guaranda
Nutricionista


 Lic. Gabriela Arcaya Guaranda
 NUTRICIONISTA
 CNP 8782

**FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario de riesgo cardiovascular (Escala o índice Fuster – Bewat)

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

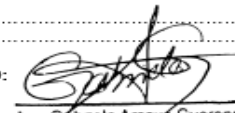

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

Lic. Gabriela Arcaya Guaranda
Nutricionista


 Lic. Gabriela Arcaya Guaranda
 NUTRICIONISTA
 CNP 8782

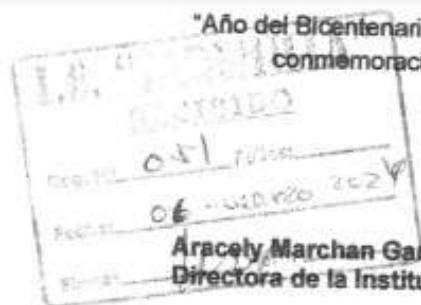
Anexo 6. Análisis de confiabilidad

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO POR EL ALFA DE CRONBACH

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,689	23

Siendo el valor de alfa de Cronbach superior a 0.6 en consecuencia se puede decir que el instrumento es confiable.

Anexo 7. Solicitud para aplicación de instrumentos de recolección de datos



SOLICITO: Permiso para la aplicación de instrumentos de investigación.

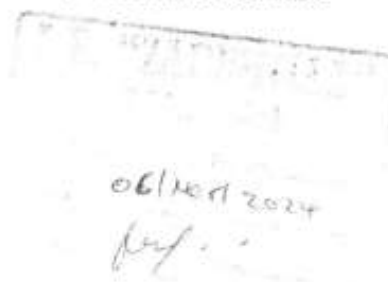
Yo, Dajana Catherine Rentería Campaña, bachillera de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética - Universidad Nacional de Tumbes, muy respetuosamente me presento ante usted y **SOLICITO se me otorgue el permiso correspondiente para aplicar dos cuestionarios a los docentes que laboran en la institución a su cargo.** Los datos recaudados serán esenciales para la elaboración de mi tesis titulada: Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa de Zarumilla, Tumbes 2024, la cual es requisito obligatorio para obtener mi título académico como Licenciada en Nutrición y Dietética. Así mismo, dejo constancia que la información obtenida será compartida con las autoridades de la institución educativa.

Conocedora de su alto espíritu de colaboración y segura de contar con su valioso apoyo quedo muy agradecida con la atención que brinde a la presente.

Atentamente.

Dajana Catherine Rentería Campaña
Tesisista

Tumbes, 06 de marzo del 2024



Anexo 8. Permiso de aplicación



PERU

Ministerio de
Educación

Dirección Regional de
Educación Tumbes

Unidad de Gestión Educativa
Local Zarumilla

I.E. ZARUMILLA



**"AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA INDEPENDENCIA Y DE LA
CONMEMORACION DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"**

AUTORIZACION

La directora de la Institución Educativa "Zarumilla", de la provincia de Zarumilla, que suscribe

AUTORIZA:

A la señorita **DAJANA CATHERINE RENTERIA CAMPAÑA**, identificada con D.N.I. N° 71717686 a que realice en esta casa de estudios la aplicación de cuestionarios a los docentes, en el marco de la elaboración de la tesis titulada: **"ESTILOS DE VIDA Y RIESGO CARDIOVASCULAR EN LOS DOCENTES DE LA I.E. "ZARUMILLA", TUMBES 2024"**.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines pertinentes.

Zarumilla, 08 de marzo de 2024.


I.E. ZARUMILLA
M^{te}. Anacely D. Marchez Garcia
DIRECTORA

Anexo 9. Consentimiento informado

Estimado trabajador(a), ante usted expongo:

Soy Rentería Campaña Dajana Catherine, bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, la misma que está elaborando una investigación cuyo objetivo principal es determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024. Mencionada investigación tiene una participación de carácter completamente voluntario y estrictamente confidencial.

La participación para este estudio, consiste en aplicar a los participantes individualmente, 02 cuestionarios, en donde se tendrá que marcar con una "X" la respuesta que más los identifiquen. Es importante enfatizar que ninguno de los cuestionarios a aplicarse en este estudio es perjudicial y que los encuestados tienen derecho a abstenerse de participar o incluso retirarse del llenado de estos cuestionarios cuando lo considere conveniente.

En base a lo leído, si desea participar completar la siguiente información:

Yo.....
identificado con DNI o Cédula declaro haber recibido y entendido la información brindada sobre el desarrollo de las 02 encuestas del proyecto de investigación. En tales condiciones y en pleno uso de mis facultades mentales, expongo que **OTORGO VOLUNTARIAMENTE MI CONSENTIMIENTO Y ACEPTACIÓN** para participar en el estudio titulado: Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los docentes de una Institución Educativa Zarumilla, Tumbes 2024, a cargo de la bachillera en Nutrición y Dietética Rentería Campaña Dajana Catherine.

Sí ()

No ()

FIRMA

Tumbes..... de....., 2024

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

Anexo 10: Evidencias fotográficas

