

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**



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

**MOLESTIAS GASTROINTESTINALES EN EGRESADOS DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO” Y SU  
RELACION CON ESTILOS DE VIDA, 2021-II**

Bach. Arribasplata Dilas, Lesly Mileni

Bach. Tuesta Soto, Yulisa Lorena

**Asesora:**

Dra. Chávez Cabrera, Dolores Evangelina.

**Cajamarca – Perú**

MAYO-2021

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**



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

**MOLESTIAS GASTROINTESTINALES EN EGRESADOS DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO” Y SU  
RELACION CON ESTILOS DE VIDA, 2021-II**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

Bach. Arribasplata Dilas, Lesly Mileni

Bach. Tuesta Soto, Yulisa Lorena

**Asesora:**

Dra. Chávez Cabrera, Dolores Evangelina.

**Cajamarca – Perú**

MAYO

2021

**COPYRIGHT © 2021 BY**

Lesly Mileni, ARRIBASPLATA DILAS

Yulisa Lorena, TUESTA SOTO

Todos los derechos reservados

## **PRESENTACIÓN**

### **SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO DICTAMINADOR:**

Dando cumplimiento a lo establecido por el reglamento de grados y títulos de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”, sometemos a vuestra consideración y elevado criterio profesional el presente trabajo de investigación intitulado “Molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” y su relación con estilos de vida, 2021-II” para poder optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Es propicia la oportunidad para expresar un cordial agradecimiento a nuestra Alma mater “Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo”, y a su plana docente que con su actitud y buen interés cooperaron a nuestra formación profesional.

Señores miembros del jurado, dejamos a su disposición la presente tesis para su evaluación y posibles sugerencias.

Cajamarca, mayo del 2022

Bach. Lesly Mileni, Arribasplata Dilas

Bach. Yulisa Lorena, Tuesta Soto

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**

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

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

**MOLESTIAS GASTROINTESTINALES EN EGRESADOS DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO” Y SU  
RELACION CON ESTILOS DE VIDA, 2021-II**

**JURADO EVALUADOR**

.....  
Mg. María Amparo Fernández Leiva

**PRESIDENTE**

.....  
Mg. Judith Limay Leiva

**SECRETARIA**

.....  
Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera

**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

De manera especial a Dios por haberme dado tranquilidad, paz y sobre todo salud, a mis padres por el apoyo incondicional que me brindaron y los medios necesarios para cumplir uno de los tantos sueños y metas. De igual manera dedico mi esfuerzo de años a mi hermana un ejemplo que debe de seguir.

Lesly Mileni

A Dios por darme vida, salud e inteligencia. por guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar ante los problemas que se presentaban a mis padres por ellos he llegado a cumplir uno de mis objetivos. Por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar

Yulisa Lorena

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por brindarnos sabiduría e inteligencia sobre todo salud para lograr un peldaño en nuestra vida profesional.

A la universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo y su plana de docentes por los aprendizajes y formación recibida.

A nuestros padres y familiares por su amor y apoyo incondicional por los valores y principios inculcados para lograr establecernos como profesionales humanizados en el ámbito de salud.

A la Dra. Dolores Evangelina, Chávez Cabrera, quien acepto ser nuestra asesora de tesis, agradeciendo por sus buenas ideas y consejos para poder lograr terminar nuestro objetivo.

Lesly Mileni & Yulisa Lorena

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación tuvo como Objetivo: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y las molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” 2021-II, se utilizó el método inductivo; de tipo descriptivo, trasversal, correlacional; con una población de 804 y una muestra de 189 egresados; para la obtención de datos, se utilizó el cuadro de comparaciones, con el que se determinó las molestias gastrointestinales y un cuestionario para establecer los estilos de vida. Concluyendo que existe relación significativa entre los estilos de vida y las molestias gastrointestinales de los egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”, 2021-II, obteniendo un p – valor de significancia menor a  $< 0.05$ , rechazándose la hipótesis nula.

**Palabra clave:** Egresados, estilos de vida, molestias gastrointestinales



## **ABSTRAC**

The objective of this research work was: To determine the relationship between lifestyles and gastrointestinal discomfort in graduates of the Antonio Guillermo Urrelo Private University 2021-II, the inductive method was obtained; descriptive, cross-sectional, correlational; with a population of 804 and a sample of 189 graduates; To obtain data, a comparison table was obtained, with which gastrointestinal discomfort was prolonged, and a questionnaire to establish lifestyles. Concluding that there is a significant relationship between lifestyles and gastrointestinal discomfort of graduates of the Antonio Guillermo Urrelo Private University, 2021-II, obtaining a p - value of significance less than  $<0.05$ , rejecting the null hypothesis.

**Keywords:** Graduates, lifestyles, gastrointestinal discomfort

## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Estilos de vida, según la dimensión hábitos alimenticios en los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2021-II.	<b>51</b>
<b>Tabla 2.</b> Estilos de vida, según la dimensión hábitos de ocio en egresados de la universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2021-II.	<b>52</b>
<b>Tabla 3.</b> Estilos de vida, según la dimensión actividad física de los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2021-II.	<b>53</b>
<b>Tabla 4.</b> Estilos de vida, en la dimensión hábitos nocivos de los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2021-II.	<b>54</b>
<b>Tabla 5.</b> Estilos de vida, según la dimensión administración de la vida cotidiana de los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2021-II.	<b>55</b>
<b>Tabla 6.</b> Molestias gastrointestinales de egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2021-II.	<b>56</b>
<b>Tabla 7.</b> Relación entre estilos de vida y molestias gastrointestinales de egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2021-II.	<b>58</b>

## LISTA DE ABREVIACIONES

- A** Autoconcepción
- D** Dermopatía
- P** Psique
- E** Epiglotis
- CV** Capacidad Volumétrica
- C** Cortisol
- A** Aturdimiento
- A** Antihistamínico
- B** Benzodiazepinas
- C** Cardiopatías

## INDICE

DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRAC.....	ix
INDICE.....	x
LISTA DE TABLAS.....	xi
LISTA DE ABREVIACIONES.....	xii
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	2
1.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	3
1.1. Datos estadísticos de población joven a nivel nacional.....	3
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	4
1.3. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION.....	5
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.....	5
CAPITULO II.....	6
MARCO TEORICO.....	6
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION.....	7
2.2. BASES TEÓRICAS.....	10
2.3. HIPOTESIS.....	42
2.4. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	42
CAPITULO III.....	46
METODOLOGIA.....	46
3.1. TIPO DE INVESTIGACION:.....	47
3.2. AREA DE ESTUDIO.....	48
3.3. POBLACIÓN:.....	48
3.4. CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION.....	48
3.5. MUESTRA Y UNIDAD DE ANALISIS.....	49
3.6. MUESTREO.....	50
3.7. MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.8. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.9. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS.....	50
3.10. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	52
CAPITULO IV.....	52
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	52

4.1. RESULTADOS.....	53
4.2. DISCUSIÓN .....	61
CAPITULO V .....	66
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	66
5.1. CONCLUSIONES.....	67
5.2. RECOMENDACIONES.....	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	69
ANEXOS.....	79
CRONOGRAMA .....	85
PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	85

## INTRODUCCION

La juventud quinta etapa de vida del ser humano; según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), comienza a los 15 y se prolonga hasta los 25 años<sup>(1)</sup>, comprendida después de la etapa de la adolescencia y antes que la etapa de la adultez, y se ubica desde los 18 hasta los 25 años para otro autor<sup>(2)</sup>, se caracteriza por que para el joven significa la mejor época para el aprendizaje, distingue lo que es justo y lo injusto, es capaz de distinguir lo importante y lo urgente, comienza a mostrar un rechazo cuando se le imponen las cosas, proyectándose a su futuro, descubren los que es el amor real y actúan de manera responsable, son capaces de responder de sus actos y de ser conscientes de lo que dicen y hacen<sup>(2)</sup>; representa el 27% del total de la población peruana<sup>(3)</sup>.

Si bien es cierto todos los jóvenes se proyectan al futuro, eligiendo carreras técnicas otros como son los jóvenes universitarios de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo se inclinan por el trabajo académico; pero esta tarea le trae preocupaciones y que muchas veces el estado psicológico se ve alterado repercutiendo esto en el estado físico a través de las molestias gastrointestinales; por lo que fue de nuestro interés determinar esta problemática.

El presente trabajo de investigación consta de 5 capítulos.

Capítulo I, problema de investigación.

Capítulo II, marco teórico.

Capítulo III, metodología.

Capítulo IV, resultados y discusión

Capítulo V, conclusión y recomendaciones.

**CAPITULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACION**

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION.**

La Juventud es la quinta etapa de la vida del ser humano, se presenta después de la adolescencia y pubertad y precede a la adultez; Comprendida entre los 20 y 25 años para unos autores<sup>(4)</sup>; y para otros de 15 a 24 años<sup>(5)</sup>. La persona joven se caracteriza por ser tranquilo consigo mismo, está avanzando en el autoconocimiento y autoaceptación. Es la mejor época para el aprendizaje, pues la razón y la capacidad de pensar han logrado frenar los excesos de la fantasía, es capaz de enfrentarse objetivamente a la realidad que le rodea. En general en esta etapa de juventud el individuo es capaz de captar la realidad tal como es; aunque no ha llegado todavía al equilibrio que es característico de la adultez<sup>(4)</sup>.

En la actualidad, hay 1.200 millones de jóvenes de 15 a 24 años, el 16% de la población mundial. Para 2030 se estima que la cantidad de jóvenes habrá aumentado en un 7%, llegando así a casi 1.300 millones. Muchos países también marcan la edad límite del concepto joven en función del momento en que son tratados como adultos frente a la ley, lo que se conoce como mayoría de edad. Esta edad suele ser los 18 años en muchos países; así, a partir de esa edad, la persona será considerada como adulto. No obstante, la definición y los matices del término juventud varían de un país a otro, según los factores socioculturales, institucionales, económicos y políticos. Los jóvenes son reconocidos como agentes de cambio, encargados de explotar su propio potencial y asegurar un mundo apropiado para las generaciones futuras<sup>(5)</sup>.

### **1.1. Datos estadísticos de población joven a nivel nacional**

En nuestro país en el 2015, la población joven asciende a 8 millones 377 mil, que representa el 27% del total de la población peruana; 4 millones 136 mil son mujeres y 4 millones 241 mil son hombres<sup>(3)</sup>. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) dio a conocer que a junio de 2016 el número de habitantes jóvenes de 15 a 29 años de edad, ascendió a 8 millones 412 mil, comparado con el año 2005 que fue de 7 millones 853 mil habitantes, se incrementó en 7,1% en dicho período. Asimismo, para el año 2021 se estima que la población joven alcanzaría los 8 millones 513 mil habitantes, siendo el 50,7% hombres y 49,3%



mujeres, según el documento, Estimaciones y Proyecciones de Población, 1950 - 2050<sup>(6)</sup>.

Los jóvenes estudiantes a la par realizan diferentes tipos de actividades como servicios de seguridad, repartidor de volantes, meseros, servicios de delivery, cuidadores de niños y muchos de ellos combinan con las actividades académicas; esta situación altera los estilos de vida que conducen a la aparición de problemas tanto psicológicos como físicos dentro de ellas las molestias gastrointestinales. Según Selye refiere que desde que surgió la humanidad existen situaciones que ponen a prueba o desbordan los recursos del individuo. En la actualidad, vivimos en un mundo donde los avatares diarios son las principales causas del estrés, que al actuar de forma sostenida sobre el individuo y sumado a otros factores, se convierte en desencadenante de diversas enfermedades<sup>(7)</sup>.

Las molestias gastrointestinales en la actualidad en los jóvenes en su etapa Universitaria, son un problema no solo en el Perú sino también a nivel mundial, a nivel de jóvenes y adultos universitarios. Harris (2016), indica que, a nivel mundial, el 27% de jóvenes mayores de 18 años presentan sensibilidad digestiva manifestada como molestias gastrointestinales bajo la forma de malestar abdominal, hinchazón abdominal, estreñimiento, diarrea y flatulencia; que si no son tratados a tiempo se convierten en problemas aún mayores para su salud, ocasionando un impacto negativo en sus vidas<sup>(8)</sup>.

A nivel local también se vive esta realidad especialmente en los egresados universitarios de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

## **1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y molestias gastrointestinales más frecuentes en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”?

### **1.3. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION**

En la actualidad las molestias Gastrointestinales es uno de los problemas más frecuentes en los egresados. Esto se debe que por la presión de trabajos, exámenes, exposiciones y muchas veces producto del estrés es porque empiezan a tener este tipo de molestias también se debe a que los egresados tienen menos horas de dormir, comen comidas al paso entre otros factores que implican estas molestias también se producen ya que lo jóvenes dejan de comer a sus horas indicadas y esto conlleva a tener problemas gastrointestinales. Ya que alrededor del mundo muchas personas se enfrentan diariamente a estas molestias y por falta de importancia no le damos su debido tiempo. El desarrollo de este proyecto nos permitirá determinar las molestias gastrointestinales que presentan los egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”. así dar soluciones y recomendaciones ante este problema; además servirá como fuente bibliográfica para otras investigaciones.

### **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION**

#### **1.4.1. GENERAL**

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y las molestias gastrointestinales de los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

#### **1.4.2. ESPECIFICOS:**

- ❖ Identificar los estilos de vida de los egresados Universitarios.
- ❖ Identificar las molestias gastrointestinales de los egresados Universitarios.

**CAPITULO II**  
**MARCO TEORICO**

## **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION**

### **2.1.1. INTERNACIONALES:**

En el estudio, Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander. 2015; Obtuvo como resultados que el 71% de los encuestados fueron del género femenino, estrato socioeconómico predominante bajo, de 20 años, con 1,62 m. Respecto a la actividad física se determinó que la pereza con el 51%, el sedentarismo con un promedio de 8,32 , en la dimensión tiempo de ocio o tiempo libre, se reportó, el 35% de estudiantes prefieren dedicar su tiempo libre a estudiar o trabajar; el 41% de los encuestados afirmó estar satisfecho con las prácticas que conformaron sus estilos de vida llegando a la conclusión que los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, y se sienten satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si éstos son o no saludables<sup>(9)</sup>.

En el estudio Calidad de vida y factores asociados a la salud en estudiantes de Odontología de la Universidad de Cartagena en el año 2015; obtuvo como resultados que 35,4% de estudiantes aseguraron presentar alguna enfermedad, de los cuales el 23, 2% afirmaron haberla desarrollado en el transcurso desde que ingresó a la Universidad, manifestándose las enfermedades gastrointestinales como las más frecuentes con un 61,8%, seguida de las visuales con un 26,3%. Se encontró que el ser adolescente, presentar alteraciones del sistema cardiovascular, sistema respiratorio y alteraciones de la piel, representa un mayor 13 impacto negativo sobre la calidad de vida en los estudiantes; concluyendo que las enfermedades gastrointestinales son las que más se presentan en estudiantes universitarios, repercutiendo negativamente en su calidad de vida<sup>(10)</sup>.

En el estudio, Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017; obtuvo como resultado que el 75 % de los encuestados tenía una alimentación no saludable o poco saludable, con mayor prevalencia en el rango etario entre 17-20 años (78 %). Se destaca el bajo consumo de frutas (<20 %), verduras (42 %) y agua (46 %), junto con una baja prevalencia de conductas saludables responsables, como evitar alimentos azucarados (36 %) o embutidos (38 %) y revisar los etiquetados nutricionales (37 %). Los hombres presentaron mayor consumo de pan, carnes blancas y agua ( $p < 0,05$ ), mientras que las mujeres declararon en mayor porcentaje evitar embutidos, revisar los etiquetados nutricionales ( $p < 0,01$ ), preferir alimentos azucarados y comer de forma adecuada ( $p < 0,05$ )<sup>(11)</sup>.

### **2.1.2. NACIONALES:**

En el estudio Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de Enfermería de la Escuela de Enfermería “Padre Luis Tezza” Lima 2013, obtuvo como que el 60% de estudiantes tuvieron entre 20 y 29 años de edad; el 93% pertenecieron al género femenino; el 91% fueron solteras; el 87% no tenían carga familiar y el 13% tenían carga familiar; el 23% estudiaban y trabajaban; respecto a los estilos de vida, el 55% de estudiantes presentaron estilos de vida no saludables. Concluyendo que los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables que los expone a la presencia de diversas patologías.<sup>(12)</sup>

En el estudio sobre Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería; Trujillo; 2008; obtuvo como resultados el 54,4% calificó un nivel medio en el estilo de vida, y en cuanto a sus dimensiones, el ejercicio revela un 78% en el nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con 65%, en los mismos niveles. Los niveles de autoestima son de un 45,59% para el nivel medio y de un 21,32% para el nivel bajo. En conclusión: existe relación significativa, entre el estilo de vida y el nivel de autoestima, pero no se encontró relación significativa entre el estilo de

vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo<sup>(13)</sup>.

En el estudio Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco (2017), obtuvo como resultados que el 81,9% de estudiantes tuvieron estilos de vida saludables y el 18,1% restante presentaron estilos de vida no saludables; en cuanto a los trastornos intestinales, el 66,1% presentaron trastornos gastrointestinales y el 33,9% restante no presentaron trastornos gastrointestinales.<sup>(14)</sup>

En la investigación Estilo de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2018, obtiene como resultados que el 30,6% de estudiantes presentan trastornos gastrointestinales y un 69,4% no presenta. Con estos signos y síntomas el 100% acude a consulta médica para descartar un posible trastorno. Lo que más prevalece es la gastritis en un 18,2% y en menor proporción la que más resalta es el estreñimiento con 4,2%, otros presentan diarreas 3,5% y gastroenteritis el 3%; sólo una persona presenta Pancreatitis y otra con Peritonitis y 03 con Litiasis vesicular. En conclusión, el estilo de vida guarda relación baja (0,18) y significativa (0,000) con los trastornos gastrointestinales. El estilo de vida que mantienen los estudiantes de esta Universidad como objeto de estudio están implicando en forma baja en la manifestación de los trastornos gastrointestinales que padecen.<sup>(15)</sup>

En el estudio, Actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Nacional "Federico Villarreal" 2019, que el 60.9% de estudiantes tiene bajo nivel de actividad física. De los cuatro años académicos, el tercer año presentó mayor prevalencia en bajo nivel de actividad física con 73%. El bajo nivel de actividad física fue mayor en mujeres (67%), que en varones (50%). Los alumnos de 16-20 años presentaron mayor porcentaje de nivel bajo de actividad física con 63%

respecto a los demás rangos de edades. Respecto a la conducta sedentaria, el mayor porcentaje con 66.4% pasan entre 5-10 horas sentados al día, es decir están entre un nivel moderado y alto de sedentarismo<sup>(16)</sup>.

### **2.1.3. REGIONALES:**

No existen trabajos de investigación

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Juventud**

Es un término que deriva del vocablo latino iuventus, permite identificar al periodo que se ubica entre la infancia y la adultez<sup>(1)</sup>; según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la juventud es la etapa que comienza a los 15 y se prolonga hasta los 25 años de vida de todo ser humano<sup>(1)</sup>, es la etapa del desarrollo humano que va después de la etapa de la adolescencia y antes que la etapa de la adultez, y se ubica desde los 18 hasta los 25 años para otro autor<sup>(2)</sup>, en la juventud es cuando más problemas de tipo médico suelen aparecer.<sup>(2)</sup>

#### **2.2.1.1. Características de la juventud**

- a. Es la mejor época para el aprendizaje.
- b. Aparece el sentido de lo que es justo y lo que no y es capaz de distinguir lo importante y lo urgente.
- c. Comienza a mostrar un rechazo cuando se le imponen las cosas.
- d. Durante esta etapa tanto la mujer y el hombre comienzan a pensar en el futuro, pensando ya realmente en una profesión.
- e. Es en estos años de su vida cuando las y los jóvenes comienzan a descubrir lo que es el amor real.
- f. Frente a los demás, la y el joven actúan de manera responsable, son capaces de responder de sus actos y de ser conscientes de lo que dicen y hacen<sup>(2)</sup>.

### 2.2.2. Calidad de vida

La calidad de vida es un conjunto de factores que dan bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional; son una serie de condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades. Esto, de modo que no solo sobreviva, sino que viva con comodidad; abarca diversos aspectos, los cuales pueden ser subjetivos, como el disfrutar del tiempo libre para un hobby, u objetivos, como el disponer de una vivienda con todos los servicios básicos<sup>(17)</sup>.

Niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal. Por lo tanto, calidad de vida tiene diferentes definiciones desde el aspecto filosófico y político hasta el relacionado a la salud; combina componentes subjetivos y objetivos donde el punto en común es el bienestar individual, que pueden agruparse en 5 dominios **bienestar físico**, como salud, **seguridad física**; bienestar material, privacidad, alimentos, vivienda, transporte, posesiones; **bienestar social**, como relaciones interpersonales con la familia, **las amistades**; desarrollo y actividad, educación, productividad, contribución y **bienestar emocional**, autoestima, estado respecto a los demás, religión<sup>(18)</sup>.

El desarrollo debe entenderse como un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida para lograr mejor calidad de vida y alcanzar mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad. Esta transformación exige la participación de la población. El desarrollo se inicia con la identificación de las necesidades humanas y su objetivo final será humanizar y dignificar al ser humano a través de la satisfacción de sus necesidades de expresión, creatividad, participación, igualdad de condiciones de convivencia, y autodeterminación entre otras. En esta forma el desarrollo está íntimamente ligado con las oportunidades de autorrealización de las personas como individuos o como grupos<sup>(19)</sup>.

La Organización mundial de la salud (OMS), la define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el



contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas; es un campo muy abierto donde comprende factores de salud de tipo emocional, física, ser independiente, contar con relaciones que contribuyan a un mejor desarrollo y que exista relación con el entorno en que vivimos; en forma individual es bienestar físico psicológico y social, alcanzar logros personales y familiares, alimentación sana, ésta puede entenderse como una relación global, dentro de la cual establece aspectos positivos, pero también pueden existir eventos en forma adversa en el curso de la vida individual<sup>(20)</sup>.

Señalábamos antes, que cuando se han satisfecho las necesidades básicas de alimento, vivienda, trabajo, salud, para la mayor parte de los miembros de una comunidad, en un contexto determinado, empieza el interés por la calidad de vida. Se insiste en empezar a trabajar en el crecimiento personal, las realizaciones de las potencialidades, el bienestar subjetivo y otros temas similares. Es un área de gran importancia y de gran crecimiento<sup>(21)</sup>.

### **2.2.3. Estilos de vida.**

Sinónimo de hábitos de vida; es una combinación de factores tangibles e intangibles, es decir, aspectos físicos, psicológicos y/o culturales que conforman la manera de vivir de un individuo o un conjunto de ellos. Se trata de una preferencia en cuanto al tipo de alimentos consumidos, actividades desempeñadas y hábitos recurrentes, que definen el modo de vida de una persona, o de una comunidad. Como concepto sociológico, que permite una aproximación a las ideas, valores y conductas de las comunidades humanas, surgió en la década de 1910 y es atribuido al psicólogo Alfred Adler (1870-1937), quien definió como el sistema de reglas de conducta desarrollado por los individuos para lograr sus metas en la vida; hoy en día, definido como el camino elegido para vivir<sup>(22)</sup>.

Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer

sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. Por lo tanto, tiene repercusión en la salud física y psíquica; cuando es saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, beber suficiente agua de calidad, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta. De lo contrario es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés; comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas como alcohol, drogas, el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc <sup>(23)</sup>.

Así mismo se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social. Es una forma de vivir, se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares<sup>(24)</sup>.

También en el estilo de vida, se deben contemplar los comportamientos de riesgo como la conducta sexual desprotegida, así como las conductas protectoras de salud, que se refieren a aquellas acciones que las personas llevan a cabo para defenderse de las enfermedades o sus secuelas. Cuestiones como los factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica, han sido identificadas como componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona<sup>(24)</sup>.

#### **2.2.4. Estilos de vida saludables.**

Es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada <sup>(25)</sup>; son hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más

sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico<sup>(26)</sup>; es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes<sup>(25)</sup>.

Es la forma en que viven, la manera de interactuar con las demás personas, los hábitos y costumbres<sup>(27)</sup>; el cultivo de los estilos de vida saludable es fundamental para el gozo de un bienestar completo, tanto físico como mental<sup>(28)</sup>; significa reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo en nuestra vida, los cuales nos afectan negativamente. Estos factores se pueden dividir principalmente en tres aspectos: la alimentación, la actividad y el consumo de sustancias adictivas<sup>(29)</sup>.

#### **2.2.4.1. Entorno saludable**

Es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser; incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional). De la misma manera las actividades de información y de educación para la salud que constituyen un complemento de estas otras formas de intervención<sup>(30)</sup>.

El entorno saludable es equivalente a un ambiente en el que todo el mundo tenga la oportunidad de tomar decisiones saludables para la salud, ya sea en el lugar en donde trabajan, viven, juegan, estudian; tienen como objetivo la prevención mediante una alimentación saludable, reduciendo el consumo de sal y exceso de calorías, evitando el consumo de tabaco y adoptando una rutina de ejercicio físico constante; por lo que exige la existencia de condiciones que

faciliten el acceso a alimentos frescos y naturales y entornos seguros para la actividad física, en donde también se promueva una vida libre de tabaco<sup>(31)</sup>.

De acuerdo al Ministerio de Protección Social, la Estrategia de Entornos Saludables contribuye al fortalecimiento de los territorios para que establezcan procesos sociales que logren la reducción del riesgo y la promoción de factores protectores en salud existentes en los entornos, especialmente en los más amenazados y vulnerables y se fomenten procesos de construcción de oportunidades de desarrollo que sean seguras y sostenibles<sup>(32)</sup>.

#### **2.2.5. Relación entre calidad de vida con estilos de vida saludables.**

La calidad de vida está relacionada con la satisfacción en las actividades diarias, de las necesidades, logro de metas en la vida, autoimagen y la actitud hacia la vida, participación de factores personales y socio ambientales <sup>(25)</sup>.

Calidad y el estilo de vida, se encuentran asociados; es así como la mejora de la calidad de vida de las personas podría ser posible a través de la adopción de un estilo de vida saludable. Sin embargo, a pesar del paso de los años, aún se observa la ausencia de un consenso en torno a este constructo (Camfield y Skenvington, 2008; Hidalgo, 2008; Hidalgo, Rasmussen y Hidalgo, 2009; León, 2009; Ranzijn, 2002, citado en Inga y Vara, 2006; Rodríguez y García, 2005). Así, algunos investigadores conciben la calidad de vida como un concepto unidimensional; mientras que otros se ubican en el otro extremo, considerando como la existencia de diversos dominios y aspectos de la vida, tanto subjetivos como objetivos, incluyendo la salud y el hogar, habilidad funcional, ingreso económico, vida social, salud mental y bienestar (Inga y Vara, 2006) <sup>(33)</sup>

#### **2.2.6. Estilos de vida negativos que afectan la salud y la calidad de vida.**

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional.

Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles infecciosas como de las no transmisibles entre ellas diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras<sup>(25)</sup>.

La inactividad física, omisión de consumo de alimentos, de comida rápida o el estrés constante dañan la salud de la persona<sup>(33)</sup>. Los hábitos de vida saludables repercuten de manera directa en la salud de las personas y en su calidad de vida como vienen esgrimiendo desde hace años los profesionales en este ámbito. Están relacionados con la alimentación, el ejercicio físico o con el consumo de sustancias tóxicas, se ha demostrado que estas costumbres son clave en el desarrollo de patologías crónicas no transmisibles como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer<sup>(34)</sup>.

#### **2.2.7. Enfermedades psicosomáticas**

Un trastorno psicosomático es aquella perturbación psicológica que, a consecuencia de una intensa emoción negativa, un fuerte estrés, ansiedad o depresión, termina por causar un efecto físico claramente objetivable en el organismo<sup>(35)</sup>. Es una realidad que ciertas dolencias que consideramos de lo más comunes, pueden ser causadas por nuestra propia mente. Estas son denominadas enfermedades psicosomáticas. Estudios refieren que “una de cada tres personas” que van a su médico de cabecera sea por dolores psicosomáticos<sup>(36)</sup>. Son enfermedades originadas de fuertes procesos emocionales como depresión, ansiedad o estrés, se derivan síntomas físicos. Simplemente es un desequilibrio entre el cuerpo y la mente, que provoca la disminución de las defensas y, por tanto, la persona que la padece es más vulnerable ante los agentes externos. Son las manifestaciones físicas del dolor mental<sup>(36)</sup>.

Durante los últimos tiempos, la medicina se ha ido dividiendo y especializando en cuanto a las diversas dolencias. Este proceso ha permitido avanzar en la definición y clasificación de enfermedades

en unidades cada vez más pequeñas. Fueron apareciendo síntomas y dolencias sin alteraciones en dimensiones biológicas, anatómicas o fisiológicas, generando problemas diagnósticos y también terapéuticos con la consiguiente ansiedad de los pacientes y sus familias; Particularmente en enfermedades altamente prevalentes como patología funcional gastrointestinal o enfermedades reumatológicas como la fibromialgia<sup>(37)</sup>.

La psico somatización puede producir la dispepsia funcional, el síndrome de intestino irritable, síndromes dolorosos (desde dolores articulares, cefalea o dolores lumbares o cervicales) o fatiga crónica. Otros cuadros menos frecuentes: episodios de dolor torácico (descartadas causas cardiovasculares) o síntomas urogenitales<sup>(37)</sup>. Se ha comprobado que el dolor físico puede en ocasiones indicar que existe un problema psicológico. Estas afecciones también se conocen como enfermedades psicosomáticas<sup>(35)</sup>.

#### **2.2.7.1. Influencia de las enfermedades psicosomáticas en el aparato digestivo.**

Las principales causas pueden ser: tendencia al estrés y ansiedad constantes, historial de depresión, agresividad y angustia habituales, conflictos frecuentes en las relaciones interpersonales. Rigidez de carácter, poca flexibilidad, perfeccionamiento, Vida cotidiana y ritmo de vida con altos niveles de estrés, hábitos alimentarios y un estilo de vida poco saludable, elevado consumo de alcohol o de tabaco<sup>(38)</sup>.

Los trastornos de la motilidad han sido implicados en la fisiopatología de la enfermedad gastrointestinal funcional (EGIF) y a menudo, la depresión y la ansiedad son condiciones comórbidas con la enfermedad intestinal inflamatoria (EII), especialmente cuando la enfermedad es activa. Por otra parte, la falta de aceptación o adaptación a las demandas de una enfermedad compleja, el manejo de los efectos adversos desagradables o el padecimiento de síntomas incómodos han sido vinculados a la depresión, la mala calidad de vida,

las cirugías no planificadas y los elevados costos médicos en esta población de pacientes<sup>(39)</sup>.

Los trastornos psicosomáticos se manifiestan principalmente por el dolor y la tensión. Estos se pueden presentar en diferentes partes del cuerpo; pueden afectar a cualquier órgano, sistema, tejido o estructura. Su impacto es inmenso, por lo que no se debe subestimar el poder de la psique. Los factores psicológicos pueden activar las dolencias físicas como en el caso de las dermatopatías, (eczema, urticaria, infecciones, acné). La hipertensión, las taquicardias, la sensación de ahogo o los pinchazos en el corazón. El colon irritable y las úlceras son los más habituales también las migrañas son muy comunes<sup>(35)</sup>.

#### **2.2.7.2. Influencia del estado psicológico que impactan en el sistema digestivo**

La ansiedad, el estrés, la irritabilidad o mal genio, parecieran ser como aquel grito que hace eco en las paredes del estómago. Entonces se siente la quemazón o ardor, acompañado de pesadez, sensación de llenura, dolor y acidez, más conocida como la gastritis, una de las molestias más comunes y que más afecta la calidad de vida. Es uno de los problemas digestivos relacionado con el factor emocional<sup>(40)</sup>. Al igual que los alimentos, las emociones tiene que ser procesadas, digeridas, aprovechando lo que sirve de ellas y eliminando las cosas que no son útiles para la persona. Cuando esto no se da, surgen enfermedades como gastritis. Las emociones siempre ocasionarán una afectación orgánica en nuestro cuerpo<sup>(41)</sup>.

Es así, que Investigadores de Harvard afirman que el sistema digestivo es sensible a las emociones, tales como la ira, ansiedad y tristeza, las cuales provocan desequilibrios en la digestión y afectan la salud; la mayoría de las veces los malestares digestivos como: sensación de inflamación, gases y ruidos estomacales, son producto de la ansiedad, estrés o depresión que sufre la persona<sup>(42)</sup>. El aparato

digestivo contiene 100 millones de neuronas que regulan el tracto intestinal. Estas neuronas junto con los nervios controlan movimientos del intestino, la secreción de sustancias digestivas o el flujo sanguíneo de esta parte de nuestro cuerpo. Por lo tanto, podemos considerar esta zona como nuestro segundo cerebro. Nuestras emociones o pensamientos están comunicados con el intestino. Esto provoca situaciones como tener el conocido 'nudo en el estómago'<sup>(43)</sup>.

La manera de enfocar nuestra vida, la conducta, los pensamientos y emociones repercute en nuestra salud, especialmente en lo considerado para muchos nuestro segundo cerebro. Hay una estrecha relación entre nuestro aparato digestivo y nuestra mente, que va desde la parte fisiológica con el nervio vago como hilo conductor entre nuestro cerebro y nuestro intestino hasta el asombroso parecido estructural entre un proceso y otro. Es un escenario una colaboración entre los profesionales de la medicina y de la psicología con el objetivo de ayudar a los pacientes en la mejoría y/o curación de estas patologías. Lo que no podemos ignorar por más tiempo es que no solo somos un conjunto de órganos con una fisiología particular; somos seres racionales y sobre todo somos seres emocionales, todo se relaciona y se influye.

Es necesario por tanto atender otros aspectos de la vida del paciente para llevar a cabo los tratamientos más adecuados para que tengan una vida más sana y plena<sup>(44)</sup>.

### **2.2.7.3. Consecuencias de las enfermedades psicosomáticas del aparato digestivo**

La principal consecuencia de los trastornos de aparato digestivo es la pérdida de calidad de vida, en donde la alimentación acaba siendo un problema que produce molestias constantes, esto afecta las relaciones sociales y familiares, dado que la comida es frecuentemente un medio de contacto e interrelación social, lo que puede conllevar cierto aislamiento en determinados momentos<sup>(45)</sup>.



El aparato digestivo de la persona recibe el impacto de las emociones, igual que sucede con los alimentos, las emociones son asimiladas, digeridas y aprovechar lo que sirve de ellas y lo demás eliminarlo. Cuando este proceso no se da, surgen algunos padecimientos como la gastritis, la colitis o colon irritable, el estreñimiento y otros. De aquí podemos deducir, que si la persona no asimila bien las emociones, tarde o temprano ocasionaran una afección orgánica. No es aconsejable reprimir las emociones, hay que dejar que se manifiesten, y poco a poco ir reconociendo cuales son aquellas emociones que generan mayor impacto en la persona, dejar que ocurran, asimiladas, y poco a poco, ir soltando lo que se siente; nunca reprimir, eso es muy perjudicial<sup>(42)</sup>.

#### **2.2.8. Molestia.**

Es una incomodidad, un estado de desagrado y de pérdida de tranquilidad y armonía, experimentado a causa de una sensación física y mental de que algo está estorbando y generando fastidio<sup>(46)</sup> o enojo, perturbación o trastorno que se causa a una persona<sup>(47)</sup>; puede estar generada por un pequeño dolor y/o malestar físico, que no llega a sentirse como una enfermedad, pero que impide el desarrollo pleno de las actividades cotidianas, pudiendo en algunos casos ser síntoma de alguna dolencia, benigna o no<sup>(46)</sup>.

#### **2.2.9. Aparato gastrointestinal.**

Es un conjunto de órganos que tienen como misión fundamental la digestión y absorción de nutrientes. Para lograrlo, es necesario que se sucedan una serie de fenómenos a lo largo de las diferentes partes que lo constituyen<sup>(48)</sup>; también se encarga de eliminar los productos de desecho restos alimentarios, bacterias intestinales y células de descamación. El sistema biliar pancreático permite la digestión de los alimentos mediante la secreción de enzimas a la luz intestinal. El tubo digestivo se extiende desde la boca hasta el ano incluyendo el esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso o también llamado colon<sup>(49)</sup>.

### **2.2.9.1. Boca.**

Es la primera parte del canal alimentario. La forman partes blandas (paladar, suelo de la boca, carrillos, labios y lengua) y partes duras que son los dientes. Abre un espacio previo a la laringe llamado cavidad oral, o bucal<sup>(50)</sup>; las seis paredes de la cavidad bucal contienen a la lengua, órgano del sentido del gusto, y a los dientes. La saliva, segregada por las glándulas salivales mayores y menores, desempeña un papel fundamental en la integridad de los tejidos bucales blandos y duros, en el procesamiento de los alimentos para la formación y deglución del bolo alimenticio y en el control de las infecciones bucales<sup>(51)</sup>.

Es aquí donde vierten su contenido las glándulas salivales y tienen lugar la masticación y salivación de los alimentos. Con la salivación y los fermentos digestivos que contiene la saliva (amilasa salival) se inicia la digestión de los alimentos, formándose el bolo alimenticio. Después de estos procesos se produce la deglución del bolo alimenticio, este pasa de la boca y faringe al esófago<sup>(48)</sup>.

La boca es la entrada a dos sistemas: el digestivo y el respiratorio. El interior de la boca está recubierto por membranas mucosas. Cuando está sano, el revestimiento de la boca (mucosa oral) varía en color desde rosa rojizo hasta gradaciones de marrón o negro. La mucosa oral tiende a ser más oscura en las personas de piel oscura porque sus melanocitos (células que producen melanina, un pigmento que da color al cabello, la piel y los ojos) son más activos. Por regla general, las encías son más pálidas en comparación y se ajustan perfectamente alrededor de los dientes<sup>(52)</sup>.

### **2.2.9.2. Faringe**

La faringe, comúnmente conocida como garganta, es un tubo muscular de 5 centímetros de largo<sup>(53)</sup>, Se comunica con la boca por la parte anterior, y por la parte posterior con la laringe, de la que está separada por la epiglotis, y con el esófago, al que derrama el bolo alimenticio. La deglución implica una gran coordinación

neuromuscular a nivel de la faringe<sup>(48)</sup>, aquí se encuentra el velo del paladar y en cuyo final se encuentran las amígdalas, que son glándulas que protegen de agentes infecciosos<sup>(54)</sup>; tiene conexión con la nariz por dos agujeros, y también con el oído por dos conductos (trompas de Eustaquio); se comunica con el tubo respiratorio (tráquea); pero en el momento de pasar el alimento, la válvula epiglotis se cierra, impidiendo que el bolo alimenticio pase al tubo respiratorio<sup>(55)</sup>

Las funciones de la faringe se llevan a cabo gracias a dos grupos musculares que ayudan a llevar el bolo alimenticio hacia el esófago (deglución). Además, estos músculos colaboran en la fonación<sup>(53)</sup>.

### **2.2.9.3. Esófago**

Forma parte del aparato digestivo. Ubicado en la parte media del tórax por detrás de la tráquea y delante de la columna vertebral, formada por un tubo muscular de unos 25 centímetros, que comunica la faringe (zona de la garganta) con el estómago; tiene como función el transporte del bolo alimenticio desde la boca al estómago. Ésta se lleva a cabo mediante las ondas derivadas de la contracción de los músculos de su pared<sup>(56)</sup>.

Comienza y termina en dos estructuras esfinterianas, el esfínter esofágico superior y el esfínter esofágico inferior, que lo independizan de la faringe y del estómago<sup>(57)</sup>

Se une con el estómago (unión gastro-esofágica) por debajo del diafragma. En esa zona se sitúa el cardias que es un esfínter que impide que el contenido del estómago retroceda al esófago y evita que los ácidos gástricos lesionen la mucosa esofágica. Una vez que el alimento se encuentra dentro del esófago, éste se contrae, gracias a sus capas musculares, produciendo una serie de movimientos llamados peristálticos, que impulsan su contenido hasta el estómago<sup>(58)</sup>.

#### 2.2.9.4. Estomago

Ubicado en la parte superior del abdomen, es un lugar principal para la función digestiva<sup>(59)</sup>, se divide en cinco secciones: el cardias, el fondo, el cuerpo, el antro y el conducto pilórico<sup>(60)</sup>; es una víscera hueca formada por muchas fibras musculares de movimiento involuntario conocidos como peristaltismo los mismos que movilizan el contenido dentro del estómago hacia el duodeno del Intestino delgado<sup>(59)</sup>.

Forma un conjunto de sustancias llamadas enzimas destinadas a desmenuzar los alimentos de manera que puedan ser aprovechados los componentes nutricionales que éstos llevan y de esa manera permitir el sustento para todos los órganos del cuerpo<sup>(59)</sup> el jugo gástrico contiene ácido clorhídrico y pepsina, responsables de la digestión gástrica del bolo alimenticio. El estómago facilita la trituración de los alimentos y su mezcla con el jugo gástrico, debido a los movimientos de contracción de sus paredes<sup>(48)</sup>. El ácido clorhídrico, permite la limpieza de muchos alimentos y la digestión de otros<sup>(48)</sup>.

El estómago funciona, principalmente, como un reservorio para almacenar grandes cantidades de comida recién ingerida, permitiendo así ingestiones intermitentes<sup>(48)</sup>; aquí el cardias y el cuerpo gástrico (fondo) se relajan para acomodar el alimento que entra en el estómago. A continuación, el antro pilórico (la parte inferior del estómago) se contrae rítmicamente, mezclando el alimento con ácido y enzimas (jugos gástricos) y triturándolo en pequeños fragmentos para facilitar su digestión. Las células que recubren la superficie gástrica secretan tres sustancias importantes: moco, ácido clorhídrico y el precursor de la pepsina (una enzima que fracciona las proteínas).

El moco recubre las células de la superficie gástrica para protegerlas de lesiones causadas por el ácido y las enzimas<sup>(61)</sup>.

El paso del contenido gástrico al duodeno, que tiene una capacidad volumétrica muy inferior, se produce de forma controlada por el efecto del píloro. Posteriormente, se produce el vaciamiento hacia el duodeno. Una vez mezclado con los jugos gástricos, el bolo alimenticio pasa a llamarse quimo<sup>(48)</sup>. La pared gástrica tiene unos músculos que se contraen y se relajan, mezclando el bolo alimenticio con los jugos gástricos y desplazándolo hacia el píloro para que pase al intestino delgado<sup>(62)</sup>. El esfínter inferior del esófago en la parte alta del estómago regula el paso del alimento del esófago al estómago y evita que el contenido del estómago retorne al esófago. El esfínter pilórico en la parte baja del estómago administra el paso del alimento del estómago al intestino delgado<sup>(63)</sup>.

#### **2.2.9.5. Intestino delgado**

Se extiende desde el píloro hasta la unión del ciego con el colon ascendente. Su longitud promedio es de 6 a 7 m y se encuentra subdividido en: duodeno, yeyuno e íleon; el duodeno tiene la longitud de 20 a 25 cm y tiene la forma de una U o una C y se sitúa alrededor de la cabeza del páncreas; el yeyuno se encuentra en el abdomen superior mientras que el íleon se halla en el abdomen inferior y la pelvis<sup>(64)</sup>; en este lugar, continúa la digestión de los alimentos hasta su conversión en componentes elementales aptos para la absorción jugando un papel fundamental la bilis, el jugo pancreático que contiene amilasa, lipasa y tripsina y el propio jugo intestinal secretado por las células intestinales. Una vez mezclado con estas secreciones, el quimo pasa a llamarse quilo<sup>(48)</sup>.

El intestino delgado es la porción del sistema digestivo con mayor responsabilidad en la absorción de nutrientes del alimento al torrente sanguíneo. El esfínter pilórico administra el paso parcial del alimento digerido del estómago al duodeno. Esta pequeña porción del intestino delgado está seguida por el yeyuno y el íleon. La válvula ileocecal del íleon pasa el material digerido al intestino grueso<sup>(65)</sup>.

### **2.2.9.6. Intestino grueso**

Órgano largo, con forma de tubo que se conecta con el intestino delgado por un extremo y con el ano por el otro<sup>(66)</sup>; este segmento comienza a la derecha de la parte baja del abdomen en el ciego, donde desemboca el intestino delgado, y está compuesto por colon ascendente, trasverso y descendente, y recto<sup>(67)</sup>; tiene cuatro partes: conducto del ciego, colon, recto y ano. Los alimentos parcialmente digeridos pasan por el conducto del ciego al colon, donde se les extrae el agua y algunos nutrientes y electrolitos. El material restante, los residuos sólidos llamados heces, pasan a través del colon, se almacenan en el recto y abandonan el cuerpo mediante el conducto anal hasta llegar al ano <sup>(66)</sup>.

Mide aproximadamente un metro de largo, se considera tener varias funciones, incluyendo la amortiguación de electrólitos, de vitaminas, y del agua de las sustancias inútiles junto a la formación y a la eliminación de heces<sup>(68)</sup>; es la porción del sistema digestivo con mayor responsabilidad en la absorción de agua de los residuos alimenticios no digeribles. La válvula ileocecal del íleon pasa el material al intestino grueso por el ciego, a través de las porciones ascendentes, descendentes y transversas y sigmoide del colon y finalmente al recto. Desde éste los desechos se expulsan del organismo<sup>(69)</sup>.

El contenido intestinal es líquido cuando llega al intestino grueso, pero normalmente se solidifica durante el tiempo que tarda en alcanzar el recto formando las heces. Las numerosas bacterias que habitan en el intestino grueso pueden digerir aún más algunas materias, produciendo gas. Las bacterias del intestino grueso también producen algunas sustancias importantes, como la vitamina K, que desempeña un papel relevante en el proceso de coagulación de la sangre. Estas bacterias son necesarias para una adecuada función intestinal, y algunas enfermedades y antibióticos pueden

alterar el equilibrio entre los diferentes tipos de bacterias que habitan en el intestino grueso<sup>(70)</sup>.

### **2.2.10. Molestias gastrointestinales**

Las enfermedades digestivas son trastornos del aparato digestivo denominado también tracto gastrointestinal (GI)<sup>(71)</sup>. Estas enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos como leche y grasas, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan. Dentro de los síntomas de dichas enfermedades está la diarrea y por consiguiente la deshidratación<sup>(72)</sup>.

Una de las formas más habituales que tiene el estrés de manifestarse es mediante molestias en el aparato digestivo, que se conocen como ansiedad en el estómago o ansiedad estomacal y que afectan a un 25% de la población; puede afectar a todo el sistema, desde la boca hasta los intestinos, y es incluso capaz de intervenir en nuestro cerebro eliminando nuestro apetito o aumentándolo; Cuando la persona padece de estrés su organismo produce cortisol, que es detectado de inmediato por el estómago, aumentando el nivel del ácido estomacal o movimientos innecesarios en los intestinos<sup>(73)</sup>.

### **2.2.11. Tipo de molestias gastrointestinales**

#### **2.2.11.1. Diarreas**

La diarrea es el aumento en frecuencia de las deposiciones, más de tres al día, acompañada de una disminución de la consistencia de éstas; puede contener alimentos no digeridos, moco, sangre<sup>(74)</sup>; Puede presentarse sola o estar asociada a otros síntomas, como náuseas, vómitos, dolor abdominal o pérdida de peso<sup>(75)</sup>. La diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. Luego desaparece sola. La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede

ser un síntoma de una enfermedad crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer<sup>(76)</sup>.

#### **2.2.11.1.1. Causas de la diarrea**

Existen muchas causas de diarrea, si bien la mayor parte tienen su origen en un proceso infeccioso que se adquiere por intoxicación alimentaria; también se presenta por ansiedad y situaciones estresantes<sup>(74)</sup>. En situaciones de estrés o en estado de nerviosismo fuera de lo normal, las personas experimentan episodios de diarrea, otras veces, dolor de estómago y en las situaciones más extremas, puede llegar a producirse un desequilibrio total del sistema digestivo. Si el problema persiste por situaciones de nervios o estrés, la persona debe aprender a gestionar estos sentimientos<sup>(77)</sup>.

#### **2.2.11.2. Náuseas y vomito**

Es la sensación de tener ganas de vomitar, se le denomina estar enfermo del estómago. Vomitar o trasbocar es forzar los contenidos del estómago<sup>(78)</sup> o del intestino; el vómito es la eliminación de contenido del estómago o del intestino<sup>(79)</sup>, a subir a través del esófago y salir por la boca<sup>(78)</sup>; se produce como consecuencia de una brusca contracción de la musculatura de la pared del abdomen y de la caja torácica<sup>(79)</sup>. Las náuseas, son una sensación de malestar o molestia en la parte posterior de la garganta y el estómago; también conocido como "malestar estomacal", "indispuesto" o "estómago revuelto". Acompañado de las náuseas pueden presentarse aumento de la saliva, mareos, aturdimiento, dificultad para tragar, cambios en la temperatura de la piel y ritmo cardíaco acelerado<sup>(80)</sup>, molestias vagas en el abdomen y poca disposición para comer<sup>(81)</sup>.

Los vómitos se describen como devolver. Las náuseas pueden producir vómitos, y en ocasiones las náuseas y los vómitos ocurren al mismo tiempo. Cuando la persona vomita, los músculos del



estómago se contraen (se comprimen) y expulsan el contenido del estómago (líquidos y alimentos) por la boca<sup>(80)</sup>.

El vómito es una contracción forzada del estómago que empuja su contenido a través del esófago para salir por la boca. El vómito vacía el estómago de su contenido y a menudo hace que una persona con náuseas se sienta considerablemente mejor, por lo menos durante un tiempo. El vómito es bastante incómodo, y puede ser violento. Un vómito intenso puede lanzar el contenido estomacal a varios metros de distancia (vómito en escopetazo). El vómito no es lo mismo que la regurgitación, que consiste en escupir contenido estomacal sin contracciones abdominales forzadas ni náuseas<sup>(81)</sup>.

Las náuseas y vómitos son bastante comunes en personas que sufren de ansiedad o estrés experimentando problemas estomacales, Y no es solo una cuestión mental. Las investigaciones muestran que estos trastornos pueden ser una causa común de náuseas y vómitos<sup>(82)</sup>.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, pavor o malestar que puede ocurrir en respuesta al estrés o al peligro percibido. Cuando una persona está ansiosa o estresada, su cerebro libera sustancias químicas llamadas neurotransmisores, que ponen al cuerpo en un alto estado de alerta. Este proceso prepara el cuerpo para “luchar o huir” en respuesta a una amenaza percibida. Algunos de los neurotransmisores ingresan al tracto digestivo donde pueden alterar el microbioma intestinal, el delicado equilibrio de los microorganismos que viven dentro del intestino. Los desequilibrios en el microbioma intestinal pueden provocar náuseas. Es decir, estar en este modo de supervivencia afecta a todos los sistemas del cuerpo, incluido el sistema digestivo<sup>(82)</sup>.

### **2.2.11.2.1. Causas de náuseas y/o vómitos**

Dentro de los problemas comunes que pueden causar náuseas y vómitos incluyen: Alergias a los alimentos, Infecciones estomacales o intestinales, como la gastroenteritis vírica epidémica o la intoxicación alimentaria, Medicamentos o tratamientos, como la quimioterapia o la radioterapia para el cáncer, migrañas, náuseas matutinas durante el embarazo, Mareo o mareo por movimiento, dolor intenso, como el causado por los cálculos renales, consumo excesivo de marihuana<sup>(78)</sup>

### **2.2.11.3. Acidez gástrica**

Se manifiesta cuando el ácido del estómago sube a través del esófago y genera síntomas que se describen como acidez y sensación de ardor<sup>(83)</sup>, justo debajo o detrás del esternón. El dolor suele originarse en el pecho desde el estómago. Puede sentirse en el cuello o la garganta <sup>(84)</sup>. Esto pasa mucho cuando se come muy tarde en la noche o por el consumo de sustancias como el café, chocolate, tabaco, alcohol<sup>(83)</sup>. Normalmente, cuando el alimento sólido o líquido entra al estómago, una banda de músculos, denominado esfínter esofágico, que se encuentra al final del esófago, lo cierra. Si no logra cerrarse bien, los alimentos o el ácido del estómago pueden devolverse (reflujo) hacia el esófago, irritándolo y causar acidez<sup>(84)</sup>.

La acidez gástrica es consecuencia de una producción excesiva de ácido en el estómago, que origina ardor en la parte superior del abdomen e incluso en la garganta. Es un problema que afecta a muchas personas y que podría estar relacionado con los malos hábitos alimentarios y con las actividades que se desarrollan antes y después de la ingesta. La autora aborda las causas de la acidez, los consejos para prevenirla o tratarla y los medicamentos de que se dispone en la oficina de farmacia para combatirla<sup>(85)</sup>.

### **2.2.11.3.1. Causas**

Las causas son todas aquellas que favorezcan dicho reflujo bajo la denominación de enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)", explica Baos. Podemos encontrar pacientes con hernia de hiato o pacientes con una incompetencia parcial del esfínter gastroesofágico que bajo ciertas circunstancias permiten temporalmente el retorno del contenido ácido del estómago hacia el esófago, por ejemplo, tras una comida copiosa o con abundante gas<sup>(86)</sup>.

La acidez estomacal se produce cuando la comida y los jugos gástricos regresan al esófago (reflujo). Las causas comunes del reflujo incluyen: **a)** Cierre incompleto de la válvula (el esfínter esofágico inferior). **b)** Después de que se produce la acidez estomacal, el flujo de retorno de los jugos gástricos puede hacer que el esófago se vuelva sensible a otros alimentos. **c)** Fumar y usar otros productos derivados del tabaco. **d)** Los medicamentos, como la aspirina, el ibuprofeno, la prednisona, el hierro, el potasio, los antihistamínicos y las pastillas para dormir. **e)** El estrés, que puede aumentar la cantidad de ácido que produce el estómago y hacer que este se vacíe más lentamente<sup>(87)</sup>.

### **2.2.11.3.2. Síntomas**

La manifestación clínica más común de la acidez de estómago es la sensación de ardor esofágico o quemazón detrás del esternón, además, los pacientes que tienen esta patología suelen presentar plenitud gástrica (sensación de estar muy lleno) o regurgitación (la comida se sube a la boca), si la acidez es muy grave puede provocar complicaciones a largo plazo por la exposición al ácido, como el incremento de lesiones pretumorales en el esófago<sup>(86)</sup>.

### **2.2.11.4. Reflujo gastrointestinal**

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) ocurre cuando un músculo al final del esófago no se cierra adecuadamente. Eso

permite que el contenido del estómago regrese, o haga reflujo, hacia el esófago y lo irrite<sup>(88)</sup>; se puede producir por ciertos medicamentos<sup>(89)</sup>

Cuando el funcionamiento de los cardias se altera, aparece un reflujo gastroesofágico, que se acompaña de acidez y dolor en la zona<sup>(90)</sup>. En condiciones normales, el contenido gástrico o intestinal no pasa al esófago, ya que existe un esfínter esofágico inferior (EEI) que actúa como una válvula e impide el paso del alimento. Cuando esta barrera muscular se altera o relaja inadecuadamente, el contenido gástrico pasa al esófago, irritando la mucosa y produciendo diferentes síntomas y/o complicaciones<sup>(91)</sup>.

#### **2.2.11.4.1. Causas de un reflujo gastroesofágico**

Los alimentos pasan desde la garganta hasta el estómago a través del esófago. Un anillo de fibras musculares en la parte inferior del esófago impide que el alimento deglutido vuelva a subir. Estas fibras musculares se denominan esfínter esofágico inferior (EEI); Cuando este anillo muscular no se cierra bien, los contenidos del estómago pueden devolverse hacia el esófago. El reflujo causa síntomas; los ácidos gástricos también pueden dañar el revestimiento del esófago<sup>(89)</sup>.

Los factores que podrían afectar el esfínter esofágico inferior y causar la enfermedad por reflujo gastroesofágico incluyen: sobrepeso u obesidad, embarazo, fumar o inhalar humo de segunda mano; uso de medicamentos como: benzodiazepinas, sedantes que tranquilizan o dan sueño, antagonistas de los canales de calcio, que se utilizan para tratar la presión arterial alta, ciertos medicamentos para el asma, medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), Antidepresivos tricíclicos; también la presencia de una hernia hiatal que es una afección en la cual la abertura en el diafragma permite que la parte superior del estómago se desplace hacia el pecho<sup>(92)</sup>.

### **2.2.11.5. Estreñimiento**

Es una afección en la cual la persona podría tener menos de tres evacuaciones a la semana; las heces son duras, secas o grumosas; resultando difícil o dolorosa; o queda una sensación de que la evacuación no fue completa<sup>(93)</sup>. El estreñimiento crónico se caracteriza por las deposiciones poco frecuentes o la dificultad para evacuar, lo que se manifiesta durante varias semanas o más, suele describirse como una frecuencia de deposiciones inferior a tres veces por semana. Algunas personas experimentan estreñimiento crónico que puede interferir en su capacidad de realizar sus tareas diarias. El estreñimiento crónico también puede provocar que las personas hagan demasiada fuerza para defecar<sup>(94)</sup>.

#### **2.2.11.5.1. Causas**

Ingestión de alimentos con escasa fibra, no beber la cantidad suficiente de agua o de otros líquidos, no hacer ejercicios<sup>(95)</sup>; está relacionado con diferentes enfermedades que padece la persona y es un síntoma frecuente en pacientes con diabetes y enfermedades de la tiroides, entre otras patologías, algunos medicamentos que se utilizan para tratar el dolor, la depresión y algunas enfermedades del corazón<sup>(96)</sup>.

#### **2.2.11.5.2. Síntomas**

Defecar menos de tres veces por semana, tener heces grumosas o duras, hacer esfuerzo para defecar, sentir como si tuvieras una obstrucción en el recto que evita que puedas defecar, sentir como si no pudieras vaciar completamente el recto, necesitar ayuda para vaciar el recto, como usar las manos para presionar tu abdomen y usar un dedo para quitarte las heces del recto<sup>(94)</sup>. Los síntomas más comunes son deposiciones menos de tres veces a la semana, heces duras, presencia de gases, necesidad de ejercer un gran esfuerzo, dolor al defecar, necesidad de maniobras manuales para facilitar la defecación, sensación de obstrucción

anorrectal, sensación de evacuación incompleta y sensación de obstrucción anorrectal<sup>(96)</sup>.

#### **2.2.11.6. Dispepsia**

El término dispepsia se refiere al dolor o molestia aguda, crónica o recurrente situada en la parte superior del abdomen. Un comité internacional de investigadores clínicos (Comité de Roma III) definió la dispepsia como dolor o sensación urente en la región epigástrica, saciedad temprana o plenitud posprandial. Es importante distinguir entre pirosis (sensación urente retroesternal) y dispepsia. Cuando la molestia dominante es la pirosis, casi siempre existe reflujo gastroesofágico. Cerca de 15% de la población de los adultos padece dispepsia, que causa 3% de las consultas a médicos generales<sup>(97)</sup>.

Algunos pacientes se quejan de dolor, hinchazón, acidez o náuseas, mientras que otros presentan indigestión, pero, en términos generales, todos sufren malestar en esa zona. Se define como un conjunto de síntomas que se originan en el tracto gastrointestinal superior, en ausencia de cualquier causa estructural o enfermedad metabólica que pueda explicarlos<sup>(98)</sup>. La dispepsia conocida como gastritis o indigestión, es cualquier dolor o molestia en la zona alta del abdomen. El síntoma de dispepsia pueden ser dolor, sensación de distensión o hinchazón, ardor o sensación de llenarse muy rápidamente con poca cantidad de comida<sup>(99)</sup>.

##### **2.2.11.6.1. Causas**

Las causas de esta afección son desconocidas en la mayoría de los pacientes. En algunos casos, los síntomas pueden presentarse después de una comida excesiva o por haber ingerido determinados medicamentos que producen lesiones en la mucosa gástrica, como pueden ser la aspirina o los antiinflamatorios. Es posible, también, que la causa se deba a problemas psicológicos, tales como el estrés, la ansiedad o la depresión.

Algunos pacientes con dispepsia pueden tener una herida o erosión, denominada úlcera, en el estómago o en la zona del

duodeno, causadas, en su mayoría, por una bacteria denominada *Helicobacter pylori*, la mayoría de los casos de dispepsia son el consumo excesivo de alcohol, la ingesta de alimentos picantes, o muy grasientos, e ingerir grandes cantidades de comida en poco tiempo. Otras razones pueden ser el tabaquismo, los alimentos con mucha fibra o consumir demasiada cafeína<sup>(98)</sup>.

#### **2.2.11.6.2. Síntomas**

Las personas con dispepsia sufren, dolor y/o ardor en la zona del epigastrio (parte superior del abdomen), sensación de llenarse demasiado pronto durante una comida. A menudo, ello conlleva dificultad para terminarla. Sensación de estar demasiado lleno después de comer, Tirantez o hinchazón en el estómago, náuseas, eructos y flatulencias<sup>(100)</sup>.

#### **2.2.12. Gastritis**

La gastritis es la inflamación de la mucosa interna del estómago (mucosa gástrica). La mucosa gástrica resiste la irritación y habitualmente puede soportar la acción de un ácido muy fuerte<sup>(101)</sup>. Ocurre cuando el revestimiento del estómago resulta hinchado o inflamado; puede durar solo por un corto tiempo (gastritis aguda). También puede perdurar durante meses o años (gastritis crónica) <sup>(102)</sup>; Puede producir úlceras y un mayor riesgo de sufrir cáncer de estómago. Pero, para la mayoría de las personas, la gastritis no es grave y mejora rápidamente con tratamiento<sup>(103)</sup>. Se trata de un área delicada que amerita cuidado con el fin de mantener saludable la mucosa gástrica, evitando molestas condiciones como la gastritis o las úlceras estomacales<sup>(104)</sup>.

##### **2.2.12.1. Causas de la gastritis**

Las causas que pueden provocar la inflamación del revestimiento del estómago son usos de algunos fármacos como: Ácido acetilsalicílico, naproxeno o ibuprofeno, presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*, abuso de alcohol o ingesta de sustancias

corrosivas, como algún tipo de veneno, Ingesta de alimentos picantes, Consumo de cocaína, cigarro, trastornos autoinmunes, infección viral, sobre todo en personas con déficits en el sistema inmunológico, presencia de bacterias, estrés excesivo<sup>(105)</sup>.

La Asociación Nacional de Librerías de Medicina de los Estados Unidos nos da una pista sobre las causas más comunes de la gastritis:

#### **1. Fumar y beber:**

Los daños que causan el alcohol y el tabaco al organismo han sido más que documentados por especialistas durante décadas, en el caso de la gastritis, fumar y beber causa que el revestimiento del estómago se inflame e irrite, es por eso que este tipo de prácticas no son recomendables para las personas que viven con esta condición médica<sup>(106)</sup>.

#### **2. Deterioro del revestimiento del estómago:**

El revestimiento del estómago es la parte que cubre por medio de una mucosa al estómago, sin embargo, esta se puede desgastar y deteriorar y permitir el paso de los jugos gástricos, esto puede causar enfermedades como gastritis y úlcera<sup>(106)</sup>.

#### **3. Infecciones bacteriales y virales:**

Este tipo de gastritis se puede dar por virus o bacterias que están en lo que bebemos o comemos es por eso que se debe de tener una especial atención en la higiene. La gastritis por bacterias y virus se debe a la inflamación del estómago e intestinos a raíz de un virus o bacteria<sup>(106)</sup>.

#### **4. Medicamentos:**

Algunas medicinas pueden ser algo duras con el estómago, es por eso que los especialistas recomiendan tomar la medicación junto con la comida para que el estómago no reciba solo la medicina. En este aspecto evita la automedicación, recuerda que



un especialista certificado es el único que te puede diseñar un tratamiento acorde a tus necesidades<sup>(106)</sup>.

#### **5. Exceso de acidez estomacal:**

Los ácidos gástricos son especialmente corrosivos y sin las defensas necesarias son muy duros con el estómago. Es por eso que en caso de vivir con gastritis debes evitar los irritantes como la comida picante y los cítricos<sup>(106)</sup>.

#### **6. Consumo de sustancias tóxicas:**

Existe un tipo de gastritis que actúa cuando el organismo ingiere sustancias que actúan de forma nociva en la mucosa gástrica, entre estas sustancias se encuentran la bilis y el contenido que regresa del duodeno al estómago<sup>(106)</sup>.

#### **7. Malpasarse:**

No comer a las horas debidas provoca que el estómago produzca jugos gástricos que lo preparen para recibir los alimentos, sin comida con que trabajar, los jugos van irritando el revestimiento del estómago provocando daños que pueden causar una gastritis o úlcera<sup>(106)</sup>.

### **2.2.12.2. Síntomas**

La persona que padece de gastritis presenta: dolor o ardor (indigestión) en la parte superior del abdomen; pueden mejorar o empeorar cuando comes, náuseas, vómitos, sensación de saciedad en la parte superior del abdomen luego de haber comido<sup>(103)</sup>; también ardor y acidez de estómago, aerofagia, ausencia de hambre o inapetencia, que en ocasiones puede producir pérdida de peso, melena y vómitos con sangre, en el caso de que la gastritis cause sangrado en el revestimiento del estómago<sup>(105)</sup>.

### **2.2.13. TIPOS DE GASTRITIS**

**2.2.13.1. Gastritis aguda:** Dura algunos días y desaparece cuando lo hace el agente causante, suele estar causada por el consumo prolongado de algunos fármacos, como el ibuprofeno, la ingesta excesiva de alcohol o el estrés<sup>(105)</sup>.

**2.2.13.2. Gastritis crónica:** Se produce cuando la enfermedad dura meses o incluso años. La principal causa es la infección por la bacteria *Helicobacter pylori*. También puede deberse a una alcalinización del pH del estómago que se origina por el reflujo biliar. Según la sintomatología y las consecuencias que pueda acarrear, la gastritis también se puede clasificar en<sup>(105)</sup>.

**2.2.13.3. Gastritis erosiva:** Se produce cuando se origina una ulceración en la mucosa del estómago, debido a la debilidad de las mucosas que las protegen, que dejan pasar los ácidos. Tiene una gran relación con el abuso de tabaco y alcohol. Las erosiones pueden llegar a producir sangrado<sup>(105)</sup>.

**2.2.13.4. Gastritis atrófica:** En este caso la capa protectora del estómago resulta afectada, incrementando el riesgo de sufrir cáncer de estómago. La causa más común de afectación de esta capa es la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*. La gastritis atrófica presenta otro tipo de síntomas, además de los comunes, como anemia, déficit de alguna vitamina o mala absorción de los nutrientes durante la digestión<sup>(105)</sup>.

### **2.2.14. Estilos de vida:**

Definidos como procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se

compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social<sup>(107)</sup>.

El estilo de vida es un determinante de la salud. Maya lo define como una forma general de vida basada en patrones de conducta que a su vez son influenciadas por las características personales, factores sociales y culturales. Según la organización mundial de la salud OMS (1998), define al estilo de vida como un modelo de comportamiento compuesto por las pautas de conducta que ha desarrollado un individuo a través de sus condiciones de vida, es decir, a través de su entorno cotidiano, donde la persona, vive, actúa y trabaja. Estas pautas se aprenden en relación con los padres, compañeros, amigos, y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación. El estilo de vida es influenciado por el entorno y la sociedad<sup>(108)</sup>.

#### **2.2.15. Dimensiones de estilos de vida:**

Dentro de las dimensiones de los estilos de vida considerados en el presente estudio se encuentran las siguientes:

##### **2.2.15.1. Hábitos Alimenticios:**

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales<sup>(109)</sup>; se desarrollan desde la infancia y se afianzan en la adolescencia y la juventud. La dieta de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida<sup>(110)</sup>.

Los hábitos alimentarios de los adolescentes se caracterizan por una tendencia a la irregularidad de horarios, se saltan comidas - especialmente el desayuno, y también tienden a realizar comidas fuera de casa principalmente en restaurantes de comida rápida, lo que puede desequilibrar la alimentación diaria, comenta la nutricionista<sup>(111)</sup>.

#### **2.2.15.2. Hábitos de ocio:**

Se asocia el concepto de ocio con pérdida de tiempo y actividades que no aportan al desarrollo personal, lo cierto es que esta palabra se ha ganado una mala fama que realmente no merece, vivimos en una sociedad que lo condena, y nos hace pensar que no hay manera en que podamos crecer haciendo algún hobby. El tiempo de ocio es el que se emplea voluntariamente para actividades recreativas y entretenimiento. Mientras que podemos optar por no hacer nada con nuestro tiempo disponible, el tiempo dedicado para realizar actividades que generen placer, y es efectivamente aprovechado, es conocido como ocio<sup>(112)</sup>.

Actividades que se realizan en tiempo de ocio como leer para incrementar el conocimiento, practicar tus hobbies para que la persona se convierta en seres integrales y completos con destrezas<sup>(113)</sup>.

#### **2.2.15.3. Actividad física**

Consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles<sup>(114)</sup>. Los beneficios de practicar deportes son múltiples, entre ellos mejorar el rendimiento escolar, fomenta la disciplina y la responsabilidad, aleja a los jóvenes de los problemas típicos de esta etapa vital, como las adicciones o las malas amistades<sup>(115)</sup>.

Dentro de los Deportes más practicados por los adolescentes.

- a) **Baloncesto:** Desarrolla habilidades como el equilibrio, la concentración, la rapidez de ejecución, la agilidad muscular y los reflejos precisos.
- b) **Fútbol:** Se refuerza la capacidad de trabajo en equipo y la resolución de problemas, además de fomentar en gran medida la disciplina.
- c) **Vóleibol:** Al realizar este deporte, el movimiento dentro de la cancha y la atención constante en el balón para que no toque el suelo mejoran la coordinación.
- d) **Natación:** La natación permite fortalecer todo el cuerpo al trabajar las piernas, los brazos, el torso y la cadera. Además, con este deporte se realiza ejercicio aeróbico constantemente, algo muy beneficioso para el sistema cardiovascular y respiratorio<sup>(115)</sup>.

#### 2.2.15.4. Hábitos nocivos

El sedentarismo, tabaquismo, alcohol y mala alimentación son cuatro hábitos más nocivos para la salud; estos pueden acortar la vida hasta 12 años. Pasar la mayor parte del día sentado frente a la computadora o en actitud sedentaria, consumir sal y grasa en exceso y acompañados con bebidas alcohólicas puede traer una consecuencia fatal. Es necesario que la persona adopte una rutina de ejercicios (de al menos dos horas por semana) y evitar el cigarrillo y el alcohol, responsables de buena parte de las enfermedades y episodios cardio y cerebro vasculares, e incluso de los distintos tipos de cáncer. El consumo de un solo cigarrillo al día aumenta el riesgo de ataque cardíaco (en 63 %), fumar 20 a más cigarrillos al día poner a la persona en riesgo extremo<sup>(116)</sup>.

El tabaquismo es un hábito muy peligroso que puede provocar enfermedades como bronquitis crónica, cáncer de pulmón y faringe, es un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares

que afectan directamente al corazón. El alcoholismo es un hábito muy extendido y socialmente aprobado. Pero hacerlo en exceso. Es perjudicial física y psíquicamente. Puede producir enfermedades del hígado, cardiovasculares, cánceres cerebrales, digestivos, y de colon. Además, el consumo de bebidas azucaradas, produciendo obesidad<sup>(117)</sup>.

#### **2.2.15.5. Administración en su vida cotidiana.**

El tiempo es el recurso más valioso, ya que su principal característica es que no se puede recuperar. La mayoría de los adultos abogan por la correcta administración del tiempo, sin embargo, es necesario para los jóvenes contar con recursos para aprender a hacerlo. Sin embargo, desde el departamento de Neurología del Instituto Tecnológico de Massachussets (MIT), se afirma la inhabilidad del cerebro para realizar varias tareas a la vez. Además, este fenómeno multitarea es motivo de estrés y mal humor. Por ello, la propuesta para los jóvenes es, además de priorizar, intentar realizar una única tarea y centrar la atención en ella<sup>(118)</sup>.

La administración no solo se trata del manejo de una empresa u organización si no también del manejo de la vida diaria de la persona, ya que el proceso administrativo lo utiliza día a día, al momento de realizar cualquier actividad, en donde planear, organizar, dirigir y controlar lo que hacemos<sup>(119)</sup>.

#### **2.2.16. Estilos de vida en los estudiantes universitarios:**

En los estudiantes universitarios, especialmente en la juventud, los estilos de vida se encuentran relacionados con la presencia de diversos problemas de tipo social de gran relevancia para el estado de salud y su calidad de vida; por ejemplo, el contagio de infecciones de transmisión sexual, embarazos precoces y abortos, debido a sus constantes prácticas sociales; así como el desarrollo de incapacidades, lesiones o muerte, aunada a la presencia de accidentes de tránsito; y diversos trastornos derivados del consumo indiscriminado del alcohol, y del abuso de drogas; así como los trastornos de los hábitos alimenticios y conducta

alimentaria, a causa del sedentarismo y la dieta.

Asimismo, en la actualidad, los jóvenes presentan un aumento significativo en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles que tienen diversos factores predisponentes asociados a los estilos de vida poco saludables. Los mecanismos a través de los cuales el sedentarismo resulta pernicioso para el estado de salud, sin embargo los conocimientos actuales permiten establecer que existe una asociación de tipo causa efecto respecto al sedentarismo con la aparición de diversas patologías, destacando por su importancia en las cardiopatías, enfermedades, gastrointestinales, hipertensión arterial, diabetes mellitus, accidentes cerebrovasculares, enfermedades mentales, osteoporosis y algunos tipos de cáncer, sin olvidar como influye en el desarrollo y mantenimiento del sobrepeso<sup>(120)</sup>.

## **2.3. HIPOTESIS**

### **2.3.1. Hipótesis alterna:**

Existió relación entre los estilos de vida y las molestias gastrointestinales de los egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”.

### **2.3.2. Hipótesis nula:**

No existió relación entre los estilos de vida y las molestias gastrointestinales de los egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”.

## **2.4. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

### **2.4.1. Variable dependiente:**

Molestias Gastrointestinales

### **2.4.2. Variable independiente**

Estilos de vida

### **2.4.3. Variable de caracterización:**

#### **Características demográficas:**

- Edad
- Genero

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	INSTRUMENTOS
(V.I) <b>ESTILOS DE VIDA</b>	<p>Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.</p> <p>De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive</p>	<b>Hábitos alimenticios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A veces.</li> <li>• Siempre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de comidas al paso.</li> <li>• Consumo de enlatados.</li> <li>• Consumo de frutas 2 veces por semana.</li> <li>• Consumo de carnes más ensaladas.</li> <li>• Consumo de carbohidratos diariamente.</li> </ul>	Cuadro de afirmaciones
		<b>Hábitos de ocio</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practico la lectura.</li> <li>• Realizo mi hobby preferido.</li> <li>• Escucho música.</li> <li>• Duermo después de almuerzo.</li> <li>• Tengo tiempo destinado para mirar TV.</li> </ul>	Cuadro de afirmaciones
		<b>Actividad física</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practico deporte.</li> <li>• Realizo actividades recreativas en mi tiempo libre.</li> <li>• Practico algún tipo de trabajo corporal.</li> <li>• Práctico natación.</li> <li>• Realizo caminatas.</li> </ul>	Cuadro de afirmaciones



	y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes <sup>(25)</sup> .	<b>Hábitos nocivos</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evito el consumo de cigarrillos.</li> <li>• No practico la automedicación y/o drogas.</li> <li>• Evito el consumo alcohol.</li> <li>• Evito el consumo bebidas energizantes.</li> <li>• Puedo controlarme frente a las prácticas de hábitos nocivos.</li> </ul>	Cuadro de afirmaciones
		<b>Administración de vida cotidiana</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifico mi tiempo para las actividades diarias.</li> <li>• Me preocupo por cumplir con las actividades diarias.</li> <li>• Ejecuto mis actividades de acuerdo a lo planificado</li> <li>• Evaluó mis actividades diarias.</li> <li>• Reprogramo mis actividades diarias.</li> </ul>	Cuadro de afirmaciones

<b>(V.D)</b> <b>MOLESTIAS</b> <b>GAS</b> <b>TROINTES</b> <b>TINALES</b>	Enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan <sup>(72)</sup>	<b>Reflujo gastroin Testinales.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Veces.</li> <li>• Siempre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regurgitación.</li> </ul>	Cuadro de afirmaciones
		<b>Gastritis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Veces.</li> <li>• Siempre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vómitos</li> <li>• Dolor.</li> <li>• Ardor.</li> </ul>	Cuadro de afirmaciones

**CAPITULO III  
METODOLOGIA**

### **3.1. TIPO DE INVESTIGACION:**

#### **DESCRIPTIVO:**

La investigación descriptiva es aquella que se centra en las características particulares de la población o del fenómeno estudiado. Teniendo en cuenta que su objetivo principal es la descripción, este tipo de investigación se centra en abordar todas las características relevantes que permitan describir a plenitud la situación estudiada<sup>(121)</sup>.

La presente investigación es de carácter descriptivo con contexto cuantitativa ya que su ejecución se está realizando en relación molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” y su Relación con estilos de vida, 2021-II.

#### **CORRELACIONAL:**

La investigación correlacional consiste en evaluar dos variables, siendo su fin estudiar el grado de correlación entre ellas<sup>(122)</sup>.

La presente investigación permitirá buscar o visualizar sobre la relación de molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” y su Relación con estilos de vida, 2021-II.

#### **ANALÍTICO:**

El método analítico es un método de investigación que se desprende del método científico y es utilizado en las ciencias naturales y sociales para el diagnóstico de problemas y la generación de hipótesis que permiten resolverlos<sup>(123)</sup>.

La presente investigación permitirá resolver las interrogantes, problemas y causas de molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” y su Relación con estilos de vida, 2021-II.

#### **TRASVERSAL:**

Es un estudio observacional y descriptivo que ayuda a determinar si una condición o estado de salud existe en una muestra de población

definida en un tiempo determinado (que puede ser un día, dos semanas, tres meses o varios años<sup>(124)</sup>).

La presente investigación servirá para observar y analizar los datos recopilados y también permitirá medir la magnitud de los problemas de molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” y su Relación con estilos de vida, 2021-II.

### **3.2. AREA DE ESTUDIO**

La investigación se realizará en el departamento de Cajamarca; en la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” ubicada en el Jr. José sabogal #913 Cajamarca la misma que cuenta con 12 carreras universitarias.

### **3.3. POBLACIÓN:**

La población objetivo de esta investigación está conformada por 804 egresados de las diferentes carreras de “Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo”.

### **3.4. CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION**

#### **3.4.1. Criterios de Inclusión:**

Serán incluidos en el estudio los egresados de las diferentes facultades que fueron matriculados en el 2021-II.

Egresados que deseen participar previo consentimiento informado.

#### **3.4.2. Criterios de exclusión:**

Los egresados que no deseen participar.

Los egresados que no han sido matriculados en el año 2021-II.

### 3.5. MUESTRA Y UNIDAD DE ANALISIS

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó la fórmula de tamaño muestra en estudios con una sola población como se muestra a continuación:

$$N = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

Z: Nivel de confianza (95%)	1.96
N: Población	804
P: Proporción de molestias gastrointestinales	0.8
Q: Proporción complementaria de p	0.2
E: Error =	0.05

Reemplazando:

Numerador	494.183424
Denominador	2.622156
Muestra	188.4645399

Muestra

	Sección	Población	Proporción	Muestra
1	Administración de empresas	43	0.05	10
2	Administración Turística, hotelería y Gastronomía	5	0.01	1
3	Administración y Negocios Internacionales	38	0.05	9
4	Contabilidad y Finanzas	49	0.06	12
5	Derecho y Ciencia Política	264	0.33	62
6	Enfermería	102	0.13	24
7	Estomatología	102	0.13	24
8	Farmacia y Bioquímica	43	0.05	10
9	Ingeniería Ambiental y Prevención de riesgos	71	0.09	17
10	Ingeniería Industrial	3	0.00	1
11	Ingeniería Informática y de Sistemas	17	0.02	4
12	Psicología	67	0.08	16
	<b>Total</b>	<b>804</b>	<b>1.00</b>	<b>189</b>

Después de haber aplicado nuestra formula correctamente nuestra muestra saldría de 189 egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” 2021-II.

### **Unidad de análisis**

Está conformado por cada uno de los egresados en la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” matriculados en el 2021-II.

### **3.6. MUESTREO**

El método que se utilizara es el muestreo sistemático.

### **3.7. MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

En el presente trabajo se utilizará el método de la encuesta con el fin de obtener la información sobre **Molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” y su relación con estilos de vida, Cajamarca 2021-II.**

### **3.8. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

La técnica que se usara en el presente estudio es la aplicación del cuestionario en forma virtual, a los egresados de la universidad privada Antonio Guillermo Urrelo y esto nos permitirá obtener información acerca del estudio.

### **3.9. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS**

Para la recolección de datos se utilizará el cuestionario el mismo que ha sido elaborado por las autoras con 34 ITEMS. Consta de un cuadro de afirmaciones de 24 preguntas de estilos de vida y un cuestionario de 10 preguntas de molestias gastrointestinales

#### **3.9.1. Validez**

Para la validez del instrumento, este se sometió a un juicio de expertos.

### 3.9.2. Confiabilidad del cuestionario:

## MOLESTIAS GASTROINTESTINALES EN ALUMNOS EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO Y SU RELACION CON ESTILOS DE VIDA, 2021 II

### Alfa de Cronbach – SPSS v. 25.0

#### CONFIABILIDAD

##### 3a. Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	18	100,0
	Excluido	0	0,0
	Total	18	100,0

##### 3b. Estadística de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.812	24

Se elaboró una base de datos en Excel, las cuales se procesaron en el software estadístico SPSS versión 25.0. La confiabilidad del cuestionario que consta de 5 dimensiones presentó un coeficiente alfa de Cronbach de 0.812, lo cual indica fuerte consistencia interna, es decir dicho instrumento reúne las condiciones necesarias para obtener resultados confiables y de calidad.



Mg. JORGE PONCE GONZALEZ  
DNI 17931143



### **3.10. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

## **CAPITULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### 4.1. RESULTADOS

**TABLA 1. ESTILOS DE VIDA, SEGÚN LA DIMENSIÓN HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO”, 2021**

<b>Dimensión:</b>		
<b>Hábitos Alimenticios</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muestra total	189	100
<b>Consumo de comidas al paso.</b>		
A veces	167	88.4
Siempre	22	11.6
<b>Consumo de enlatados.</b>		
A veces	183	96.8
Siempre	6	3.2
<b>Consumo de frutas 2 veces por semana.</b>		
A veces	44	23.3
Siempre	145	76.7
<b>Consumo de carnes más ensaladas.</b>		
A veces	101	53.4
Siempre	88	46.6
<b>Consumo de carbohidratos diariamente.</b>		
A veces	75	39.7
Siempre	114	60.3

**Fuente:** Cuestionario elaborado por las autoras

La tabla 1 refiere, en cuanto a la dimensión hábitos alimenticios, los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; en cuanto al consumo de comidas al paso 11.6% siempre, 88.4% a veces; consumen enlatados 96.8% a veces, 3.2% siempre; consumen frutas 76.7% siempre, 23.3% a veces; consumen carnes más ensaladas 53.4% a veces, 46.6% siempre; consumen carbohidratos 60.3 % siempre, 39.7% a veces.

**TABLA 2.** ESTILOS DE VIDA DE LOS EGRESADOS, SEGÚN LA DIMENSIÓN HÁBITOS DE OCIO EN EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO”, 2021

<b>Dimensión:</b>		
<b>Hábitos de Ocio</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muestra total	189	100
<b>Practico la lectura.</b>		
A veces	125	66.1
Siempre	64	33.9
<b>Realizo mi hobby preferido.</b>		
A veces	120	63.5
Siempre	69	36.5
<b>Escucho música.</b>		
A veces	65	34.4
Siempre	124	65.6
<b>Duermo después de almuerzo.</b>		
A veces	174	92.1
Siempre	15	7.9
<b>Tengo tiempo destinado para mirar TV.</b>		
A veces	158	83.6
Siempre	31	16.4

**Fuente:** Cuestionario elaborado por las autoras.

Los resultados de la tabla 2, en cuanto a la dimensión hábitos de ocio muestran que practican la lectura un 66.1% a veces, 33.9% siempre; realiza su hobby preferido 63.5% a veces, 36.5% siempre; escucha música 65.6% siempre, 34.4% a veces; duerme después de almuerzo 92.1% a veces, 7.9% siempre y tiene tiempo destinado para mirar televisión 83.6% a veces, 16.4% siempre.

**TABLA 3. ESTILOS DE VIDA, SEGÚN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO”, 2021**

<b>Dimensión:</b>		
<b>Actividad física</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muestra total	189	100
<b>Practico deporte.</b>		
A veces	124	65.6
Siempre	65	34.4
<b>Realizo actividades recreativas en mi tiempo libre.</b>		
A veces	119	63.0
Siempre	70	37.0
<b>Practico algún tipo de trabajo corporal (yoga, relajación, estiramientos, meditaciones, taichi).</b>		
A veces	148	78.3
Siempre	41	21.7
<b>Práctico natación.</b>		
A veces	179	94.7
Siempre	10	5.3
<b>Realizo caminatas.</b>		
A veces	126	66.7
Siempre	63	33.3

**Fuente:** cuestionario elaborado por las autoras

En la tabla 3 se presenta los estilos de vida de los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo en la dimensión actividad física el 65.6%, 63.0%, 78.3%, 94.7% y 66.7% a veces practican deporte, realizan actividades recreativas en su tiempo libre, practican algún tipo de trabajo corporal, practican natación y realizan caminatas respectivamente.

**TABLA 4.** ESTILOS DE VIDA, EN LA DIMENSIÓN HÁBITOS NOCIVOS DE LOS EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO”, 2021

<b>Dimensión:</b>		
<b>Hábitos nocivos</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muestra total	189	100
<b>Evito el consumo de cigarrillos.</b>		
A veces	59	31.2
Siempre	130	68.8
<b>No practico la automedicación.</b>		
A veces	77	40.7
Siempre	112	59.3
<b>Evito el consumo de alcohol.</b>		
A veces	119	63.0
Siempre	70	37.0
<b>Evito el consumo de bebidas energizantes.</b>		
A veces	90	47.6
Siempre	99	52.4
<b>Puedo controlarme frente a las prácticas de hábitos nocivos.</b>		
A veces	74	39.2
Siempre	115	60.8

**Fuente:** cuestionario elaborado por las autoras.

En la tabla 4 se muestra los estilos de vida de los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo de acuerdo a la dimensión hábitos nocivos, 31.2%, 40.7%, 63.0%, 47.6% y 39.2 a veces evitan el consumo de cigarrillo, no practican la automedicación, alcohol y bebidas energizantes y se controlan frente a prácticas de hábitos nocivos respectivamente.

**TABLA 5. ESTILOS DE VIDA, SEGÚN LA DIMENSIÓN ADMINISTRACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA DE LOS EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO”, 2021**

<b>Dimensión:</b>		
<b>Administración de la vida cotidiana</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muestra total	189	100
<b>Planifico mi tiempo para las actividades diarias.</b>		
A veces	104	55.0
Siempre	85	45.0
<b>Ejecuto mis actividades de acuerdo a lo planificado.</b>		
A veces	103	54.5
Siempre	86	45.5
<b>Evaluó mis actividades diarias.</b>		
A veces	106	56.1
Siempre	83	43.9
<b>Reprogramo mis actividades.</b>		
A veces	156	82.5
Siempre	33	17.5

**Fuente:** cuestionario elaborado por las autoras

La tabla 5 refiere que los estilos de vida de los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo en relación a la dimensión administración de la vida cotidiana 55.0% 54.5% 56.1% y 82.5% a veces planifican su tiempo para las actividades diarias, ejecutan sus actividades de acuerdo a lo planificado, evalúan sus actividades diarias y reprograman sus actividades respectivamente

**TABLA 6. MOLESTIAS GASTROINTESTINALES DE EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA "ANTONIO GUILLERMO URRELO", 2021**

	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muestra total	189	100
<b>Durante las últimos 2 semanas ¿has presentado algunas molestias gastrointestinales?</b>		
Si	81	42.9
No	108	57.1
<b>Ha tenido que limitar una comida por sensación de nauseas y/o vómitos debido a algún problema digestivo.</b>		
Si	66	34.9
No	123	65.1
<b>Durante su vida universitaria ha padecido de alguna molestia gastrointestinal.</b>		
Si	98	51.9
No	91	48.1
<b>Ha sentido si los síntomas gastrointestinales empeoran coincidiendo con periodos de ansiedad y/o estrés (angustiado deprimido, triste).</b>		
Si	81	42.9
No	108	57.1
<b>Ha acudido a consulta médica por presentar molestias gástricas.</b>		
Si	51	27.0
No	138	73.0
<b>Sufre acidez estomacal frecuentemente</b>		
Si	48	25.4
No	141	74.6
<b>Presenta ardor en el estómago en horas de la madrugada y/o mañana.</b>		
Si	62	32.8
No	127	67.2
<b>Padecen episodios de estreñimientos.</b>		
Si	60	31.7
No	129	68.3
<b>Experimentó una sensación de ardor o acidez creciente que asciende por detrás del esternón (quemazón).</b>		
Si	56	29.6
No	133	70.4
<b>Ha tenido dolor o molestias en el abdomen superior como: ¿ardor (quemazón) de estómago, eructos- regurgitación o sensación de hinchazón?</b>		
Si	88	46.6
No	101	53.4

**Fuente:** cuestionario elaborado por las autoras

Los resultados muestran que en la tabla 6 los egresados de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo en un 42.9% han presentado algunas molestias gastrointestinales; 34.9% han tenido que limitar una comida por sensación de náuseas y/o vómitos debido a algún problema digestivo; 51.9% durante su vida universitaria ha padecido de alguna molestia gastrointestinal; 42.9% responde que los síntomas gastrointestinales empeoran coincidiendo con periodo de ansiedad y/o estrés; 27.0% ha acudido a consulta médica por presentar molestias gástricas; 73.0% no acudieron a consulta; 25.4% sufre de acidez estomacal frecuente, 32.8% presenta ardor en el estómago en horas de la madrugada y/o mañana; 31.7% padecen episodios de estreñimientos; 29.6% Experimentó una sensación de ardor o acidez creciente que asciende por detrás del esternón y 46.6% Ha tenido dolor o molestias en el abdomen superior como: ¿Ardor (quemazón) de estómago, eructos-regurgitación o sensación de hinchazón.



**TABLA 7.** RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y MOLESTIAS GASTROINTESTINALES DE EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO”, 2021

<b>ESTILOS DE VIDA (dimensiones)</b>	<b>MOLESTIAS</b>
	<b>GASTROINTESTINALES (Significación - p - valor)</b>
Hábitos alimenticios	0.000
Hábitos de ocio	0.000
Actividad física	0.006
Hábitos nocivos	0.000
Administración en su vida cotidiana	0.000

A partir de la información de la tabla 7, podemos indicar los siguiente:

Establecemos la hipótesis nula (Ho) y la hipótesis alternativa (H1) de la prueba estadística Chi cuadrado.

**Ho:** No existe relación entre los estilos de vida y las molestias gastrointestinales de los egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”, 2021.

**H1:** Existe relación entre los estilos de vida y las molestias gastrointestinales de los egresados de la “Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo”, 2021.

## 4.2. DISCUSIÓN

Los egresados de la UPAGU, aproximadamente la cuarta parte y más de la mitad, a veces consumen frutas y carnes más ensaladas respectivamente, más de la décima parte y más de la mitad siempre consumen carbohidratos; por lo que inferimos que su alimentación es escasa en vitaminas por la poca frecuencia de consumo de frutas y ensaladas conduciéndolos a tener problemas por déficit; además el consumo de carnes más ensaladas en forma esporádica también va a repercutir en la salud de los jóvenes, toda a vez que su organismo requiere de proteínas las mismas que se encargan de la reconstrucción de tejidos por lo que tienen más probabilidad de enfermar; así mismo más de la mitad siempre consumen carbohidratos; por lo que se infiere que los jóvenes no tienen una alimentación balanceada y que pueden alterar su salud.

Estos resultados coinciden en parte con las bases teóricas de Pardo Arquero quien refiere que las vitaminas son compuestos orgánicos que el cuerpo necesita para el metabolismo (incidiendo en la salud y para lograr el crecimiento adecuado); también participan en la formación de hormonas, células sanguíneas, sustancias químicas del sistema nervioso y material genético. Las diferentes vitaminas no están relacionadas químicamente, así como suelen tener una acción fisiológica distinta. Por lo general actúan como biocatalizadores, combinándose con proteínas para crear enzimas metabólicamente activas, que a su vez intervienen en distintas reacciones químicas por todo el organismo.

Así mismo también coincide con la teoría sostenida por Latham, Michel quien manifiesta que las vitaminas están directamente relacionadas con la salud, puesto que se ha demostrado que la aparición de ciertas enfermedades se genera a partir de la carencia de ciertas vitaminas. Adicionalmente, las vitaminas pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas; Además coincide en parte con los de Lorena Mardones. *et.al*, quienes obtuvieron como resultado que los estudiantes universitarios de la región Bío-Bío, Chile, 2017; que el 75% de los encuestados tenía una alimentación no saludable o poco saludable; destacándose el bajo consumo de frutas (<20 %), verduras (42 %), los

hombres presentaron mayor consumo de pan, carnes blancas y agua ( $p < 0,05$ ).

En cuanto a la dimensión hábitos de ocio, más de la tercera parte siempre practican la lectura, más de la mitad realizan su hobby preferido (Jugar play, escuchar música sentado, mirar televisión ), aproximadamente la décima parte de la población en estudio siempre hacen siesta por lo que inferimos que este tipo de sedentarismo presente va a ocasionar molestias gastrointestinales como es el estreñimiento, presencia de ansiedad conduciendo a los jóvenes a presentar molestias gastrointestinales propios del estrés. Estos resultados coinciden en parte con los de Martha ligia Velandia Galvis. Arenas, J y Nohora Ortega Ortega, quienes refieren que la actividad física se determinó la pereza con el 51%, el sedentarismo con un promedio de 8.32% en la dimensión tiempo de ocio o tiempo libre.

El sedentarismo que presentan los egresados en estudio va a perjudicar el sistema digestivo de ellos, toda vez que se evita un peristaltismo adecuado repercutiendo notablemente en el aparato digestivo no solamente con un estreñimiento sino con otros problemas gastrointestinales. Estos resultados coinciden en parte con los de Aguado y Ramos quien concluye que los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables que los expone a la presencia de diversas patologías; estos resultados coinciden en parte con los de Flor de María Rodríguez Castilla, 2019, quien en su investigación obtuvo que, en cuanto a la conducta sedentaria, el mayor porcentaje con 66.4% pasan entre 5-10 horas sentados al día, es decir están entre un nivel moderado y alto de sedentarismo.

Más de la mitad, más de la tres cuartas partes aproximadamente el total y las tres cuartas partes a veces practican deporte, realizan actividades recreativas en su tiempo libre, practican algún tipo de trabajo corporal, practican natación y realizan caminatas respectivamente; este panorama nos induce a pensar que los jóvenes egresados tiene desventajas al realizar dichas actividades posiblemente y esporádicamente, repercutiendo no solamente en la salud física presentado molestias gastrointestinales sino

también su salud psíquica; estos resultados coinciden en parte con los de Flor de María Rodríguez Castilla, 2019, quien en su investigación obtuvo que el 60.9% de estudiantes tiene bajo nivel de actividad física. De los cuatro años académicos, el tercer año presentó mayor prevalencia en bajo nivel de actividad física con 73%. El bajo nivel de actividad física fue mayor en mujeres (67%), que en varones (50%). Los alumnos de 16-20 años presentaron mayor porcentaje de nivel bajo de actividad física con 63% respecto a los demás rangos de edades.

En promedio el 44.34% a veces evitan el consumo de cigarrillo, no practican la automedicación, consumo de alcohol y bebidas energizantes; esto quiere decir que en algún momento si pueden consumir cigarrillo automedicarse, ingestión alcohol y bebidas energizantes; permitiendo de esta manera que la salud del egresado se vea comprometida por la práctica de hábitos nocivos lo que comprometería la salud física de las personas a nivel de aparato respiratorio y digestivo; estos resultados coinciden con los contenidos de la revista cabal. 2022, refiriendo que el sedentarismo, tabaquismo, alcohol y mala alimentación son cuatro hábitos más nocivos para la salud; estos pueden acortar la vida hasta 12 años. Pasar la mayor parte del día sentado frente a la computadora o en actitud sedentaria, consumir sal y grasa en exceso y acompañados con bebidas alcohólicas puede traer una consecuencia fatal.

Mas de la mitad de la población egresada de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo a veces planifican su tiempo para las actividades diarias, ejecutan sus actividades de acuerdo a lo planificado, evalúan sus actividades diarias y reprograman sus actividades respectivamente. Esta realidad presentada nos permite inferir que la gran mayoría de jóvenes egresados no organizan su tiempo adecuadamente, trayendo como consecuencia la presencia de estrés, ansiedad y depresión conduciéndolos a sufrir de molestias gastrointestinales entre ellos reflujo o regurgitaciones, acideces estomacales perjudicando la mucosa gástrica y posteriormente conllevando a una gastritis; estos resultados coinciden con los de Concepción Galarreta, Lorenza Ynés, 2018, quien concluye que el 30,6% de estudiantes encuestados presentan trastornos gastrointestinales.

Es importante mencionar que los estudiantes que presentan estos signos y síntomas el 100% acude a consulta médica para descartar un posible trastorno. En este contexto la investigación acredita que la enfermedad que más prevalece es la gastritis en un 18,2% y en menor proporción la que más resalta es el estreñimiento con 4,2% seguido de otro porcentaje que presentan diarreas 3,5% y gastroenteritis el 3%.

Aproximadamente la mitad de los egresados de la UPAGU han presentado algunas molestias gastrointestinales, además responde que los síntomas empeoran coincidiendo con periodo de ansiedad y/o estrés y han tenido dolor o molestias en el abdomen superior como: ardor (quemazón) de estómago, eructos- regurgitación o sensación de hinchazón; más de la tercera parte han tenido que limitar una comida por sensación de náuseas y/o vómitos debido a algún problema digestivo más de la mitad durante su vida universitaria ha padecido de alguna molestia gastrointestinal, más de la cuarta parte ha acudido a consulta médica por presentar molestias gástricas, la cuarta parte sufre de acidez estomacal frecuente, aproximadamente la tercera parte presenta ardor en el estómago en horas de la madrugada y/o mañana y padecen episodios de estreñimientos, y experimento una sensación de ardor o acidez creciente que asciende por detrás del esternón.

Estos resultados nos dan a entender la morbilidad que se presenta en los jóvenes a nivel del aparato digestivo infiriendo que el futuro en su salud de ellos es deficiente. Estos resultados coinciden en parte con los de Miraval Guibarra Gelcys, 2017, quien en su investigación encontró que el 66,1% de estudiantes de enfermería presentaron trastornos gastrointestinales; también con los de Harris, 2016, quien manifiesta que las molestias gastrointestinales en la actualidad en los jóvenes en su etapa Universitaria, son un problema no solo en el Perú sino también a nivel mundial, el 27% de los adultos mayores de 18 años presentan sensibilidad digestiva manifestada como molestias gastrointestinales bajo la forma de malestar abdominal, hinchazón abdominal, estreñimiento, diarrea y flatulencia; que si no son tratados a tiempo se convierten en problemas aún mayores para su salud, ocasionando un impacto negativo en sus vidas.

Además, coinciden con los de Jeiner, J. 2018, quien refieren que, en el Perú, ocho de cada diez estudiantes universitarios sufren de gastritis; se indica que entre las principales causas de la gastritis se considera la ingesta de alimentos con exceso de grasas o condimentos y no tener un horario fijo al momento de comer. hay muchos universitarios que no toman desayuno o almuerzan tarde por motivos de estudio o trabajo. Pero también, existen otras razones importantes como: agentes infecciosos, virus.

**CAPITULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **5.1. CONCLUSIONES**

Como el p – valor de significancia es  $< 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula, es decir se concluye con un 95% de confianza que existe relación significativa entre los estilos de vida y las molestias gastrointestinales de los egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”, 2021-II.



## **5.2. RECOMENDACIONES**

- A la universidad mediante el departamento de bienestar social desarrollar lineamiento para brinda información de estilos de vida saludables.
- Hospital Simón Bolívar el cual se encargaría de promocionar la salud pública sobre estilos de vida.
- Estudiantes universitarios los cuales ellos mismo deben de tener un horario programado para su alimentación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Definición de juventud — Definicion.de [Internet]. Definición.de. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://definicion.de/juventud/>
2. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [http://descargas.pntic.mec.es/recursos\\_educativos/It\\_didac/CCNN/2/02/04\\_juventud/la\\_juventud\\_y\\_sus\\_caractersticas.html](http://descargas.pntic.mec.es/recursos_educativos/It_didac/CCNN/2/02/04_juventud/la_juventud_y_sus_caractersticas.html)
3. El 27% de la población peruana son jóvenes [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>
4. La Juventud - Etapas del desarrollo humano [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.etapasdesarrollohumano.com/etapas/juventud/>
5. Juventud | Naciones Unidas [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
6. Más de 8 millones de jóvenes viven en el Perú [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-de-8-millones-de-jovenes-viven-en-el-peru-9325/>
7. Pérez Núñez D, García Viamontes J, García González TE, Ortiz Vázquez D, Centelles Cabreras M. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Revista Cubana de Medicina General Integral. septiembre de 2014;30(3):354-63.
8. molestias-gastrointestinales | Nestlé Health Science | Nestlé Health Science [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.nestlehealthscience.es/sensibilidad-digestiva/salud-digestiva/molestias-gastrointestinales>
9. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería | Revista Ciencia y Cuidado [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>
10. Cardenas SD, Vergara KA, Oliveros AG, Guerra JPS. CALIDAD DE VIDA Y FACTORES ASOCIADOS A LA SALUD EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CARTAGENA. 2015;78.
11. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso-Pantoja C, Mardones L, Muñoz M, et al. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. Perspectivas en Nutrición Humana. junio de 2021;23(1):27-38.
12. Cardenas et al. - 2015 - CALIDAD DE VIDA Y FACTORES ASOCIADOS A LA SALUD EN.pdf [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2028/CALIDAD%20DE%20VIDA%20Y%20FACTORES%20ASOCIADOS%20A%20LA%20SALUD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Sánchez MEG, Tejada HSR, Giove MA, Vargas DC. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. UCV - SCIENTIA. 2010;2(2):73-81.
14. Universidad de Huánuco Facultad de Ciencias de la Salud - PDF Free Download [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://docplayer.es/98717444-Universidad-de-huanuco-facultad-de-ciencias-de-la-salud.html>
15. Concepción Galarreta LY. Estilo de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2018. Universidad Peruana Unión [Internet]. 17 de enero de 2019 [citado 27 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2138>
16. UNFV\_RODRIGUEZ\_CASTILLA\_FLOR\_DE\_MARIA\_LICENCIADA\_2019.pdf [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3761/UNFV\\_RODRIGUEZ\\_CASTILLA\\_FLOR\\_DE\\_MARIA\\_LICENCIADA\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3761/UNFV_RODRIGUEZ_CASTILLA_FLOR_DE_MARIA_LICENCIADA_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Calidad de vida - Qué es, definición y concepto | 2022 | Economipedia [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>
18. ¿Qué es la calidad de vida? [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>
19. estilos\_saludables.pdf [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos\\_saludables.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos_saludables.pdf)
20. ¿QUE ES CALIDAD DE VIDA? [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
21. 80535203.pdf [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
22. Estilo de Vida - Concepto, ejemplos saludables y perjudiciales [Internet]. Concepto. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://concepto.de/estilo-de-vida/>
23. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti (actualizado 2022) [Internet]. Consumoteca. 2018 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
24. Lorenzo Díaz JC, Díaz Alfonso H, Lorenzo Díaz JC, Díaz Alfonso H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. abril de 2019;23(2):170-1.
25. Estilos de Vida Saludable [Internet]. Doktuz. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
26. Estilo de vida saludable [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable>

27. Estilos De Vida Saludables Lograr Mejorar La Convivencia [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://labuenanutricion.com/blog/estilos-de-vida-saludables/>
28. Estilos de vida saludable: cómo conseguir la mejor versión de ti mismo [Internet]. Cuestión de Genes. 2019 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.veritasint.com/blog/es/estilos-de-vida-saludable/>
29. ¿Qué es un estilo de vida saludable y cómo conseguir adoptarlo? [Internet]. School Nurses. 2019 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/>
30. Bejarano - CORPORACIÓN MUNICIPAL DEL MUNICIPIO DE YAMARANGUIL.pdf [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
31. ¿Qué son los entornos saludables? [Internet]. Fundación Cardioinfantil y LaCardio. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cardioinfantil.org/diario-medico/cuidando-el-corazon/que-son-los-entornos-saludables/>
32. definicion entornos saludables [Internet]. entornos-saludables. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://entornosnarino.wixsite.com/entornos-saludables/quienes-somos>
33. 8 hábitos diarios que dañan tu salud [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://efesalud.com/8-habitos-diarios-que-danan-tu-salud/>
34. 7 hábitos que hay que desterrar para mejorar la salud | Consumer [Internet]. 2017 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.consumer.es/salud/7-habitos-que-hay-que-desterrar-para-mejorar-la-salud.html>
35. Trastornos psicosomáticos | Atia Psicología Barcelona [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.atiapsicologia.com/es/noticias/trastornos-psicosom%C3%A1ticos>
36. Enfermedades psicosomáticas: el poder de la mente sobre el cuerpo [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://institutoeuropeo.es/articulos/insights/enfermedades-psicosomaticas-el-poder-de-la-mente-sobre-el-cuerpo/>
37. Enfermedades psicosomáticas: cuando la mente enferma al cuerpo - Hospital Alemán [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/enfermedades-psicosomaticas-cuando-la-mente-enferma-al-cuerpo/>
38. Trastornos del aparato digestivo - De Salud Psicólogos® [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://desaludpsicologos.es/problemas/trastornos-psicosomaticos-2/trastornos-del-aparato-digestivo/>
39. Psicología y trastornos gastrointestinales - Artículos - IntraMed [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=93287>

40. ¿Por qué las emociones impactan nuestro sistema gástrico? - Noticias - Centro Médico Imbanaco [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.imbanaco.com/noticia/las-emociones-impactan-sistema-gastrico/>
41. Bogotá G. Las emociones afectan nuestro sistema digestivo en Bogota Gastrocentro [Internet]. Gastrocentro Bogotá | Endoscopia y colonoscopia | Bogotá. 2019 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://gastrocentrobogota.com/2019/09/30/las-emociones-afectan-nuestro-sistema-digestivo/>
42. ¿Cómo afectan tus emociones al sistema digestivo? [Internet]. Medigreen. 2017 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.medigreen.com.ec/como-afectan-emociones-al-sistema-digestivo/>
43. ¿Cómo influye el aparato digestivo en nuestras emociones? - Neural [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://neural.es/como-influye-el-aparato-digestivo-en-nuestras-emociones/>
44. Cerebro e intestino: Aspectos psicológicos en los trastornos funcionales digestivos (Parte I) - Instituto Tomas Pascual Sanz [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/cerebro-e-intestino-aspectos-psicologicos-los-trastornos-funcionales-digestivos/>
45. Trastornos del aparato digestivo [Internet]. De Salud Psicólogos ®. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://desaludpsicologos.es/problemas/trastornos-psicosomaticos-2/trastornos-del-aparato-digestivo/>
46. Concepto de molestia - Definición en DeConceptos.com [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://deconceptos.com/ciencias-naturales/molestia>
47. Molestia - significado de molestia diccionario [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://es.thefreedictionary.com/molestia>
48. anatomia\_fisio\_es.pdf [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [http://www.scdigestologia.org/docs/patologies/es/anatomia\\_fisio\\_es.pdf](http://www.scdigestologia.org/docs/patologies/es/anatomia_fisio_es.pdf)
49. Funcionamiento del aparato digestivo | CVADi [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cvadi.es/funcionamiento-del-aparato-digestivo/>
50. ¿Para qué sirve la boca? [Internet]. Brånemark Lleida. 2016 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.branemarklleida.com/blog/para-que-sirve-la-boca>
51. 9789500603034.pdf [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [http://bibliotecas.unr.edu.ar/muestra/medica\\_panamericana/9789500603034.pdf](http://bibliotecas.unr.edu.ar/muestra/medica_panamericana/9789500603034.pdf)
52. Biología de la boca - Trastornos bucales y dentales - Manual MSD versión para público general [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-bucal-y-dentales/biolog%C3%ADa-de-la-boca-y-de-los-dientes/biolog%C3%ADa-de-la-boca>
53. Faringe [Internet]. Kenhub. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/faringe-es>

54. Cuál es la función de la faringe [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/educacion/articulo/cual-es-la-funcion-de-la-faringe-41895.html>
55. Faringe - EcuRed [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Faringe>
56. Conozcamos nuestro cuerpo: El esófago – Zona Hospitalaria [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://zonahospitalaria.com/conozcamos-nuestro-cuerpo-el-esofago/>
57. Em OG, Corzo G. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL ESÓFAGO. :13.
58. Cáncer de esófago: anatomía [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-esofago/anatomia>
59. ¿Qué es el estómago y cuáles son sus funciones? - Salud a Tiempo [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.medicarteoncologia.com/que-es-el-estomago-y-para-que-sirve/>
60. Definición de estómago - Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. 2011 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estomago>
61. Estómago - Trastornos gastrointestinales [Internet]. Manual MSD versión para público general. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-gastrointestinales/biolog%C3%ADa-del-aparato-digestivo/est%C3%B3mago>
62. Digestivo - Estómago - SEOM: Sociedad Española de Oncología Médica © 2019 [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://seom.org/129-Informaci%C3%B3n%20al%20P%C3%ABlico%20-%20Patolog%C3%ADas/Digestivo%20-%20Est%C3%B3mago>
63. Estómago: MedlinePlus enciclopedia médica ilustración [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/19223.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19223.htm)
64. Ferrufino JC, Taxa L, Angeles G. Histología normal del intestino delgado. Revista Medica Herediana. enero de 1996;7(1):46-57.
65. Intestino delgado: MedlinePlus enciclopedia médica ilustración [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/19221.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19221.htm)
66. Definición de intestino grueso - Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. 2011 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/intestino-grueso>

67. Colon o intestino grueso: Dónde, cómo y para qué? [Internet]. Clínica Alemana. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2008/colon-o-intestino-grueso-donde-como-y-para-que>
68. dice JK. What Does the Large Intestine Do? [Internet]. News-Medical.net. 2009 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.news-medical.net/health/What-Does-the-Large-Intestine-Do.aspx>
69. Intestino grueso: MedlinePlus enciclopedia médica ilustración [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/19220.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19220.htm)
70. Intestino grueso - Trastornos gastrointestinales [Internet]. Manual MSD versión para público general. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-gastrointestinales/biolog%C3%ADa-del-aparato-digestivo/intestino-grueso>
71. Enfermedades digestivas: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007447.htm>
72. Enfermedades Gastrointestinales [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedades-gastrointestinales>
73. Aparato digestivo: La «ansiedad estomacal» es el principal síntoma del estrés [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.hola.com/estar-bien/20190930149555/ansiedad-estomacal-sintoma-estres-cs/>
74. Diarrea. Tipos de diarrea, tratamiento, causas y consejos. Clínica Universidad de Navarra [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/diarrea>
75. Diarrea - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diarrhea/symptoms-causes/syc-20352241>
76. Diarrea [Internet]. National Library of Medicine; [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/diarrhea.html>
77. Diarrea por nervios: causas y consejos para combatirla [Internet]. Blog Ultra Levura. 2020 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.ultralevura.com/blog/diarrea-por-nervios-causas-y-consejos-para-combatirla/>
78. Náuseas y vómitos en adultos: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003117.htm>
79. Vómitos: causas y tratamiento [Internet]. Redacción Médica. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/diccionario-enfermedades/vomitos>

80. Qué son las náuseas y los vómitos [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/nauseas-y-vomito/que-son-nauseas-y-vomitos.html>
81. Náuseas y vómitos en los adultos - Trastornos gastrointestinales [Internet]. Manual MSD versión para público general. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-gastrointestinales/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-digestivos/n%C3%A1useas-y-v%C3%B3mitos-en-los-adultos>
82. de 2022 21 de Febrero. ¿Puede el estrés causar náuseas y vómitos? [Internet]. infobae. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/2022/02/21/puede-el-estres-causar-nauseas-y-vomitos/>
83. ¿Cuáles son las enfermedades gastrointestinales más comunes? - Clínica Las Condes [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Gastroenterologia/enfermedades-gastrointestinales-mas-comunes>
84. Acidez gástrica: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003114.htm>
85. Bosch Á. Acidez gástrica. *Offarm*. 1 de octubre de 2006;25(9):46-51.
86. Acidez de Estómago Tratamientos, Síntomas, Causas e Información [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/acidez-estomago.html>
87. Acidez estomacal | Cigna [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/acidez-estomacal-hrtbn>
88. Reflujo gastroesofágico [Internet]. National Library of Medicine; [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/gerd.html>
89. Enfermedad por reflujo gastroesofágico: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000265.htm>
90. Cáncer de esófago: anatomía [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-esofago/anatomia>
91. Reflujo gastroesofágico: Síntomas, diagnóstico y tratamiento. Clínica Universidad de Navarra [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/reflujo-gastroesofagico>
92. Síntomas y causas del RGE y de la ERGE | NIDDK [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de->



la-salud/enfermedades-digestivas/reflujo-gastrico-rge-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico-erge-adultos/sintomas-causas

93. Estreñimiento | NIDDK [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/estreñimiento>
94. Estreñimiento - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/constipation/symptoms-causes/syc-20354253>
95. Estreñimiento [Internet]. Cancer.Net. 2012 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/efectos-f%C3%ADsicos-emocionales-y-sociales-del-c%C3%A1ncer/manejo-de-los-efectos-secundarios-f%C3%ADsicos/estre%C3%B1imiento>
96. Estreñimiento: síntomas, tratamiento y prevención [Internet]. CuidatePlus. 2009 [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/estreñimiento.html>
97. Trastornos gastrointestinales | Diagnóstico clínico y tratamiento, 2017 | AccessMedicina | McGraw Hill Medical [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2197&sectionid=174399639>
98. Dispepsia: ¿Qué es?, causas, síntomas y tratamientos [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/dispepsia.html>
99. dispepsia\_es.pdf [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: [http://www.scdigestologia.org/docs/patologies/es/dispepsia\\_es.pdf](http://www.scdigestologia.org/docs/patologies/es/dispepsia_es.pdf)
100. ¿Qué es la dispepsia? Síntomas y tratamiento | CinfaSalud [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/dispepsia/>
101. Gastritis - Trastornos gastrointestinales [Internet]. Manual MSD versión para público general. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-gastrointestinales/gastritis-y-%C3%BAlcera-gastroduodenal/gastritis>
102. Gastritis: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001150.htm>
103. Gastritis - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. [citado 27 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gastritis/symptoms-causes/syc-20355807>
104. Cuál es la función del estómago [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/educacion/articulo/cual-es-la-funcion-del-estomago-43538.html>

105. Gastritis | CuídatePlus [Internet]. CuidatePlus. 2016 [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/gastritis.html>
106. 7 Causas principales de la gastritis [Internet]. ClikiSalud.net | Fundación Carlos Slim. 2015 [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.clikisalud.net/7-causas-principales-de-la-gastritis/>
107. estilos-de-vida-2012.pdf [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
108. Acosta y Manyari - ASESOR Eddy Segura Paucar.pdf [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/301568/orellana\\_ak-pub-delfos.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/301568/orellana_ak-pub-delfos.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
109. Hábitos alimentarios | FEN [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
110. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000200023](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023)
111. Cómo contribuir a unos buenos hábitos alimentarios en los adolescentes [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://efesalud.com/adolescentes-habitos-alimentarios-saludables/>
112. Ocio y Tiempo libre: Diferencias y cómo aprovecharlos [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.tinyrockets.app/blog/ocio-y-tiempo-libre>
113. Gómez PE. 6 actividades inteligentes para realizar en ratos de ocio [Internet]. La Opinión. 2018 [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://laopinion.com/2018/02/19/6-actividades-inteligentes-para-realizar-en-ratos-de-ocio/>
114. La actividad física en los jóvenes. | No está chido [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://noestachido.org/2019/08/15/la-actividad-fisica-en-los-jovenes/>
115. Los deportes más practicados por los adolescentes - Eres Mamá [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://eresmama.com/los-deportes-mas-practicados-por-los-adolescentes/>
116. Los hábitos más nocivos para la salud | Revista Cabal [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.revistacabal.coop/actualidad/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>
117. Hábitos nocivos, ¿qué estamos haciendo mal? - mediQuo [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://www.mediquo.com/blog/medicina-general/habitos\\_nocivos/](https://www.mediquo.com/blog/medicina-general/habitos_nocivos/)
118. hacerfamilia.com. Cómo ayudar a los adolescentes a gestionar el tiempo de manera inteligente [Internet]. hacerfamilia.com; 2018 [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible

en: <https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/ayudar-adolescentes-gestionar-tiempo-manera-inteligente-20181203150221.html>

119. La Administración en la vida Cotidiana [Internet]. Padlet. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://padlet.com/fabiola\\_gmelendrez/i3p06v6eitvh](https://padlet.com/fabiola_gmelendrez/i3p06v6eitvh)
120. Soto LFL, Torres ICS, Arévalo MTV, Cardona JAT. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. :18.
121. Investigación descriptiva: Definición características y ejemplos [Internet]. 2021 [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://psicocode.com/ciencia/investigacion-descriptiva/>
122. Investigación correlacional [Internet]. Economipedia. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>
123. Método analítico - Qué es, definición y concepto | 2022 | Economipedia [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/metodo-analitico.html>
124. Investigación transversal: concepto, características, diseño, tipos, ejemplos [Internet]. [citado 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/investigacion-transversal/>

## **ANEXOS**

## VALIDACION DE INSTRUMENTOS

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) estudiante: La presente escala forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los estilos de vida de los egresados considerados en el presente estudio de investigación; con el objetivo de formular estrategias orientadas a promover la adopción de estilos de vida saludables; por lo cual a continuación se le presenta una serie de proposiciones relacionadas a la variable en estudio, las cuales usted deberá leer detenidamente y marcar con un aspa (x) en los casilleros según usted considere pertinente; sus respuestas serán manejadas con confidencialidad, agradezco de antemano tu gentil colaboración.

**TITULO DE LA INVESTIGACION:** “Molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” y su relación con estilos de vida, Cajamarca 2021-II”.

### N° 01 ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

#### Cuadro de afirmaciones

ESTILOS DE VIDA			
N°		Medianamente saludable	Saludable
		A VECES (1)	SIEMPRE (2)
<b>1</b>	<b>HABITOS ALIMENTICIOS</b>		
<b>a</b>	Consumo de comidas al paso		
<b>b</b>	Consumo de enlatados		
<b>c</b>	Consumo de frutas 2 veces por semana		
<b>d</b>	Consumo de carnes más ensaladas.		
<b>e</b>	Consumo de carbohidratos diariamente		
<b>2</b>	<b>HABITOS DE OCIO</b>	<b>A VECES (1)</b>	<b>SIEMPRE (2)</b>
<b>a</b>	Practico la lectura		
<b>b</b>	Realizo mi hobby preferido		
<b>c</b>	Escucho música		

<b>d</b>	Duermo después de almuerzo		
<b>e</b>	Tengo tiempo destinado para mirar televisión		
<b>3</b>	<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	<b>A VECES (1)</b>	<b>SIEMPRE (2)</b>
<b>a</b>	Practico deporte		
<b>b</b>	Realizo actividades recreativas en mi tiempo libre		
<b>c</b>	Practico algún tipo de trabajo corporal (yoga, relajación, estiramientos, meditaciones, taichi)		
<b>d</b>	Practico natación		
<b>c</b>	Realizo caminatas		
<b>4</b>	<b>HABITOS NOCIVOS</b>	<b>A VECES (1)</b>	<b>SIEMPRE (2)</b>
<b>a</b>	Evito el consumo de cigarrillos		
<b>b</b>	No practico la automedicación		
<b>c</b>	Evito el consumo de alcohol		
<b>d</b>	Evito el consumo de bebidas energizantes		
<b>e</b>	Puedo controlarme frente a la práctica de hábitos nocivos		
<b>5</b>	<b>ADMINISTRACION EN SU VIDA COTIDIANA</b>	<b>A VECES (1)</b>	<b>SIEMPRE (2)</b>
<b>a</b>	Planifico mi tiempo para las actividades diarias		
<b>b</b>	Ejecuto mis actividades de acuerdo a lo planificado		
<b>c</b>	Evaluó mis actividades diarias		
<b>d</b>	Reprogramo mis actividades diarias		

## **N° 02 CUESTIONARIO DE IDENTIFICACIÓN DE MOLESTIAS GASTROINTESTINALES**

**TITULO DE LA INVESTIGACION: Molestias gastrointestinales en egresados de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” y su relación con estilos de vida, Cajamarca 2021-II.**

**INSTRUCCIONES:** Estimado egresado, el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información respecto a la presencia de molestias gastrointestinales en los egresados de la UPAGU, por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada las preguntas que a continuación se les planteará de acuerdo a la temática en estudio. Para tal efecto marque Ud. con un aspa (X) dentro de los paréntesis según las respuestas que considere pertinente. Su respuesta será manejada con confidencialidad por lo cual le solicitamos veracidad absoluta al momento de contestar las interrogantes planteadas.

**DATOS INFORMATIVOS RELACIONADOS A LOS MOLESTIAS GASTROINTESTINALES:**

- 1. Durante las últimos 2 semanas ¿has presentado algunas molestias gastrointestinales?**
  - a) SI ( )
  - b) NO ( )
  
- 2. Ha tenido que limitar una comida por sensación de nauseas y/o vómitos debido a algún problema digestivo.**
  - a) SI ( )
  - b) NO ( )
  
- 3. Durante su vida universitaria ha padecido de alguna molestia gastrointestinal.**
  - a) SI ( )
  - b) NO ( )
  
- 4. ha sentido si los síntomas gastrointestinales empeoran coincidiendo con periodos de ansiedad y/o estrés (angustiado deprimido, triste).**
  - a) SI ( )
  - b) NO ( )

- 5. Ha acudido a consulta médica por presentar molestias gástricas.**
- a) SI ( )
  - b) NO ( )
- 6. Sufre acidez estomacal frecuentemente.**
- a) SI ( )
  - b) NO ( )
- 7. Presenta ardor en el estómago en horas de la madrugada y/o mañana.**
- a) SI ( )
  - b) NO ( )
- 8. Padecen episodios de estreñimientos**
- a) SI ( )
  - b) NO ( )
- 9. Experimentó una sensación de ardor o acidez creciente que asciende por detrás del esternón (quemazón)**
- a) SI ( )
  - b) NO ( )
- 10. Ha tenido dolor o molestias en el abdomen superior como: ¿ardor (quemazón) de estómago, eructos- regurgitación o sensación de hinchazón?**
- a) SI ( )
  - b) NO ( )

**¡Gracias por tu apoyo!**



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ....., identificada con DNI: ....., Acepto participar voluntariamente de esta investigación, conducida por **las Bach. Arribasplata Dilas Lesly Mileni, Tuesta Soto Yulisa Lorena de la Carrera Profesional Enfermería,** de la **Universidad Antonio Guillermo Urrelo (UPAGU).** He sido informada(o) de que el objetivo del estudio es determinar la relación que existe entre molestias gastrointestinales y estilos de vida.

Me han indicado que también tengo que responder preguntas de un cuestionario, lo cual tomara aproximadamente 20 minutos.

Reconozco que la información que yo prevea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar ah..... al teléfono.....

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto puedo contactar a 901000367. Al teléfono anteriormente mencionado.

Cajamarca ..... de .....del 2022.

## **CRONOGRAMA**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>NOVIEMBRE</b>	<b>DIECIEMBRE</b>	<b>ENERO</b>	<b>FEBRERO</b>
Elaboración del Proyecto	X	X	X	X
Recolección de la información	X	X	X	X
Procesamiento de la información				X

## **PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

El presente trabajo de investigación será autofinanciado por las autoras.