

NOMBRE DEL TRABAJO

**PROYECTO - CHUYE Y DIAZ.docx**

RECUENTO DE PALABRAS

**4191 Words**

RECUENTO DE PÁGINAS

**26 Pages**

FECHA DE ENTREGA

**May 17, 2023 10:14 AM GMT-5**

RECUENTO DE CARACTERES

**25657 Characters**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**116.6KB**

FECHA DEL INFORME

**May 17, 2023 10:14 AM GMT-5****● 15% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 15% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO  
“FRANKLIN ROOSEVELT”  
RESOLUCION DEL CONSEJO DIRECTIVO NRO:078-2019-SUNEDU SD**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS FARMACÉUTICAS Y  
BIOQUIMICA**



**PROYECTO DE TESIS**

**FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR Y ESTILOS DE VIDA EN  
LOS USUARIOS QUE ACUDEN AL HOSPITAL CLINICO PROVIDA**

**PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE QUÍMICO  
FARMACÉUTICO**

**PRESENTADO POR:**

**Bach. DIAZ NUÑEZ, Claribel**

**Bach. CHUYE ESPINOZA, Jessica Yasminia**

**ASESOR:**

**Q.F. Mg. JESUS CARBAJAL, Orlando**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**SALUD PÚBLICA**

**HUANCAYO - PERÚ**

**2023**

## INDICE

|  |           |
|--|-----------|
| Carátula   | 01        |
| Índice   | 02        |
| <b>I. INTRODUCCIÓN</b>   | <b>03</b> |
| <b>II. MÉTODO</b>  | <b>18</b> |
| 2.1. Tipo y diseño de investigación  | 18        |
| 2.2. Operacionalización de variables   | 19        |
| 2.3. Población, muestra y muestreo   | 20        |
| 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y<br>confiabilidad | 21        |
| 2.5. Procedimiento   | 21        |
| 2.6. Método de análisis de datos   | 21        |
| 2.7. Aspectos éticos   | 22        |
| <b>III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS</b>   | <b>23</b> |
| 3.1. Cronograma de ejecución   | 23        |
| 3.2. Presupuesto del proyecto  | 23        |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>  | <b>24</b> |
| <b>ANEXOS</b>  | <b>28</b> |

## I. INTRODUCCIÓN

La patología cardíaca es diferente en hombres y mujeres y los síntomas son dificultad para respirar, dolor en el pecho (angina), dolor, entumecimiento, debilidad o frialdad en las piernas o los brazos cuando los vasos sanguíneos del cuerpo se estrechan; dolor de garganta, cuello, mandíbula, dolor de espalda o de abdomen.

Para desarrollar enfermedades del corazón algunos factores pueden ser el sexo, la edad, los antecedentes familiares, la mala alimentación, el tabaquismo, la falta de actividad física, el consumo de licor, la presión arterial alta, la diabetes y la obesidad. Estas patologías del corazón se previenen realizando ejercicios y teniendo una vida sana.<sup>1</sup>

El riesgo cardiovascular es la posibilidad de que un individuo sufra estas patologías durante un cierto período de tiempo, que básicamente depende del número de factores de riesgo del individuo.<sup>2</sup>

Los estilos de vida, comportamientos o condiciones que nos ponen en mayor riesgo de enfermedad, en este caso enfermedades del cardiovascular.

Los factores de peligro contribuyen al desarrollo de condiciones caracterizadas por el estrechamiento de las arterias y/o mala circulación, esto conlleva a dolencias cardiovasculares. La OMS habla de cinco factores de riesgo principales para el desarrollo y manejo de enfermedades no transmisibles como: el cigarro, el consumo nocivo de licor, la alimentación poco sana, la falta de actividad física y la contaminación del aire.<sup>3</sup>

Pregunta de investigación: ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con los factores de riesgo cardiovascular en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida?

Preguntas específicas:

- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con el índice de masa corporal en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida?
- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con la presión arterial en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida?

- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida con los hábitos de fumar en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida?

Objetivo general: Evaluar cómo se relaciona el estilo de vida con los factores de riesgo cardiovascular en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida.

Objetivos específicos:

- Determinar cómo se relaciona el estilo de vida con el índice de masa corporal en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida.
- Determinar cómo se relaciona el estilo de vida con la presión arterial en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida.
- Determinar cómo se relaciona el estilo de vida con los hábitos de fumar en los usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida.

Antecedentes nacionales:

**Flores, T. (2020).** Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga – 2019. **Objetivo: determinar la relación entre los estilos de vida con los factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" - 2019.** Métodos: básica, nivel descriptivo, transversal, cuantitativa. Conclusiones:

Existe una correlación entre el estilo de vida sana con bajos factores de riesgo cardiovasculares y el IMC.

Se ha demostrado la relación entre la vida sana y el riesgo cardiovascular con la HTA o patologías crónicas.

Existe una relación entre el Índice de Estilo de Vida Saludable y la reducción de los factores de riesgo cardiovascular y el tabaquismo. <sup>4</sup>

**Mucha, R. y Ramos, V. (2014).** Relación de los estilos de vida con el riesgo cardiovascular en los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú 2013. **Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los docentes de la**

Universidad Nacional del Centro del Perú. Métodos: Descriptivo. Conclusiones:

Hay una relación especial entre el estilo de vida y el riesgo cardíaco, es decir, cuantos más hábitos de vida saludables se utilicen para reducir el riesgo de enfermedades del corazón y cuanto menos saludable sea, mayor será el riesgo de enfermedades del corazón.

La forma de vida de los docentes no es buena, como resultado, 70% docentes viven vidas poco saludables que corren el riesgo de diversas enfermedades, incluidas enfermedades cardíacas, y solo el 30% vive una vida saludable. <sup>5</sup>

**Rodríguez, C. (2018).** Estilos de vida y riesgo cardiovascular en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, UNSAAC, 2017. Objetivo: Determinar la relación del estilo de vida con el riesgo cardiovascular en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Métodos: descriptivo, correlacional y transversal. Conclusiones:

En cuanto al riesgo cardiovascular en sus diversas formas, el 66,7% no tiene riesgo cardíaco en función del IMC y el 95,6% no tiene riesgo en función de la presión arterial (PA).

El estilo de vida se asocia con el riesgo cardiovascular, lo que indica que los comportamientos y actitudes sanas y no sanas de los alumnos afectan su salud cardiovascular. <sup>6</sup>

Antecedentes Internacionales

**Reyes, J. (2018).** Estilo de vida y factor de riesgo cardiovascular en docentes de la facultad de ciencias de la salud de la U.D.C.A. Objetivo: Determinar el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular en docentes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad U.D.C.A. Métodos: investigación de tipo mixta y transversal. Conclusiones:

Se ha confirmado una relación positiva entre el IMC y el riesgo CV determinado por la circunferencia de cintura y cadera, este resultado refleja que no es sano sus hábitos de vida. <sup>7</sup>

**Codaz, M. y Chamorro, V. (2018)** Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardiometabólico en profesionales de salud del Hospital Regional de Encarnación. Objetivos: determinar el estilo de vida y su relación con el riesgo cardiovascular y

cardiometabólico de profesionales de la salud del Hospital Regional de Encarnación, Paraguay. Métodos: observacional, prospectivo, descriptivo de tipo transversal.

Conclusiones:

Relacionando la buena salud y la salud cardiovascular con el riesgo cardiometabólico, se encontró una correlación negativa.<sup>8</sup>

## **Marco teórico**

### **Estilos de vida**

Es la práctica diaria de hábitos o actitudes que realizan las personas para que mantengan su salud física y mental.

Esta es la visión de una persona sobre su lugar en la vida según la cultura y la importancia del sistema en el que vive, así como sus objetivos, expectativas, comportamiento y preocupaciones.

Así mismo tiene que ver con la dieta, el tabaquismo y los deportes, especialmente el alcohol, las drogas, y los riesgos laborales que se consideran como un factor de riesgo.<sup>9</sup>

### **Control de la obesidad**

El sobrepeso y obesidad es la acumulación descomunal de grasa que puede ser nocivo para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el IMC.

Se divide el peso de la persona por su peso. Las personas con un IMC mayor de 30 son consideradas con sobrepeso, si es mayor a 25 son obesos.

La obesidad es un factor de riesgo importante para muchas enfermedades crónicas como los accidentes cerebrovasculares, diabetes, la presión arterial alta y muchos tipos de cáncer. Además, los niños obesos en la adulta presentan riesgo de ser obesos.

Alguna vez fue considerado un problema en los países ricos, la obesidad y el sobrepeso, pero ahora están aumentando en los países de bajos y medianos ingresos, especialmente en las zonas urbanas. Por primera vez, la esperanza de vida puede ser más corta que antes.<sup>10</sup>

### **Factores de riesgo cardiovascular**

Son aquellos asociados a una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares: presión arterial, dieta, colesterol, tabaco, obesidad y sedentarismo. <sup>11</sup>

### **Presión arterial**

Si se diagnostica presión arterial alta (hipertensión), se necesitan hacer cambios el modo de vida. La presión arterial alta es una de las primordiales causas de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal; debido a comer en exceso sal, licor y por estrés. <sup>12</sup>

### **Alimentación**

Se necesitan varios nutrientes y otras cosas para mantenerse saludable. Compuestos que han demostrado tener efectos protectores, como los fitoquímicos diferentes relaciones. Variados para una nutrición variada. Cereales, tubérculos; verduras y frutas (se puede disfrutar de la mayor cantidad); aves, pescado, huevos, frijoles (con moderación); aceite, dulces limitadamente.

Una dieta magra consiste en pescado azul y bajo en grasas. La proporción de grasas saturadas reduce la muerte por enfermedades cardiovasculares. <sup>13</sup>

### **Colesterol**

Se encuentra en la sangre el colesterol. Para construir células sanas se necesita el colesterol, pero también cuando el colesterol es alto puede acrecentar el riesgo de enfermedades del corazón. Cuando el colesterol es alto, la grasa puede acumularse en las arterias.

Con el tiempo, estos depósitos se acumulan y dificultan el paso de suficiente sangre a través de la vena y pueden reventar provocando un derrame cerebral o un ataque al corazón.

Se puede heredar el colesterol, aunque a menudo es causado por una malos hábitos, por lo que se puede prevenir y tratar.. <sup>14</sup>

### **Tabaquismo**

Fumar es una adicción al tabaco, que se produce principalmente por uno de sus componentes más activos: nicotina, que afecta al sistema nervioso central. El tabaco es fabricado total o parcialmente para fumar, inhalar, mascar o inhalar. Todos contienen nicotina, una sustancia



psicoactiva.<sup>15</sup>

## **Obesidad**

Es la acumulación inconcebible de grasa que afecta la salud. El IMC nos dará un resultado si estamos dentro del rango normal, sobrepeso, obeso.<sup>16</sup>

## **Sedentarismo**

No realizan ejercicio. Probablemente hayas escuchado todas estas palabras y significan lo mismo: Sentado o acostado por largos períodos de tiempo, haciendo poco o nada de ejercicio. La gente pasa mucho tiempo en el refugio. En nuestro tiempo libre, solemos sentarnos frente a una computadora u otro dispositivo, mirar televisión o jugar videojuegos. La mayoría de nuestros trabajos son sedentarios, pasamos la mayor parte del día sentados en un escritorio. El sistema de navegación tampoco nos ayuda: coches, autobuses y trenes.<sup>17</sup>

## **Salud emocional**

Para tener tranquilidad, debemos encontrar el equilibrio en todas las facetas de nuestra vida: mental, física, emocional y espiritualmente. Poder disfrutar de la vida y al mismo tiempo afrontar los retos del día a día, ya sea tomando decisiones, afrontando situaciones difíciles y adaptándonos, o comunicando lo que queremos y lo que necesitamos lo que necesitamos.<sup>18</sup>

## **Cardiomiopatía**

Es una patología del músculo cardíaco. Estas enfermedades hacen que el corazón se vuelva más grande, más grueso y más duro de lo normal. En casos raros, el tejido cicatricial reemplaza al músculo. Algunas personas con enfermedades cardíacas viven una vida larga y saludable. La mayoría de ellos no saben que lo tienen. Sin embargo, en algunos casos, puede hacer que el corazón no pueda bombear sangre por todo el cuerpo.<sup>19</sup>

## **Dieta Dash**

Es rica en frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras y bajas en sal. DASH significa Enfoques dietéticos para detener la hipertensión. La dieta fue diseñada originalmente para ayudar a bajar la HTA que ayuda a perder peso de manera saludable.<sup>20</sup>

## **Dieta mediterránea**

Esta dieta contiene menos carbohidratos y menos carne, debido que es rico en vegetales, nutrientes grasas monoinsaturadas.

La población de Italia, España y otros países mediterráneos durante siglos comen de esta manera.

Esta dieta ayuda a mantener el azúcar en niveles adecuados, de esta manera se controlaría el colesterol y los triglicéridos, por lo tanto, se prevendría las enfermedades cardiacas y otros problemas que afectan nuestra salud. <sup>21</sup>

## **Dislipidemia**

La dislipidemia (o dislipidemia) es un aumento de los lípidos (colesterol, triglicéridos o ambos) o una mengua del colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL). <sup>22</sup>

## **Enfermedad cardiovascular**

La enfermedad cardíaca generalmente es una condición relacionada con el estrechamiento de las arterias causado por daños en el corazón debido a la aterosclerosis.

La acumulación de placa grasa endurece las paredes de las arterias, lo que puede bloquear el flujo sanguíneo a los órganos y tejidos y puede causar enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, dolor de pecho (angina de pecho). Los problemas cardiacos, dañan los músculos, las válvulas. <sup>23</sup>

## **Estilo de vida**

Es la expresión real de las formas y condiciones de vida donde la población se relacionan con el mundo que les rodea, e incluye la alimentación, la higiene personal, el descanso, las relaciones, el sexo, la vida en las relaciones, así como la familia y. sistemas de bienestar social. Es una forma de vida, que está estrechamente relacionada con la personalidad y la motivación de una persona, por lo tanto, es decir es como vive una persona. <sup>24</sup>

## **Factores de riesgo cardiovascular**

Estos factores incluyen el sexo, edad, los antecedentes familiares, el tabaquismo, falta de

ejercicio, la mala alimentación, el consumo de licor, la presión arterial alta, la diabetes y la obesidad.<sup>25</sup>

### **Terapia no farmacológica**

La terapia no farmacéutica (TNP) se entiende como "cualquier intervención no química, teóricamente respaldada, dirigida y replicable, administrada a pacientes o cuidadores que pueda proporcionar beneficios asociados". (Olazarán et al., 2010). Los estudios científicos muestran que los tratamientos no farmacológicos pueden mejorar la calidad de vida de los pacientes, maximizar la función, mejorar la función cognitiva y reducir síntomas conductuales y psicológicos asociados con el Alzheimer. Antes del tratamiento farmacológico se recomienda como primera medida de tratamiento, incluso antes de la medicación, especialmente en estadios leves a moderados de la enfermedad. <sup>26</sup>

## **II. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

El estudio es básico, descriptivo correlacional, porque se medirán las dos variables y su influencia.

Diseño es no experimental, porque los investigadores no manipularan las variables, solo las observaran y medirán.

**1** 2.2. Operacionalización de variables.

| VARIABLES                                | DEFINICION CONCEPTUAL   | DEFINICION OPERACIONAL  | DIMENSIONES                    | NATURALEZA  | ESCALA DE MEDICION | MEDIDA  | INDICADORES     |
|--|---|---|--------------------------------|-------------|--------------------|---------|-----------------|
| <b>FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR</b> | son aquellos asociados a una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares: presión arterial, dieta, colesterol, tabaco, obesidad y sedentarismo. | Factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida, estas variables serán medidos con el instrumento del cuestionario. | <b>ESTILO DE VIDA</b>          | Cualitativo | Nominal            | Directa | • Ítems 1 al 13 |
|  |   |   | <b>INDICE DE MASA CORPORAL</b> | Cualitativo | Ordinal            | Directa | • Ítems 7       |
|  |   |   | <b>PRESION ARTERIAL</b>        | Cualitativo | Ordinal            | Directa | • Ítem 5        |
|  |   |   | <b>HABITOS DE FUMAR</b>        | Cualitativo | Nominal            | Directa | Ítem 12-13      |
| <b>ESTILOS DE VIDA</b>                   | Un estilo de vida saludable es un conjunto de conductas o actitudes cotidianas que las personas adoptan para mantener su salud física y mental.                     |   |                                |             |                    |         |                 |

### 2.3. Población, muestra y muestreo

La población estará conformada por 100 usuarios que acuden al Hospital Clínico Provida.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P \cdot Q}{e^2(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

#### Donde:

- n = Tamaño de la muestra para poblaciones finitas.
- N = Total de los usuarios de las diferentes farmacias.
- $Z_{\alpha} = 1,96$  (con 95% de confiabilidad)
- p = proporción esperada de 0,5
- q = 1 - p (en este caso 1-05 = 0,5)
- e = precisión (5%).

#### Reemplazando:

$$n = \frac{100(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,05)^2(100 - 1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 79$$

La muestra lo conforman 79 usuarios

#### Criterios de inclusión:

- Usuarios <sup>1</sup> mayores de 25 años.
- Usuarios que firmaron el consentimiento informado

#### Criterios de exclusión:

- Usuarios menores de 25 años

- Usuarios que no aceptaron firmar el consentimiento informado

#### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

La encuesta será la técnica a utilizarse, que está estructurada en un listado de preguntas.

El cuestionario es el instrumento de recolección de datos, donde hay preguntas y sus respuestas posibles; dicho instrumento deberá ser validado por juicio de expertos.

#### **2.5. Procedimiento**

Teniendo la autorización correspondiente se aplicará la encuesta en los usuarios que aceptaron participar.

Se recolectará los datos necesarios de acuerdo a los objetivos.

#### **2.6. Método de análisis de datos**

Recolectando los datos se procedió a la codificación con el programa de Excel luego se procesarán los datos con SPSS versión 26, realizado con la intención de obtener conclusiones que nos ayudaron a lograr los objetivos planteados, dichos datos fueron expresados en tablas y gráficos que nos permitieron obtener resultados confiables.

#### **2.7. Aspectos éticos**

Se tuvo en cuenta los principios bioéticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia.

Los datos de los participantes son confidenciales, no será mostrada explícitamente con nombres y apellidos, tan solamente los resultados obtenidos después de culminar el programa.

### III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

#### 1 3.1. Cronograma de ejecución:

| ACTIVIDADES   | Ene/23 | Feb/23 | Mar/23 | Abr/23 | May/23 |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| Selección y delimitación del tema                           | X      |        |        |        |        |
| Búsqueda de información bibliográfica                       | X      |        |        |        |        |
| Fundamentación de la problemática                           | X      |        |        |        |        |
| Elaboración del proyecto o plan de tesis                    | X      | X      |        |        |        |
| Presentación del plan de tesis                              | X      | X      |        |        |        |
| Procedimientos para la recolección de datos                 |        |        | X      | X      |        |
| Procesamiento de los datos                                  |        |        | X      | X      |        |
| Análisis de los datos                                       |        |        | X      | X      |        |
| Interpretación de resultado y elaboración del informe final |        |        |        | X      |        |
| Presentación del informe final de investigación             |        |        |        |        | X      |
| Sustentación de la tesis                                    |        |        |        |        | X      |

#### 1 3.2. Presupuesto del proyecto

| Descripción                       | Inversión S/ |
|-----------------------------------|--------------|
| Servicio de asesoría              | 600.00       |
| Impresión de bases bibliográficas | 300.00       |
| Movilidad                         | 500.00       |
| Materiales de escritorio          | 400.00       |
| Asesoramiento estadístico         | 600.00       |
| USBs                              | 50.00        |
| Imprevistos                       | 400.00       |
| Total                             | 2850.00      |

#### 3.3. Financiamiento

El presente proyecto de investigación será autofinanciado por los investigadores.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Paho. [Internet]. Enfermedades cardiovasculares. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares#:~:text=Algunos%20de%20los%20factores%20de,la%20diabetes%20y%20la%20obesidad.>
2. . [Internet]. ¿Qué es el riesgo cardiovascular? Disponible en: <https://www.riojasalud.es/servicios/nefrologia/articulos/que-es-el-riesgo-cardiovascular#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20el%20riesgo%20cardiovascularEs,est%C3%A9n%20presentes%20en%20un%20individuo.>
3. Cardiosalud. [Internet]. Factores de riesgo. Disponible en: <http://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/>
4. Flores Tornero, T. Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga - 2019 [Tesis]. Perú: Universidad Nacional San Luis Gonzaga. 62p.
5. Mucha López, R. y Ramos Ochoa, V. Relación de los estilos de vida con el riesgo cardiovascular en los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú 2013. [Tesis]. Perú: Universidad nacional del Centro del Perú. 151p.
6. Rodríguez Bedia, C. Estilos de vida y riesgo cardiovascular en estudiantes de la escuela profesional de enfermería, UNSAAC, 2017 [Tesis]. Perú: Universidad Nacional De San Antonio Abad Del Cusco.
7. Reyes Sepúlveda, J. Estilo de vida y factor de riesgo cardiovascular en docentes de la facultad de ciencias de la salud de la U.D.C.A. [Tesis]. Colombia: Universidad de ciencias aplicadas y ambientales. 119p.
8. Codaz, M. y Chamorro, V. Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardiometabólico en profesionales de salud del Hospital Regional de Encarnación. [Revista]. Paraguay: especialista en medicina interna.
9. Doctuz. [Internet]. Estilos de Vida Saludable. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida->

[saludable.html#:~:text=Los%20estilos%20de%20vida%20est%C3%A1n,relacionadas%20y%20el%20riesgo%20ocupacional.](#)

10. Paho. [Internet]. Prevención de la Obesidad. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
11. Fundaciondelcorazon. [Internet]. Todo lo que debe conocer sobre la presión arterial. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular.html>
12. .healthy. [Internet]. Todo lo que debe conocer sobre la presión arterial. Disponible en: [https://www.healthy-heart.org/es/mantenga-su-corazon-sano/presion-arterial/?gclid=EAIaIQobChMIoZDet6Sh\\_QIVeSeRCh2YpQVZEAAAYASAAEgK-7fD\\_BwE](https://www.healthy-heart.org/es/mantenga-su-corazon-sano/presion-arterial/?gclid=EAIaIQobChMIoZDet6Sh_QIVeSeRCh2YpQVZEAAAYASAAEgK-7fD_BwE)
13. Scielo. [Internet]. Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf>
14. Paraphraser. [Internet]. Nivel de colesterol alto. Disponible en: <https://www.paraphraser.io/es/parafrasear-de-textos>
15. Msnpbs. [Internet]. Tabaquismo. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/tabaquismo.html#:~:text=El%20tabaquismo%20es%20la%20adicci%C3%B3n,%20chupar%20masticar%20o%20esnifar.>
16. Who. [Internet]. Obesidad y sobrepeso. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos.>
17. Medlineplus. [Internet]. Riesgos de una vida sedentaria. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html#:~:text=No%20hacer%20ejercicio.,m%C3%A1s%20tiempo%20en%20forma%20sedentaria.>
18. Comunidad. [Internet]. Bienestar emocional y salud. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud#:~:text=Es%20la%20habilidad%20de%20poder,de%20nuestras%20necesidades%20y%20deseos.>

19. Medline [Internet]. Cardiomiopatía Disponible en:  
<https://medlineplus.gov/spanish/cardiomyopathy.html#:~:text=Cardiomiopat%C3%ADa%20es%20el%20nombre%20que,cicatrizante%20reemplaza%20el%20tejido%20muscular.>
20. Medlineplus. [Internet]. Qué es la dieta DASH. Disponible en:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm>
21. Medline plus. [Internet]. Dieta mediterránea. Disponible en:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
22. Msdmanuals. [Internet]. Dislipidemia (dislipemia). Disponible en:  
<https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-hormonales-y-metab%C3%B3licos/trastornos-relacionados-con-el-colesterol/dislipidemia-dislipemia>
23. Paho.[Internet]. Enfermedades cardiovasculares. Disponible en:  
[https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares.](https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares)
24. Scielo. [Internet]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000200170#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20se,familia%20y%20mecanismos%20de%20afrentamiento](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20se,familia%20y%20mecanismos%20de%20afrentamiento)
25. Paho. [Internet]. Enfermedades cardiovasculares. Disponible en:  
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares#:~:text=Algunos%20de%20los%20factores%20de,la%20diabetes%20y%20la%20obesidad.>
26. Afahuelva. [Internet]. ¿Qué es tratamiento NO farmacológico? Disponible en:  
<https://afahuelva.es/tratamiento-no-farmacologico/>

# **ANEXOS**



**Anexo 2.**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA**

**CUESTIONARIO ACERCA DE LOS “FACTORES DE RIESGO  
CARDIOVASCULAR Y ESTILOS DE VIDA EN LOS USUARIOS  
QUE ACUDEN AL HOSPITAL CLÍNICO PROVIDA”**

Estimado (a) Paciente:

El presente cuestionario fue realizado por estudiantes de la Carrera Profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Franklin Roosevelt, los datos recolectados se manejarán con confidencialidad y para fines estrictamente investigativos.

**I. FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS.**

**1. Género social:**

Femenino ( )

Masculino ( )

**2. Edad: .....**

**3. Peso:**

\_\_\_\_\_ **Kg**

**4. Talla:**

\_\_\_\_\_ cm

**5. P.A.:**

\_\_\_\_\_

**6.FC:**

---

**7. IMC:**

---

### **ANTECEDENTES PERSONALES**

1- ¿Actualmente Ud. Presenta alguna patología (¿HTA, diabetes, cardiopatías, otros?)

Si ( )

No ( )

2- ¿Alguna vez algún profesional de la salud le ha dicho que Ud. Presenta cifras elevadas de colesterol, triglicéridos, glucosa?

Si ( )

No ( )

3- ¿Consulta Ud. al médico sobre su salud?

Si ( )

No ( )

### **ACTIVIDAD FISICA**

4- ¿Ud. Realiza ejercicios como: jugar futbol, vóley, correr. etc.?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

Nunca ( )

5- ¿Camina usted o usa bicicleta al menos 30 minutos consecutivos para desplazarte?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

Nunca ( )

### **Hábitos alimenticios:**

6- ¿Con que frecuencia consume comidas como pizza, hamburguesa, ajinomén?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

Nunca ( )

7- ¿Con que frecuencia consume alimentos ricos en fibra como: ¿avena, cereales, menestras, linaza y entre otros?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

Nunca ( )

8- ¿Con que frecuencia consume usted gaseosa?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

No consumo ( )

9- ¿Consumo al menos algún tipo de fruta al día?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

No consumo ( )

### **Estrés**

10- ¿Utiliza usted medicamentos o pastillas para dormir?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

No consumo ( )



11- ¿Se siente estresado, nervioso o ansioso en su vida diaria?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

No consumo ( )

**Sustancia adictiva:**

12. ¿Tiene usted el hábito de fumar?

Si ( )

No ( )

13- ¿Está expuesto(a) habitualmente al humo del cigarro?

Si ( )

No ( )

**Gracias por su participación.**

**Anexo 3: Consentimiento informado**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA**

**Consentimiento Informado**

**1. Información**

El presente trabajo de investigación titulado “**FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR Y ESTILOS DE VIDA EN LOS USUARIOS QUE ACUDEN AL HOSPITAL CLÍNICO PROVIDA**”, es conducida por estudiantes de la escuela de Farmacia y Bioquímica.

**2. Consentimiento**

Acepto participar del estudio por lo que doy mi consentimiento voluntario, Asimismo, todas mis preguntas fueron respondidas y resueltas por los investigadores.

**Participante:**

Código: ..... Fecha: ...../...../..... Firma: .....

**Investigador:**

Nombres y apellidos: .....

DNI: ..... Fecha: ...../...../..... Firma: .....

**Anexo 4.**

**FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA  
APRECIACION DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de apreciación de un instrumento de investigación; el presente formato es para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones respectivas sobre el instrumento de medición; agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información efectiva.

A continuación, sírvase identificar el criterio y marque con un aspa en la casilla que usted considere conveniente, además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones. Investigación titulada: **“FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR Y ESTILOS DE VIDA EN LOS USUARIOS QUE ACUDEN AL HOSPITAL CLÍNICO PROVIDA”**

| Criterios  | Apreciación |    | Observación |
|--|-------------|----|-------------|
|  | SI          | NO |             |
| 1. El instrumento responde al planteamiento del problema.        |             |    |             |
| 2. El instrumento responde a los objetivos de la investigación.  |             |    |             |
| 3. El instrumento responde a la Operacionalización de variables. |             |    |             |
| 4. Los Ítems responden a los objetivos del estudio.              |             |    |             |
| 5. La estructura que presenta el instrumento es secuencial.      |             |    |             |
| 6. Los ítems están redactados en forma clara y precisa.          |             |    |             |
| 7. El número de ítems es adecuado.                               |             |    |             |
| 8. Los ítems del instrumento son válidos.                        |             |    |             |
| 9. ¿se debe de incrementar el número de ítems.                   |             |    |             |
| 10. Se debe de eliminar algún ítem.                              |             |    |             |

Sugerencias para mejorar el instrumento:

.....  
.....

Apellidos y Nombres: .....

Grado Académico y Profesión: .....

Firma: ..... Fecha: .....

## ● 15% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

|   |                                      |     |
|---|--------------------------------------|-----|
| 1 | <b>repositorio.uroosevelt.edu.pe</b> | 9%  |
|   | Internet                             |     |
| 2 | <b>repositorio.unica.edu.pe</b>      | 2%  |
|   | Internet                             |     |
| 3 | <b>repositorio.uncp.edu.pe</b>       | 1%  |
|   | Internet                             |     |
| 4 | <b>researchgate.net</b>              | 1%  |
|   | Internet                             |     |
| 5 | <b>repositorio.unsaac.edu.pe</b>     | <1% |
|   | Internet                             |     |

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)

---

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO**

repositorio.uroosevelt.edu.pe

---

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA HUANCAYO - PERÚ**

repositorio.uroosevelt.edu.pe