



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”.

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada de Enfermería

Autora: Palate Criollo, Erika Viviana

Tutora: Lic. Mg. Villa Plaza, Carmen Mercedes

Ambato-Ecuador

Octubre, 2018

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Investigación sobre el tema: **ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**". de Palate Criollo, Erika Viviana, estudiante de la carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Julio 2018

LA TUTORA

.....

Lic. Mg. Villa Plaza, Carmen Mercedes

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación: “**ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**” como también de los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autora de este trabajo de grado.

Ambato, julio 2018

LA AUTORA

.....

Palate Criollo, Erika Viviana

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de este proyecto de investigación, o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este trabajo, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Julio de 2018

LA AUTORA

.....

Palate Criollo, Erika Viviana

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal aprueban el Informe de Investigación sobre el tema: **“ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”**. de Palate Criollo, Erika Viviana, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, Octubre de 2018

Para constancia firman

.....

PRESIDENTE/A

.....

1 er VOCAL

.....

2 do VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y por permitirme el haber llegado hasta este momento importante en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles ya que me han enseñado que a pesar de los obstáculos de la vida hay que seguir adelante hasta conseguir lo uno se propone. A mi madre, por ser una de las personas que me ha acompañado desde el inicio de mi carrera y durante mi trayectoria. A mi padre quien con sus consejos ha sabido guiarme y apoyarme para culminar mi carrera profesional. A mi esposo y a mi hijo que siempre ha estado conmigo apoyándome para seguir de pie, juntos luchando por mi sueño, que pese a todo lo cumplí. A mis hermanos que estuvieron conmigo apoyándome en todo momento, y en si a mi familia que siempre han estado pendiente de mí, de cada paso que doy, ya que siempre estaban conmigo acompañándome en los buenos y malos momentos de mi vida para culminar con éxito mi carrera como Licenciada en Enfermería.

Erika Palate.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios, por protegerme, guiarme durante todo mi camino y por darme fuerzas para superar todos los obstáculos a lo largo de mi vida. A mi madre Claudina Criollo que con su apoyo y esfuerzo me ha enseñado a no rendiré ante nada y seguir adelante. A mi padre Juan Palate que fue el que me guio, aconsejo para seguir y culminar mi carrera y que no hay ningún impedimento para seguir.

A mi esposo Christian, por acompañarme a culminar mi carrera ya que eres un pilar fundamental en mi vida, mi apoyo, mi suplemento, ya que con su ayuda pude lograr mi sueño, gracias por el apoyo incondicional y por el apoyo en la realización del proyecto. A mi pequeño amor Joseph, que supo comprender mi ausencia, ya que es y será mi motor fundamental durante mi formación y lo serás para siempre.

A mis hermanos Taty, Joel, que me apoyaron mucho en mis estudios y cuidándole a mi pequeño durante mi ausencia, y a toda mi familia. Gracias por todo.

Especialmente agradezco a mi tutora Lic. Carmen Villa Plaza por ser una excelente guía durante la realización del proyecto y la paciencia prestada.

Así como también a la Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Enfermería por haberme permitido formar parte de tan honorable Institución, a los docentes que son excelentes profesionales y por haber compartido todos sus conocimientos que me ayudaran a desenvolverme durante mi vida profesional.

Erika Palate

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
EL PROBLEMA	2
1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del Problema	2
1.2.1 Contextualización:	2
1.3 Justificación:.....	5
1.4 Objetivos:.....	6
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1 Estado del Arte o Antecedentes	7
2.2 Fundamento Teórico.....	11
MARCO METODOLÓGICO	25
3.1 Nivel y Tipo de investigación.....	25
3.2 Selección del área o ámbito de estudio	25
3.3 Población.....	26
3.4 Operacionalización de Variables	28
3.5 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información.....	30
3.6 Aspectos Éticos	31
CAPÍTULO IV	32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1 Distribución de muestra por edad	32
4.2 Distribución de muestra por estilos de vida.....	33
4.3 Distribución de muestra por síndromes metabólicos.....	43

4.3.1 Distribución general.....	43
4.3.2 Alteraciones metabólicas respecto a IMC.....	44
4.4 Distribución de muestra por estilos de vida -Resumen de resultados	45
4.5 Discusión	48
Conclusiones:.....	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
Bibliografía	50
Linkografía:.....	50
Citas bibliográficas base de Datos Universidad Técnica de Ambato	56
Anexos:.....	58
Anexo N°: 1.....	58
Anexo N°: 2.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Clasificación de la Presión Arterial.....	20
Tabla 2	Clasificación según el IMC	22
Tabla 3	Variable dependiente: Estilo de vida.....	28
Tabla 4	Variable independiente: Síndrome Metabólico.....	29
Tabla 5	Edad	32
Tabla 6	Relaciones con otros	33
Tabla 7	Actividad física	34
Tabla 8	Descanso	35
Tabla 9	Nutrición	36
Tabla 10	Salud oral	37
Tabla 11	Sexualidad	38
Tabla 12	Movilidad	39
Tabla 13	Consumo de sustancias	40
Tabla 14	Sentido de vida.....	41
Tabla 15	Medio ambiente.....	42
Tabla 16	Síndromes metabólicos-resultados generales.....	43
Tabla 17	Alteraciones en IMC	44
Tabla 18	Estilos de vida- tabulación general	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Edad	32
Figura 2 Relaciones con otros	33
Figura 3 Actividad física.....	34
Figura 4 Descanso	35
Figura 5 Nutrición	36
Figura 6 Salud oral	37
Figura 7 Sexualidad	38
Figura 8 Movilidad	39
Figura 9 Consumo de sustancias	40
Figura 10 Sentido de vida	41
Figura 11 Medio ambiente	42
Figura 12 Síndromes metabólicos-resultados generales	43
Figura 13 Alteraciones en IMC.....	44
Figura 14 Estilos de vida.....	46

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

**“ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DEL
SÍNDROME METABÓLICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
ENFERMERÍA”.**

Autora: Palate Criollo, Erika Viviana

Tutora: Lic. Mg. Villa Plaza, Carmen Mercedes

Fecha: Julio de 2018

RESUMEN

La prevalencia de síndrome metabólico a nivel mundial es alarmante ya que el síndrome ha adquirido un carácter endémico sobre todo en la población universitaria donde los estilos de vida son poco saludables. Es por ello por lo que la presente investigación se desarrolló con el objetivo de identificar el estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Para lo cual se utilizó una metodología prospectiva longitudinal y explicativa donde los hechos fueron descritos tal como se presentaron. El estudio incluyó a 50 estudiantes de la carrera de enfermería, mismos que fueron seleccionados por muestreo aleatorio simple. Como técnicas de recolección de datos se utilizó una encuesta sobre los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería y además la revisión de exámenes de laboratorio para comprobar la presencia de síndromes metabólicos. Con la investigación se concluyó que la mayoría de los estilos de vida de los estudiantes son inadecuados pues no siempre pueden cuidar de su nutrición, salud oral, realizar actividad física, descansar adecuadamente, cuidarse en movilización y el sentido de vida, factores altamente predisponentes al parecimiento de enfermedades o alteraciones en la salud como son los síndromes metabólicos.

PALABRAS CLAVES: ESTILOS_ VIDA, ESTUDIANTES, SÍNDROMES_METABÓLICOS.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSERY CARRER

**"STYLE OF LIFE AND ITS INFLUENCE ON THE APPEARANCE OF
METABOLIC SYNDROME IN STUDENTS OF THE NURSING CAREER".**

Author: Palate Criollo Erika Viviana

Tutor: Lic. Mg. Villa Plaza, Carmen Mercedes

Date: July 2018

SUMMARY

The prevalence of metabolic syndrome worldwide is alarming because the syndrome has acquired an endemic character especially in the university population where lifestyles are unhealthy. That is why the present investigation was developed with the objective of identifying the lifestyle and its influence on the appearance of the metabolic syndrome in students of the nursing career of the Technical University of Ambato.

For which a longitudinal and explanatory prospective methodology was used where the facts were described as presented. The study included 50 nursing students, who were selected by simple random sampling. As data collection techniques, a survey on the lifestyles of nursing students was used, as well as the review of laboratory tests to check for the presence of metabolic syndromes.

With the research it was concluded that the majority of students' lifestyles are inadequate because they can not always take care of their nutrition, oral health, physical activity, adequate rest, taking care of themselves in mobilization and the sense of life, factors highly predisposing to the appearance of diseases or alterations in health, such as metabolic syndromes.

KEY WORDS: STYLES_ LIFE, STUDENTS, SYNDROMES_METABOLIC.

INTRODUCCIÓN

Según la OMS en el año 2014, el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales por lo tanto no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones.

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada, también es la base de la calidad de vida.

De este modo, el estilo de vida es el determinante principal de la salud, razón por la cual es necesario desarrollar investigaciones sobre los factores de riesgo del síndrome metabólico relacionado con los estilos de vida de los estudiantes universitarios para la toma de medidas que mejoren su estado de salud puesto que debido a las implicaciones de la carrera académica la mayor parte de alumnos no se alimenta adecuadamente, no realiza actividad física y consume bebidas energizantes, se automedica e incluso ingiere sustancias psicotrópicas, además de que carece de cuidados sobre sí mismos y el entorno.

Además, que la Organización Mundial de la Salud, refiere que en la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que se debe realizar actividades de promoción y prevención en salud ya que los estilos de vida intervienen directamente en el apareamiento de síndromes metabólicos y es de considerar que el desarrollo de estos es gradual y comienza con una alteración moderada del metabolismo de los lípidos e hipertensión leve y a medida que va aumentando el peso corporal el trastorno metabólico se agrava y la presión arterial aumenta desprendiendo múltiples patologías e incluso comprometiendo la vida.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

Estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización:

En Madrid una nueva investigación publicada en 'Journal of Physiology' indica que reducir el consumo de aminoácidos puede combatir los problemas metabólicos que se producen en la diabetes y la obesidad. Debido a que es una epidemia mundial de diabetes y obesidad ha llevado a muchas personas a tratar de perder peso haciendo dietas, pero las dietas bajas en calorías son muy difíciles de mantener. (1)

El estudio publicado en la revista española de cardiología señala que el 25% de adultos jóvenes españoles de 18 o más años presentan síndrome metabólico, donde se revela que existen notables diferencias en la distribución de esta enfermedad por comunidades autónomas, y detecta oportunidades para optimizar en atención primaria el manejo clínico del síndrome metabólico en aquellos pacientes que aún no han desarrollado diabetes mellitus o enfermedad cardiovascular. (2)

Los estilos de vida pueden verse a modificaciones que se relaciona con patrones de conductas seleccionados como alternativas disponibles que los individuos prefieren, de acuerdo con la propia capacidad para elegir su forma de vida, influenciada por factores de tipo social, económico, cultural y psicológico que el ser humano enfrenta a lo largo de su vida. Ya que la vida universitaria supone un cambio fundamental en el desarrollo del ser humano, puesto que significa tomar la decisión sobre su formación profesional que podrá determinar a futuro sus condiciones socioeconómicas. Debido a ello puede influir en su estilo de vida, ocasionando

problemas que pudieran reflejarse en su estado de salud y, se considera a este grupo de riesgo debido a factores relacionados con largas jornadas de clases, escasez de tiempo y dinero, las tradiciones, creencias y los valores, los medios de comunicación y publicidad, los alimentos disponibles, entre otros. (3)

Los patrones de comportamiento en los adolescentes se han modificado repercutiendo en un estilo de vida no saludable donde el apareamiento del síndrome metabólico es una de las conductas a causa del tabaquismo, consumo de alcohol, aumento de peso, sedentarismo, dieta pobre en granos, frutas verduras, son las responsables de morbilidad con enfermedades crónicas; para la Organización Mundial de la Salud, define a esta etapa como el período de vida en que la mayoría de los universitarios adquieren hábitos poco saludables por lo que se debería realizar actividades de promoción y prevención en la salud ya que el estilo de vida interviene directamente en el desarrollo físico, psíquico y mental.(4)

Según la OMS en el año 2014, mencionó que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales por lo tanto no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones. Dado que con las estadísticas mundiales más de uno de cada tres el 39% de los adultos de 18 años y más tenían sobrepeso. La prevalencia mundial de la obesidad se duplicó en este año con el 11% de los varones y el 15% de las mujeres eran obesos, el número de diabéticos también se aumentó a 422 millones y de estos 1,5 millones de personas fallecieron a causa de la diabetes. (5)

En América Latina la prevalencia de Síndrome Metabólico oscila entre 22-33%, según muestran estudios realizados en Argentina, Brasil, Chile, Colombia y México, con similar afectación por grupos de edad observada en Estados Unidos. (6)

En Venezuela la prevalencia también se ubica dentro de estos rangos según estudios realizados en los estados Lara y Zulia, la prevalencia de Síndrome Metabólico es elevada en el mundo, con rangos entre 10-84%, en dependencia con la edad, región, medio ambiente, debido a que aumenta con la edad, el impacto ha sido demostrado por el incremento de la enfermedad en países desarrollados, se sitúa en torno al 30%

en países ricos mientras tanto la tasa crece mundialmente de forma paralela a la prevalencia de diabetes y obesidad, la mayoría de los países en desarrollo de América Latina se caracteriza por el cambio de enfermedades crónicas como fuentes principales de morbilidad y de mortalidad. También es evidente la presencia de Síndrome Metabólico en niños y en adolescentes eutróficos, con prevalencias entre 2,5 a 8,9% y entre 21,3 % a 55,9% en jóvenes obesos. (6)

Según la OMS en 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos, así como también el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas. En general, hay más personas obesas que con peso inferior a lo normal. Ello ocurre en todas las regiones, excepto en partes de África subsahariana y Asia. (7)

En el Ecuador según la revista informativa OMS en el año 2013 refiere que actualmente las primeras causas de muerte son enfermedades cardio metabólicas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), las principales causas de mortalidad fueron: Diabetes Mellitus con el 7.15% enfermedades hipertensivas con el 7.03%, enfermedades cerebro vasculares 6.31%, todas ellas relacionadas con el Síndrome Metabólico. (8).

Esto constituye como un problema de salud pública mundial; debido a que los estudios sobre este síndrome y sus factores de riesgo cardiometabólico en población adolescente ecuatoriana son limitados.(9) Lo que permiten suponer que esta población está propensa a presentar factores de riesgo cardiovascular y síndrome metabólico, especialmente en las ciudades de mayor desarrollo económico como es Quito y Guayaquil que tienen prevalencias del 60% con exceso de peso en personas adultas, es decir, en el 70% del territorio nacional aproximadamente 6 de cada 10 ecuatorianos padecen de sobrepeso u obesidad. (9)

La prevalencia del Síndrome Metabólico varía de acuerdo con la geografía, la raza, edad, sexo, y según la clasificación que se utilice para su diagnóstico, por ello puede que haya mucha variabilidad en las prevalencias debido a que la prevalencia aumenta con la edad, en forma paralela a lo que sucede con la prevalencia de sus componentes

individuales. En el estudio Carmela en el año 2016, la prevalencia del Síndrome Metabólico fue del 6.7% en personas entre 18 y 19 años y ascendió gradualmente con la edad hasta llegar a 43,5% en personas de 60 y 69 años, y de 42% para personas con edad mayor a 70 años. (10)

En cuanto a los datos publicados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT-ECU 2012- 2014, indican que la prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel nacional en adolescentes de 12 a 19 años es de 26% mientras que en mayores de 19 años sube a 62.8% siendo mayor en mujeres (65.5%) que en los hombres (60%) por lo que conlleva a la promoción y prevención de salud con el fin de evitar complicaciones futuras. (11)

1.2.2 Formulación de problema

Determinar la relación ente el estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la Carrera de Enfermería.

1.3 Justificación:

La presente investigación tiene como finalidad analizar, sistematizar información concreta, relevante, sobre los factores de riesgo del síndrome metabólico, así como también el estilo de vida de los estudiantes universitarios como el tipo de alimentación que actividades y ejercicios físicos realiza, en que emplean su tiempo libre, etc... De manera que la investigación sirva como fuente para propiciar información para mejorar la salud, así como también prevenir enfermedades relacionadas con valores elevados de colesterol, triglicérido, glicemia, etc., lo que podría afectar a los estudiantes y padecer uno de los componentes del síndrome metabólico.

Es importante conocer el estilo de vida que los estudiantes llevan, debido a que esto se refiere a patrones de comportamiento de un individuo con una relativa consistencia en el tiempo, que se ven modificados por cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico. Considerando que los estudiantes deben enfrentar durante su proceso de formación universitaria, y en conjunto puede ocasionar diferentes problemas que se reflejan en el estado de salud y repercutir en su desempeño académico.

Es necesario la realización de este proyecto ya que tiene como aporte académico con el fin de conocer su estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico, lo cual mediante encuestas verificaremos el estilo de vida que cada uno proporciona tanto en sus hogares como durante la estancia universitaria.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato que están colaborando en esta investigación para la cual se procederá a la extracción de muestras sanguíneas para verificar algún factor de riesgo en el apareamiento de uno de los componentes del síndrome metabólico, así como también el estilo de vida que proporcionan, lo cual podremos identificar mediante una serie de preguntas. De esta manera se disminuirá los gastos económicos que se pueda ocasionar por no llevar un estilo de vida adecuado.

1.4 Objetivos:

Objetivos General:

Identificar el estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Objetivos Específico:

- Analizar los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería
- Revisar exámenes de laboratorio para determina los tipos de síndromes metabólicos más frecuentes
- Relacionar los estilos de vida de las estudiantes de enfermería con el apareamiento de síndromes metabólicos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Estado del Arte o Antecedentes

En el artículo escrito por Carlos Lizarzaburu Robles en el año 2013 Investigador Peruano, manifiesta en el tema “El Síndrome metabólico concepto y aplicación”. Es considerado como un importante riesgo cardiovascular y diabetes que se da por un conjunto de alteraciones y desordenes metabólicos con lo que conlleva a presentar posibilidades de contraer dicha enfermedad, (12). Por esa razón es importante llevar un estilo de vida saludable evitando comida o alimentos altos en grasa y azúcar, para prevenir enfermedades que comprometan la vida de las personas se debe realizar un chequeo médico con el fin de evitar complicaciones.

Según Córdova D y cols., en el año 2013 En México; con su estudio sobre “Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios”, donde demostraron que sí existe una correlación entre el estado de nutrición y estilo de vida. (13). Debido a que cada estudiante es dependiente de sí mismo por ende cada uno de ellos se alimenta de diferente forma ya que existe una variedad de comida o alimentos que puede causar daño a la salud de la persona.

Hernández, Oliva y Pertegal en el año 2013, describe lo importante que es la primera infancia y la adolescencia para el establecimiento de los hábitos de vida, sobre todo en la adolescencia en donde se presentan importantes cambios psicológicos y contextuales en los que los adolescentes realizan sus primeras salidas y reuniones con amigos sin control de un adulto y en los que van ganando autonomía para tomar decisiones relacionadas con el ocio y el estilo de vida. (14). Es importante que desde la infancia se controle los malos hábitos de vida, evitado el consumo de alimentos que no son saludables para la salud de las personas, ya que mucho de los adolescentes presentan hábitos de alimentación deficiente, así como también realizan poca actividad física, lo que resulta un factor de riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles.

En el informe de Dra. Margaret Chan, et al ., Directora General de la Organización Mundial de la Salud en el año 2014, señalo que “una de las metas seria reducir el uso nocivo del alcohol, la actividad física insuficiente, la ingesta de sal o sodio, el consumo de tabaco para evitar la hipertensión; y detener el aumento de la diabetes y la obesidad.(15). Es Importante el cuidando su estilo de vida de una forma saludable evitando el consumo excesivo de carbohidratos, azúcar, y el consumo de alcohol y tabaco es por eso que se debe concientizar a las personas a que este tipo de enfermedades crónicas afecte a los individuos es por eso que se puede prevenir evitando muertes a temprana edad.

De acuerdo con las cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC.), en el año 2014-2015, redacta que “el problema de la obesidad radica en que las personas con sobrepeso tienen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles”. (16). Debido que es uno de los componentes de la aparición del síndrome metabólico debido a esto la obesidad desarrolla otras enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares que perjudican la salud de las personas si no llevan un buen estilo de vida con alimentos saludables evitando el alto consumo de carbohidratos, esta enfermedad es una de las principales causas de muerte en Ecuador según los estudios realizados.

La Nutricionista Erika Álvarez, en la revista *expreso.ec*, refiere que “el estilo de vida de una persona puede ser afectado por sus hábitos alimenticios, las dietas con alto valor calórico provienen de comidas rápidas y de productos industrializados” (17). Es por eso que debido al alto consumo de carbohidratos el estilo de vida de las persona se ve afectado debido a la falta de tiempo de preparación y cocción de alimentos, es por esa razón que dotan por la facilidad de adquirir alimentos rápidos sin ver a cantidad de calorías de ese tipo de alimentos y debido a eso conllevan a desarrollas enfermedades, es así como el crecimiento de las industrias alimentarias, el sedentarismo y el estilo de vida actual, han producido cambios en la alimentación y a la disminución de la actividad física debido al poco tiempo libre que disponen, esto hace que los factores causan el sobrepeso, obesidad o diferentes enfermedades que afecten a la salud.

En la Revista de Investigación Científica UTE Quito realizado por Rodrigo León, et al., en el año 2014, donde que realizaron un estudio con los estudiantes universitarios en la que lo mencionan el tipo de alimentos que proporcionan durante la estancia universitaria y hace referencia a que muchos de los estudiantes consumen demasiado carbohidratos debido a la falta de tiempo se alimentan de manera fácil y debido a que los horarios los estudiantes les impide regresar a sus casas a alimentarse adecuadamente y tenían que permanecer en la universidad a disponibilidad horaria de los docentes, esto también se debe a la poca actividad física que realiza, el consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas, el desconocimiento de los antecedentes patológicos familiares, se van afectado a las condiciones para el incremento inicial de problemas como el síndrome metabólico ya que en el futuro tendrá consecuencias para su salud si se alimenta de una manera inadecuada. (18)

Según la investigación de Arturo Perea-Martínez, et al., en el artículo de Revisión sobre la “Evaluación, diagnóstico, tratamiento y oportunidades de prevención de la obesidad”, en el año 2014, menciona que es un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas y es un problema de salud a nivel mundial ya que se ha convertido en un asunto con mucha prioridad para los gobiernos ,esto es un problema vulnerable a las acciones preventivas, pues se trata de un problema asociado al estilo de vida. (19). Por lo cual se debe fomentar a tener una vida saludable así como también practicar actividades deportivas cuidando su estilo de vida para evitar enfermedades crónicas que perjudiquen la salud de las personas por el mismo hecho de alimentarse de una forma inadecuada.

Según Mae Moreno, maestra de Nutrición Deportiva en la Universidad San Francisco de Quito, en el año 2014, manifestó que “la escasez de tiempo, el cansancio, la inseguridad han sido los principales factores que conllevan al sedentarismo” (20). Es por eso que debido al poco tiempo que llevan los estudiantes, ellos prefieren descansar por ende no realizan actividades físicas que ayuden al mejoramiento de la salud; debido a la inactividad las principales consecuencias que podrían aparecer son la obesidad, diabetes e hipertensión que afectan a la salud.

De acuerdo con Renata Perfeito Ribeiro, et al., en la revista Latinoamericana Enfermagem, en el año 2015 señala que el "Síndrome Metabólico está constituido por un conjunto de alteraciones metabólicas y hormonales caracterizadas por obesidad central, presión sanguínea elevada, resistencia a la insulina y dislipidemias". (21). Es muy importante tener en cuenta debido a que se trata de un conjunto de anormalidades metabólicas que está implicada con una mayor disposición para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes que afectan la salud de las personas debido a la mala alimentación o al facilismo de hoy en día que prefieren alimentarse de forma rápida y poco saludable.

En la Revista Científica CSSN La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición, en el año 2016 señala que "El síndrome metabólico es la constelación de factores de riesgo lipídicos y no lipídicos que aparecen de una vez o de forma secuencial en un mismo individuo". (22). Esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades que aumenta la morbilidad y mortalidad de la persona si no es tratada a tiempo.

Según González, en la Revista Estrategias que promueven estilos de vida saludables en el año 2014, manifiesta que "se considera que estrés y las cargas de horario son mecanismos que conducen a las comidas rápidas y poco nutritivas" ;(23). Ya que debido a la irregularidad en los horarios de alimentación y la falta de tiempo para realizar ejercicio inciden en el estilo de vida, y la inactividad física que los estudiantes padecen.

De acuerdo con la OMS en una de sus publicaciones en el año 2016, "recomienda la aplicación de medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud" dado a que es uno de los principales factores que está dando lugar al aumento de la diabetes y la obesidad en el mundo, si se evitara el consumo de estas sustancias estaremos previniendo el sufrimiento de muchas personas y salvando vida de las mismas ya que la prevalencia a nivel mundial se ido duplicado por el inadecuado consumo de los alimentos y bebidas.(24)

De acuerdo con Julio César Fernández-Travieso en la Revista CENIC Ciencias Biológicas, Síndrome Metabólico y Riesgo Cardiovascular, en el año 2016. El síndrome metabólico se caracteriza por diversas condiciones patológicas que se relacionan entre sí, de naturaleza metabólica o hemodinámica en la que podemos

encontrar (obesidad abdominal, dislipidemia aterogénica, deterioro del control de glucosa, o niveles de presión arterial alta), en la que aparecen para promover el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y por ende ocasiona la muerte sino no es tratada a tiempo. (25)

El apareamiento del Síndrome Metabólico en los estudiantes se debe a que se alimentan inadecuadamente ya que por cuestiones de tiempo adquieren alimentos rápidos con carbohidratos con lo que se alimentan de manera más fácil esto se da ya que muchos de los estudiantes permanecen en la universidad debido a la carga horaria y se les impide poder regresar a sus casas a alimentarse de una forma adecuada, también debido al poco tiempo que los estudiantes tienen esto hace a que practiquen poca actividad física en sus tiempos libres o se dedique a descansar a mirar televisión en casa o se hagan personas sedentarias que debido a mucha carga horaria y a mucha tarea que nos asignan a casa nos descuidamos de nuestro estilo de vida y nos alimentamos de forma rápida e inadecuada.

2.2 Fundamento Teórico

ESTILO DE VIDA:

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada, también es la base de la calidad de vida, en algunos casos son beneficiosos y otros son nocivos para la salud. El estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud también están relacionados con los patrones de la alimentación, inactividad física, ocio, en especial el consumo de tabaco, alcohol, etc. (26)

Según el concepto de la Organización Mundial de la Salud define como la percepción que un individuo tiene de su lugar la existencia, en el contexto de la cultura y de los valores en los que vive y adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, y mantenerse sano. El estilo de vida es el determinante principal de la salud, se define como los patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las

características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambientales dentro de estos patrones se encuentran los hábitos dietéticos (alimentación saludable) actividad física, abuso de sustancias y los hábitos de higiene. (26)

La adolescencia es una etapa del desarrollo de la persona; según la Organización Mundial de la Salud, manifiesta que la adolescencia tardía comprende entre los 19 y 24 años y así definió a esta etapa como el periodo de vida para asumir la vida adulta con responsabilidades. Durante la vida universitaria se adquieren hábitos que la mayoría de los casos se adquieren en la edad adulta, por lo que se deberá realizar actividades saludables, ya que los estilos de vida de estos intervienen en el desarrollo de cada persona que no cuida su estilo de vida y adquiere de enfermedades metabólicas. (27)

En el siglo XXI, existe una nueva generación que es reconocida como sociedad del milenio, debido a un proceso de modernización, globalización y desarrollo tecnológico que refleja nuevos estilos de vida en la sociedad. Esta tendencia denominada era tecnológica, en la cual las personas dedican cada vez menos tiempo a la actividad física y el deporte. Por lo anterior, se refleja el crecimiento del sedentarismo, y como consecuencia se genera la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras, que tiene una relación directa con la inactividad física. (28)

LOS ESTILOS DE VIDA MÁS IMPORTANTES SON:

- Dieta
- Ejercicio físico
- Consumo de sustancias toxicas como el tabaco, alcohol, y otras drogas.
- Actividades de ocio o inactividad física. (Sedentarismo)
- Estrés
- Higiene personal
- Manipulación de alimentos
- Sexualidad
- Contaminación ambiental.

El estilo de vida es afectado con alteraciones metabólicas, que aparecen en las edades adultas como resultado de hábitos alimenticios y de la inactividad física o la poca actividad que practican desde la niñez y que forman parte de un conjunto de factores que propician enfermedades crónicas. (29)

DIETA:

El estilo de vida en adolescentes le lleva con frecuencia a comer fuera de la casa, restringiendo comida, que son muchas veces reemplazadas por pequeñas cantidades entre las comidas principales. Estas disminuyen el apetito, ya que suelen tener bajo poder nutritivo y elevado valor calórico, ayudando a crear problemas como a obesidad, caries dentales y malos hábitos dietéticos. Todos los cambios, que se experimentan en la adolescencia, se encuentran relacionados directamente con la nutrición, y una alimentación recomendable, adecuada, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, dará como resultado en la mayoría de los casos un individuo adulto sano. La asistencia frecuente a restaurantes de comidas rápidas, han contribuido a cambios de hábitos alimentarios, con mayor consumo de grasa, colesterol, azúcares, sal y un mínimo consumo de fibra, frutas, vegetales y esto provoca el déficit de nutrientes. (30)

La alimentación alta en hidratos de carbono o azúcares pueden contribuir al desarrollo de la resistencia a la insulina. El consumo de alimentos puede afectar sus niveles de colesterol. La alimentación es también un factor importante para contraer una hipertensión, proceso que aporta los nutrientes y energía para el crecimiento y desarrollo de las personas ya que una alimentación sana y natural conllevan a un tipo de vida más saludable. En la mente de los consumidores, la alimentación se está convirtiendo en una herramienta para prevenir enfermedades y encontrar bienestar y calidad de vida en el futuro, más que en un medio para cubrir las necesidades inmediatas de nutrición. (31)

EJERCICIO FÍSICO:

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, como el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas durante su día, así como el trabajar, jugar y viajar, realizar tareas domésticas y actividades recreativas contribuye al ejercicio físico. Se debe realizar frecuentemente y de manera adecuada para que nos ayude a mantener un peso adecuado, de esta forma podremos mantener nuestro cuerpo y mente sana, así como también ayudándonos a mantener la función cardiovascular, músculo esquelética y metabólica. Por lo tanto, se puede considerar que el ejercicio físico es una de las herramientas fundamentales para la prevención de los problemas de salud. (32)

La actividad física y el ejercicio forman parte del cambio del estilo de vida necesario para que la intervención dietética facilite la pérdida de peso. El incremento de la actividad física es más útil para prevenir la ganancia ponderal después de la pérdida de peso que como estrategia para la pérdida ponderal. La actividad física como caminar, montar a bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud, en las diferentes edades de vida, al realizar una actividad física en niveles adecuados mejora el estado cardíaco y musculoesquelético, mejora la salud ósea, reduce el riesgo de hipertensión, y otras enfermedades que comprometen la vida de la persona. (32)

Es fundamental para el equilibrio energético y el control del peso, la inactividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad importantes a nivel mundial, va aumentando, es así como agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afecta al estado general de la salud de la población. Las personas que no realizan suficiente ejercicio físico presentan el riesgo de entre un 20% y un 30% mayor al de aquellas que son suficientemente activas. El deporte ha demostrado reducir los niveles de lípidos en el músculo esquelético y en la resistencia a la insulina y además reduce el Índice de Masa Corporal. (32)

En la alimentación, los jóvenes universitarios tienen creencias relacionadas con la actividad física y el deporte que no concuerda con la práctica, que son poco saludables. Una de las debilidades del estilo de vida suele ser en la práctica del

ejercicio, a pesar de conocimiento sobre su relevancia frente a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y beneficios en general sobre la salud física y mental. (33)

ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS:

Según la Organización Mundial de la Salud, con respecto al consumo de las drogas legales (alcohol y tabaco), asegura que el consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo que afecta a la salud a nivel mundial, causando muchas enfermedades, trastornos, así como también se dice que las drogas son todas las sustancias que, al introducirse al organismo, pueden modificar una o más de sus funciones y genera dependencia. Las drogas se dividen en legales e ilegales; las primeras son el alcohol, el tabaco, y algunos medicamentos, aunque el alcohol y el tabaco son sustancias de uso permitido para mayores de 18 años, el alcohol y el tabaco tienen propiedades adictivas que provocan mayores daños a la salud individual y pública en prácticamente todo el mundo. El tabaquismo es un factor de riesgo importante que deteriora la salud de la población joven debido a este tipo de hábitos que proporciona, esto hace que modifique su estado nutricional. (34)

SEDENTARISMO:

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) manifiesta que al menos un 60% de la población mundial no practica ninguna actividad física, debido a que esto es necesario para obtener ciertos beneficios para la salud. Esto se debe a que no practicamos actividad física durante el tiempo de ocio y es por eso por lo que se eleva los comportamientos sedentarios durante las actividades diarias. Esta causa es muy alta en todos los países que están en desarrollo y desarrollado. (35)

Es la carencia de actividad física o deporte, por lo general pone a organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades cardiacas, este se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna, a consecuencia de este aparece ciertas enfermedades como por ejemplo la obesidad que es un problema que afecta a los países desarrollados. Esto se está convirtiendo en una epidemia mundial, contra todas las

fases de desarrollo corporal, debido que las personas cada vez realizan menos actividad física y disminuye la energía acercándonos a convertir en personas sedentarias. (36)

PESO:

Tener sobrepeso u obesidad es considerada como una de las causas de la resistencia a la insulina o como también la hipertensión, los niveles elevados de colesterol.

Solamente el 5% de las personas con peso normal pueden desarrollar el síndrome metabólico. Debido a que el 22% de personas con sobrepeso son diagnosticadas con síndrome metabólico, y el 60% de las personas son obesas es decir que con el pasar del tiempo es probable de padecer esta enfermedad. Lo que significa que más de una persona obesa podrá desarrollar el síndrome metabólico, y muchos de ellos desarrollaran enfermedades asociadas al mismo. (37)

ESTRÉS:

Según el Dr. Peter Hanson señala que el estrés es la adaptación de nuestro cuerpo y mente al cambio, podemos definir que es como un estado conformado por síntomas físicos, mentales y emocionales que aparecen en nosotros al enfrentarnos con situaciones cambiantes en nuestro medio ambiente. Es uno de los factores que puede influir en el nivel de estrés ya que es una fuente inagotable para estilo de vida, es decir cómo vivimos, que es o que cotidianamente hacemos en todo el tiempo. Dentro del estilo de vida es frecuente encontrar desequilibrios que interfieren en nuestra vida, pero también podemos encontrar el opuesto de esto, así como: una vida sana evitando problemas que afecten a nuestra mente y cuerpo, con equilibrio dinámico. (38)

HIGIENE PERSONAL:

La importancia de la higiene personal según la OMS define salud como un estado de completo bienestar físico, mental y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades, este estado de bienestar está determinado por diferentes factores como

el estilo de vida, medio ambiente y aspectos biológicos, pero también incluye el acceso a servicio de salud. (39)

El bañarse, lavarse las manos, los dientes, etc. Son fundamentales para prevenir las enfermedades, las personas están en contacto con gérmenes que afectan la salud, es por eso que la higiene debe ser aprendida desde la infancia y estas conductas debe convertirse en hábitos. Los hábitos de higiene no solo previenen enfermedades, sino que mejoran la salud en general, influyen en el desarrollo, impactan en el bienestar y la imagen de sí mismo. (39)

SEXUALIDAD:

La salud sexual se dice que es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Esto requiere de respeto en el proceso de la sexualidad y relaciones sexuales, si como la posibilidad de experimentar o poseer experiencias sexuales placenteras y sobre todo seguras, para evitar embarazos no deseados, libres de toda coacción, discriminación y violencia durante este proceso. (40)

SINDROME METABÓLICO:

Las guías del 2001 National Cholesterolde Education Program (Adult Treatment Panel III) define que la existencia del síndrome metabólico a un grupo de trastornos en los que incluyen la obesidad dislipidemia, hipertensión, intolerancia a la glucosa que incrementa el incrementa el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes. Define a una agrupación de alteraciones metabólicas que confieren un alto riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares como hipertensión, diabetes mellitus tipo 2 y sobre peso. (40).

Así como también como; un conjunto de trastornos físicos y metabólicos causadas por la combinación de factores genéticos asociados con el estilo de vida, principalmente la sobrealimentación, ya que se relaciona con mayor riesgo o probabilidad de complicaciones con la probabilidad de mortalidad. El desarrollo del síndrome metabólico es gradual y comienza con una alteración moderada del

metabolismo de los lípidos e hipertensión leve. A medida que va aumentando el peso corporal el trastorno metabólico se agrava y la presión arterial aumenta. El descenso de peso puede ser útil para corregir los síntomas de síndrome metabólico en esta etapa evolutiva, y para esto se necesita tres síntomas por lo menos para realizar un diagnóstico. (40)

Para el diagnóstico se hace referencia a las siguientes alteraciones:

- Obesidad de predominio central o abdominal.
- Hipertensión
- Hiperglucemia.
- Dislipidemia

Se define como la presencia de tres o más alteraciones metabólicas de origen lipídico y no lipídico, que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV) y diabetes mellitus 2 (DM2). Estas alteraciones incluyen hiperglucemia, presión arterial alta, niveles elevados de triglicéridos, niveles bajos de lipoproteína de alta densidad y obesidad, especialmente la adiposidad central. (41)

El tratamiento del síndrome metabólico se basa en dos pilares: nutrición y ejercicio. Desde el punto de vista nutricional si hay sobre peso, se recomienda una dieta hipocalórica. Los alimentos con carga glucémica elevada podrían ser una de las causas de la elevación de la resistencia a la insulina. Los alimentos procesados con gran cantidad de hidratos de carbono como: la harina refinada y sus productos derivados como pasta pan, etc., los productos instantáneos, son elecciones inadecuadas y siempre que sea posible debe sustituirse por alimentos sin refinar, preparados en forma cuidadosa para mantener su integridad al máximo patatas enteras hervidas con piel, arroz integral, pasta integral. Todavía no está claro si la reducción del consumo de hidratos de carbono a favor de las proteínas ejerce una influencia favorable sobre el síndrome metabólico o si la medida principal debe ser la restricción de la carga de glucemia en los alimentos. (42)

En cambio, el ejercicio desempeña un papel importante en la mejoría de los síntomas clínicos debido a que reduce la resistencia a la insulina por que estimula la degradación de glucógeno y disminuye las concentraciones de triglicéridos. La actividad física disminuye la grasa abdominal sobre todos se realiza una combinación con una dieta hipocalórica. (43)

COMPONENTES DEL SÍNDROME METABÓLICO:

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

La tensión arterial se mide en milímetros de mercurio y se registra en forma de dos números separados por una barra. La tensión arterial normal en un adulto se define como una tensión sistólica de 120 (mmHg) y una tensión diastólica de 80 mm Hg. Sin embargo, los beneficios cardiovasculares de la tensión arterial normal se extienden por debajo de esos niveles de tensión sistólica (105 mm Hg) y de tensión diastólica, son particularmente importantes para el funcionamiento eficiente de los órganos vitales como el corazón, el cerebro o los riñones, así como también para la salud y el bienestar de la persona en general. (44)

Es una de las enfermedades más frecuentes en pacientes, se refiere a un cuadro de presión arterial elevada, independientemente de la causa. Cuando se toma la presión arterial se registran dos valores, El primero, el más elevado corresponde a la tensión arterial sistólica, que se produce cuando el corazón se contrae. El otro, el más baja corresponde a la tensión arterial diastólica, que se produce cuando el musculo cardiaco se relaja entre un latido el más. Está presente en uno de cada cuatro adultos y su prevalencia es mayor en la raza negra y ancianos, especialmente en mujeres. Esta es la tercera causa de mortalidad en el mundo a que es un factor de riesgo para crear accidentes cerebrovasculares, infarto del miocardio, falla renal, insuficiencia cardiaca congestiva, arterosclerosis progresiva y demencia. Tener hábitos de vida saludables, sobre todo, evitar el sobrepeso y la obesidad son los principales factores para prevenir la aparición de la hipertensión. (45)

La hipertensión arterial (HTA) constituye factores de riesgo, que pueden incidir en cualquier etapa de la vida deben motivarnos a no pensar que es demasiado joven para padecer problemas crónicos, tanto por su elevada frecuencia, por las consecuencias y discapacidades que provoca, así como por su repercusión en la mortalidad. Seguir una dieta saludable con menos sal, realizar ejercicios regularmente y tomar medicamentos prescritos por el médico puede ayudar a bajar la presión arterial. Las enfermedades cardiovasculares constituyen las principales causas de morbilidad y

mortalidad en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa¹ (46)

Tabla 1 Clasificación de la Presión Arterial

Clasificación de la presión arterial:	PAS (mmHg) /PAD (mmHg)
Óptima	<120 Y <80 mm Hg
Normal	<130 o 85 mm Hg
Normal Alta	<130-139 O 85-89mm Hg
HTA Grado 1:	140-159 o 90-99 mm Hg
HTA Grado 2:	160-179 o 100-109 mm Hg
HTA Grado 3:	>=180 o =110 mm Hg
Hipertensión sistólica aislada	>=140 O <90 mm Hg
Hipertensión Limítrofe	140-149 y <90 mm Hg

Fuente: Certificación de la HTA según los niveles de presión arterial según la OMS.

Dentro de los factores de riesgo podremos encontrar el:

El sexo debido a que los varones tienden a presentar presiones arteriales superiores a las mujeres y en la raza que más común se da raza negra con mayor frecuencia y a su vez suele ser más severa y con más complicaciones, sobre todo afecta renales.

En el 70-80% de los hipertensos esenciales existe historia familiar de hipertensión y en el 50 de los niños con hipertensión. La elevación de la presión arterial es el resultado de la interacción entre múltiples genes y los factores ambientales.

La hipertensión en adolescentes contribuye arteriosclerosis prematura y al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, esto se da a que la prevalencia ha ido aumentando en los últimos años, asociándose fundamentalmente al aumento de la obesidad, ya que los adolescentes tienen mayor probabilidad de tener dicha patología. (47)

OBESIDAD:

La obesidad se reconoce como un estado inflamatorio crónico de bajo grado y se define como un exceso de adiposidad corporal. Si bien el peso corporal se ha utilizado como medida indirecta del grado de adiposidad, desde hace algunas décadas se introdujo el concepto de índice de masa corporal y se delimitaron los puntos de corte para definir el sobrepeso y la obesidad en mujeres y hombres adultos. Hasta hace poco tiempo el tejido adiposo se consideraba como un tejido inerte cuya función consistía en ser sólo reserva de energía; sin embargo, ahora se reconoce como un órgano endocrino capaz de regular muchos procesos fisiológicos. (48)

La obesidad es en un factor multifacético. Se reconoce por las autoridades médicas en particular por la OMS, como una epidemia. Sus consecuencias pueden ser dramáticas para la salud, pudiendo implicar una muerte prematura. Sus relaciones con los factores socioeconómicos, psicológicos y medioambientales presentan también consecuencias que no se pueden descuidar. La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad es una enfermedad crónica considerada por la OMS como la epidemia” no infecciosa” del siglo XXI, su prevalencia sigue incrementándose de manera alarmante en todo el mundo, tanto en los países desarrollados como los subdesarrollados. (49)

Se considera que la obesidad indica un exceso de grasa corporal, debido al índice de masa corporal (IMC), superiores a los 30 se asocia con el aumento considerable de mortalidad. La grasa depositada alrededor de las vísceras abdominales y la grasa subcutánea representa un mayor riesgo de enfermedad coronaria. Para realizar el cálculo con la ecuación: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$. El IMC se correlaciona con las mediciones de peso ajustadas por la altura en individuos adultos de edad media y permite diagnosticar diversos grados de obesidad con implicaciones pronósticas. El desarrollo de la obesidad depende de un componente genético. (50)

El desarrollo de la obesidad requiere la interacción sinérgica entre un componente genético poligénico y otro ambiental como: nutrición, actividad física, flora

intestinal. La obesidad aparece cuando hay un desequilibrio entre la ingesta y la pérdida de calorías, el aumento de ingesta de nutrientes puede deberse a factores orgánicos o funcionales. (51)

Los factores orgánicos alteran fundamentalmente los centros del hipotálamo que controlan el apetito, lo que corresponde a alteraciones estructurales o metabólicas. La obesidad abdominal es un tipo de obesidad que se asocia con el síndrome metabólico, se presenta como un aumento de la circunferencia de la cintura por acumulación de grasa en el abdomen y tejidos circundantes. La obesidad lleva a una serie de alteraciones y enfermedades tales como hipertensión, hipercolesteremia, bajo colesterol HDL, hiperglucemia, enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 que son las enfermedades más comunes asociadas con el Síndrome metabólico (51)

Tabla 2 Clasificación según el IMC

CLASE DE OBESIDAD	IMC (kg/m²)
Peso inferior al Normal	<18,5
Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0- 29,9
Obesidad I	30,0- 34,9
Obesidad II	35,0-39,9
Obesidad extrema (mórbida) III	>- 40

Fuente: (Medicina de familia principios y practicas Robert B. Taylor) Quinta edición.

HIPERGLUCEMIA:

La Hiperglucemia nivel alto azúcar de sangre, que se presenta debido a la incapacidad del cuerpo para quitar la glucosa de la sangre de modo que las células puedan utilizarla para la energía. La condición afecta generalmente solamente a gente con diabetes porque estos individuos tienen problemas con la insulina, la hormona requerida para la absorción de la glucosa, de otra manera de llamar a un

alto nivel de azúcar en sangre. Hable con su médico acerca de qué rango de azúcar en sangre es mejor para usted. (52)

Los síntomas que puede presentar polidipsia, fatiga, visión borrosa, poliuria, piel seca, heridas que demoran en cicatrizar así también como las causas pueden ser varias razones, incluyendo: Cambio o incremento de los alimentos que se consumen, dosis incorrecta o pérdidas de insulina o medicamentos para la diabetes, actividad física insuficiente, estrés emocional. (52)

RESISTENCIA A LA INSULINA:

El termino resistencia a la insulina se usa para referirse a la capacidad de la insulina para estimular la captación, la oxidación y el almacenamiento de la glucosa y para inhibir la liberación de glucosa hacia la circulación del tejido. La resistencia a la insulina ocurre cuando la insulina del cuerpo no responde e impide que la glucosa entre a las células y se queda en la sangre. Al pasar el tiempo, el nivel de glucosa en la sangre se almacena y tendríamos como resultado la aparición de la diabetes. Adicionalmente, el páncreas trabaja más rápido para producir altos niveles de insulina en la sangre y este proceso se llama hiperinsulinemia. (53)

La resistencia a la insulina puede ser provocada por diversas causas, tanto genéticas como adquiridas. En la mayoría de los casos se debe a disfunciones en mecanismos celulares alejados de la interacción entre la insulina y su receptor. Las alteraciones metabólicas derivan de la interacción entre los efectos de la resistencia a la insulina, localizados principalmente en el músculo y el tejido adiposo, y el impacto adverso de la hiperinsulinemia compensatoria sobre el resto de los tejidos, que conservan una normal sensibilidad a la hormona. (53)

DISLIPIDEMIA:

Los lípidos son moléculas ligeramente solubles, entre las que se encuentran el colesterol, los ácidos grasos, y sus derivados. Es elevación de los niveles de lípidos en la sangre. A estos lípidos se los puede definir como conjunto de moléculas que

circulan en la sangre, dentro de las que se encuentran el colesterol total, el colesterol LDL, el colesterol HDL y los triglicéridos. (54)

Los pacientes con síndrome metabólico presentan una alteración lipídica que se caracteriza por colesterol HDL bajo, triglicéridos elevados, y valores habitualmente normales de colesterol LDL, pero las partículas de LDL son más pequeñas y densas, esto aumenta las probabilidades de arterias obstruidas (aterosclerosis), infartos, derrames cerebrales y otras complicaciones del sistema circulatorio, especialmente en los fumadores. Esto aumenta las probabilidades de que las arterias se obstruyan y esto puede provocar infartos, derrames cerebrales y otras complicaciones del sistema circulatorio, especialmente en los fumadores. Ya que es considerada como uno de los principales factores de riesgo de la cardiopatía coronaria, junto a la hipertensión y el hábito de fumar. (54)

Las dislipidemias, por su elevada prevalencia, aumentan el riesgo de morbilidad y muerte por diversas enfermedades y el carácter tratable de sus afecciones, y se convierten en un problema de salud en el mundo y en nuestro país por los graves daños que provoca. Esto se debe tratar en primera instancia con cambios en los estilos de vida, consumiendo especialmente frutas y vegetales frescos, que son ricos en nutrientes como vitaminas y minerales, y abundantes en fibra dietética que comprende la parte de los carbohidratos que aportan pocas calorías. La dieta equilibrada sana comprende alrededor de un 50-60 % de carbohidratos, sobre todo complejos, menos del 30 % de grasas y un 15 % de proteínas. (55)

Las grasas ingeridas deben ser insaturadas en forma de aceites vegetales, ya que representa un importante factor de riesgo de morbilidad y muerte en quienes la padecen.

La mayor parte de las dislipidemias tienen una etiología multifactorial y reflejan las consecuencias debido a la alimentación, la inactividad física, el tabaquismo, el consumo de alcohol, y otras enfermedades concomitantes, como la obesidad y diabetes mellitus. (55)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Nivel y Tipo de investigación

La presente investigación se realizará un estudio prospectivo longitudinal debido a que los datos se analizan transcurridos un determinado tiempo, en el futuro.

Explicativo donde los hechos serán descritos tal y como son observados y al mismo tiempo estudiando la asociación entre sus variables, y con ello poder conseguir los datos necesarios para la presente investigación.

La investigación fue de campo debido a que los datos necesarios requirieron del contacto directo con los estudiantes de la carrera de enfermería, y con ello poder recabar los datos necesarios sobre el estilo de vida de cada uno de ellos.

La recolección de información de los estudiantes de la carrera de enfermería fue de vital importancia para conocer el estilo de vida de cada uno de ellos y evitar enfermedades metabólicas por ende se debe realizar un control de perfil lipídico, el diseño de la investigación es de tipo documental y de campo ya que se recolecta información posible sobre el tema en el lugar de los hechos y se desarrolla un ambiente adecuado que involucra tanto a los estudiantes como al investigador, ya que para la obtención de información se ha recurrido a diferentes fuentes como son revistas, artículos científicos, libros, etc.

3.2 Selección del área o ámbito de estudio

La presente investigación se realizará en la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, en la Facultad Ciencias de la Salud de la Carrera de Enfermería, la misma que se encuentra en la ciudadela de Ingahurco, en la Avenida Colombia 02-111 y Chile.

3.3 Población

El número de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato es de 597 estudiantes.

3.3.1 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

La población que se toma como muestra consta de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato que tengan aprobado más del 50% de la malla curricular, estudiantes de género masculino y femenino de la misma carrera, así como también los estudiantes que deseen participar y firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Serán excluidos los docentes de la carrera de enfermería, así como también los estudiantes que tengan menos del 50% de la malla curricular, los estudiantes que se encuentre realizando sus prácticas pre profesionales a nivel hospitalario y comunitario y los estudiantes estén en el proceso de titulación, debido al tiempo que emplean en la realización de los proyectos de investigación.

Diseño Muestral

El tamaño muestral se definirá sobre el registro disponible de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. A este fin, a los estudiantes de sexto y séptimo semestre a ser incluidos en este estudio, se les explicara el propósito, los objetivos, los riesgos o las causas de síndrome metabólico, y se solicitara la firma del consentimiento informado, en cumplimiento con normas y recomendaciones para investigación con seres humanos.

El proyecto ha sido autorizado por la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad Ciencias de la Salud.

Haciendo el cálculo de estimaciones del número total de estudiantes y con iguales proporciones resulto el número de muestra mínimo de 50 estudiantes para asegurar la

representatividad de la muestra, teniendo en cuenta para el cálculo de tamaño de la muestra una precisión deseada de 5% y un nivel de confianza de un 95%. Se utilizó la siguiente fórmula aplicada para el cálculo del tamaño de la muestra en poblaciones finitas.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha/2}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha/2}^2 * p * q}$$

Donde n = Tamaño de muestra, N= total de la población, $Z_{\alpha/2}$ = nivel de significancia (3), p= Probabilidad de ocurrencia, q=1-p, d= Error de indiferencia (0.05).

Por lo tanto, se incluirán en el estudio a 50 estudiantes de la carrera de enfermería, que serán seleccionados por muestreo aleatorio simple que asistan a la Carrera de Enfermería de la Universidad técnica de Ambato.

3.4 Operacionalización de Variables

Tabla 3 Variable dependiente: Estilo de vida

OBJETIVO ESECIFICOS	VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR
<p>Analizar los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería.</p>	<p>Estilo de vida</p>	<p>Relaciones interpersonales</p> <p>Actividad física</p> <p>Descanso</p> <p>Nutrición</p> <p>Salud Oral</p> <p>Sexualidad</p> <p>Movilidad</p> <p>Consumo de Sustancia</p> <p>Sentido de vida</p> <p>medio ambiente</p>	<p>¿Tengo con quien hablar?</p> <p>¿Qué tipo de actividad física realiza?</p> <p>Numero de hora de descanso</p> <p>Índice de masa corporal</p> <p>Estado de salud bucal</p> <p>Percepción de salud sexual y reproductiva.</p> <p>Experiencias y perspectiva de la movilidad respetando normas generales de tránsito.</p> <p>Comportamientos físicos y mentales en el consumo de sustancia.</p> <p>El valor, propósito, y significado de vida.</p> <p>Interactuación con la naturaleza.</p>

Elaborado por: Erika Palate

Tabla 4 Variable independiente: Síndrome Metabólico

OBJETIVO ESECIFICOS	VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR
<ul style="list-style-type: none"> Revisar exámenes de laboratorio para determina los tipos de síndromes metabólicos más frecuentes. 	Síndrome metabólico	Exámenes de laboratorio	Colesterol total [0.0 - 200.0] Triglicéridos [0.0 - 150.0] Colesterol HDL [35.0 - 55.0] Colesterol LDL [60.0 - 180.0] Glucosa [70.0 - 110.0]
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar los estilos de vida de las estudiantes de enfermería con el aparecimiento de síndromes metabólicos. 		Aparecimiento del síndrome metabólico.	Sedentarismo-Inactividad Física Alimentos no saludables o poco saludables.

Elaborado por: Erika Palate

3.5 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información.

La autorización se realizó y entregó un oficio dirigido donde se solicitó la autorización de señor Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Tras la aceptación de la investigación se coordinó los días y horarios para la toma de datos sin inferir en las actividades de los estudiantes para la aplicación de encuestas se pidió la colaboración de los estudiantes con el objetivo de identificar el estilo de vida que ellos poseen así como también se realizó el consentimiento informado en el que los estudiantes firmaron y nos permitieron realizar la toma de muestras sanguíneas para la obtención de resultados donde verificaremos si hay alguna alteración en el perfil lipídico y glicemia, así comprobaremos si hay estudiantes que presentan alteraciones dentro del resultado de los exámenes de laboratorio, dichos resultados serán entregados a los estudiantes que nos colaboraron. También realizaremos la clasificación y ordenamiento de los datos, procesamiento de la información, presentación de resultados y desarrollo de análisis e interpretación, emisión de resultados y formulación de conclusiones.

La encuesta ¿cómo es mi estilo de vida? propuesta por la OPS, adaptada por la Pontificia Universidad Javeriana (suministrada por la doctora Constanza Granados coordinadora de ese programa en su proceso de estudio e implementación de universidad saludable), fue utilizada para este estudio con el fin de generar la línea de base y así determinar los estilos de vida saludable en la facultad de medicina de la FUCS. El instrumento consta de 10 dominios (45 ítems): los cuales: 1) relación con otros, 2) actividad física, 3) descanso, 4) nutrición, 5) salud oral, 6) sexualidad, 7) movilidad, 8) consumo de sustancias, 9) sentido de vida y 10) medio ambiente. Donde los estudiantes seleccionaron según el ítem de su estilo de vida que poseen en su vida diaria.

3.6 Aspectos Éticos

La presente investigación se realizará con la finalidad de analizar el estilo y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería para este fin se procede a la aplicación del consentimiento informado donde los estudiantes firmaron para la realización de extracción de sangre para la verificación de alguna alteración en el perfil lipídico así como también en la aplicación de las encuestas donde se identificara el estilo de vida que llevan, esta información será en completa confidencialidad ya que era anónima.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Distribución de muestra por edad

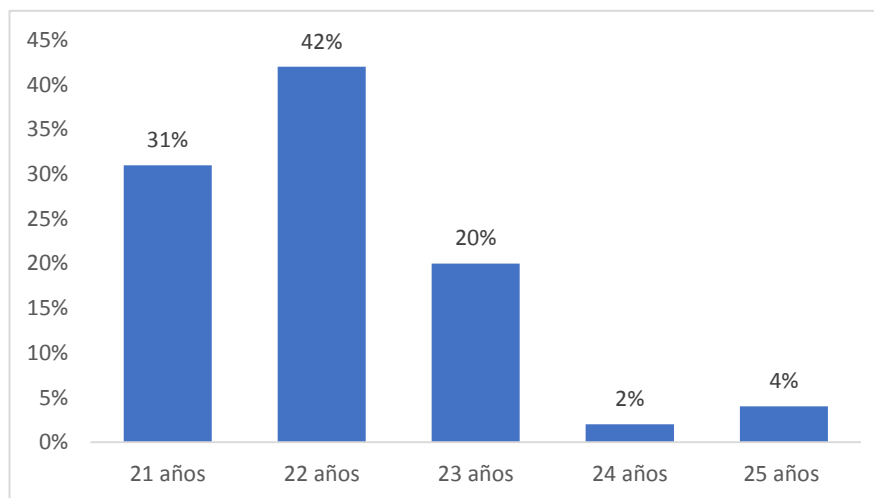
Tabla 5 Edad

Dimensiones	Frecuencia	Porcentaje
21	16	32%
22	21	42%
23	10	20%
24	1	2%
25	2	4%
TOTAL	50	100%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 1 Edad



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

El 42% de estudiantes tiene 22 años, 33% 21 años, 20% 23 años, 4% 25 años y 2% 24 años. Por lo tanto, se puede aludir que la mayoría de los estudiantes participantes en la investigación tienen 22 años, es decir que han cursado más de la mitad de la carrera universitaria, tiempo suficiente para el apareamiento de síndromes metabólicos debido a estilos de vida inadecuados.

4.2 Distribución de muestra por estilos de vida

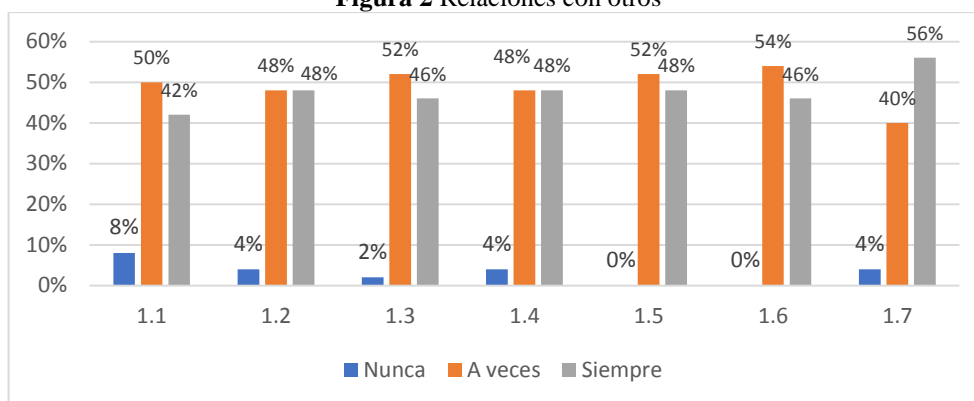
Tabla 6 Relaciones con otros

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre -casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
1.1 Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	4	8%	25	50%	21	42%
1.2 Me siento valorado por otros	2	4%	24	48%	24	48%
1.3 Reconozco y valoro los aportes de los demás	1	2%	26	52%	23	46%
1.4 Realizo actividades que aportan a los otros	2	4%	24	48%	24	48%
1.5 Disfruto estar con otros	0	0%	26	52%	24	48%
1.6 Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	0	0%	27	54%	23	46%
1.7 Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias	2	4%	20	40%	28	56%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 2 Relaciones con otros



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

Respecto a la relación con otros, se encontró que el 57% de estudiantes siempre o casi siempre se sienten en la capacidad de expresar sus diferencias. Además, se identificó que sólo a veces el 54% de estudiantes sienten que para otras personas es grato compartir con ellos, 52% reconoce y valora los aportes de otros y disfruta estar con otros, 50% tiene con quien hablar de cosas importantes y 48% se siente valorado y realiza actividades que aportan a los otros. Datos que reflejan que, pese a los horarios, materias y actividades que implica la carrera de Enfermería, la relación que tienen los estudiantes con otras personas no se ha visto afectada y ello se refleja en la posibilidad y gratificación de entablar y mantener relaciones con los demás.

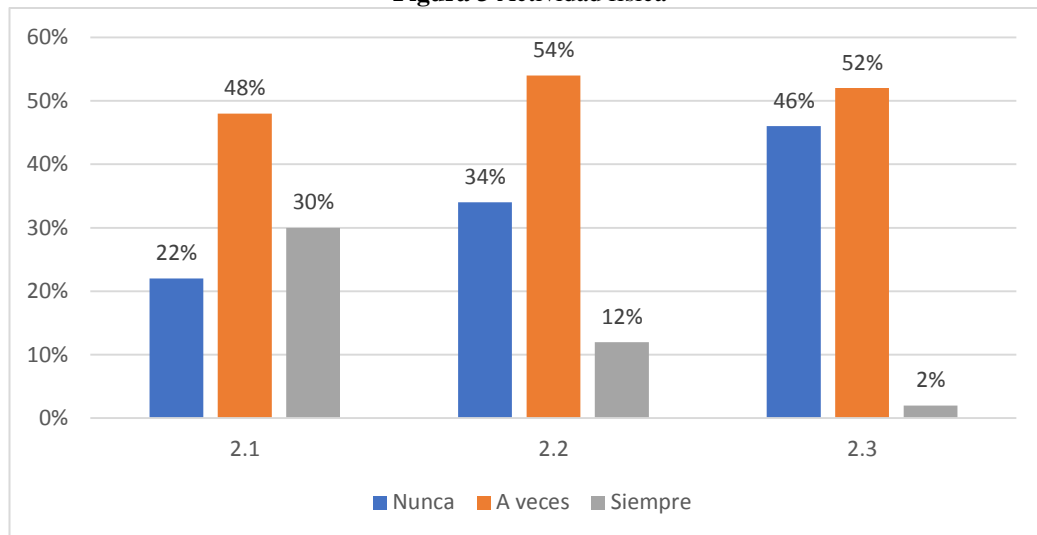
Tabla 7 Actividad física

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre - casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
2.1 Realizo actividad física diaria por lo menos 30 min	11	22%	24	48%	15	30%
2.2 Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	17	34%	27	54%	6	12%
2.3 Tengo un rendimiento físico bueno	23	46%	26	52%	1	2%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 3 Actividad física



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

Entorno a la actividad física se reportó que sólo a veces el 54% de estudiantes de Enfermería realiza actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana, 52% asume tener un buen rendimiento físico y el 48% llevar a cabo actividad física por lo menos 30 min.

Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes no realiza actividad física y de hacerlo es en pocas ocasiones, con lo que se asume que el grupo de estudio es sedentario, situación que los predispone a la adquisición de alteraciones en la salud.

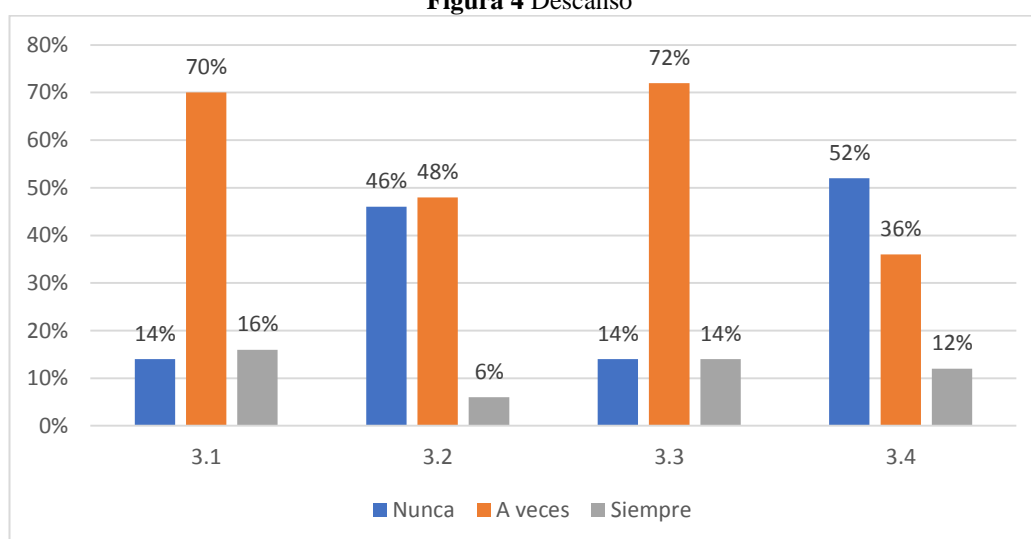
Tabla 8 Descanso

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre - casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
3.1 Duermo bien y me siento descansado	7	14%	35	70%	8	16%
3.2 Manejo el estrés y la tensión en mi vida	23	46%	24	48%	3	6%
3.3 Disfruto mi tiempo libre	7	14%	36	72%	7	14%
3.4 Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	26	52%	18	36%	6	12%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 4 Descanso



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

Respecto al descanso, se encontró que sólo a veces el 72% de los estudiantes disfruta de su tiempo libre, el 70% duerme bien y se siente descansado y el 48% maneja el estrés y la ansiedad. Además, se encontró que el 52% nunca o casi nunca encuentra alternativas interesantes para salir de la rutina.

Es evidente que los estudiantes de Enfermería pueden descansar y disfrutar de tiempo libre en pocas ocasiones, debido a horarios de clases, prácticas preprofesionales, además de actividades intra y extracurriculares, circunstancia que los expone a situaciones de estrés y tensión frecuente ocasionando graves problemas de salud física y emocional.

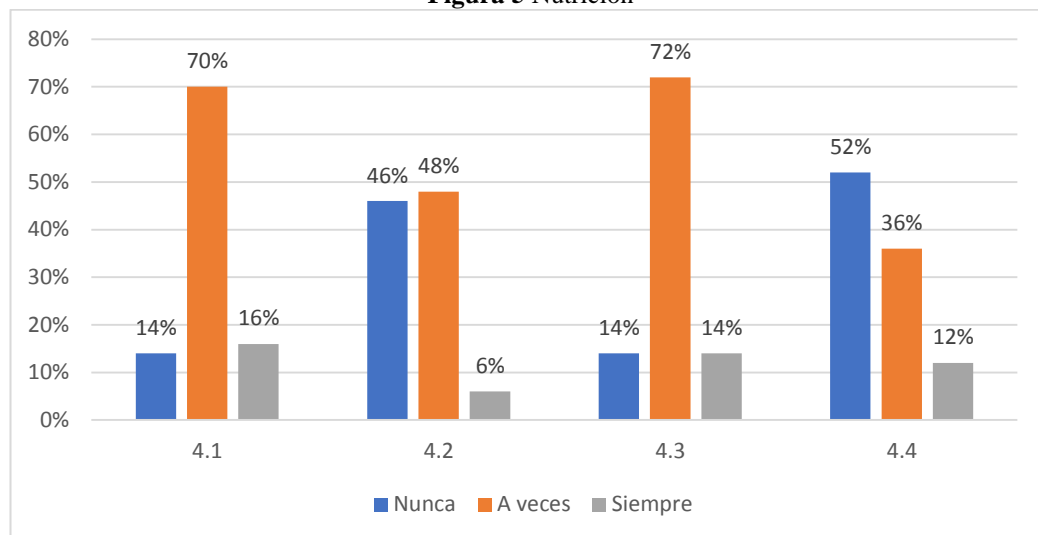
Tabla 9 Nutrición

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre - casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
4.1 Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	6	12%	33	66%	11	22%
4.2 Evito comer bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	22	44%	22	44%	6	12%
4.3 En mi rutina diaria destino un horario para tomar las comidas principales	10	20%	30	60%	10	20%
4.4 Me siento a gusto con mi peso actual	26	52%	22	44%	2	4%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 5 Nutrición



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

El 72% de los estudiantes sólo a veces destina un horario para las comidas, 70% balancea su alimentación ocasionalmente y 48% evita comer comida poco saludable. También se encontró que 52% nunca o casi nunca se siente a gusto con su peso.

Información que revela que los estudiantes de Enfermería no pueden llevar a cabo una alimentación balanceada y en horarios adecuados, puesto que la carrera académica y sus campos de acción obligan a la ingesta de alimentos rápidos, con gran cantidad de azúcar o sal, bebidas gaseosas y demás productos carentes de nutrientes para saciar el apetito, pero no los requerimientos que el cuerpo necesita para su completo funcionamiento.

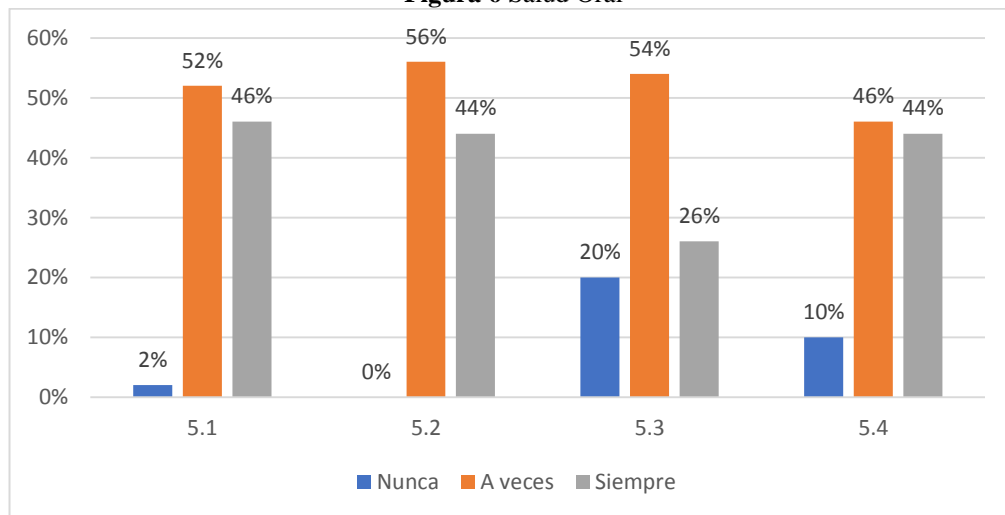
Tabla 10 Salud oral

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre - casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
5.1 Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener la salud	1	2%	26	52%	23	46%
5.2 Cepillo mis dientes por lo menos dos veces al día	0	0%	28	56%	22	44%
5.3 Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague	10	20%	27	54%	13	26%
5.4 Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	5	10%	23	46%	22	44%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 6 Salud Oral



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

Respecto a la salud oral, se encontró que sólo a veces el 56% de estudiantes cepilla sus dientes por lo menos dos veces al día, 54% usa además del cepillo enjuague y seda dental, 52% considera que la salud oral es importante para mantener la salud y 46% visita al odontólogo una vez al año.

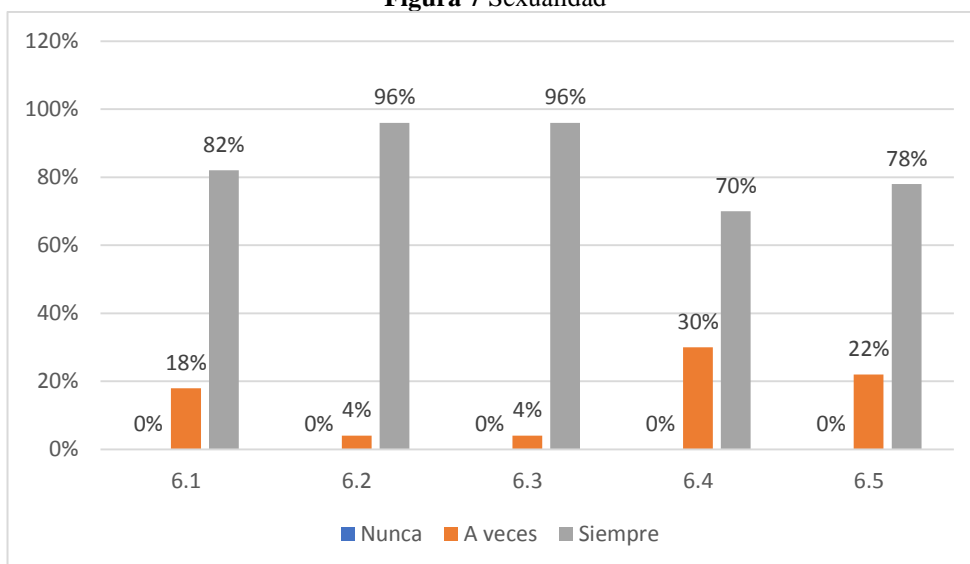
Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes de la carrera de Enfermería realiza un cuidado oral ocasional o inadecuado, situación que pone en riesgo la integridad de la salud ya que la salud oral es un elemento indispensable para mantener la salud en general.

Tabla 11 Sexualidad

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre - casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
6.1 Si tengo una relación sexual prevengo un embarazo no deseado	0	0%	9	18%	41	82%
6.2 Si tengo relaciones uso condón como protección de ITS	0	0%	2	4%	48	96%
6.3 Evito tener relaciones bajo el efecto del alcohol o drogas	0	0%	2	4%	48	96%
6.4 Considero que mi sexualidad es placentera	0	0%	15	30%	35	70%
6.5 Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	0	0%	11	22%	39	78%

Elaborado por: Erika Palate
Fuente: Encuesta

Figura 7 Sexualidad



Elaborado por: Erika Palate
Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

Con relación a la sexualidad se encontró que siempre el 96% de estudiantes evita tener relaciones bajo los efectos del alcohol, 96% usa condón como protección de ITS, 82% al tener relaciones previene un embarazo indeseado, 78% considera importante el afecto y respeto en la sexualidad y 70% considera que su sexualidad es placentera.

Esta información permite determinar que la mayoría de los estudiantes cuida responsablemente de su sexualidad haciendo uso de medios anticonceptivos para evitar embarazos indeseados o la contracción de enfermedades de transmisión sexual, de esta manera tiene una sexualidad placentera y sin riesgos para la salud.

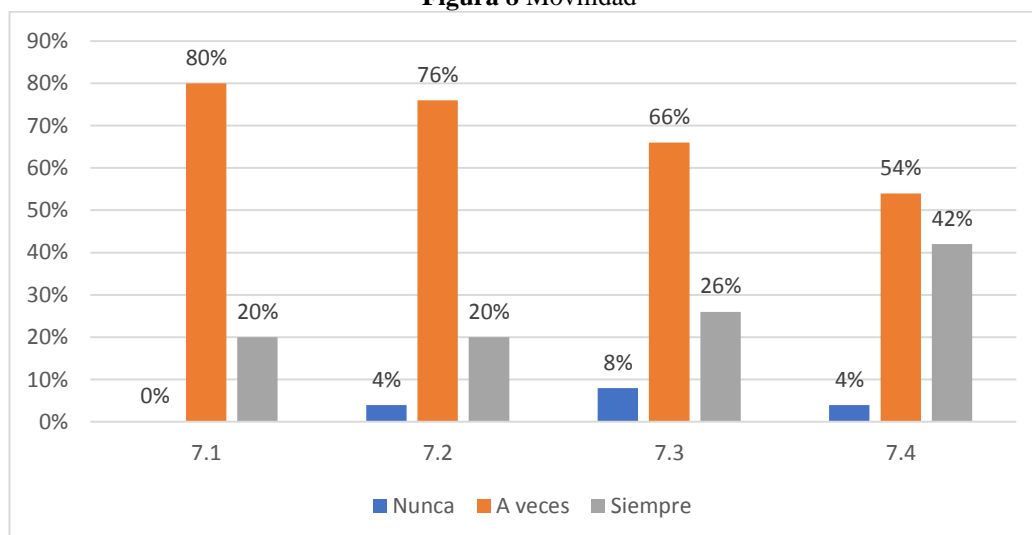
Tabla 12 Movilidad

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre -casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
7.1 Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener como peatón, pasajero o conductor	0	0%	40	80%	10	20%
7.2 Si monto en un vehículo como conductor o pasajero uso cinturón de seguridad	2	4%	38	76%	10	20%
7.3 Utilizo los puentes peatonales y las cebras	4	8%	33	66%	13	26%
7.4 Si maneja automóvil lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	2	4%	27	54%	21	42%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 8 Movilidad



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

En movilidad sólo a veces el 80% de estudiantes respeta las normas de seguridad, 76% usa cinturón de seguridad, 66% utiliza puentes peatonales y pasos cebra y 54% al manejar lo haría sin haber consumido sustancias psicoactivas.

Por lo tanto, se alude que la mayoría de los estudiantes de Enfermería cuidan de sí mismos para movilizarse, pero esto es a veces, estilo de vida que puede considerarse como positivo debido al cierto grado de protección de su integridad y la del prójimo.

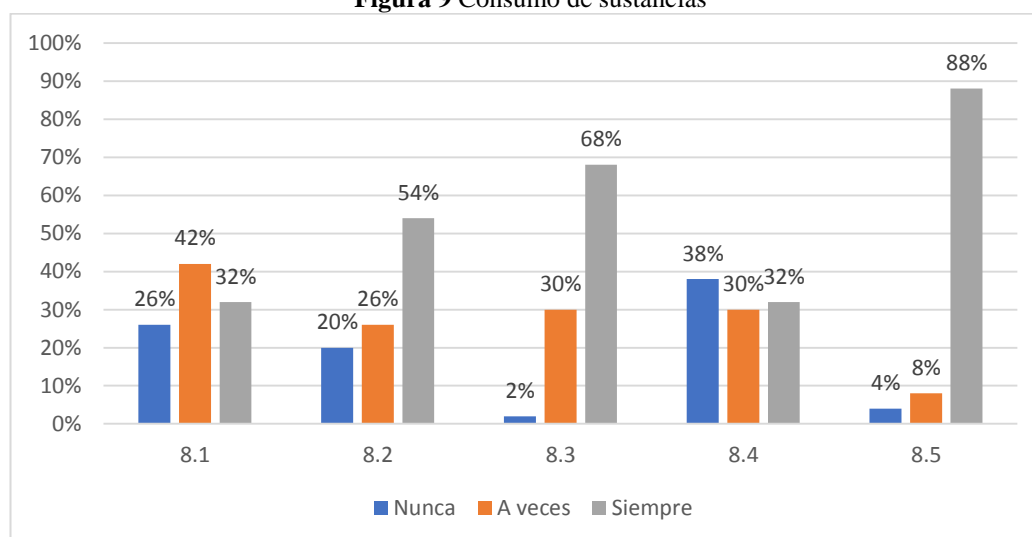
Tabla 13 Consumo de sustancias

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre - casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
8.1 Evito consumir bebidas con fines energizantes	13	26%	21	42%	16	32%
8.2 Evito fumar cigarrillo	10	20%	13	26%	27	54%
8.3 Evito automedicarme	1	2%	15	30%	34	68%
8.4 Si bebo, tomo menos de 4 tragos	19	38%	15	30%	16	32%
8.5 Evito sustancias psicoactivas	2	4%	4	8%	44	88%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 9 Consumo de sustancias



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

Se encontró que el 88% de los estudiantes siempre evita sustancias psicoactivas, 68% evita automedicarse, 54% evita fumar. Además, sólo a veces el 42% de estudiantes evita consumir energizantes y 38% si bebe es menos de 4 tragos.

Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes no consume sustancias psicoactivas, alcohol o tabaco. Situación que pone en evidencia que el grupo de estudio lleva un estilo de vida saludable puesto que se encuentra alejado de vicios que pueden generar enfermedades o desórdenes en la salud y poner en riesgo su vida.

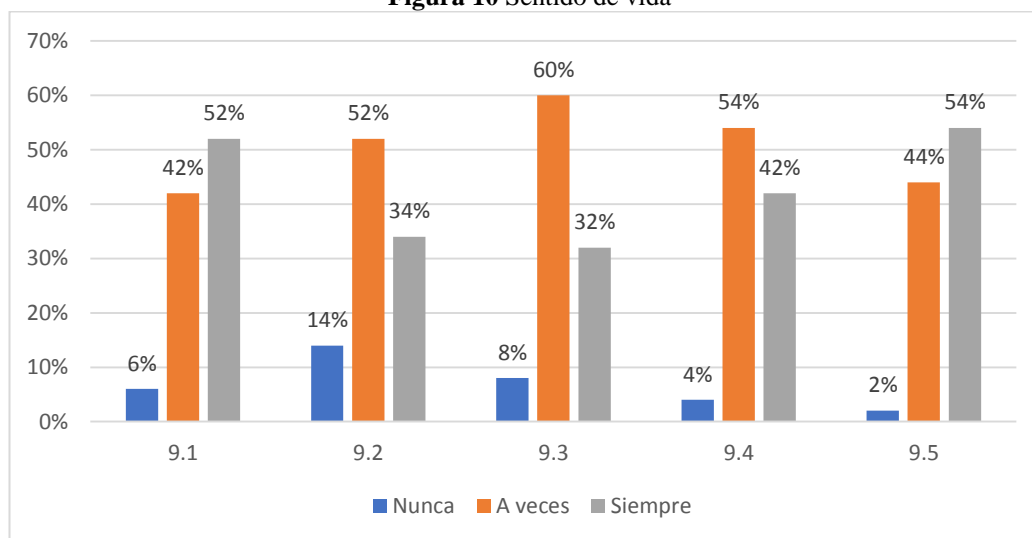
Tabla 14 Sentido de vida

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre - casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
9.1 Me considero una persona optimista	3	6%	21	42%	26	52%
9.2 Proyecto mis decisiones a futuro	7	14%	26	52%	17	34%
9.3 Mis decisiones me acercan a lograr lo que quiero	4	8%	30	60%	16	32%
9.4 Me siento satisfecho conmigo mismo	2	4%	27	54%	21	42%
9.5 Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	1	2%	22	44%	27	54%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 10 Sentido de vida



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

Respecto al sentido de vida, el 54% de estudiantes siempre dice que No cuando algo le molesta o incomoda y 52% se considera una persona optimista. También se encontró que sólo a veces el 60% siente que sus decisiones lo acercan a lograr lo propuesto, 54% se siente satisfecho consigo mismo y 52% proyecta decisiones a futuro.

De este modo, la mayoría de los estudiantes lleva un estilo de vida con sentido en el que se incluyen proyectos, decisiones y sentido de satisfacción con las cosas realizadas por sí mismos y los demás.

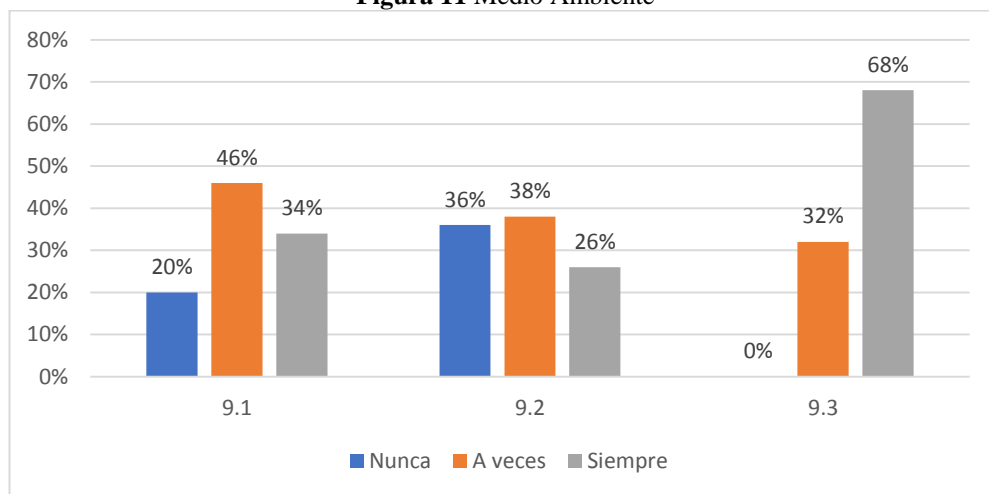
Tabla 15 Medio ambiente

Dimensiones	Nunca-casi nunca		A veces		Siempre - casi siempre	
	F	%	F	%	F	%
10.1 Disfruto y cuidado de mi entorno	10	20%	23	46%	17	34%
10.2 Ahorro energía y agua	18	36%	19	38%	13	26%
10.3 Me reconozco como parte de la naturaleza	0	0%	16	32%	34	68%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 11 Medio Ambiente



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

En medio ambiente se encontró que siempre el 68% de estudiantes se reconoce como parte de la naturaleza, 46% sólo a veces disfruta y cuida del entorno y 38% ocasionalmente ahorra energía y agua.

Información que permite asumir que la mayoría de los estudiantes cuida del medio ambiente, se reconoce como parte de la naturaleza y disfruta del mismo.

4.3 Distribución de muestra por síndromes metabólicos

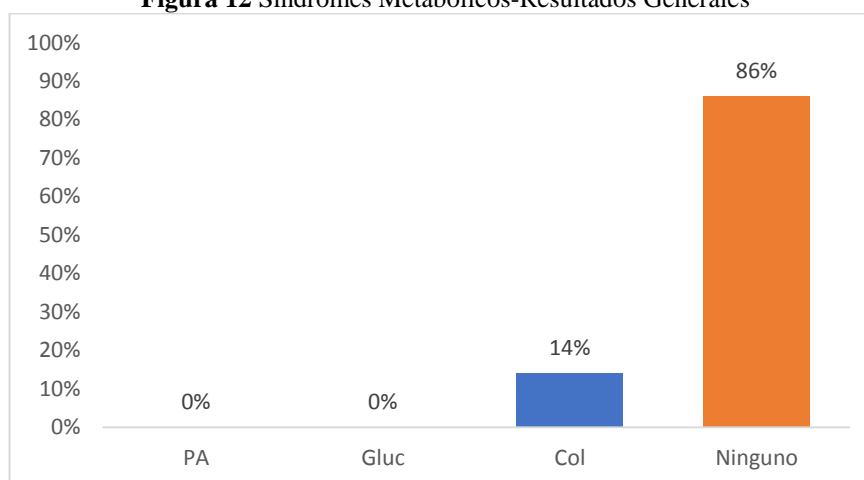
4.3.1 Distribución general

Tabla 16 Síndromes metabólicos-resultados generales

Alteraciones	Frecuencia	Porcentaje
Presión arterial	0	0%
Glucosa	0	0%
Colesterol-triglicéridos	7	14%
Ninguno	43	86%
TOTAL	50	100%

Elaborado por: Erika Palate
Fuente: Exámenes de laboratorio

Figura 12 Síndromes Metabólicos-Resultados Generales



Elaborado por: Erika Palate
Fuente: Exámenes de laboratorio

Análisis e interpretación:

Tras la revisión de exámenes de laboratorio se encontró que el 86% de los estudiantes no padece ningún tipo de síndrome metabólico y tan sólo el 14% tiene alteraciones respecto a colesterol y triglicéridos.

Datos que permiten establecer que la mayoría de los estudiantes de Enfermería no padecen síndromes metabólicos puesto que los resultados hematológicos no se encuentran alterados en presión arterial y glucosa, no obstante, existe un porcentaje minoritario que padece hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.

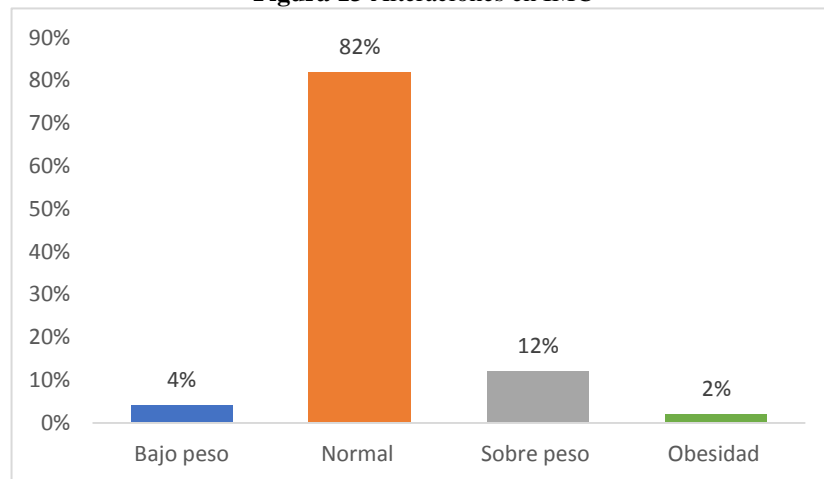
4.3.2 Alteraciones metabólicas respecto a IMC

Tabla 17 Alteraciones en IMC

Dimensiones	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso	2	4%
Normal	41	82%
Sobre peso	6	12%
Obesidad	1	2%
TOTAL	50	100%

Elaborado por: Erika Palate
Fuente: Exámenes de laboratorio

Figura 13 Alteraciones en IMC



Elaborado por: Erika Palate
Fuente: Exámenes de laboratorio

Análisis e interpretación:

Con relación al IMC, se encontró que el 82% de los estudiantes de Enfermería se encuentran dentro de los valores normales, el 12% tiene sobrepeso, el 4% presenta bajo peso y el 2% obesidad.

Por lo tanto, se puede aludir que la mayoría de los estudiantes se encuentran con un índice de masa corporal ideal al mantener un peso saludable con relación a su talla.

4.4 Distribución de muestra por estilos de vida -Resumen de resultados

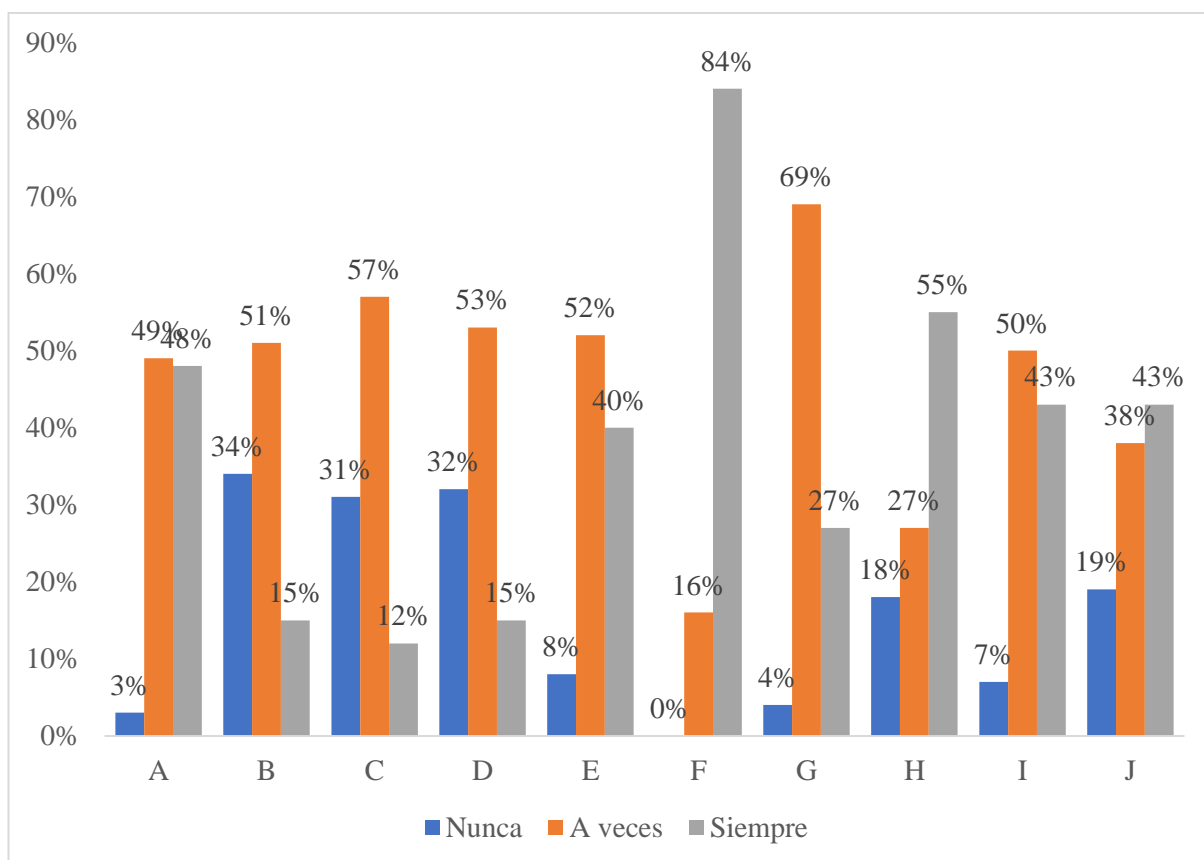
Tabla 18 Estilos de vida- tabulación general

Dimensiones	Nunca/ca si nunca		A veces		Siempre/ca si siempre		TOTAL
	F	%	F	%	F	%	
A-Relaciones con otros	11	3%	172	49%	167	48%	100%
B-Actividad física	51	34%	77	51%	22	15%	100%
C-Descanso	63	31%	113	57%	24	12%	100%
D-Nutrición	64	32%	107	53%	29	15%	100%
E-Salud oral	16	8%	104	52%	80	40%	100%
F-Sexualidad	0	0%	39	16%	211	84%	100%
G-Movilidad	8	4%	138	69%	54	27%	100%
H-Consumo de sustancias	45	18%	68	27%	137	55%	100%
I-Sentido de vida	17	7%	126	50%	107	43%	100%
J-Medio ambiente	28	19%	58	38%	64	43%	100%

Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Figura 14 Estilos de vida



Elaborado por: Erika Palate

Fuente: Encuesta

Análisis e interpretación:

Relación con otros: se encontró que el 49% de estudiantes sólo a veces puede mantener buenas relaciones con otros, el 48% puede hacerlo siempre y tan sólo el 3% no puede hacerlo casi nunca/nunca.

Actividad física: el 51% de estudiantes de Enfermería realiza actividades físicas a veces, el 34% no hace casi nunca/nunca y tan sólo el 15% lo hace siempre.

Descanso: el 57% de estudiantes puede descansar a plenitud sólo a veces, el 31% casi nunca/nunca y el 12% asume poder hacerlo siempre.

Alimentación: el 53% de estudiantes puede llevar una alimentación conveniente para sus necesidades nutricionales diarias sólo a veces, el 32% casi nunca/nunca y el 15% trata de hacerlo siempre.

Salud oral: el 52% de estudiantes cuida de la salud oral a veces, el 40% lo hace siempre y el 8% nunca o casi nunca.

Sexualidad: el 84% de estudiantes asume cuidar de su sexualidad siempre o casi siempre y el 16% sólo a veces.

Movilidad: el 69% de estudiantes sólo a veces toma medidas de cuidado respecto a su movilidad, el 27% lo hace siempre y el 4% nunca o casi nunca.

Consumo de sustancias: el 55% de estudiantes cuida de su salud y para ello siempre o casi siempre se evita consumir sustancias, el 27% lo hace a veces y el 18 nunca o casi nunca.

Sentido de vida: el 50% de estudiantes asume que sólo a veces le da un completo sentido a su vida mediante sus decisiones, el 43% lo hace siempre y el 7% nunca o casi nunca.

Medio ambiente: el 43% de estudiantes siempre cuida del medio ambiente, el 38% lo hace a veces y el 19% nunca o casi nunca.

Esta información permite establecer que los estilos saludables de vida en los estudiantes de Enfermería son los relacionados con la sexualidad, el evitar el consumo de sustancias, mantener buena relación con el entorno, cuidar y disfrutar del medio ambiente.

Sin embargo, es evidente que la mayoría de los estilos de vida de dichos estudiantes son inadecuados pues no siempre pueden cuidar de su nutrición, salud oral, realizar actividad física, descansar adecuadamente, cuidarse en movilización y el sentido de vida, factores altamente predisponentes al parecimiento de enfermedades o alteraciones en la salud como son los síndromes metabólicos.

4.5 Discusión

En la presente investigación se encontró que la mayoría de los estudiantes de Enfermería no tiene hábitos de vida saludables respecto a nutrición, salud oral, actividad física, descanso, cuidado en movilización y el sentido de vida. Sin embargo, ello no ha repercutido en la aparición de síndromes metabólicos puesto que la mayoría de ellos se encuentran saludables.

Estos resultados se contraponen con una investigación desarrollada en Brasil donde se encontró que una buena parte de la población (64, 4%) de los estudiantes universitarios ya presentaba componentes (sedentarismo, alcoholismo, exceso de peso, triglicéridos y colesterol elevados) para síndrome metabólico. (56). En un estudio colombiano donde se analizaron a un grupo de estudiantes de Enfermería se encontró las alteraciones de los parámetros clínicos estadísticamente significativos son: bajos niveles de HDL, obesidad central e hipertrigliceridemia, además que el 26,2% del grupo presenta dos criterios del síndrome metabólico lo cual se traduce en un riesgo elevado. (57). En el contexto nacional un estudio quiteño con universitarios encontró que la mayoría de los estudiantes consumen demasiados carbohidratos pues debido a la falta de tiempo se alimentan de manera fácil y debido a que los horarios les impide regresar a sus casas a alimentarse adecuadamente y tenían que permanecer en la universidad a disponibilidad horaria de los docentes, además que ello sumado a la no realización de actividad física y consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas los expone a alteraciones de la salud (15).

La literatura científica hace notar que el incremento en la prevalencia de síndrome metabólico en grupos estudiantiles está asociado a modificaciones en el estilo de vida, donde se incluyen principalmente los hábitos alimenticios y la disminución de la actividad física (58). Información que concuerda con los resultados de la presente investigación donde también se encontró que los estudiantes no cuidan de su alimentación y nutrición y que en muy pocas ocasiones realizan algún tipo de actividad física.

Castro, Jorge

Conclusiones:

- Tras el análisis de los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería se identificó como saludables a los relacionados con la sexualidad, el evitar el consumo de sustancias, mantener buena relación con el entorno, cuidar y disfrutar del medio ambiente. Pero además se encontró que la mayoría de los estilos de vida de dichos estudiantes son inadecuados pues no siempre pueden cuidar de su nutrición, salud oral, realizar actividad física, descansar adecuadamente, cuidarse en movilización y el sentido de vida, factores altamente predisponentes al parecimiento de enfermedades o alteraciones en la salud como son los síndromes metabólicos.
- La revisión de exámenes de laboratorio permitió determinar que la mayoría de los estudiantes de Enfermería no padecen síndromes metabólicos puesto que los resultados hematológicos no se encuentran alterados en presión arterial y glucosa, no obstante, existe un porcentaje minoritario del 14% que padece hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.
- No se encontró relación entre los estilos de vida y el aparecimiento de síndromes metabólicos en la población analizada pues la mayoría de los estudiantes de Enfermería no tiene hábitos de vida saludables, pero ello no ha repercutido en la aparición de dichos síndromes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

De la Torre M, Nutrición y Metabolismo en Trastornos de la Conducta Alimentaria, En 1ra Ed. México: 2015. P. 3-216. (51).

Murray L, Manual de Medicina Interna Diabetes e Hiperglucemia, En: 8va. Ed. Barcelona España: 2013. P 198. (52).

Pastrana Delgado J, Fisiopatología y Patología General Básicas Para Ciencias de la Salud. En: Capítulo 11., Elsilver España: 2013 P. 367. (58).

Rozma C, Principios de Medicina Interna, En: 17 Ed. Barcelona España: 2012. P.1864 (50).

Thomas M., MD. Manual Washington de medicina interna ambulatoria. En: 3ra.Ed. Wolckters Kluwer: 2016. P.2-261. (54).

Linkografía:

Baeza-Flores G, et al., Factores de riesgo de síndrome metabólico en pacientes que acuden por primera vez a un centro de atención de primer nivel en Centro, Tabasco. Multidisciplinary Health Research 2016 [Internet]. [Citado 11 de junio de 2018] 1. Disponible en: <http://revistas.ujat.mx/index.php/MHR/article/view/1253/1315> (25).

Barrera, L, Prevalencia de Síndrome Metabólico en estudiantes Universitario de Boyacá, 2017. [Internet]. [Citado 10 de mayo de 2018]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/312479213_Prevalencia_de_Sindrome_Metabolico_en_estudiantes_universitarios_de_Tunja_Boyaca_Colombia_2014 (55).

Benavides, M, Villalba T, Estudio diagnóstico de la actividad física en civiles de gerencia administrativa de la Universidad de las Fuerzas Armadas, Ecuador. 2016;

12:5. [Internet]. [Citado 8 de junio de 2018]. Disponible en: http://accion.uccfd.cu/accionhtml/issues/Vol_12_No_24/files/10.pdf (20).

Calidad y hábitos de vida - Vida Saludable - Portal UNIMINUTO [Internet]. 2014 [citado 15 de junio de 2018]. (Bienestar UVD). Disponible en: http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vida-saludable/-/asset_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida (29).

Castro, J, síndrome metabólico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Rafael Ladíva en la ciudad de San Pedro, 2015 [Internet]. [Citado 10 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/jcem/2015/09/02/Castro-Jorge.pdf> (57).

César I. Nieto R. Síndrome metabólico en adultos jóvenes. Abril de 2016; 5:7. [Internet]. [Citado 4 de junio de 2018]. Disponible en: <http://apps.ecuador.bvsalud.org/lildbi/docsonline/get.php?id=861> (11).

Coral, R. Del C.: Artículo De Reflexión. Estrategias Que Promueven Estilos De Vida Saludables. Rev. U.D.C.A Act. & Div. Cient. 2015:2-10. [Internet]. [Citado 9 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf> (23).

Córdoba D, Carmona M, Terán OE, Márquez O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. Medwave [Internet]. 10 de diciembre de 2013 [citado 4 de julio de 2018]; 13(11). Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864> (13).

Cynthia M. Pérez C, PhD, Catedrática del Departamento de Bioestadística y Epidemiología, Escuela Graduada de Salud Pública, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico. *Sindrome_metabolico.pdf*. 2014, [Internet]. [Citado 30 de abril de 2018]. Disponible en: https://www.galenusrevista.com/IMG/pdf/Sindrome_metabolico.pdf (5).

Chan M, Informe Sobre La Situación De Las Enfermedades No Transmisibles 2014. [Internet]. p. 12. [Citado 6 de junio de 2018]. Disponible en:

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/who_nmh_nvi_15.1_spa.pdf;jsessionid=4f088896e97d746e30e2ed31c2824bc4?sequence=1 (15).

Definición Síndrome Metabólico, [Internet]. [Citado 2 de julio de 2018]. Disponible en: <https://www.uhclatino.com/content/lat-muhclati/oxford/es/mantenerse-saludable/consejos-de-salud-al-instante/consejos-de-salud/-que-es-el-sindrome-metabolico-.html> (43).

Diez O, López R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. 2017; 4:15. [Internet]. [Citado 30 de abril de 2018] Disponible en: www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/download/723/1009 (3)

Dirección de Salud y Bienestar Municipal MuniSalud.2014. [Internet]. [Citado 28 de junio de 2018]. Disponible en: http://munisalud.muniguate.com/2014/10oct/estilos_saludables01.phpla s. (39).

Dominguez D, Provincia Sd. 3. Importancia De Una Buena Nutrición Infantil En La Prevención Del Síndrome Metabólico. 2014; 2:28-38. [Internet]. [Citado 9 de junio de 2018]. Disponible en: http://fspseminario.esPOCH.edu.ec/volumen_2_completo.pdf (22).

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT-EC.06-10-2014.pdf [Internet]. [Citado 3 de junio de 2018]. Disponible en: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ensanut/msp_ensanut-ecu_06-10-2014.pdf (9).

Estilo de vida [Internet]. Consumoteca. 2015 [citado 16 de junio de 2018]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/> (26).

Estilo de vida y estrés. 2015 [Internet]. [Citado 26 de junio de 2018]. Disponible en: http://www.gaiashare.com/share/Salud_fisica/mt,42,129/gaia,31/estilo_de_vida_y_estres_1_de_2.html (38).

Francesco B, La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud [Internet]. World Health Organization. 2016. [citado 11 de julio de 2018]. Disponible en:

<http://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks> (24).

García J. (Hospital Clínico, San Carlos). Jóvenes: factores de riesgo cardiovascular. 2016. [Internet]. [Citado 2 de julio de 2018] 1. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/revistaestudiosjuventud_112.pdf (45).

Guallar P, et al. Magnitud y manejo del síndrome metabólico en España: Estudio ENRICA. Rev Esp Cardiol. Mayo de 2014; 67(5). Internet]. [Citado 3 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.jano.es/noticia-el-25-los-adultos-espanoles-22113> (2).

Health-at-a-Glance--Press-Release-Mexico_in-Spanish.pdf, 2013 [Internet]. [Citado 3 de junio de 2018]. Disponible en: https://www.oecd.org/mexico/Health-at-a-Glance-2013-Press-Release-Mexico_in-Spanish.pdf (7).

Hidratos de Carbono: Alimentos que se deben considerar en la Diabetes tipo 1 Santo Tomás en Línea, 2018. [Internet]. [Citado 17 de junio de 2018]. Disponible en: <http://enlinea.santotomas.cl/actualidad-institucional/mundo-academico/hidratos-de-carbono-alimentos-que-se-deben-considerar-en-la-diabetes-tipo-1/92541/> (31).

Hipertensión Arterial en Adultos Jóvenes Salud Panama.2014. [Internet]. [Citado 17 de julio de 2018]. Disponible en: <https://www.saludpanama.com/hipertension-arterial-en-adultos-jovenes> (47).

Informe sobre la situación de las enfermedades no transmisibles 2014.pdf [Internet]. [Citado 4 de junio de 2018]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/who_nmh_nvi_15.1_spa.pdf;jsessionid=1a56483c8260bb00fc443b0eb12b4a60?sequence=1 (10).

Juárez P, Obesidad, segundo Congreso Internacional, 2014. [Internet]. Issuu. [Citado 5 de julio de 2018]. Disponible en: https://issuu.com/felipixs/docs/memoria_juarez_2014_versi_n_final (49).

Lizarzaburu Robles JC. Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica. An Fac Med. 21 de mayo de 2014;74(4):315. [Internet]. [Citado 4 de junio de 2018]. Disponible en:

<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/2705/2359>
(12).

Luna B, Hábitos De Vida Saludable En La Población Universitaria. *Nutr Hosp.* 1 de mayo de 2015;(5). [Internet]. [Citado 13 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf> (27).

Martínez J, Comisión Nacional contra Las Adicciones. 20.14:84. [Internet]. [Citado 17 de julio de 2018]. Disponible en: http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/Hablemos.pdf (34)

Marugán J. et al., Alimentación en el adolescente. [Internet]. 2014 [citado 16 de junio de 2018]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
(30).

Ministerio de Salud Pública: ENSANUT-ECU 2014. [Internet]. 2012. a-2014.a ed. Vol. tomo 1 salud y nutrición. Quito: INEC; 2014. 476-780 p. [citado 6 de abril de 2018]. Disponible en: [msp_ensanut-ecu_06-10-2014.pdf](http://www.msp.gov.ec/documentos/mesp_ensanut-ecu_06-10-2014.pdf) (16).

Ministerio de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: INEC; 2014. [Internet]. Vol.1 salud y nutrición. [Citado 30 de abril de 2018]. Disponible en: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ensanut/mesp_ensanut-ecu_06-10-2014.pdf (6).

OMS, Disminución de actividades físicas o Inactividad física un problema de salud pública mundial 2016. [Internet]. [Citado 24 de junio de 2018]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/ (35).

OMS, Salud sexual y reproductiva. 2015. [Internet]. [Citado 28 de junio de 2018]. Disponible en: http://www.who.int/topics/sexual_health/es/ (40).

Organización Mundial de la Salud. Datos básicos sobre la hipertensión. 2013; 16-26. [Internet]. [Citado 2 de julio de 2018] 1. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87679/WHO_DCO_WHD_2013.2_spa.pdf?sequence=1 (44).

Pan American Health Organization / World OPS/OMS Chile .2014 [Internet]. [Citado 20 de junio de 2018]. Disponible en: https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_%20content&view=article&id=195&catid=662:representacin-en-chile (33).

Peña M. Representación OPS/OMS – Ecuador.2014.; (vol.32):101p. [Internet]. [Citado 3 de junio de 2018]. Disponible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=509-boletin-informativo-n0-32-junio-2014-1&category_slug=comunicacion-social&Itemid=599 (8).

Perea A, Evaluación, diagnóstico, tratamiento y oportunidades de prevención de la obesidad. Acta Pediátr Mex 2014; 35:316-337. 2014; 22. [Internet]. [Citado 8 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/apm/v35n4/v35n4a9.pdf> (19)

Press E, Nuevo enfoque para tratar el síndrome metabólico [Internet]. infosalus.com. 2017 [citado 12 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-nuevo-enfoque-tratar-sindrome-metabolico-20171227093601.html> (1).

Resistencia a la Insulina.pdf.2013. [Internet]. [Citado 7 de mayo de 2018]. Disponible en: http://www.gmhc.org/files/editor/file/gs_resistencia_insulina_esp.pdf (53).

Ribeiro R, Prevalence of Metabolic Syndrome among nursing personnel and its association with occupational stress, anxiety and depression. Rev. Lat. Am Enfermagem. 3 de julio de 2015; 23(3):435-40. [Internet]. [Citado 8 de junio de 2018]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692015000300435&lng=en&tlng=en (21).

Santamaría O, et, al. Prevalencia de Síndrome Metabólico, índice de masa corporal y resistencia insulínica en estudiantes de Tsafiqui. Quito - Ecuador 2013. ;(6). [Internet]. [Citado 6 de junio de 2018]. Disponible en: <https://revistas.ute.edu.ec/index.php/tsafiqui/article/download/231/232/> (18).

Sedentarismo [Internet]. [Citado 17 de julio de 2018]. Disponible en: <https://www.elheraldo.co/tendencias/el-sedentarismo-activa-la-tristeza-147781> (36).

Síndrome metabólico.org, 2013. [Internet]. [Citado 17 de julio de 2018]. Disponible en: <http://www.handsonhealth-sc.org/page.php?id=1550> (37).

Sobrepeso en Ecuador, en la mira de la Organización Mundial de la Salud 2016. [Internet]. [Citado 6 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.expreso.ec/actualidad/obesidad-sobrepeso-alimento-dieta-erikaalvarez-oms-inec-salud-YX1761427> (17).

Universidad de Antioquia, Rodríguez-Espinosa H, Restrepo-Betancur LF, Universidad de Antioquia, Deossa-Restrepo GC, Universidad de Antioquia. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. (4).

Vilarouca, Prevalencia de componentes metabólicos en universitarios, 2014. Rev. Latinoamericana Enfermagen. . [Internet]. [Citado 10 de mayo de 2018]. Disponible en: www.scielo.br/pdf/rlae/v22n6/es_0104-1169-rlae-22-06-01041.pdf (56).

World Health Organization. Activity physical. 2015 [Internet]. [Citado 20 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (32).

Citas bibliográficas base de Datos Universidad Técnica de Ambato

E-BOOK: Correa SML. Obesidad y tratamiento de la dislipidemia del síndrome metabólico 2013. P: 102-114. (48).

ProQuest: Arráiz, Naillet, Msc, PhD, Bermúdez, Valmore, MD, MSc, MPH, PhD, Rojas, (2014). Asociación de variante alelica Pro12Ala del gen ppargamma]2 con obesidad y componentes del síndrome metabólico en una población de Maracaibo/Association of ppargamma]2. Revista Latinoamericana De Hipertension, 9(1), 18-25. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1628948088?accountid=36765> (46).

ProQuest: Marlucio de, S. M. (2017). Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la pontificia universidad javeriana *. Análisis, 49(90), 231-245. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1894459568?accountid=36765> (14).

ProQuest: Moranth RV. Estilo de Vida y ciertos componentes del Síndrome metabólico en Barranquilla (Colombia). Salud Uninorte 2013 01; 24(1). (28).

ProQuest: Villada, F. A. P., Arabia, J. J. M., Peñuela, R.,Magdalena Usc, Restrepo, A. E., Ochoa, G. M. A. (2013). Efecto de una intervención con ejercicio físico y orientación nutricional sobre componentes del síndrome metabólico en jóvenes con exceso de peso.Iatreia, 26(1), 34-43. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1428261943?accountid=36765> (41).

Scopus: Contreras F, Hernández P, Mata C, Hernández C. Síndrome metabólico y diabetes mellitus tipo 2 en población adulta. Los salías, Edo. Miranda-Venezuela/Metabolic syndrome and diabetes mellitus type 2 in adults. The Salias, Edo. Miranda-Venezuela. Síndrome Cardiometabólico 2015; 5(1):19-26. (42).

Anexos:

Anexo N°: 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Lugar y fecha _____

Por medio de la presente:

Yo _____ de ____ años, acepto participar, colaborar libre y voluntariamente en la realización de este proyecto de investigación con el tema titulado: **“ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”** respondiendo la siguiente encuesta de preguntas que será anónimo y de absoluta confidencialidad, misma que servirá para el informe de trabajo de investigación así como también aceptar que las muestras de sangre tomadas como parte del procedimiento (5ml de sangre venosa del brazo), toma de la tensión arterial, etc., sean incluidos para su estudio dentro de este proyecto de investigación para estudios de laboratorio, siempre y cuando se mantengan la confidencialidad de mis datos personales.

Para que sean utilizadas las muestras exclusivamente en ella, sin compartir o ceder estas en su totalidad o parte de ellas a ningún otro investigador centro o distrito del responsable de esta investigación o para cualquier otro fin.

Declaro que he sido informado (a) que mi participación es voluntaria.

Esperando sirva de gran ayuda contar con una favorable colaboración, anticipo mi agradecimiento.

FIRMAN:

F. ENCUESTADO

F. ENCUESTADOR

Anexo N°: 2

INSTRUMENTO:

Estimados estudiantes de la carrera de enfermería la siguiente encuesta es con el propósito de recolectar información para la realización de mi proyecto de tesis con el Tema Titulado: ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, espero que me puedan colaborar por lo que agradezco que cada pregunta sea respondida con la mayor sinceridad ya que esta información es confidencial.

Instrucciones: A continuación, encontrara una serie de preguntas de como usted maneja su estilo de vida. Discusión

1. Datos Generales:

Sexo: Masculino: _____ Femenino: _____

Edad: _____ **Peso:** _____ **Talla:** _____

2. Marque un X cada frase en la columna respectiva según su estilo de vida:				Nunca/ Casi nunca	A veces	Siempre/ Casi siempre
A	Relaciones con otros	1.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.			
		1.2	Me siento valorado por otros.			
		1.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás.			
		1.4	Realizo actividades que aportan a otros.			
		1.5	Disfruto estar con otras personas.			
		1.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo.			
		1.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás.			

B	Actividad Física	2.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos.			
		2.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana.			
		2.3	Tengo un rendimiento físico bueno.			
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado.			
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida.			
		3.3	Disfruto mi tiempo libre.			
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina.			
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos.			
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa.			
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida).			
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual.			
E	Salud Oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general.			
		5.2	Cepillo mis dientes mínimos dos veces al día.			
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal.			
		5.4	5.4 Visito al odontólogo por lo menos una vez al año.			
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/preveniría un embarazo no deseado.			
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de transmisión sexual).			
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas.			

		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera.			
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto.			
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.			
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad.			
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras.			
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas.			
H	Consumo de Sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes.			
		8.2	Evito fumar cigarrillo.			
		8.3	Evito automedicarme.			
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos.			
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas.			
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista.			
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro.			
		9.3	Mis decisiones me acercan a lograr lo que quiero.			
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago.			
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda.			
J	Medio Ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno.			
		10.2	Ahorro energía y agua.			
		10.3	Me reconozco como parte de la naturaleza.			

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.