



Universidad  
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN CUIDADO ENFERMERO EN  
CARDIOLOGÍA Y CARDIOVASCULAR**

**Trabajo Académico**

Estilo de vida y sus factores de riesgo cardiovascular en el profesional de  
enfermería de un hospital nivel III, Lima 2025

**Para optar el Título de**  
Especialista en Cuidado Enfermero en Cardiología y Cardiovascular

**Presentado por:**

**Autora:** Aldazabal Puma, Yaqueline


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-9867-7620>

**Asesora:** Mg. Rojas Ahumada, Magdalena Petronila

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2987-7749>

**Lima – Perú**

**2026**

	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

FECHA: 08/11/2022

Yo, Aldazabal Puma, Yaqueline egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa Académico de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Cuidado Enfermero en Cardiología y Cardiovascular**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaró que el trabajo académico “ESTILO DE VIDA Y SUS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE UN HOSPITAL NIVEL III, LIMA 2025.” Asesorado por el docente: Mg Rojas Ahumada, Magdalena Petronila DNI 06152053 ORCID: 0000-000329877749 tiene un índice de similitud de (19) (diecinueve) % con código OID: `oid: 14912:582277572` verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor  
 Aldazabal Puma, Yaqueline  
 DNI: 72621976



.....  
 Firma  
 Magdalena Petronila Rojas Ahumada  
 DNI: 06152053

Lima, 23 de Abril del 2026

## Resumen

**Introducción:** Los profesionales enfermeros, por el alto nivel de estrés asociado a su labor, también están sujetos a un riesgo cardiovascular, si a esto se le suma que por su labor no tiene un orden en la ingesta dietética, con un índice de masa corporal no saludable, horarios de trabajo que cambia, e incluso se realiza durante la noche, puede generar alteraciones sobre su salud cardiovascular. **Objetivo:** Determinar cómo se relaciona el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025. **Métodos:** Será de enfoque cuantitativo, observacional, correlacional y transversal. Población constituida por 180 enfermeros que cuya labor la desarrollan en un hospital nivel III, Lima, la muestra seleccionada mediante un muestreo probabilístico del tipo estratificado, estará conformada por 96 profesionales de enfermería. Se aplicarán dos instrumentos de recolección de información, el primero para cuantificar sus estilos de vida, el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) compuesto de 48 preguntas, su riesgo cardiovascular fue cuantificado mediante la calculadora creada por la OMS, fundadas en Framingham. Los datos recolectados serán ingresados en el paquete estadístico SPSS v25, procesados posteriormente mediante tablas y gráficos de frecuencias para la parte descriptiva y mediante pruebas de correlación para la parte inferencial.

**Palabras claves:** cardiovascular, riesgo, salud, vida sana, Estilo de vida.

## **Abstract**

**Introduction:** Nursing professionals, due to the high level of stress associated with their work, are also subject to cardiovascular risk. If we add to this the fact that their work involves an unregulated dietary intake, an unhealthy body mass index, changing work schedules, and even working at night, this can lead to alterations in their cardiovascular health. Objective: To determine how lifestyle and cardiovascular risk factors are related to nursing professionals in a Level III Hospital in Lima, 2025. Methods: The study will be quantitative, observational, correlational, and cross-sectional. The population will consist of 180 nurses who work in a Level III hospital in Lima. The sample will be selected using stratified probability sampling and will be comprised of 96 nursing professionals. Two data collection instruments will be applied: the first to quantify their lifestyles: the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I), composed of 48 questions. Their cardiovascular risk was quantified using a calculator created by the WHO, founded in Framingham. The collected data will be entered into the SPSS v25 statistical package, subsequently processed using tables and frequency graphs for the descriptive part and correlation tests for the inferential part.

**Keywords:** cardiovascular, risk, health, healthy living, lifestyle.

## **1. EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

A nivel de todo el planeta los factores de riesgos cardiovasculares están relacionados a la posibilidad de desarrollar enfermedades como infarto de miocardio, accidente cerebrovascular o insuficiencia cardíaca (1). el profesional de enfermería desarrolla un trabajo muy estresante que podría generar condiciones para el desarrollo de los factores de riesgo cardiovascular, por ello se hace necesario investigar la epidemiología general de estas enfermedades en el profesional de enfermería (2).

Así se tiene que la Organización Mundial de la Salud reportó que 32.0% de todas las muertes a escala mundial se debían a la ocurrencia de alguna enfermedad cardiovascular, entre estas el 85.0% por infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares (3).

A nivel internacional, se ha identificado que los riesgos cardiovasculares que más se reportan en la población son: hipertensión arterial (13,1%), colesterol alto (11,1%), diabetes (8,9%) y obesidad (6,9%) (4). Se destaca que los factores que estaban más relacionados fueron la falta de actividad física, dieta poco saludable, tabaco y alcohol, sobrepeso, diabetes, además de valores altos de presión arterial, colesterol y triglicéridos (5).

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud ha destacado que el estilo de vida es la conducta de vida que lo aplica voluntariamente a lo largo de su vida (6), En la actualidad, se busca que todos cuenten con un mejor estilo de vida, convirtiéndose esto en la piedra angular en lo que respecta a prevención primaria, disminución de la obesidad y con ello los riesgos cardiovasculares, convirtiéndose en una meta muy complicada (7). El “Modelo de Promoción de la Salud” propuesto según Nola Pender, reconoce como un estilo de vida adecuado va más allá de una adecuada actividad física y nutrición, también debe considerar su salud, autorrealización, y manejo

del estrés (8).

Con respecto a las variables, pero a nivel nacional, el Ministerio de salud y el Instituto Nacional de Salud informaron reportaron que las enfermedades cardiovasculares son una prioridad en investigación (9). Un trabajo realizado en Trujillo reportó que solo uno de cada dos profesionales de enfermería presenta un estilo de vida saludable (10). Una investigación en este sentido mostró que las enfermedades cardiovasculares más comunes fueron falla cardíaca (52%), cardiopatías congénitas (24%), fibrilación auricular (18%) e infarto agudo de miocardio (15%) (11). Otra investigación reportó que 68% de profesionales presento estilo de vida inadecuado y 70% riesgo cardiovascular elevado (12).

En lo que respecta al nivel local, en el hospital donde se desarrollará la investigación la mayoría de profesionales de enfermería laboran en dos o tres lugares, muchas veces sacrificando sus horas de sueño u alimentación, lo que genera un estilo de vida desordenado, además que la gran mayoría son madres de familia y deben atender un hogar, esto ocasiona un alto nivel de estrés sumado a un aumento de peso, con ellos sensibilidad a la insulina, incrementa su presión arterial y aumenta el colesterol lo que finalmente genera riesgos cardiovasculares. Ante lo señalado se hace necesario plantear el problema de investigación que se detalla a continuación.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cómo se relación el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cómo se relaciona la dimensión nutrición y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería?

¿Cómo se relaciona la dimensión actividad física y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería?

¿Cómo se relaciona la dimensión responsabilidad en salud y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería?

¿Cómo se relaciona la dimensión Manejo de estrés y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería?

¿Cómo se relaciona la dimensión Soporte interpersonal y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería?

¿Cómo se relaciona la dimensión Autorrealización y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar cómo se relaciona el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

Identificar la relación que existe entre la dimensión nutrición y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Identificar la relación que existe entre la dimensión Actividad física y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Identificar la relación que existe entre la dimensión Responsabilidad en salud y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Identificar la relación que existe entre la dimensión Manejo de estrés y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Identificar la relación que existe entre la dimensión Soporte interpersonal y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Identificar la relación existente entre la dimensión Autorrealización y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional enfermero.

#### **1.4. Justificación de investigación**

##### **1.4.1 Teórica**

La presente investigación destaca su relevancia teórica en el aporte que se realiza al marco teórico, permitiendo actualizar la teoría sobre estilos de vida y sus factores de riesgo cardiovascular. Esta encuadrado en “el Modelo de Promoción de la Salud” desarrollado según Nola Pender, teoría que permite resaltar como un enfermero debe ser empático y construir confianza para la recuperación del paciente, enfatiza la importancia de competencias prácticas y teóricas, sin descuidar la salud de quien atiende.

##### **1.4.2 Metodología**

La pesquisa cuenta con enfoque cuantitativo, desarrollando una trascendencia correlacional. La investigación permitirá aplicar instrumentos sobre estilos de vida y factores de riesgo cardiovascular que ya han sido validados a nivel nacional, de ser necesario estos instrumentos serán ajustados y validados para ser adaptados a la población de estudio, debe destacarse que son pocas las investigaciones que se han realizado a nivel nacional en profesionales de enfermería sobre estas variables.

La importancia metodológica también sobresale ante la presencia de problemas que afectan en la salud y estilo de vida del personal de enfermería. La metodología considerada servirá como referencia en futuras investigaciones en realidades similares y que permitan aplicar los instrumentos que serán validados y actualizados.

##### **1.4.3 Practica**

Con los resultados las autoridades del hospital podrán desarrollar políticas para mejorar el estilo de vida saludable del enfermero y minimizando los factores de riesgo cardiovascular, evitando con ello el ausentismo laboral y pérdidas económicas. Para los profesionales de enfermería también serán importantes los resultados, ya que con ello los profesionales tendrán una idea real de cómo mejorar su estilo de vida, grupal e individualmente, el paciente también será beneficiado ya que contará con una mejor atención.

## **1.5. Delimitaciones de la investigación**

### **1.5.1 Temporal**

Investigación que permitirá su desarrollo de julio a septiembre del 2025.

### **1.5.2 Espacial**

El Hospital Hipólito Unanue, cuenta con la ubicación Av. César Vallejo 1390, distrito de El Agustino (código postal 15007).

### **1.5.3 Población o unidad de análisis**

La población de análisis estará conformada por todos los profesionales de enfermería que laboran en un hospital nivel III de Lima.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes**

#### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Yujing (13), el 2025, en Dinamarca, investigación con objetivo “investigar la asociación entre la exposición prolongada a espacios verdes y azules y la incidencia de ECV en la cohorte de enfermeras danesas”. Estudio cuantitativo, correlacional, observacional de cohorte, participaron 1970 profesionales de enfermería. Se desarrollo un instrumento de 50 ítems que fue enviado a las enfermeras para ser completados. Resultados: 23.2% consume alcohol, el tiempo medio de consumo de tabaco fue 9.7 años. Concluye: No existe relación entre el entorno laboral y el entorno natural ( $p < 0.001$ ), determinan asociación inversa entre la incidencia de enfermedades cardiovasculares y la distancia a lugares verdes.

Sandoval (14), el 2024, en México, investigación con objetivo “conocer la relación entre estilo de vida y riesgo cardiovascular en enfermeros”. Estudio cuantitativo, correlacional, observacional de corte transversal, participaron 121 profesionales de enfermería. Se aplicó el instrumento denominado perfil del estilo de vida en promotores de salud (PEPS II) y el cuestionario de riesgo cardiovascular Globorisk. Resultados: 24.3% presento hipertensión arterial, 13.5% presento diabetes mellitus, tabaquismo en el 21.6%, con respecto al estilo de vida destaca un 63.6% con estilo de vida regular, seguido de un 33.9% con buen estilo de vida un 2.5% presento estilo de vida malo. Con respecto al riesgo cardiovascular destaca un 70.3% en riesgo bajo, 24.3% alto, y 5.4% muy alto. Concluye: Los hombres que fuman son los que presentaron mayor riesgo cardiovascular con un  $OR=416.2$ .

Yaguachi, et al., (15) el 2021, en Ecuador, cuyo objetivo “Determinar los estilos de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular de los trabajadores de Salud”. Investigación cuantitativo, descriptivo, corte transversal, participaron 130 profesionales de la salud que laboraban en un hospital. Se considero el cuestionario fantástico (cuantifica estilos de vida) y Score de Framingham con respecto a riesgo cardiovascular. Resultados: Casi la mitad de los participantes demostró mala alimentación y consumía alcohol, 72.3% presento sobrepeso u obesidad, un 33.1% presento inadecuado estilo de vida, además un 88.5% riesgo cardiovascular bajo, las características antropométricas que se relacionan con el riesgo cardiovascular fueron circunferencia de cintura ( $p=0.000$ ), glucosa alta ( $p=0.049$ ), Presión arterial sistólica ( $p=0.002$ ) y presión arterial diastólica ( $p=0.001$ ). Concluye: La identificación de estilos de vida no saludables de manera temprana, permite prevenir enfermedades relacionadas con riesgo cardiovascular.

Gaibor, et al., (16) el 2021, en Colombia, cuyo objetivo “Evaluar la presencia de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares (ECV) y diabetes mellitus tipo 2 (DM2) en un grupo de trabajadores de la salud”. Investigación cuantitativo, descriptivo, corte transversal, participaron 186 profesionales de la salud. Se considero como instrumentos Se utilizaron las escalas INTERHEART y FINDRISC para calcular el riesgo de ECV y diabetes. Resultados: entre los factores de riesgo cardiovascular que más sobresalen son 20,9% fumaban, 60,8% reportaron ser sedentarios, el IMC medio fue de  $26,5 \pm 4,5 \text{ kg/m}^2$ . Concluye: Los riesgos cardiovasculares en el personal de salud fueron altos, sin embargo los estilos de vida fueron altos.

Eduardo et al (17), el año 2022, en Brasil, con objetivo “Determinar los estilos de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular que presentan los trabajadores de la Salud”. Estudio transversal en el que participaron 324 enfermeras. Se empleó como instrumento el cuestionario “Escala de Riesgo de Framingham” (FRS), para riesgo cardiovascular laboral, se utilizó la “Escala Sueca de Demanda de Control Social”. Resultados, Los factores de riesgo cardiovascular que más destacaron fueron: perímetro de cintura (76%), sobrepeso (44%), obesidad (29%), consumo de alcohol (22%), Concluye: El 96% de enfermería en general presentan riesgo cardiovascular bajos, sin embargo, son los hombres 40 años los que presentan mayor.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Ramírez (18) el año 2023 con el objetivo “determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el desempeño laboral en el personal de enfermería de un Instituto Especializado de Lima, 2023” Investigación correlacional, transversal, participa 161 profesionales de enfermería. Instrumentos: “Cuestionario Estilo de Vida” y “Cuestionario Desempeño Laboral. Resultados: Para el estilo de vida, un 60.9% fue adecuado y 39,1% inadecuado, un 85,2% presento desempeño laboral adecuado. Concluye El estilo de vida y desempeño laboral presentan relación significativa ( $\rho=0,956$ ;  $p=0,000$ ).

Reza et al. (19) el año 2021 con el objetivo “Determinar la relación entre el estilo de vida y el desempeño laboral durante la emergencia sanitaria Covid19 en el personal de salud del centro de salud Pucacruz, Paucara – Huancavelica” Investigación correlacional, transversal, participa 42 profesionales de salud. Instrumentos: “Cuestionario Estilo de Vida” y “Cuestionario Desempeño Laboral”.

Resultados: para el estilo de vida el 73.8% fue adecuado y 26,2% inadecuado, un 92,9% presento desempeño laboral bajo. Concluye El estilo de vida y el desempeño laboral no presentan relación significativa ( $\rho=0,956$ ;  $p=0,413$ ).

Vidarte (20) el año 2020 con el objetivo “determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional según el riesgo cardiovascular en una población que trabajaba en el Hospital Adolfo Guevara Velasco-Cusco”. Investigación correlacional, transversal, participa 105 profesionales de salud. Instrumento fantástico, desarrollado para evaluar estilos de vida, por otro lado para los riesgos cardiovascular se consideró una ficha que evalúa las características antropométricas (Circunferencia de cintura). Resultados: 67,6% presentó inadecuados estilos, así como un 70,4% resulto con riesgo cardiovascular. Concluye Los estilos de vida no evidencian relación significativa con su estado nutricional según el riesgo cardiovascular ( $p=0,645$ ).

Diaz et al (21) el año 2020 con el objetivo “Determinar los factores asociados a los estilos de vida no saludables de los profesionales de la salud en un hospital de Chiclayo”. Investigación descriptiva, transversal, participaron 238 profesionales. Se aplico un cuestionario denominado: prácticas y creencias del estilo de vida. Resultados: el 44,6 % presento sobrepeso y obesidad, 58,7% presentó un estilo de vida no saludable. Concluye: existe relación significativa entre sobrepeso u obesidad y fumador con estilos de vida no saludables.

Lobatón (22) el año 2019 con el objetivo “Establecer la relación entre estilos de vida y riesgo cardiovascular del personal de enfermería de la unidad coronaria del Hospital Arzobispo Loayza”. Investigación cuantitativa, transversal, correlacional. En esta pesquisa participó 40 profesionales enfermeros. Se aplico un

cuestionario elaborado y validado por el autor sobre el estilo de vida y riesgo cardiovascular. Resultados: el 78.4% presentó estilo de vida saludable, el 62.5% no presenta de riesgo cardiovascular, el 20.8% no presenta. Concluye: Los estilos de vida saludables y se relacionan con la no presencia de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Variable 1: Estilo de vida**

Debe entenderse como una adecuada conducta durante la vida, que debe ser desarrollada por cada persona y existen varios factores que al ser alcanzados se convierten en protectores o de riesgo, así se tiene que la salud, puede ser factor protector cuando este se asocia con un buen estado de la persona o mejora su salud; también puede ser de riesgo si está asociada con enfermedades y morbilidad (23).

#### **2.2.1.1 Dimensiones del estilo de vida**

Nola Pender desarrollo el cuestionario sobre perfil de estilo de vida (PEPS-1), y consta de seis dimensiones:

- **Dimensión nutrición:** Se refiere al comportamiento que tiene el profesional de enfermería para alimentarse. Abarca la cantidad de alimentario que consume el profesional de enfermería, tipo de alimentación, horarios y desordenes que puedan generar en la alimentación por cumplir con su labor en el hospital (24).
- **Dimensión actividad física:** Se refieren a las actividades físicas con el fin

de realizar gasto energético, así es cualquier actividad realizada por el profesional de enfermería que genera movimiento muscular (25).

- **Dimensión responsabilidad en salud:** Se refiere al interés que tienen cada profesional de enfermería sobre su salud, desarrollando así conductas saludables, tomando conciencia de la importancia del cuidar la vida (26).
- **Dimensión manejo del estrés:** Son las estrategias que desarrolla el profesional de enfermería para enfrentar el estrés y disminuir sus efectos los que le permitirán encarar las largas jornadas de trabajo, problemas ante el sufrimiento de los pacientes e incluso frente a la muerte (27).
- **Dimensión soporte interpersonal:** Capacidad del profesional de enfermería para que se socialice y realice una comunicación asertiva (28).
- **Dimensión autorrealización:** capacidad del profesional de enfermería para sentirse realizado como persona, es el logro de sus objetivos y lo llenan de orgullo y satisfacción (29).

Un estilo de vida saludable permite minimizar los riesgos de enfermarse, convirtiéndose en un indicador de la calidad de vida. Así también, el estilo de vida influye en su atención brindada. Por el contrario, un estilo no saludable está asociado a ausentismo laboral, disminución de la calidad de atención al paciente, llegando a poner en riesgo su vida y de su paciente (30).

### **2.2.2 Variable 2: Factores de riesgo cardiovascular**

EL riesgo cardiovascular es la probabilidad de desarrollar alguna enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años, la forma de calcularla es mediante el score de Framingham (31).

### **2.2.3. Dimensiones de los Factores de riesgo cardiovascular**

- **Dimensión Fisiológicas:** Se refiere a valores sujetos a cambios que reflejan el estado fisiológico del profesional de enfermería, tales como niveles de presión arterial, presencia de diabetes, frecuencia cardiaca, la respiración (32)
- **Dimensiones antecedentes personales:** Esta deformación personal del profesional de enfermería tales como: Edad, sexo, hábito de fumar (33).
- **Dimensión parámetros de laboratorio:** dimensión que cuantifica los rangos de valores adecuados para muestras de sangre, tales como Nivel de HDL, colesterol total (34).

### **2.3.4. Teorías de la Enfermería**

#### **Modelo de “Promoción de la salud de Nola Pender”**

La enfermera Nola Pender propuso el “Modelo de Promoción de la Salud”, y se sustentó en la “Teoría de Albert Bandura”, en este modelo propone incrementar los conocimientos para optimizar la salud humana, así, este modelo destaca un aprendizaje social influenciado en valorar las expectativas de la motivación humana(35).

El conjunto de desórdenes que afectan el corazón y vasos sanguíneo se los define como enfermedades cardiovasculares (36), entre estas se puede destacar:

- **Insuficiencia cardíaca:** el corazón carece de fuerza adecuada que requiere para bombear sangre al cuerpo en cantidad necesaria, disminuyendo la posibilidad de bombear sangre.
- **Hipertensión arterial:** Las paredes de la arteria sufren presión elevada originada

por fuerza de la sangre ocasionando hipertensión arterial, se por lo general relacionado al sobrepeso y la obesidad.

- Hiperlipidemia: Incremento anormal de colesterol en sangre, ocasiona la aterosclerosis, ocasionado por lo general por la mala alimentación.
- Infarto de Miocardio: Se obstruye el flujo de sangre en la arteria coronaria, se impide el paso de sangre

## **2.4. Formulación de hipótesis**

### **2.4.4. Hipótesis general**

**Hi:** Existe relación significativa entre el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025.

**Ho:** No existe relación significativa entre el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025.

### **2.4.5. Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre la dimensión nutrición y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Existe relación significativa entre la dimensión Actividad física y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Existe relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Existe relación significativa entre la dimensión manejo de estrés y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Existe relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

Existe relación significativa entre la dimensión autorrealización y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.3.Método de la investigación**

Método Hipotético-Deductivo porque se proponen hipótesis sobre la relación entre las variables estilo de vida y riesgo cardiovascular las que serán verificadas o refutadas mediante la selección de una muestra que estará compuesta de profesionales de enfermería (37).

#### **3.4.Enfoque de investigación**

En este sentido se propone un enfoque considerado como cuantitativo, lo que se sustenta en que se aplicaran instrumentos que permiten cuantificar las variables y para la verificación de los objetivos y demostración de las hipótesis se utilizarán herramientas estadísticas como pruebas de correlación (34).

#### **3.5. Tipo de investigación**

Como tipo de investigación se propone una investigación aplicada ya que permitirá resolver problemas de la vida real como son los que experimentan los profesionales de enfermería sobre las variables estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular (35).

#### **3.6. Diseño de investigación**

Será de tipo correlacional, sustentado en que analizará como están asociados su estilo de vida y sus correspondientes factores de riesgo cardiovascular en profesionales de enfermería (36).

#### **3.7. Población, muestra-muestreo**

En general, el conjunto total de profesionales de enfermería será la población, alcanzando los 180 profesionales enfermeros se encuentren laborando en un hospital nivel III, Lima.

Como muestra se ha considerado 96 profesionales de enfermería seleccionados

de manera aleatoria, para ello se consideró la fórmula:

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

Así: N=180, Z=1.96 (asociado al 95% de confianza), un margen de error máximo del 3% y p=50% (para maximizar el tamaño de muestra), encontrando:

$$n = \frac{(180)(1.96^2)(0.5)(1 - 0.5)}{(0.03^2)(180 - 1) + (1.96^2)(0.5)(1 - 0.5)} = 96$$

**Criterios de inclusión:**

- Profesional de enfermería que tenga por lo menos un año trabajando en el hospital. Que firmen su consentimiento informado.

**Criterios de exclusión:**

- Todo aquel enfermera que habiendo firmado su consentimiento manifieste su deseo de ya no participar.

### 3.8. Variables y operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala medición
Estilo de vida	Son acciones que permiten que el organismo esté óptimo para reducir el riesgo de presentar enfermedades (37).	Acciones que desarrolla el profesional de salud sobre nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés (37).	Nutrición Actividad física Responsabilidad en salud Manejo de estrés Soporte interpersonal Autorrealización	Alimentos que consume Dietas Horarios de alimentos Tipo de actividad Horarios de ejercicios Chequeos médicos Preocupación por su salud Relajación Control del estrés Pasatiempo Expresión de sus sentimientos Autoestima Optimismo Logros	Cualitativa Nominal

Tabla de operacionalización de la variable factores de riesgo cardiovascular

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Factores de riesgo cardiovascular	Riesgo de tener una enfermedad cardiovascular en un periodo 10 años (38).	Riesgo del profesional en el servicio de cardiología y cirugía vascular del Hospital sobre fisiológicas, antecedentes personales y parámetros de laboratorio usando una calculadora de riesgo cardiovascular de la OMS (1,38)	Fisiológicas	Nivel de presión arterial	<b>Cualitativa Ordinal</b> Leve: $12 < P.A < 13$ mmHg Moderada: $130/90 < P.A < 160/100$ mmHg Severa: $P.A > 160/100$ mmHg
				Presencia de diabetes	<b>Cualitativa Nominal</b> Glicemia por encima 110 mg/dl en ayuna Glicemia por debajo 110 mg/dl en ayuna
				Antecedentes personales	Edad <b>Cualitativa Nominal:</b> Adulto: 26 a 59 año Adulto Maduro: 6 más
				Tabaquismo	<b>Cualitativa nominal</b> No Fumador: ha dejado de fumar los últimos 6 meses Fumador: ha fumado dentro d últimos 6 meses
			Parámetros de laboratorio	Sexo	<b>Cualitativa Nominal</b> Masculino Femenino
				HDL	<b>Cualitativa Nominal</b> Varón $< 40$ mg/damas $< 50$ mg/ Varón $> 40$ mg/damas $> 50$ mg/
				Colesterol total	<b>Cualitativa Nominal</b> Colesterol $> 200$ mg/dl Colesterol $< 200$ mg/dl

### **3.9. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.9.4. Técnica**

Para la variable 1 que es estilo de vida la técnica será la encuesta y para la variable 2 que son los factores de riesgo cardiovascular la técnica también será la encuesta.

#### **3.9.5. Descripción de instrumentos**

a) Instrumento del estilo de vida en profesional enfermero: será cuantificado con el instrumento Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), desarrollado en 1996 por Nola Pender. Posteriormente actualizado y validado para Perú el año 2021 (44). Consta de 48 preguntas, organizadas en seis dimensiones. Las preguntas de este instrumento tienen como opciones: frecuentemente (3), a veces (2) y nunca (1). El puntaje total permitirá clasificar a cada profesional como Saludable (puntaje de 121 a 192) y no saludable (puntaje de 48 a 120).

b) Para los Factores de riesgo cardiovascular se ha considerado la calculadora desarrollada por OMS, basado en tablas de Framingham, aplicado recientemente también en la investigación de Vargas et al el 2018 (20), también aplicado por Galindo el 2020 (41). Consta de seis etapas organizadas en tres dimensiones. El riesgo lo clasifica como: Bajo (<10.0%), moderado (10-20%), alto (20-30%) y muy alto (más de 30.0%), para clasificar el riesgo entre los profesionales.

#### **3.9.6. Validación Estilos de vida**

a) Validez del instrumento sobre estilo de vida: recientemente fue validado por Mercado el año 2021 mediante un juicio de expertos (41).

b) Validez riesgo cardiovascular: Se basa en que fue desarrollado por la OMS y adaptado para distintos países, entre ellos Perú.

### **3.9.7. Confiabilidad Estilos de vida**

a) Confiabilidad del instrumento sobre estilo de vida Mercado 2021 realizó aplico para verificar la confiabilidad el Alfa de Cronbach encontrando 0.849, el instrumento es confiable (41).

b) Confiabilidad de Riesgo cardiovascular: Se basa en que fue desarrollado por la OMS y adaptado para distintos países, entre ellos Perú.

### **3.10. Plan para procesar y análisis de datos**

Autorizados por comité de ética para ejecutar la investigación, se recopilará la data entre los profesionales de enfermería, la data recopilada será ingresada al programa estadístico SPSS versión 25, luego será analizada como sigue: Se desarrollarán tablas y gráficos para completar la parte descriptiva, además de medidas de resumen, luego la etapa inferencial que permitirá generalizar los resultados a toda la población, mediante el coeficiente de Spearman.

La información sobre variables en los profesionales de enfermeros será ingresada al programa de Microsoft Excel, y posteriormente ingresados al software estadístico SPSS v25. El análisis estadístico será en dos partes, la primera corresponde a la parte descriptiva, con tablas y gráficos. Posteriormente desarrollar el análisis inferencial, que se realizará mediante la prueba de correlación de Spearman ya que las variables han sido definidas como cualitativas ordinales.

### **3.11. Aspectos éticos**

Para la ejecución de la investigación se esperará primero la aprobación del comité de ética de la universidad, luego se solicitará a cada uno de los participantes que firmen su consentimiento informado, en todo momento se respetará los principios éticos de

una investigación (42) dados por:

**Principio de autonomía:** Después de firmar el consentimiento informado, cada profesional de enfermería recibirá los instrumentos de recolección de información, este principio garantiza que cada uno de ellos tendrá total autonomía de participar o retirarse en el momento que ellos decidan, y de continuar sus respuestas serán respetadas.

**Principio de beneficencia:** Este principio garantiza que los resultados serán en beneficio de los participantes permitiendo dar recomendaciones para mejorar su modo de vida y con ello también prevenir los riesgos cardiovasculares.

**Principio de no maleficencia:** Los participantes estarán seguros y no recibirán daño de ningún tipo.

**Principio de justicia:** todos los profesionales de enfermería serán tratados por igual, sin ningún tipo de discriminación.

#### 4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

##### 4.3. Cronograma de actividades

N°	Actividades a desarrollar	2025												Producto
		May		Jun		Jul		Ago		Set		Oct		
1.	Revisar antecedentes	X	X	X	X	X								
2.	Desarrollar problema de investigación, , antecedentes, metodología	X	X	X	X	X								Matriz de consistencia
3.	Presentar proyecto la Universidad, requiriendo aprobación			X	X	X								Aprobación del proyecto
4.	Aprobar la investigación-comité de ética			X	X	X								Documento aprobado
5.	Recopilar datos				X	X	X	X	X					Excel y SPSS data y resultados
6.	Confeccionar resultados (parte estadísticos)				X	X	X	X	X	X				Asesor estadístico validará mis resultados
7.	Confeccionar tesis					X	X	X	X	X				Asesor metodológico entrega carta
8.	Presentar a la universidad la tesis, requerir aprobación									X	X	X	Informe final	
9.	La Universidad fija fecha de sustentación										X	X		
10.	Realizar sustentación												X	Informe

#### 4.4. Presupuesto

	<b>Precio unidad</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Precio total</b>
Memoria externa	50.00	3	150.00
Compra de laptop para garantizar la seguridad de información	3000.00	1	3000.00
Internet y comunicación	48.00	5	240.00
Útiles de oficina	10.00	20	200.00
Impresión	0.5	500	250.00
Consultorías			
Consultor metodológico	1200.00	1	1200.00
Consultor estadístico	1200.00	1	1200.00
<b>TOTAL</b>			6240.00

## 5. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades Cardiovasculares [Internet]. Ginebra: OMS; 2017 [citado el 11 de julio del 2025]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
2. Khani S, Rafiei S, Ghashghaee A, Masoumi M, Rezaee S, Kheradkhah G, Abdollahi B. Cardiovascular risk factors among nurses: A global systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 19(3), e0286245. 2024. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286245>
3. OMS. Enfermedades cardiovasculares. [Internet]. Disponible en: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
4. Crea F. The burden of cardiovascular risk factors: A global perspective. *European Heart Journal*. 2022;43(30):2817-2820. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac430>
5. Castillo Arocha I, Armas Rojas NB., Dueñas Herrera A, González Greck O, Arocha Mariño C, Castillo Guzmán A. Riesgo cardiovascular según tablas de la OMS, el estudio Framingham y la razón apolipoproteína B/apolipoproteína A1. *Rev Cubana Invest Bioméd* [Internet]. 2010 Dic; 29( 4 ): 479-488. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002010000400008&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002010000400008&script=sci_arttext).
6. Organización Panamericana de la Salud. Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas leucas [Internet]. Yamaranguila: OPS; 2016. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Chatterjee A, Gerdes MW, Martinez S. eHealth initiatives for the promotion of healthy lifestyle and allied implementation difficulties. In 2019 International Conference on

Wireless and Mobile Computing, Networking and Communications (WiMob). 2019:7-14. Disponible en:

<https://ieeexplore.ieee.org/document/8923324>

8. Carranza RF, Caychoz T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista cubana de enfermería. 2019;35(4):1-10. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2019/cnf194g.pdf>
9. Ministerio de Salud. Prioridades de investigación en salud en Perú 2019-2023 [Internet]. Lima: MINSa; 2019. Disponible en: <https://www.gob.pe/38070-prioridades-nacionales-de-investigacion-en-salud>
10. León PL, Loza MG, Vega JR. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Revista cubana de enfermería. 2021;37(1):1-15. Disponible en: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043/682>
11. Chambergó-Michilot D, Velit-Ríos B, Cueva-Parra A. Prevalencia de enfermedades cardiovasculares en el Hospital Nacional Dos de Mayo de Perú. Revista mexicana de angiología. 2020;48(3):84-89. DOI: <https://doi.org/10.24875/rma.20000012>
12. Vidarte CE. Estilos de vida y estado nutricional según riesgo cardiovascular del personal de salud del hospital AGV-Cusco [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2020. Disponible en: [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/697/VIDARTE%20SIERRA\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/697/VIDARTE%20SIERRA_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Yujing Li, Jiawei Zhang, Jasper Schipperijn, Stéphane Tuffier, Samuel Hyman, et al. Long-term exposure to green and blue space and incidence of cardiovascular disease: A Danish Nurse Cohort study, International Journal of Hygiene and Environmental Health, Volume

263, 2025, 114465, ISSN 1438-4639. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2024.114465>.

14. Sandoval A. Estilo de vida y riesgo cardiovascular en el personal de enfermería de la Unidad de Medicina Familiar No. 11 (UMF-11) del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), delegación Aguascalientes. (Tesis de grado)-Universidad Autónoma de Aguascalientes. Centro de Ciencias de la Salud, 2024. Disponible en: <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/handle/11317/2930>
15. Yaguachi RA, Troncoso LV, Correa K, Poveda CL. Estilo de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 41, 3, 2021. DOI: <https://doi.org/10.12873/413yaguachi>
16. Gaibor-Santos I, Garay J, Esmeral-Ordoñez D, Rueda-García D, Cohen D, et al. Evaluación del perfil cardiometabólico en profesionales de salud de Latinoamérica, *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, Volume 33, Issue 4, 2021, Pages 175-183, ISSN 0214-9168, <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2020.11.002>.
17. Eduardo Ferreira P, Borges dos Santos K, Harter Griep R, Vieira da Motta V, Alessandra Evangelista R, et al. Cardiovascular risk among nursing workers: a cross-sectional study. *Rev. Bras. Enferm.* 75 (04). 2022. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reben/a/hgjwtBzJdyVtjcPxMFtJ8WNw/D>
18. Ramírez N. Estilos de vida y desempeño laboral del personal de enfermería de un Instituto Especializado de Lima, 2023. [Tesis de Título]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f0e4a3d8-2fa8-49c7-8a37-635bf6805d27/content>
19. Reza. M, Vargas. B. Estilos de vida y el desempeño laboral durante la emergencia sanitaria por covid-19 en el personal de salud del núcleo de Pucacruz, PaucaraHuancavelica, 2021.

[Tesis de Título]. Universidad Nacional de Huancavelica; 2021. Disponible en: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/76525fca-1bf6-4ec6-8009-e2a6f739e72f/content>

20. Vidarte CE. Estilos de vida y estado nutricional según riesgo cardiovascular del personal de salud del hospital AGV-Cusco [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/items/c97223c3-1dfb-4fa6-a187-eabc6779fe9d>
21. Diaz-Carrion EG, Failoc-Rojas VE. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2020;19(5): 1-10. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000600012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012)
22. Lobatón Licas V. Estilos de vida y riesgos cardiovasculares del personal de enfermería de la Unidad Intensiva Coronaria Del Hospital Arzobispo Loayza – 2018. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/10343>
23. 19 Rafael RC, Paredes A. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. Revista científica de Ciencias de la Salud. 2016;9(2):39-46. Disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/229/229](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229/229)
24. Mogollon FS, Becerra LD, Ancajima JSA. Estilos de vida saludable en estudiantes de pregrado. Revista Conrado. 2020;16(75):69-75. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-69.pdf>
25. Díaz-Sánchez R, Arias-Torres D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Rev. esp. nutr. comunitaria. 2022;28(2):1-

11. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf)
26. Echevarria KP, Romero HE, Sellan GN, Mendez EM. Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. Revista Salud y Bienestar Colectivo.2020;4(1):44-58. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72/4>
27. Ramírez N. Estilos de vida y desempeño laboral del personal de enfermería de un Instituto Especializado de Lima, 2023 [Tesis de grado]. Lima Universidad Norbert Wiener. 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/150ea031-391b-4299-b034-78cd35a67391>
28. Vilca A. Estilos de vida en el profesional de enfermería del Servicio De Emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017. [Tesis de grado]. Lima Universidad San Martín de Porres. 2017. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3070>
29. Kuan PX, Chan WK, Chua PF, Yeo JJP, Sapri FE, Bujang MA, et al. Factores de estilo de vida asociados con el riesgo cardiovascular entre los trabajadores de la salud de los hospitales terciarios de Sarawak. Malaysian family physician: the official journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia. 2020;15(1):15-22. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32284800/>
30. León PL, Loza MG, Vega JR. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Revista cubana de enfermería.2021;37(1):1-15. Disponible en: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043/682>
31. Martínez-Gurrión LA, Landeros-López M, Cortés-Mendoza F, Betancourt- Esparza MC, Venegas-Cepeda ML. Riesgo cardiovascular en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel de atención hospitalaria según Framingham. Revista Mexicana de

Enfermería Cardiológica. 2014;22(1):13-16. Disponible en: <http://www.index-f.com/rmec/22pdf/22-13.pdf>

32. Vargas J, Rayme F. Valoración del riesgo cardiovascular en profesionales de la salud que laboran en el área administrativa. Enero-Julio. 2018 [Tesis de especialidad]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3927/Valoracion\\_VargasGutierrez\\_Josue.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3927/Valoracion_VargasGutierrez_Josue.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Peraza C, Benítez F, Galeano Y. Modelo de promoción de salud en la Universidad Metropolitana de Ecuador. MediSur. 2019;17(6):903-906. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v17n6/1727-897X-ms-17-06-903.pdf>
34. Naranjo Y, Concepcion JA, Rodriguez M. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta médica espirituana. 2017;19(3):1-11. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>
35. Martínez-Gurrión LA, Landeros-López M, Cortés-Mendoza F, Betancourt- Esparza MC, Venegas-Cepeda ML. Riesgo cardiovascular en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel de atención hospitalaria según Framingham. Revista Mexicana de Enfermería Cardiológica. 2014;22(1):13-16. Disponible en: <http://www.index-f.com/rmec/22pdf/22-13.pdf>
36. Hernández R, Fernández C, Baptista MP. Metodología de la investigación. 6ta ed. México DF:McGrawHill Education;2014.
37. Baena G. Metodología de la investigación [Internet]. Tercera ed. México; 2017. 1–157 p. Recuperado a partir de: <http://www.editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384093.pdf>
38. Carrasco S. Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar

- y elaborar el proyecto de investigación (Segunda ed.). Lima 2019: San Marcos EIRLTD.
39. Acuña, J. Metodología de la investigación científica. México: Editorial oveja negra, 2019.  
[https://www.metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_cientifica#&](https://www.metodologia_de_la_investigacion_cientifica#&)
  40. Galindo JA. Estilos de vida y riesgo cardiovascular en los profesionales de enfermería del servicio de emergencia del hospital nacional Edgardo Rebagliati Martins [Tesis de especialidad]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2020.  
Disponible en:  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE\\_7a7a835c9b12827c29066928a9d4ca5f/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE_7a7a835c9b12827c29066928a9d4ca5f/Details)
  41. García-Castillo F, López-Carrillo M, Mendiola-Pastrana I, López-Ortiz E, Guízar-Sánchez D. Estimación de riesgo cardiovascular aterosclerótico en pacientes adultos sin sospecha de cifras tensionales elevadas. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2021 Jun; 18(2): 48-62. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632021000200048&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632021000200048&lng=es). Epub 16-Mayo-2022.  
<https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.910>.
  42. Organización Panamericana de la Salud. Instrucciones para el uso de la calculadora [Internet]. Washington: OPS; 2019. Disponible en:  
<https://www.paho.org/cardioapp/web/#/description>
  43. Mercado ME. Síndrome de burnout y estilos de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019. Huánuco 2021 [Tesis de especialidad]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2021. Disponible en:  
<http://200.37.135.58/handle/123456789/2750>
  44. Álvarez A. Las tablas de riesgo cardiovascular: Una revisión crítica. *Medifam*.20021;11(3):20-51. Disponible en:

<https://scielo.isciii.es/pdf/medif/v11n3/revision.pdf>

45. Acevedo I. Aspectos éticos en la investigación científica. Cienc. enferm. [Internet]. 2002; 8 (1): 15-18. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532002000100003&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000100003&lng=es)

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de Consistencia

**Título:** Estilo de vida y sus factores de riesgo cardiovascular en el profesional de enfermería de un Hospital nivel III, Lima 2025

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	ME
<p><b>Problema General</b> ¿Cómo se relaciona el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar cómo se relaciona el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025.</p>	<p>Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025. Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025.</p>	<p><u>Variable 1:</u> Estilo de Vida del profesional de enfermería</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Responsabilidad en salud</li> <li>• Manejo de estrés</li> <li>• Soporte interpersonal</li> <li>• Autorrealización</li> </ul>	<p><u>Tipo de investigación</u> Correlación, transversal cuantitativa</p>
<p><b>Problemas específicos</b> ¿Cómo se relaciona la dimensión nutrición y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería? ¿Cómo se relaciona la dimensión actividad física y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería? ¿Cómo se relaciona la dimensión Responsabilidad en salud y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería? ¿Cómo se relaciona la dimensión Manejo de estrés y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería? ¿Cómo se relaciona la dimensión Soporte interpersonal y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería? ¿Cómo se relaciona la dimensión Autorrealización y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b> Identificar la relación que existe entre la dimensión nutrición y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Identificar la relación que existe entre la dimensión Actividad física y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Identificar la relación que existe entre la dimensión Responsabilidad en salud y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Identificar la relación que existe entre la dimensión Manejo de estrés y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Identificar la relación que existe entre la dimensión Soporte interpersonal y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Identificar la relación que existe entre la dimensión Autorrealización y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b> Existe relación significativa entre la dimensión nutrición y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Existe relación significativa entre la dimensión Actividad física y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Existe relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Existe relación significativa entre la dimensión manejo de estrés y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Existe relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería. Existe relación significativa entre la dimensión autorrealización y los factores de riesgo cardiovasculares del profesional de enfermería.</p>	<p><u>Variable 2:</u> <u>Factores de riesgo cardiovascular</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiológicas</li> <li>• Antecedentes personales</li> <li>• Parámetros de laboratorio</li> </ul>	<p><u>Población:</u> Conformada por 180 profesionales de enfermería que laboran en un hospital nivel III</p> <p><u>Muestra:</u> se considera a 96 profesionales de enfermería.</p> <p>Muestreo estratificado</p>

### Anexo 3. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

Instrucciones:

- Marque con una X en el casillero que considere correspondiente, según la frecuencia con la que realices un hábito, siendo:  
1: Nunca 2: A veces 3: Frecuentemente 4: Rutinariamente

N°	Pregunta	1	2	3	4
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.				
2	Refieres al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				
3	Te quieres a ti misma(o).				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que elevan tu presión arterial).				
6	Tomas tiempo cada día para relajarte.				
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (ml en sangre).				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
9	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.				
12	Te sientes feliz y contento(a).				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
14	Comes tres comidas al día.				
15	Lees revistas, folletos, artículos o libros sobre cómo cuidar tu salud.				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				

19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservantes).				
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.				
21	Te proyectas hacia el futuro.				
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (virtual o presencial).				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas y verduras crudas).				
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.				
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.				
29	Respetas tus propios éxitos.				
30	Revisa tu pulso durante el ejercicio físico.				
31	Pasas tiempo con amigos cercanos.				
32	Haces medir tu presión arterial y conoces el resultado.				
33	Asistes a programas educativos (virtual o presencial) sobre el mejoramiento del medio ambiente en el que vives.				
34	Ves cada día como interesante y desafiante.				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.				
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia los otros.				

40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.				
44	Eres realista en las metas que te propones.				
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal (virtual o presencial).				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, amigos).				
48	Creer que tu vida tiene un propósito.				

Mercado (2021)

## Cuestionario sobre los factores de riesgo cardiovasculares

Instrucciones:

- Llene los siguientes ítems:

Edad: .....

Sexo: Hombre ( ) Mujer ( )

Niveles de colesterol total: ..... Nivel de HDL:.....

Nivel de LDL:..... P.A: .....

Nivel de triglicéridos:..... Antecedentes personales:

¿Padece de diabetes? Sí ( ) No ( )

¿Padece de Hipertensión Arterial? Sí ( ) No ( ).

Ud fuma: Sí ( ) No ( )

## Anexo 5. Scores de Framingham

(Riesgo de "hard CHD" o "eventos duros")

**PASO 1**

EDAD		
	PUNTUACIÓN	
	Hombre	Mujer
30-34	-1	-9
35-39	0	-4
40-44	1	0
45-49	2	3
50-54	3	6
55-59	4	7
60-64	5	8
65-69	6	8
70-74	7	8

**PASO 2**

DIABETES		
	PUNTUACIÓN	
	Hombre	Mujer
NO	0	0
SÍ	2	4

**PASO 3**

FUMADOR/A		
	PUNTUACIÓN	
	Hombre	Mujer
NO	0	0
SÍ	2	2

**PASO 4**

Colesterol total		
	PUNTUACIÓN	
	Hombre	Mujer
<160	-3	-2
160-199	0	0
200-239	1	1
240-279	2	1
>280	3	3

**PASO 5**

HDL COLESTEROL		
	PUNTUACIÓN	
	Hombre	Mujer
<35	2	5
35-44	1	2
45-49	0	1
50-59	0	0
>60	-2	-3

**PASO 6**

PRESIÓN ARTERIAL HOMBRES					
Sistólica	Diastólica				
	<80	80-84	85-89	90-99	>100
<120	0 Ptos.				
120-129	0 Ptos.				
130-139		1 Pto.			
140-159			2 Ptos.		
>160				3 Ptos.	

PRESIÓN ARTERIAL MUJERES					
Sistólica	Diastólica				
	<80	80-84	85-89	90-99	>100
<120	3 Ptos.				
120-129	0 Ptos.				
130-139		0 Ptos.			
140-159			2 Ptos.		
>160				3 Ptos.	

Cuando la P.A. sistólica y diastólica aportan distinta puntuación se utiliza el mayor de los valores.

**TABLA PARA LA CUANTIFICACIÓN DEL RIESGO EN FUNCIÓN DE LA PUNTA-**

Riesgo de ECV grave o eventos "duros" (10 años)		
PUNTOS	Hombres	Mujeres
0	2%	1%
1	2%	1%
2	3%	2%
3	4%	2%
4	5%	2%
5	6%	2%
6	7%	2%
7	9%	3%
8	13%	3%
9	16%	3%
10	20%	4%
11	25%	7%
12	30%	8%
13	45%	11%
14	>45%	13%
15	>45%	15%
16	>45%	18%
17	>45%	>20%

### **Anexo 3. Consentimiento informado para participar en investigación científica**

**Instituciones** : Universidad Privada Norbert Wiener  
**Investigador** : Aldazabal Puma, Yaqueline  
**Título** : **Estilo de vida y sus factores de riesgo cardiovascular en el profesional de enfermería de un Hospital nivel III, Lima 2025.**

---

Estimado colega me presento ante usted para invitarlo a participar de la encuesta sobre cómo se relaciona el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025.

El autor de la investigación es el Lic. Aldazabal Puma, Yaqueline, y el estudio tiene como objetivo: Determinar cómo se relaciona el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular del profesional de enfermería en un Hospital nivel III de Lima, 2025.

Usted ha sido elegido para ser parte de la muestra de estudio, donde su experiencia vivida es primordial para obtener los resultados esperados por medio de la sinceridad de sus respuestas.

Su participación es totalmente ANÓNIMO y sus respuestas no serán divulgadas, respetando la confiabilidad de la información obtenida, si usted desea conocer los resultados, al término del estudio se le puede brindar la información.

Al firmar el presente consentimiento informado usted es parte del estudio y acepta su participación de forma voluntaria.

Atentamente,

.....  
Lic. Aldazabal Puma, Yaqueline  
DNI

#### **CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

.....  
Firma del participante  
Apellidos y nombres:  
DNI




# 19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 17% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	3%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-18	1%
3	Trabajos entregados	uwiener on 2024-11-03	1%
4	Internet	hdl.handle.net	<1%
5	Trabajos entregados	uwiener on 2023-04-07	<1%
6	Trabajos entregados	uwiener on 2023-01-26	<1%
7	Trabajos entregados	Submitted on 1686259464024	<1%
8	Publicación	Ivettah Gaibor-Santos, Jennifer Garay, Daniela A. Esmeral-Ordoñez, Diana Rueda-...	<1%
9	Trabajos entregados	University of Cape Town on 2024-01-05	<1%
10	Internet	bdigital.dgse.uaa.mx:8080	<1%
11	Trabajos entregados	uwiener on 2023-02-19	<1%