



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA**

Tesis

Estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales en
personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima.

2024

**Para optar el Título Profesional de
Químico Farmacéutico**

Presentado por:

Autora: Coronel Aguilar, Leticia

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5760-5754>

Autora: Leandro Rufino, Maria Magdalena

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2580-5879>

Asesor: Dr. Félix Veliz, Luis Miguel Visitación

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5138-3396>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

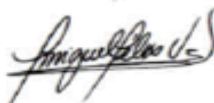
Yo, María Magdalena Leandro Rufino y Leticia Coronel Aguilar egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Farmacología y Bioquímica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024”** Asesorado por el docente: Dr. Luis Miguel Visitación Félix Veliz DNI 07371298 ORCID 0000-0001-5138-3396 tiene un índice de similitud de **11 (once) %** con código Oid: 14912:441061643 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 1
 Maria Magdalena Leandro Rufino
 DNI: 47417467



.....
 Firma de autor 2
 Dr. Luis Miguel Visitación Félix Veliz
 DNI: 07371298



.....
 Firma de autor 2
 Leticia Coronel Aguilar
 DNI: 48120597

Lima, 20 de marzo de 2025

DEDICATORIA

a Dios por ser mi guía, otorgándome salud y sabiduría para finalizar esta etapa profesional. a mi familia por su continuo respaldo y apoyo a lo largo de mi formación académica.

Br. María Magdalena Leandro Rufino

a Dios porque siempre me dio las fuerzas necesarias, a mis padres que han sido mi motor fundamental en esta trayectoria para poder culminar esta bonita carrera, a mis hermanos que siempre estuvieron dándome su apoyo incondicional.

Br. Leticia Coronel Aguilar

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarnos salud y por ser nuestro guía permitiéndonos alcanzar este logro con mucha perseverancia.

A nuestro asesor. Dr. Félix Veliz, Luis Miguel Visitación, por su valioso apoyo durante la realización de esta tesis.

Agradecemos a nuestro docente Dr. Hugo Justil por su tiempo y valioso apoyo durante el desarrollo de nuestro trabajo de investigación.

Autores

INDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INDICE GENERAL	iv
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos.....	3
1.3. Objetivos de la investigación”	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.4.1. Teórica	5
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica.....	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	6
2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes	7
2.1.1. Antecedentes nacionales	7

2.1.2.	Antecedentes internacionales.....	10
2.2.	Bases teóricas.....	13
2.2.1.	Uso de la medicina tradicional.....	13
2.2.2.	Historia de la fitoterapia.....	13
2.2.3.	Importancia de la medicina tradicional.....	14
2.2.4.	Impacto de la medicina tradicional en la salud publica.....	14
2.2.5.	Integración de la medicina tradicional al sistema de salud.....	15
2.2.6.	Sedentarismo una problemática en la salud.....	15
2.2.7.	Estilos de vida.....	16
2.2.7.1.	Hábitos alimentarios.....	16
2.2.7.2.	Actividad física.....	16
2.2.7.3.	Estrés laboral.....	16
2.2.7.4.	Higiene del sueño.....	16
2.2.7.5.	Consumo de bebidas alcohólicas.....	17
2.2.8.	Plantas medicinales y su uso en la comunidad.....	17
2.2.8.1.	Propósitos terapéuticos.....	17
2.2.8.2.	Frecuencia de consumo.....	17
2.2.8.3.	Motivación de Consumo.....	18
2.2.8.4.	Accesibilidad.....	18
2.2.9.	Mercados como centro de abasto de plantas medicinales.....	18
2.2.10.	Plantas medicinales y su rol en la comunidad.....	18
2.2.11.	Factores socioculturales de la población.....	19
2.3.	Formulación de la hipótesis.....	19
2.3.1.	Hipótesis general.....	19
2.3.2.	Hipótesis específicas.....	19

3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	21
3.1. Método de la investigación	21
3.2. Enfoque de la investigación	21
3.3. Tipo de la investigación	21
3.4. Diseño de la investigación	22
3.4.1. Corte.....	22
3.4.2. Nivel o alcance.....	22
3.5. Población, muestra y muestreo	22
3.5.1. Población.....	22
3.5.1.1. Criterios de inclusión	22
3.5.1.2. Criterios de exclusión	23
3.5.2. Muestra	23
3.5.3. Muestreo	24
3.6. Variables y operacionalización.....	24
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.7.1. Técnica.....	27
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	27
3.7.3. Validación.....	27
3.7.4. Confiabilidad.....	28
3.8. “Plan de procesamiento y análisis de datos”.....	28
3.9. Aspectos éticos.....	29
4. CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	30
4.1. Resultados	30
4.1.1. Análisis descriptivos de resultados	30
4.1.2. Prueba de hipótesis	44

4.1.3. Discusión de resultados.....	50
5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
5.1. Conclusiones.....	54
5.2. Recomendaciones.....	56
6. REFERENCIAS.....	57
7. ANEXOS.....	66
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	66
Anexo 2: Instrumentos.....	68
Anexo 3: Validez del instrumento.....	72
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento.....	81
Anexo 5: Aprobación del Comité y Ética.....	82
Anexo 6: Formato de consentimiento informado.....	83
Anexo 8: Testimonios Fotográficos.....	84
Anexo 9: Informe del asesor de Turnitin.....	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de Datos Generales.....	30
Tabla 2. Frecuencia de Hábitos Alimentarios.....	31
Tabla 3. Frecuencia de Dimensión Actividad Física	33
Tabla 4. Frecuencia de dimensión Estrés Laboral	34
Tabla 5. Frecuencia de dimensión Higiene del Sueño.....	36
Tabla 6. Frecuencia de la dimensión Consumo de Bebidas Alcohólicas	37
Tabla 7. Frecuencia de dimensión Propósitos Terapéuticos.....	38
Tabla 8. Frecuencia de la dimensión Frecuencia de Consumo	40
Tabla 9. Frecuencia de la dimensión Motivación de Consumo	41
Tabla 10. Frecuencia de dimensión de Accesibilidad.....	42
Tabla 11. Análisis de correlación entre variable1 Estilos de vida y variable 2 Consumo de plantas medicinales	44
Tabla 12. Análisis de correlación entre dimensión 1 Hábitos alimentarios y variable 2 Consumo de plantas medicinales	45
Tabla 13. Análisis de correlación entre dimensión 2 Actividad Física y variable 2 Consumo de plantas medicinales	46
Tabla 14. Análisis de correlación entre dimensión 3 Estrés laboral y variable 2 Consumo de plantas medicinales	47
Tabla 15. Análisis de correlación entre dimensión 4 Higiene del sueño y variable 2 Consumo de plantas medicinales	48
Tabla 16. Análisis de correlación entre dimensión 5 Consumo de bebidas alcohólicas y variable 2 Consumo de plantas medicinales	49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Porcentajes de datos generales.....	31
Gráfico 2. Porcentajes de Hábitos Alimentarios.....	32
Gráfico 3. Porcentajes de Actividad Física.....	33
Gráfico 4. Porcentaje de dimensión Estrés Laboral.....	35
Gráfico 5. Porcentaje de dimensión Higiene del Sueño	36
Gráfico 6. Porcentajes de dimensión de Consumo de Bebidas Alcohólicas.....	38
Gráfico 7. Porcentajes de dimensión Propósitos Terapéuticos.....	39
Gráfico 8. Porcentajes de dimensión Frecuencia de Consumo.....	40
Gráfico 9. Porcentajes de dimensión Motivación de Consumo.....	42
Gráfico 10. Porcentajes de la dimensión Accesibilidad.....	43

RESUMEN

La presente investigación tuvo como **objetivo principal**: “Identificar la relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos””. **Método**: La investigación realizada fue de tipo básico, con un diseño observacional, descriptivo y de corte transversal. Se empleó como instrumento un cuestionario validado mediante juicio de expertos, aplicándose a una muestra de 196 personas. Los datos obtenidos fueron analizados utilizando el software SPSS en su versión 25. **Resultados**: El 63 % de los participantes fueron mujeres, el 35 % tenía educación secundaria, el 37 % eran casados y el 24 % correspondía a adultos mayores. El análisis de correlación entre los estilos de vida y el consumo de plantas medicinales mostró una relación significativa, con un valor de $p = 0,000$ y un coeficiente de Rho de Spearman de 0,994. **Conclusión**: Se identificó que existe una fuerte correlación positiva entre los estilos de vida y el consumo de plantas medicinales en los usuarios que asisten al Mercado Cooperativa de Pro, en Los Olivos, Lima, 2024. Este resultado se respalda con el resultado del coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0,994. Por lo tanto, si el estilo de vida se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Palabras clave: estilos de vida, hábitos de vida, plantas medicinales, medicina tradicional.

ABSTRACT

The present investigation had as main **objective:** Identify the relationship between lifestyles and the consumption of medicinal plants in people who go to the Mercado Cooperativa of Los Olivos

Method: The research carried out was basic, with an observational, descriptive and cross-sectional design. A questionnaire validated through expert judgment was used as an instrument, applying it to a sample of 196 people. The data obtained were analyzed using SPSS software in version 25.

Results: 63% of the participants were women, 35% had secondary education, 37% were married, and 24% were older adults. The correlation analysis between lifestyles and the consumption of medicinal plants showed a significant relationship, with a p value = 0.000 and a Spearman's Rho coefficient of 0.994. **Conclusion:** It was identified that there is a strong positive correlation between lifestyles and the consumption of medicinal plants in people who attend the Mercado Cooperativa de Pro of Los Olivos. Lima 2024, This result is supported by a Spearman's Rho correlation coefficient of 0.994 and a p value = 0.000.

Keywords: lifestyles, lifestyle habits, medicinal plants, traditional medicine.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida tiene un impacto directo en la salud de cada persona. Mantener hábitos saludables, como una alimentación balanceada y la práctica regular de ejercicio, contribuye significativamente al bienestar físico. En contraste, los índices de sobrepeso y obesidad han aumentado en los últimos años debido a dietas pobres en frutas y verduras, así como al consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas con alto contenido de azúcar.

La medicina alternativa natural ha sido un pilar fundamental para mantener el bienestar de un gran número de comunidades a lo largo de los siglos. En la actualidad, un número creciente de personas valora los beneficios de las plantas medicinales para mejorar su bienestar y prevenir enfermedades, integrándolas como complemento de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

En el capítulo I de la presente investigación se detallan: la problemática, los objetivos, la justificación teórica, metodológica y práctica. Continuando con el capítulo II encontramos los antecedentes nacionales e internacionales de la investigación, las bases teóricas sobre los estilos de vida y del consumo de plantas medicinales, también la formulación de las hipótesis. Más adelante encontramos el capítulo III donde detallamos la parte metodológica de la investigación donde incluye la población, variable y operacionalización, instrumento para realizar la recolección de datos validados por juicio de tres expertos, confiabilidad del instrumento, y los aspectos éticos. Continuando con el capítulo IV presentamos los resultados en tablas y gráficos además detallamos la prueba de la hipótesis y la discusión de los resultados obtenidos. Para terminar, encontramos el capítulo V donde detallamos las conclusiones de cada hipótesis planteado y recomendaciones.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define los estilos de vida como un conjunto de comportamientos y actitudes que adopta y desarrolla cada persona para la satisfacción de sus necesidades (1), el estilo de vida repercute en la salud de cada individuo, un hábito de vida saludable con alimentación adecuada y práctica de ejercicios conlleva a mantener la salud de forma positiva” (2). “En un estudio reciente se demuestra que la inactividad física en los adultos es preocupante 1 800 millones de adultos el 31 % no practicaron actividades físicas entre los años 2010 a 2022, se prevé que para 2030 se incremente a un 35 % la ausencia de actividad física, ante un gran número de individuos con un estilo de vida sedentario, la organización mundial de la salud recomienda realizar actividades físicas para prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer como al colon” (3). En 2021, la obesidad provocó la muerte de 2,8 millones de humanos por problemas cardiovasculares en el continente americano. En el siglo XXI, los indicadores de sobrepeso y obesidad han mostrado un

aumento significativo, afectando al 62,5 % de la población. Esta problemática se atribuye principalmente a dietas pobres en frutas y verduras, así como al consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas con alto contenido de azúcar (4); así mismo se propone la integración de la medicina tradicional a los sistemas de salud, con el fin de ofrecer a los usuarios posibilidades de elección cuando deseen recurrir al consumo de plantas medicinales para tratar diversas enfermedades (5).

La medicina tradicional ha sido un recurso integral para la salud de muchas comunidades durante siglos, varios países desarrollados comenzaron a reconocer e integrar a sus sistemas de salud (6); en la actualidad más personas optan el uso de plantas medicinales para mejorar la salud y prevenir enfermedades complementando con alimentación sana y un estilo de vida saludable (7); en el Perú un importante sector de la población opta por el uso de las plantas medicinales por su bajo costo y su efectividad en tratamiento de algunas enfermedades (8), en la pandemia del COVID - 19 el empleo de plantas medicinales frente a los síntomas presentados, fue una alternativa de tratamiento ante los escasos y elevados precios de los medicamentos (9). Las plantas medicinales son verdaderas aliadas para tratar algunos males como en el sistema respiratorio y digestivo muchos de ellos con acción terapéutica comprobada según algunos estudios (10); en el mercado Cooperativa de Pro de los Olivos se observó que acuden un gran número de personas, la mayoría con el propósito de adquirir plantas medicinales con la finalidad de aliviar o prevenir enfermedades por su bajo costo y fácil adquisición; hasta la fecha en el Perú no se encuentran estudios publicados sobre: Cómo el estilo de vida de cada persona puede influir en la decisión de consumir plantas medicinales para prevenir y curar enfermedades.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

1. ¿De qué manera los estilos de vida se relacionan con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?
2. ¿Cuál es la relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?
3. ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?
4. ¿Cuál es la relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?
5. ¿Cuál es la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

1. Identificar la relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Determinar la relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.
2. Determinar la relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.
3. Determinar la relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.
4. Determinar la relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.
5. Determinar la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Los estilos de vida influyen de manera directa en el bienestar de cada ser humano. Obtener un estilo de vida sano, que incluya hábitos alimenticios equilibrados y la práctica regular de ejercicio, genera un impacto positivo en el bienestar físico y mental. Sin embargo, el sedentarismo y un estilo de vida poco saludable desencadenan enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes (2). Ante las necesidades sanitarias de la población las plantas medicinales tienen una importante participación en la prevención y tratamiento de enfermedades vinculados con los estilos de vida (5), ya que es una práctica ancestral que trasciende de generación en generación, se conoce que los estilos de vida pueden influir en la decisión del consumo de plantas medicinales siendo el Mercado Cooperativa de pro de los olivos, un centro de abasto de dichos productos.

1.4.2. Metodológica

El objetivo general de este estudio es determinar la relación entre los estilos de vida y el consumo de plantas medicinales. Para la recolección de datos, se propone el uso de un cuestionario con preguntas cerradas y opciones de respuesta, validado mediante docentes seleccionados como juicio de expertos y sometido a pruebas de confiabilidad estadística. Este enfoque podría servir como referencia para futuras investigaciones de naturaleza similar.

1.4.3. Práctica

Este estudio es de gran relevancia, ya que facilitará la identificación de los factores que motivan el consumo de plantas medicinales en relación con el estilo

de vida de cada individuo. Los resultados de la investigación ofrecerán a los profesionales de la salud una base informada para integrar prácticas tradicionales en sus recomendaciones, promoviendo un uso adecuado de las plantas medicinales en beneficio de la población.

1.5. Limitaciones de la investigación

No se presentó ninguna limitación en base al tiempo y espacio establecido que fue el segundo semestre del año 2024, no obstante si presentamos limitaciones en el ámbito de disposición de las personas ya sea por el factor tiempo o desconfianza de brindar sus datos personales, ante estas circunstancias se procedía a explicar que el estudio solo tendría fin académico y sus datos personales se manejarían de manera anónima para proteger cualquier filtración, con dicha información ya la persona decidía si desea participar del estudio de manera voluntaria.

2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

Plasencia (11), en el año 2022 llevó a cabo un estudio cuyo objetivo fue “Especificar los conocimientos del adecuado uso de plantas medicinales para el tratamiento de infecciones de las vías respiratorias, en internos de especialidad Enfermería de la UNMSM, 2021”. Su metodología del estudio que emplearon fue Básico-descriptivo de corte transversal, su instrumento utilizado fue de 17 preguntas. Los resultados mostraron que la planta medicinal como eucalipto, kion, ajo y menta, junto a otras plantas, fueron empleadas para tratar problemas causadas a la vía respiratoria. Descubrieron que el 100 % de los encuestados conocía el eucalipto, el 97,33 % el kion, el 94,67 % el ajo, el 76,00 % la menta y el 30,67 % otras plantas. En conclusión, el eucalipto fue la planta medicinal más utilizada para el tratamiento de infecciones respiratorias, seguido del kion y finalmente el ajo.

Lanchipa y Limo (12), en el año 2022 llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue “Determinar cuáles son las plantas medicinales y las características de su uso, en el tratamiento de la DM2 en los adultos mayores, en el Hospital Militar Geriátrico, Chorrillos”. El estudio empleó un método con un enfoque descriptivo y de corte transversal, utilizando como instrumento un cuestionario de 12 preguntas tas. Los resultados mostraron que la cebolla obtuvo un 92,75 % de preferencia, seguida del ajo con un 85,5 % y la canela con un 69,56 %. En cuanto a las formas de preparación, la infusión de canela fue utilizada por el 81,2 %, mientras que el extracto de yacón alcanzó un 47,7 %. Se concluyó que el 49,64 % de los encuestados consumió medicina tradicional como complemento para el manejo de la diabetes tipo 2.

Bernaola (13), en el año 2022 llevó a cabo una investigación cuyo objetivo fue “Determinar las plantas medicinales que emplearon los pobladores del asentamiento humano Horacio Zevallos Gámez, en las afecciones respiratorias”. El método empleado fue un diseño no experimental, descriptivo-cuantitativo de corte transversal, con una muestra de 118 personas encuestadas. Los resultados indicaron que el 55,1 % de los participantes utilizaban de manera constante planta medicinal; de ellos, el 50,8 % recurrió al eucalipto mediante la evaporización, mientras que el 69,5 % utilizaron chuchuhuasi que obtuvieron por la técnica de maceración. Se concluyó que la planta de eucalipto fue la más empleada debido a su facilidad de preparación y efectividad, mientras que el chuchuhuasi destacó por su uso en maceraciones.

Alvarado y Bautista (14), en el año 2020 llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo fue “Determinar de qué manera el uso de plantas medicinales como alternativa del tratamiento natural se relaciona con las infecciones respiratorias por pobladores del AAHH. Villa los Reyes-Ventanilla”. La metodología en este estudio fue de diseño no experimental cuantitativo de corte transversal, con una muestra de 130 humanos. Los resultados mostraron para infecciones de vías respiratorias medicadas con planta medicinal, evaluada mediante la herramienta estadística de Chi-cuadrado, tuvieron un valor de $p < 0,05$, lo que demuestra una relación significativa entre ambas variables. Se concluyó que el uso de plantas medicinales como alternativa terapéutica está relacionado con la efectividad en el tratamiento de enfermedades de las vías respiratorias.

Hidalgo (15), en el año 2020 llevó a cabo una investigación cuyo objetivo fue “Especificar el efecto antibacteriano de la Soda Clorada, en comparación al aceite esencial de *Eucalyptus globulus* L. (Eucalipto), aceite esencial de *Plantago major* L. (Llantén) y el aceite esencial de *Caesalpinia spinosa* (Tara) frente a cepas de *Enterococcus faecalis*”. Su método empleado fue experimental-comparativo y analítico con enfoque cuantitativo. Para obtener los aceites utilizaron la técnica arrastre de vapor con el método destilación. Las bacterias fueron sembradas en ocho placas Petri y posteriormente aplicadas sobre papel filtro. Los resultados reflejaron que los 3 oleos esenciales reflejaron actividad antimicrobiana contra *Enterococcus faecalis*, destacando el aceite de tara como el más efectivo, seguido por el de llantén, eucalipto y soda clorada. Se concluyó que *Enterococcus faecalis* presentó mayor

susceptibilidad al aceite de tara y llantén, mientras que su respuesta al eucalipto y la soda clorada fue considerablemente menos.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Chatzopoulou et al. (16), en 2024 llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue “Examinar suplementos de grosella negra a corto y largo plazo combinados con actividad física habitual mejorarían la capacidad funcional y la calidad de vida en mujeres mayores previamente sedentarias”. Su método fue experimental con muestra de 30 individuos, se dividieron 2 grupos de 15 personas grosellas negra y placebo. Como resultado se observaron que las mujeres que recibieron grosella negra en una semana fueron sometidos a una evaluación que consistía en sentarse y levantarse con medición de la escala de equilibrio de Berg donde mejoraron significativamente en un 2,5% ($p=0,005$), a la semana 7,5% ($p=0,005$). Pasado 3 meses el recorrido de la caminata de 6 minutos también se observó aumento 12,3% ($p=0,001$), la prueba de sentarse y levantarse disminuyó en un 16% ($p=0,002$) y en comparación con grupo placebo. Se observó mínima diferencia en la escala de Berg con la Escala de Índice de Satisfacción con la Vida (LSI) que mide la calidad de vida demostrando que hubo una mejoría en un 39 % ($p=0,001$). Se concluye que la ingesta de grosella negra en conjunto con la actividad física puede mejorar la calidad de vida y capacidad funcional.

Dehnavi et al. (17), en el año 2023 llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue “evaluar la eficacia de las cápsulas que contienen extracto de tomate en pacientes con insomnio primario”. El método utilizado fue no experimental descriptiva-cuantitativo, con una muestra de 70 personas donde 35 pacientes entre

hombres y mujeres tomaron capsulas de tomate por dos semanas en las noches. Y los otros 35 tomaron capsulas de placebo; Como resultados se demostró que entre ambos grupos resalto el desempleo fue muy significativo entre hombres y mujeres con un valor $p < 0,001$, en el caso de nivel sociodemográfico el valor $p < 0,05$, al culminar el estudio en ambos grupos fueron significativamente similares los resultados obtenidos en las dos variables siendo el valor $p < 0,05$. Se concluye que en este estudio las capsulas de tomate producen efectos de inducción al sueño resaltando la medicina herbaria como prevención en insomnios.

Deligiannidou et al. (18), en el año 2022 llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue “evaluar el uso de MAP (plantas medicinales y aromáticas) en varios trastornos de salud en asociación con los hábitos dietéticos y otros factores de estilo de vida entre los residentes de Tracia, Nor Este de Grecia”. El estudio se desarrolló mediante un diseño observacional, y utilizaron formulario en línea aplicado a una muestra de 561 humanos, las edades fueron 11 y 39 años. Los resultados mostraron que el 59,7 % de los participantes eran mujeres, el 69,8 % tenía educación superior y el 55,4 % trabajaba en el sector público o privado. Además, el 77,1 % pertenecía a una clase socioeconómico bajo o medio. Mayor del 70 % de los encuestados consumía hiervas aromáticas medicinales para tratar sintomatologías del resfriado usual, entre otras posibles afecciones. Los factores asociados al consumo incluían género, empleo, nivel educativo e índice de masa corporal. Se observó que una dieta balanceada estaba relacionada con el uso de estas plantas como complemento alimenticio y en el manejo de trastornos de salud. En conclusión, el consumo de plantas medicinales y aromáticas formó parte de las

dietas diarias y de prácticas curativas, influenciado por factores sociodemográficos y estilos de vida.

Speers et al. (19), en el año 2021 llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue “proporcionar un resumen completo de los estudios preclínicos y clínicos que examinan los efectos neuropsiquiátricos del WS (*Withania somnifera*), específicamente su aplicación en el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio”. El método que utilizó fue revisión sistemática basada en estudios científicos y ensayos clínicos, con el propósito de recopilar y analizar información relevante sobre los efectos de la planta *Withania somnifera*. Como resultado se evidenció en muchas investigaciones realizadas en humanos y animales que las hojas de *Withania somnifera* presenta actividad ansiolítica y antiestrés mejorando también los síntomas de insomnio y depresión. Se concluye según los estudios revisados se observaron beneficios en los extractos de WS para disminuir el estrés, insomnio y la depresión, sin embargo, es importante realizar más investigaciones sobre posibles interacciones con medicamentos u otras hierbas.

Gracia et al. (20), en el año 2020 llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue “describir la prevalencia, la naturaleza y los factores demográficos básicos asociados con el uso contemporáneo de la medicina tradicional en Timor-Leste”. El estudio empleó un cuestionario como método de recolección de datos, la muestra que usaron fue de 50 individuos. Los resultados mostraron que el 60 % de individuos había consumido medicina tradicional en ciertas ocasiones, mientras que el 32 % lo hizo en el último año. Los principales factores que influyeron en el consumo fue el acceso limitado a los establecimientos de salud, el precio y la

percepción de menores efectos adversos. Se concluyó que la medicina tradicional era una práctica usual entre los usuarios de Timor-Leste.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Uso de la medicina tradicional

En el transcurso de cada siglo, gran número de hogares y comunidades en general siempre han recurrido al uso de las medicinas aromáticas tradicionales y complementaria como una práctica habitual para el cuidado de la salud. Hallándose en el límite entre la ciencia y la medicina, actualmente el 40 % de medicamentos son a base de plantas lo cual demuestra una importancia significativa de los múltiples beneficios que poseen en la medicina tradicional, siendo una opción terapéutica a la que millones de humanos de todo el mundo recurren y buscan prevenir o aliviar sus dolencias que afecten su salud. (21)

2.2.2. Historia de la fitoterapia

La fitoterapia es la ciencia que estudia las plantas medicinales con fines terapéuticos. Desde tiempos remotos, el conocimiento sobre el uso de estas plantas ha sido transmitido de generación en generación mediante el saber popular y la tradición oral. Los primeros primates ya utilizaban ciertas hojas como purgantes, mientras que en el período neolítico se comenzó a cultivar plantas con propósitos medicinales, marcando un avance significativo en esta práctica. En la India, la medicina ayurvédica, con raíces ancestrales, sigue vigente hasta hoy como testimonio del uso medicinal de plantas.

En la antigua Grecia, Teofrasto, considerado el padre de la botánica, documentó cientos de plantas con propiedades terapéuticas en sus escritos. En

Roma, Galeno, una figura destacada de la Edad Media, introdujo el concepto de preparados galénicos, que hace referencia a las distintas formas de administrar plantas medicinales, como extractos e infusiones, contribuyendo de manera significativa al desarrollo de la fitoterapia. Entre los años 1777-1778 a través de los botánicos Hipólito Ruiz y José Pavón se concretó una expedición botánica en el Perú y países vecinos que durante 10 años herborizaron numerosas plantas que posteriormente se utilizaron como fines terapéuticos (22).

2.2.3. Importancia de la medicina tradicional

Actualmente, la práctica de la medicina tradicional ha trascendido límites por todo el mundo y se ha consolidado como una de las principales alternativas para la prevención y tratamiento de diversas enfermedades. Esto es especialmente notable en comunidades que, a lo largo del tiempo, han descubierto múltiples beneficios en las plantas medicinales y han transmitido este valioso conocimiento de generación en generación mediante la tradición oral. Más del 80 % de los habitantes mundialmente recurre al consumo de plantas aromáticas medicinales para mejorar sintomatologías que son leves como atención primaria en la salud. (23).

2.2.4. Impacto de la medicina tradicional en la salud pública

A raíz de las carencias y dificultades que muchas comunidades tuvieron al acceso a los servicios básicos de salud ha permanecido costumbres en muchas comunidades atenderse por ellas mismas a base de la medicina tradicional quienes adquirieron conocimientos al pasar de generación en generación, a su vez

contribuyen a la salud pública logrando grandes cambios al fusionar los saberes ancestrales con la medicina moderna en beneficio de la población (24).

2.2.5. Integración de la medicina tradicional al sistema de salud

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) fomenta la integración de la medicina tradicional en los sistemas de salud, destacando su creciente eficacia. Actualmente, el 88 % de los países implementan prácticas como la acupuntura, la fitoterapia, la medicina indígena y otras terapias complementarias. En América existen políticas y programas que reconocen y protegen la inclusión de los conocimientos que se basan en tradición de los antepasados integrando a sus sistemas de salud que para la población es un paso en la búsqueda de atención sanitaria frente a numerosos problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y estilos de vida desordenada (25).

2.2.6. Sedentarismo una problemática en la salud

En la actualidad, 1 de cada 4 adultos en el mundo practica el sedentarismo, siendo las damas quienes presentan niveles de actividad física más bajos en comparación con los varones. En América Latina, las poblaciones de menores niveles económicos, habitantes con una serie de enfermedades, discapacidad e integrantes de comunidades indígenas enfrentan mayores limitaciones para practicar actividades físicas.” La organización panamericana de la salud recomienda realizar actividades físicas que incluyen en la vida cotidiana como trasladarse en bicicleta, caminar hacia el centro de trabajo y algunos deportes (26).

2.2.7. Estilos de vida

Se definen al conjunto de patrones individuales de comportamientos de cada persona, comprende hábitos que forma a lo largo de su vida determinados por factores socioculturales y sociodemográficos (27).

2.2.7.1. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios forman parte del estilo de vida que se forma a través de tradiciones y culturas, esto puede repercutir de forma positiva o negativa en la salud (28).

2.2.7.2. Actividad física

La organización mundial de la salud (OMS), define la actividad física a movimientos realizados durante el tiempo libre como al caminar, practicar deportes, manejar bicicleta y participar en juegos todo ello de acuerdo con su capacidad física; realizar actividades físicas trae muchos beneficios para la salud (29).

2.2.7.3. Estrés laboral

El estrés laboral se identifica como reacciones emocionales ante exigencias de trabajo que sobrepasan las habilidades de una persona en el desempeño óptimo en el ambiente laboral, generando tensión en la salud y en consecuencia disminuye su productividad (30).

2.2.7.4. Higiene del sueño

Es el descanso que se le da al cerebro mediante un proceso biológico fundamental para poder restaurarse entre sí y volver a procesar de nuevo en sus funciones. Dormir adecuadamente es esencial para conservar el cuerpo

y la mente en condiciones óptimas, contribuyendo a la salud física y mental (31).

2.2.7.5. Consumo de bebidas alcohólicas

El alcohol es una bebida con una sustancia psicoactiva cuya propiedad puede causar dependencia provocando daños en la persona que lo consume y su entorno, algunos factores que implican pueden ser: estado de salud emocional, frecuencia de consumo, la edad, el género, malas influencias, todo ello generara consecuencias negativas para la salud y la sociedad (32).

2.2.8. Plantas medicinales y su uso en la comunidad

Las plantas medicinales y su uso en la comunidad se basan en la difusión de conocimientos y promover mejoras en la salud de los pueblos, esta medicina tradicional lo utilizan con práctica ancestral que aportan beneficios para la salud del hombre (33).

2.2.8.1. Propósitos terapéuticos

Los objetivos terapéuticos se centran en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades, con la finalidad principal de aliviar, controlar o evitar su aparición (34).

2.2.8.2. Frecuencia de consumo

Se basa en la manera de preparación y administración de las plantas medicinales a usarse en un tiempo determinado en muchos casos dependiendo del propósito terapéutico a tratar, que puede variar desde

número de veces al día, número de veces por semana, en algunos casos hasta meses (35).

2.2.8.3. Motivación de Consumo

La motivación y toma de decisiones que promueve al consumo de plantas medicinales se basan en costumbres culturales, ancestrales, razones económicas y sociales (36).

2.2.8.4. Accesibilidad

En nuestro País, aproximadamente un tercio de los habitantes pertenece a sectores de escasos recursos económicos y no tienen la posibilidad a los programas de salud, lo que lleva a muchas personas a optar por la medicina tradicional como alternativa. por ser más económico y accesible en comparación con los productos farmacéuticos (37).

2.2.9. Mercados como centro de abasto de plantas medicinales

Los mercados populares son centros de abastos donde se recurre para satisfacer cada necesidad del día a día, de tal manera que es uno de los lugares donde se encuentran los puestos naturistas o herbolarios donde se venden gran variedad de plantas medicinales con diferentes efectos terapéuticos para tratar y prevenir enfermedades (38).

2.2.10. Plantas medicinales y su rol en la comunidad

En la actualidad las plantas medicinales cumplen un rol muy importante con la comunidad y la población en general, por el difícil acceso a los servicios de salud que en muchos casos está condicionado al factor económico, por malas prácticas

políticas de salud en la gestión pública; todo ello conduce a la comunidad a confiar y practicar el consumo de plantas medicinales (39).

2.2.11. Factores socioculturales de la población

Los factores socioculturales que conllevan a la población hacer uso de plantas medicinales en muchos casos es por sus múltiples beneficios, además continuar con las costumbres, tradiciones y creencias que se mantienen hasta hoy en día esta antigua práctica botánica (40).

2.3. Formulación de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

H_i “Existe relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

H₀ “No existe relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

2.3.2. Hipótesis específicas

1. **H₁** “Existe relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

H₀ “No existe relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

2. **H2** “Existe relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

H0 “No existe relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

3. **H3** “Existe relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

H0 “No existe relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

4. **H4** “Existe relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

H0 “No existe relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

5. **H5** “Existe relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

H0 “No existe relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”

3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Como método empleado hipotético deductivo ya que inicia de dos premisas, lo que observamos empíricamente que nos motivara a indagar y universal que refiere teorías y leyes científicas (41). En este estudio se llevará a cabo la evaluación de la hipótesis relacionada con las dos variables.

3.2. Enfoque de la investigación

Como enfoque en la presente investigación es cuantitativo ya que se recopilará datos, se procesará y estos datos se trabajarán sobre las variables determinadas mediante técnicas estadísticas (42).

3.3. Tipo de la investigación

El tipo de investigación será básica ya que como enfoque principal se recopilará datos a través de las variables planteadas además se enfocará en comprender los fenómenos sociales o naturales para revelar principios generales y establecer teorías (43).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación será no experimental, observacional descriptivo ya que se observará, analizará, cuantificará y aportará conclusiones a la presente investigación (44).

3.4.1. Corte

De corte transversal ya que se analizará las variaciones en las características de los elementos de la muestra, para comprender cómo se relaciona la variable 1 y variable 2 (45).

3.4.2. Nivel o alcance

El alcance de la presente investigación será descriptivo, correlacional ya que la principal función será recolectar datos de las variables medibles y correlacional porque determinaremos cómo se relaciona la variable 1 estilos de vida y la variable 2 consumo de plantas medicinales (46).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población del estudio estará compuesta por personas que asisten al mercado Cooperativa del distrito de Los Olivos para la adquisición de plantas medicinales durante el segundo semestre del año 2024.

3.5.1.1. Criterios de inclusión

- Mujeres y varones mayores entre el rango de 18 a 80 años.
- Personas que acudan al mercado al menos una vez al mes para comprar plantas medicinales.

- Personas que entreguen el consentimiento informado firmado aceptando participar en el estudio

3.5.1.2. Criterios de exclusión

- Personas que no concluyan el desarrollo del cuestionario
- Personas que compren plantas medicinales por encargo de otra persona
- Personas que estén participando en estudios similares para evitar duplicidad de información

3.5.2. Muestra

La muestra es una parte subconjunto de la población representativa, del estudio de investigación (47). Fórmula para una población finita:

n=Muestra buscado, **N**=Tamaño de población, **Z**=Nivel de confianza

e=Margen de error, **p**=Probabilidad de éxito, **q**=Probabilidad de no éxito

se realizará el trabajo de investigación con 95 % Nivel de confianza, 5 % de Margen de error:

Z=1,96; p=0,5; q=0.5; e=0,05; N=400

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

se reemplazan los datos en la fórmula:

$$n = \frac{400 \times (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,05)^2 \times (400-1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

La muestra de la población estará conformada por 196 usuarios.

3.5.3. Muestreo

El muestreo es una técnica estadística que permitirá analizar y obtener conclusiones de un tema determinado (48). El muestreo empleado será de tipo aleatorio o probabilístico simple, ya que todos los individuos tendrán la misma probabilidad de ser seleccionados para participar en el estudio. Se incluirán personas mayores de edad, entre 18 y 80 años, que acepten participar de manera voluntaria.

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: Los estilos de vida se definen en función de hábitos alimentarios, actividad física, manejo del estrés laboral, higiene del sueño y consumo de bebidas alcohólicas. Estos aspectos serán evaluados mediante una escala ordinal de Likert, categorizando desde un estilo de vida deficiente, regular, bueno, hasta excelente.

Variable 2: El consumo de plantas medicinales se define en función de los propósitos terapéuticos, la frecuencia de consumo, la motivación para su uso y la accesibilidad. Estos aspectos serán evaluados mediante una escala nominal.

Variables y operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA (NIVELES O RANGOS)
Variable 1 Estilos de vida	<p>Este concepto está relacionado con el comportamiento individual y los patrones de conducta, los cuales en gran medida están influenciados por el sistema socioeducativo.</p> <p>Se refiere al modo de vida de las personas, incluyendo una serie de actividades cotidianas, como el número alimentación adecuada, evitar el sedentarismo horas de sueño, entre otros hábitos. (Montoya et al).</p> <p>El consumo excesivo de alcohol es un hábito no saludable que suele impactar negativamente el estilo de vida. (Higuera et al).</p>	Los estilos de vida se definen en función de hábitos alimentarios, actividad física, manejo del estrés laboral, higiene del sueño y consumo de bebidas alcohólicas. Estos aspectos serán evaluados mediante una escala ordinal de Likert, categorizando desde un estilo de vida deficiente, regular, bueno, hasta excelente.	<p>-Hábitos alimentarios</p> <p>-Actividad física</p> <p>-Estrés laboral</p> <p>-Higiene del sueño</p> <p>-Consumo bebidas alcohólicas</p>	<p>-Comidas rápidas -Productos procesados -Exceso carbohidratos -Alimentación equilibrada</p> <p>-Correr -Realizar caminatas -Ejercicios rutinarios</p> <p>-Exceso horas trabajo -Múltiples funciones -Mal clima laboral</p> <p>-Duración de sueño -Ambiente de sueño -Hábitos de sueño -Rutinas del sueño</p> <p>-Frecuencia -Influencia -Motivos</p>	Ordinal	<p>-Excelente (57 a 68)</p> <p>-Bueno (44 a 56)</p> <p>-Regular (31 a 43)</p> <p>-Deficiente (17 a 30)</p>
Variable 2 Consumo de plantas medicinales	Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), consumir plantas medicinales se define como la ingesta de cualquier especie de origen vegetal que	El consumo de plantas medicinales se define en función de los propósitos terapéuticos, la frecuencia de consumo, la motivación para su uso y la accesibilidad.	-Propósitos terapéuticos	-Complemento terapéutico		<p>a) Diabetes</p> <p>b) Hipertensión</p> <p>c) Sobrepeso</p> <p>d) Procesos gripales</p> <p>e) Problemas digestivos</p> <p>f) Otros</p>

	<p>contenga sustancias activas, las cuales, al ser administradas con fines terapéuticos, contribuyen a aliviar alguna dolencia.</p>	<p>Estos aspectos serán evaluados mediante una escala nominal.</p>	<p>-Prevenir enfermedades</p> <p>-Frecuencia de consumo</p> <p>-Motivación de consumo</p> <p>-Accesibilidad</p>	<p>-Prevenir enfermedades</p> <p>- Número de veces al día</p> <p>- Número de veces por semana</p> <p>-Tipo de influencia</p> <p>-Disponibilidad</p> <p>-Asequibilidad</p> <p>-Costo</p>	<p>Nominal</p>	<p>a) Diabetes b) Hipertensión c) Sobrepeso d) Procesos gripales e) Problemas digestivos f) Otros</p> <p>a) 1 vez b) 2 veces b) 3 veces</p> <p>a) 1 vez b) 2 veces b) 3 veces</p> <p>a) Conocimiento ancestral b) Entorno familiar c) Entorno laboral d) Redes sociales</p> <p>a) Vendedores ambulantes b) Puestos de mercados c) Casas herbolarias c) Bodegas</p> <p>a) si b) no</p> <p>a) Médico b) Regular c) Costoso</p>
--	---	--	---	---	----------------	--

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Como técnica se empleará una encuesta que consistirán en preguntas que medirán uno o más variables (49).

3.7.2. Descripción de instrumentos

Como instrumento utilizamos un cuestionario donde recopilamos datos demográficos de los encuestados mayores de edad entre 18 a 80 años, abarcando; edad, estado civil, nivel de estudio y sexo. Para la variable 1 estilos de vida se tomaron en cuenta 5 dimensiones: hábitos alimentarios, actividad física, estrés laboral, higiene del sueño y consumo de bebidas alcohólicas dentro de los cuales incluyeron 17 indicadores que se evaluaron según en escala de Likert: casi siempre, algunas veces, casi nunca, nunca; lo cual clasificamos según: excelente, bueno, regular y deficiente.

Para la variable 2 consumo de plantas medicinales se tomaron en cuenta 4 dimensiones: propósitos terapéuticos, frecuencia de consumo, motivación de consumo y accesibilidad, dentro de los cuales incluyeron 8 indicadores que fueron evaluados mediante una escala nominal con preguntas que ofrecen opciones específicas para seleccionar. Estos datos permitieron obtener datos precisos para el análisis de los resultados (ANEXO 2).

3.7.3. Validación

El cuestionario será validado mediante juicio de expertos, contando con la participación de especialistas con amplia trayectoria en la carrera de farmacia y bioquímica (ANEXO 3). Los expertos serán encargados de evaluar dicho

instrumento en términos de relevancia, claridad y pertinencia de cada pregunta, garantizando su adecuación para el estudio.

3.7.4. Confiabilidad

El instrumento (cuestionario) fue sometido a un análisis de confiabilidad utilizando el software estadístico SPSS versión 25, con el propósito de verificar la consistencia interna de las 29 preguntas y así garantizar la validez de los datos obtenidos mostrando un nivel de fiabilidad mediante el alfa de Cronbach de 0.992 lo cual nos refiere que el instrumento de datos procesado se considera muy confiable (ANEXO 4); Se trabajará con un nivel de confianza del 95%, aceptando los resultados como significativos si el valor de “p” es menor a 0,05.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Para la aprobación del proyecto por parte del comité y ética se solicitó mediante una solicitud de protocolo de investigación dirigido al presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) donde se adjuntó el proyecto de tesis lo cual en un plazo de 20 días fue aprobado mediante Exp. N°:1276-2024 (ANEXO 5).

Una vez aprobado el proyecto de tesis se realizó la encuesta a los usuarios que visitan al mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos, abordando a dichos usuarios en los exteriores del mercado de la puerta principal, se les explicó el fin del estudio recalcando que es voluntario el ser partícipe de dicho estudio, se respetó los criterios de inclusión y exclusión: Mujeres y varones mayores entre los rangos 18 a 80 años, Personas que acudan al mercado al menos una vez al mes para comprar plantas medicinales, Personas que entreguen el consentimiento informado firmado aceptando

participar en el estudio, la recolección de datos tuvo una duración de 6 días, 30 cuestionarios por día y el sexto día se realizó 46 cuestionarios donde completamos los 196 cuestionarios.

El cuestionario tuvo 29 preguntas en total (ANEXO 2), de los cuales se dividían en 3 grupos, el primer grupo de Datos generales, el segundo grupo sobre la variable 1: Estilos de vida y el tercer grupo sobre la variable 2: Consumo de plantas medicinales, las preguntas fueron de tipo ordinal para la variable 1 y nominal para la variable 2; lo cual determino la relación entre ambas variables.

Los datos recopilados se tabularon en Microsoft Excel y posteriormente se trasladó al software SPSS versión 25 para su análisis estadístico. Este análisis incluyó la evaluación de frecuencias, agrupación de datos según las dimensiones de cada variable y su representación mediante gráficos y tablas. Además, se realizó la correlación mediante Rho de Spearman entre las variables de estudio ya que nuestro instrumento es de tipo nominal y ordinal.

3.9. Aspectos éticos

Para los aspectos éticos se tomará en cuenta el reglamento ya establecido mediante el código de ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, proporcionando respeto a la participación voluntaria de cada usuario, informando la finalidad de la investigación y a su vez presentando el consentimiento informado, que está fundamentado en el derecho a decidir de manera libre a participar en la investigación, la aprobación del participante será de manera voluntaria que haya entendido de manera clara la finalidad de su participación en el estudio; asimismo los datos personales de los participantes se mantendrá en estricta confidencialidad (50).

4. CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivos de resultados

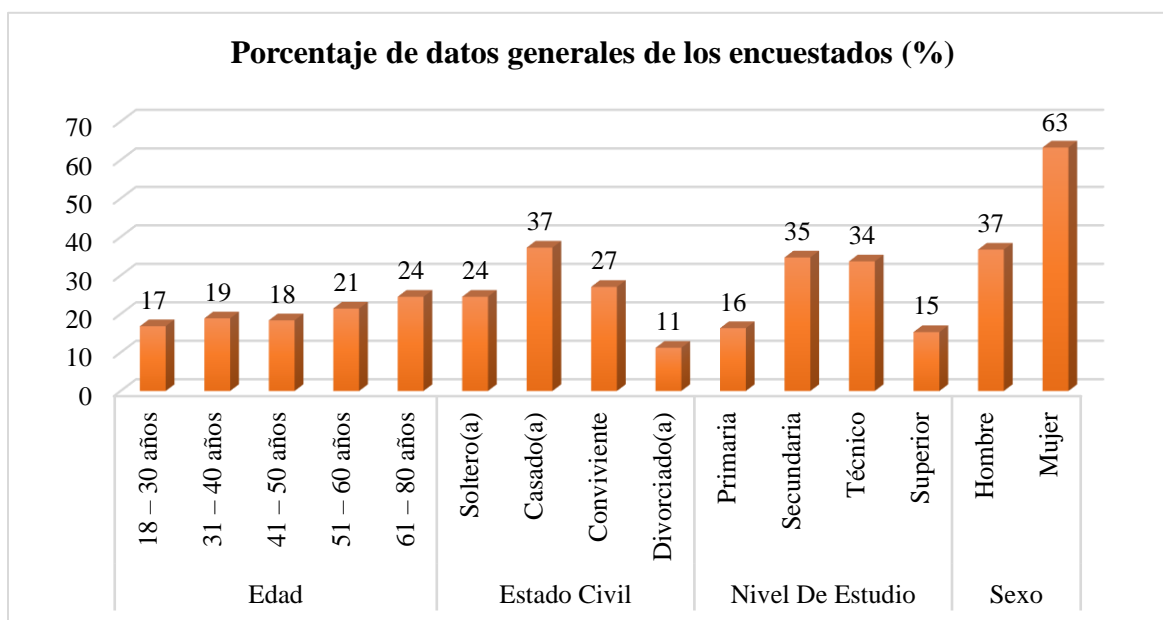
Tabla 1.

Frecuencia de datos generales

Datos generales de los encuestados		Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
Edad	18 – 30 años	33	17	17
	31 – 40 años	37	19	36
	41 – 50 años	36	18	54
	51 – 60 años	42	21	76
	61 – 80 años	48	24	100
Estado Civil	Soltero(a)	48	24	24
	Casado(a)	73	37	62
	Conviviente	53	27	89
	Divorciado(a)	22	11	100
Nivel De Estudio	Primaria	32	16	16
	Secundaria	68	35	51
	Técnico	66	34	85
	Superior	30	15	100
Sexo	Hombre	72	37	37
	Mujer	124	63	100
Total		196	100.0	

Gráfico 1.

Porcentajes de datos generales

**Interpretación:**

En la tabla 1 y el gráfico 1, se da a conocer los datos generales de las personas encuestadas; personas con rango de edad entre: 61 a 80 años 24 %, 51 a 60 años 21 %, 31 a 40 años 19 %, 41 a 50 años 18 % y de 18 a 30 años 17 %; personas según su estado civil: casados 37 %, convivientes 27 %, solteros 24 % y divorciados 11 %; personas según su nivel de estudio: nivel secundario 35 %, nivel técnico 34 %, nivel primaria 16 % y nivel superior 15 %; personas según su género: mujeres 63% y hombres el 37 %.

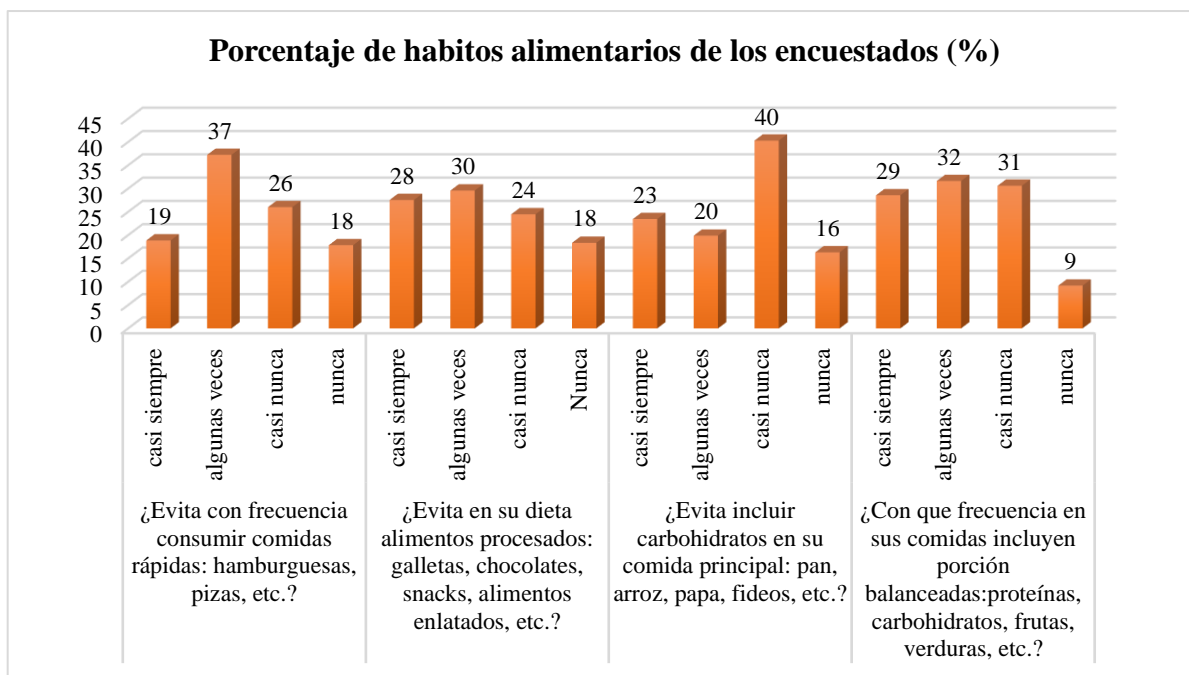
Tabla 2.*Frecuencia de Hábitos Alimentarios*

Hábitos Alimentarios	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
¿Evita con frecuencia consumir comidas rápidas: hamburguesas, pizzas, etc.?	casi siempre	37	19
	algunas veces	73	56
	casi nunca	51	82
	nunca	35	100

¿Evita en su dieta alimentos procesados: galletas, chocolates, snacks, alimentos enlatados, etc.?	casi siempre	54	28	28
	algunas veces	58	30	57
	casi nunca	48	24	82
	Nunca	36	18	100
¿Evita incluir carbohidratos en su comida principal: pan, arroz, papa, fideos, etc.?	casi siempre	46	23	23
	algunas veces	39	20	43
	casi nunca	79	40	84
	nunca	32	16	100
“¿Con qué frecuencia en sus comidas incluyen porción balanceadas: proteínas, carbohidratos, frutas, verduras, etc.?”	casi siempre	56	29	29
	algunas veces	62	32	60
	casi nunca	60	31	91
	nunca	18	9	100
Total		196	100	

Gráfico 2.

Porcentajes de Hábitos Alimentarios



Interpretación:

En la presente tabla 2 y gráfico 2, se detalla los datos de los hábitos alimentarios en las personas encuestadas; personas que evitan con frecuencia consumir comidas rápidas:

37 % algunas veces, 26 % casi nunca, 19 % casi siempre y el 18 % nunca; personas que evitan en su dieta alimentos procesados: 30 % algunas veces, 28 % casi siempre, 24 % casi nunca y el 18 % nunca ; personas que evitan incluir carbohidratos en su comida principal: 40 % casi nunca, 23 % casi siempre, 20 % algunas veces y 16 % nunca; personas que frecuentemente incluyen en sus comidas porción balanceada: 32 % algunas veces, 31 % casi nunca, 29 % casi siempre y el 9 % nunca.

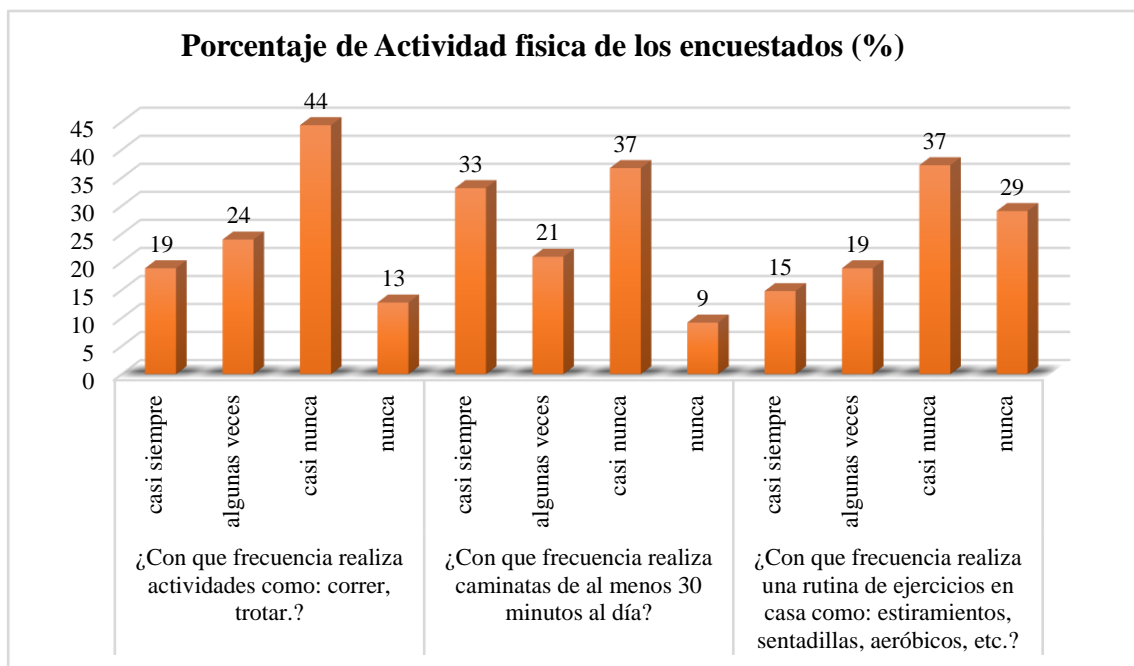
Tabla 3.

Frecuencia de Dimensión Actividad Física

Actividad Física	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
¿Con qué frecuencia realiza actividades como: correr, trotar?	casi siempre	37	19
	algunas veces	47	43
	casi nunca	87	87
	nunca	25	100
¿Con qué frecuencia realiza caminatas de al menos 30 minutos al día?	casi siempre	65	33
	algunas veces	41	54
	casi nunca	72	91
	nunca	18	100
¿Con qué frecuencia realiza una rutina de ejercicios en casa como: estiramientos, sentadillas, aeróbicos, etc.?	casi siempre	29	15
	algunas veces	37	34
	casi nunca	73	71
	nunca	57	100
Total	196	100	

Gráfico 3.

Porcentajes de Actividad Física



Interpretación:

En la presente tabla 3 y gráfico 3, se detalla los datos de la actividad física en las personas encuestadas; personas que realizan actividades como correr y trotar: 44 % casi nunca, 24 % algunas veces, 19 % casi siempre y el 13 % nunca; personas que con frecuencia realizan caminatas de al menos 30 minutos al día: 37 % casi nunca, 33 % casi siempre, 21 % algunas veces y el 9 % nunca; personas que con frecuencia realizan una rutina de ejercicios en casa: 37 % casi nunca, 29 % nunca, 19 % algunas veces y el 15 % casi siempre.

Tabla 4.

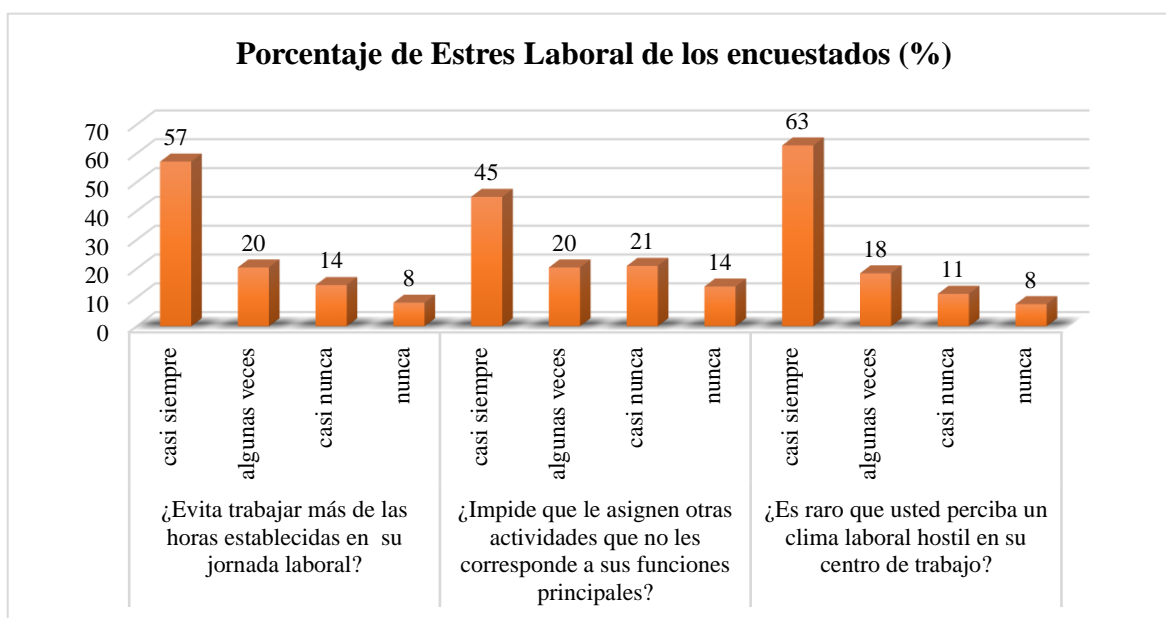
Frecuencia de dimensión Estrés Laboral

Estrés Laboral		Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
¿Evita trabajar más de las horas establecidas en su jornada laboral?	casi siempre	112	57	57
	algunas veces	40	20	78
	casi nunca	28	14	92
	nunca	16	8	100
¿Impide que le asignen otras	casi siempre	88	45	45
	algunas veces	40	20	65

actividades que no les corresponde a sus funciones principales?	casi nunca	41	21	86
	nunca	27	14	100
¿Es raro que usted perciba un clima laboral hostil en su centro de trabajo?	casi siempre	123	63	63
	algunas veces	36	18	81
	casi nunca	22	11	92
	nunca	15	8	100
Total		196	100	

Gráfico 4.

Porcentaje de dimensión Estrés Laboral



Interpretación:

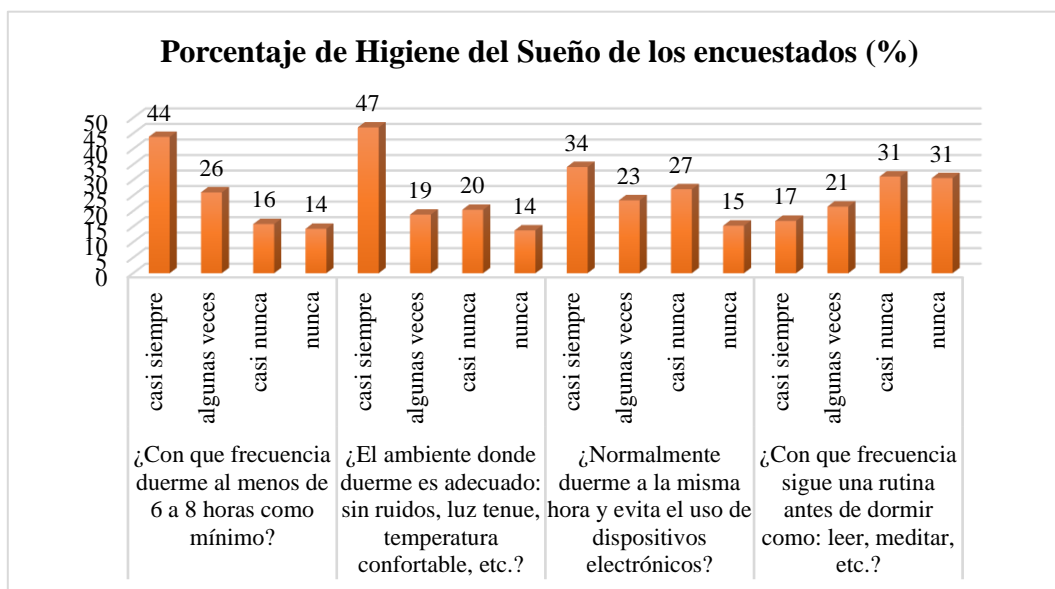
En la Tabla 4 y su correspondiente gráfico, se presentan los datos sobre el estrés laboral de las personas encuestadas; Evitar trabajar más horas de las establecidas: 57 % casi siempre, 20 % algunas veces, 14 % casi nunca y el 8 % nunca; Impedir asignación de actividades ajenas a sus funciones: 45 % casi siempre, 21 % casi nunca, 20 % algunas veces y el 14 % nunca; Percibir un clima laboral no hostil: 63 % casi siempre, 18 % algunas veces, 11 % casi nunca y el 8 % nunca.

Tabla 5.*Frecuencia de dimensión Higiene del Sueño*

Higiene del Sueño	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
¿Con qué frecuencia duerme al menos de 6 a 8 horas como mínimo?	casi siempre	86	44
	algunas veces	51	26
	casi nunca	31	16
	nunca	28	14
¿El ambiente donde duerme es adecuado: sin ruidos, luz tenue, temperatura confortable, etc.?	casi siempre	92	47
	algunas veces	37	19
	casi nunca	40	20
	nunca	27	14
¿Normalmente duerme a la misma hora y evita el uso de dispositivos electrónicos?	casi siempre	67	34
	algunas veces	46	23
	casi nunca	53	27
	nunca	30	15
¿Con qué frecuencia sigue una rutina antes de dormir como: leer, meditar, etc.?	casi siempre	33	17
	algunas veces	42	21
	casi nunca	61	31
	nunca	60	31
Total	196	100	

Gráfico 5.

Porcentaje de dimensión Higiene del Sueño



Interpretación:

En la **Tabla 5** y su correspondiente **Gráfico 5**, se detallan los datos sobre la higiene del sueño; Dormir al menos de 6 a 8 horas: 44 % casi siempre, 26 % algunas veces, 16 % casi nunca y el 14 % nunca; Dormir en un ambiente adecuado: 47 % casi siempre, 20 % casi nunca, 19 % algunas veces y el 14 % nunca; Dormir a la misma hora y evitar dispositivos electrónicos: 34 % casi siempre, 27 % casi nunca, 23 % algunas veces y el 15 % nunca; Seguir una rutina antes de dormir (como leer o meditar): 31 % nunca, 31 % casi nunca, 21 % algunas veces y el 17 % casi siempre.

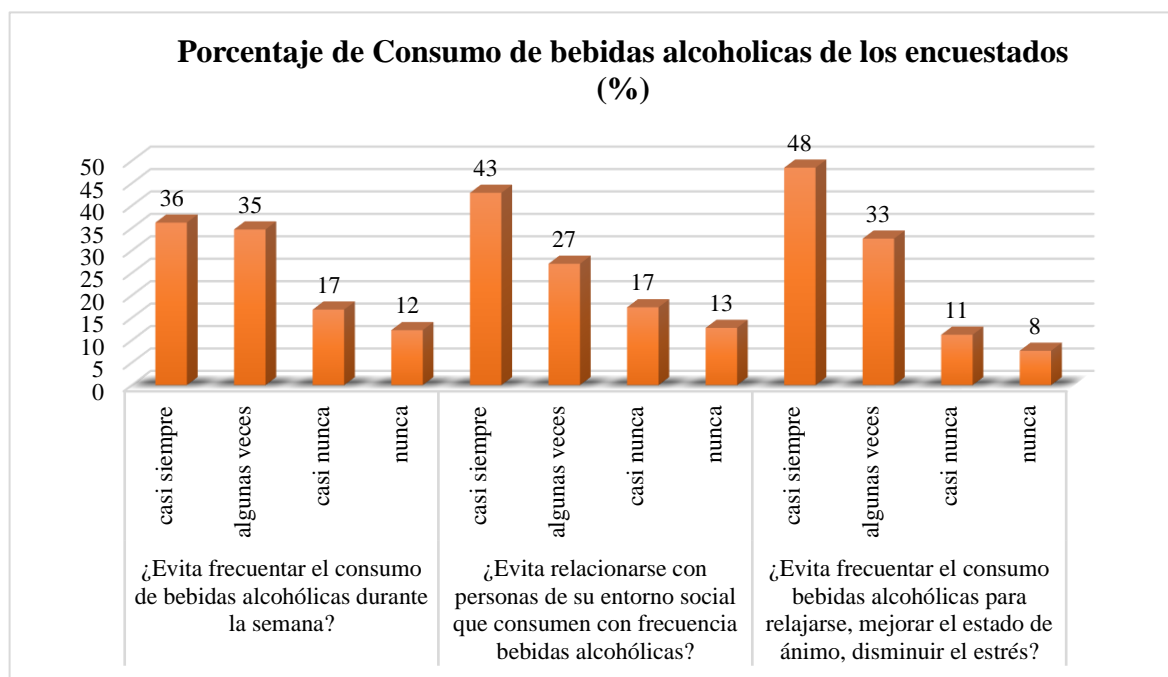
Tabla 6.

Frecuencia de la dimensión Consumo de Bebidas Alcohólicas

Consumo de Bebidas Alcohólicas	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
¿Evita frecuentar el consumo de bebidas alcohólicas durante la semana?	casi siempre	71	36
	algunas veces	68	71
	casi nunca	33	88
	nunca	24	100
¿Evita relacionarse con personas de su entorno social que consumen con frecuencia bebidas alcohólicas?	casi siempre	84	43
	algunas veces	53	70
	casi nunca	34	87
	nunca	25	100
¿Evita frecuentar el consumo bebidas alcohólicas para relajarse, mejorar el estado de ánimo, disminuir el estrés?	casi siempre	95	48
	algunas veces	64	81
	casi nunca	22	92
	nunca	15	100
Total	196	100.0	

Gráfico 6.

Porcentajes de dimensión de Consumo de Bebidas Alcohólicas

**Interpretación:**

En la Tabla 6 y su correspondiente Gráfico 6, se presentan los datos sobre el consumo de bebidas alcohólicas; Evitar el consumo de bebidas alcohólicas durante la semana: 36 % casi siempre, 35 % algunas veces, 17 % casi nunca y el 12 % nunca; Evitar relacionarse con personas que consumen frecuentemente bebidas alcohólicas: 43 % casi siempre, 27 % algunas veces, 17 % casi nunca y el 13 % nunca; Evitar el consumo de bebidas alcohólicas para relajarse, mejorar el ánimo o reducir el estrés: 48 % casi siempre, 33 % algunas veces, 11 % casi nunca y el 8 % nunca.

Tabla 7.

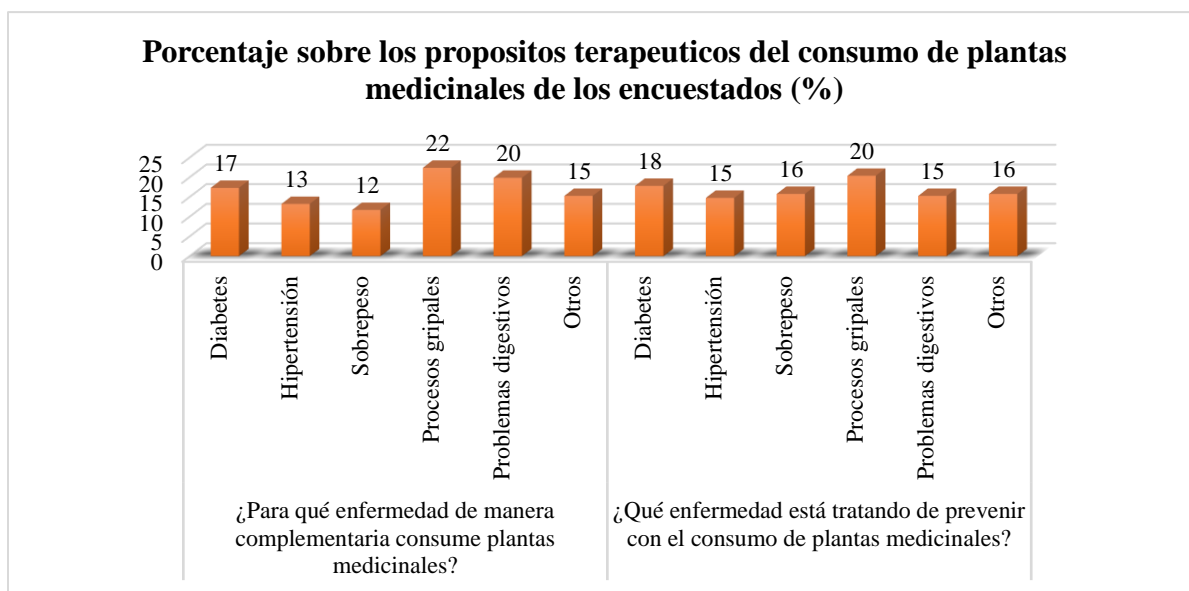
Frecuencia de dimensión Propósitos Terapéuticos

Propósitos Terapéuticos	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
-------------------------	-----------------	----------------	--------------------------

¿Para qué enfermedad de manera complementaria consume plantas medicinales?	Diabetes	34	17	17
	Hipertensión	26	13	31
	Sobrepeso	23	12	42
	Procesos gripales	44	22	65
	Problemas digestivos	39	20	85
	Otros	30	15	100
¿Qué enfermedad está tratando de prevenir con el consumo de plantas medicinales?	Diabetes	35	18	18
	Hipertensión	29	15	33
	Sobrepeso	31	16	48
	Procesos gripales	40	20	69
	Problemas digestivos	30	15	84
	Otros	31	16	100
Total		196	100	

Gráfico 7.

Porcentajes de dimensión Propósitos Terapéuticos



Interpretación:

En la Tabla 7 y su correspondiente Gráfico 7, se presentan los datos sobre los

propósitos terapéuticos del consumo de plantas medicinales; personas que consumen plantas medicinales de manera complementaria para tratar enfermedades como: procesos gripales 22 %, problemas digestivos 20 %, diabetes 17 %, otros 15 %, hipertensión 13 % y sobrepeso 12 %; personas que consumen plantas medicinales para prevenir enfermedades como: procesos gripales 20 %, diabetes 18 % sobrepeso 16 %, otros 16 %, hipertensión 15 % y problemas digestivos 15 %.

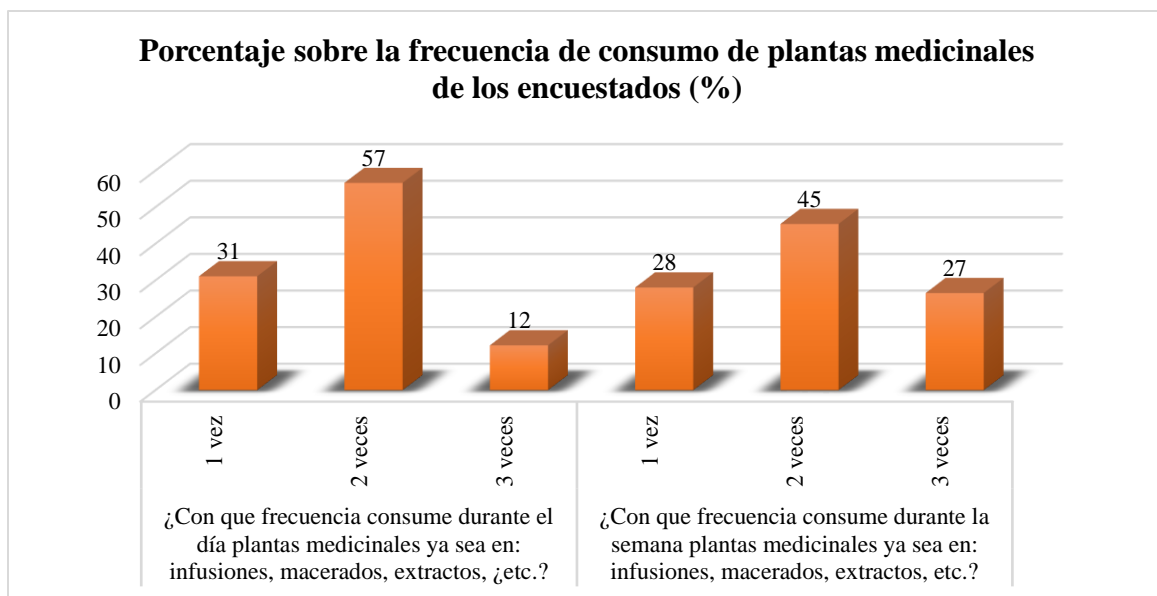
Tabla 8.

Frecuencia de la dimensión Frecuencia de Consumo

Frecuencia de Consumo	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
“¿Con qué frecuencia consume durante el día plantas medicinales ya sea en: infusiones, macerados, extractos, ¿etc.?”	1 vez	61	31
	2 veces	111	57
	3 veces	24	12
“¿Con qué frecuencia consume durante la semana plantas medicinales ya sea en: infusiones, macerados, extractos, etc.?”	1 vez	55	28
	2 veces	89	45
	3 veces	52	27
Total	196	100	

Gráfico 8.

Porcentajes de dimensión Frecuencia de Consumo



Interpretación:

En la Tabla 8 y su correspondiente Gráfico 8, se presentan los datos sobre la frecuencia de consumo de plantas medicinales; personas que consumen plantas medicinales durante el día ya sea en infusiones, macerados o extractos: 57 % dos veces durante el día, 31 % una vez durante el día y el 12 % tres veces durante el día; personas que consumen plantas medicinales durante la semana ya sea en infusiones, macerados o extractos: 45 % dos veces durante la semana, 28 % una vez durante la semana y 27 % tres veces durante la semana.

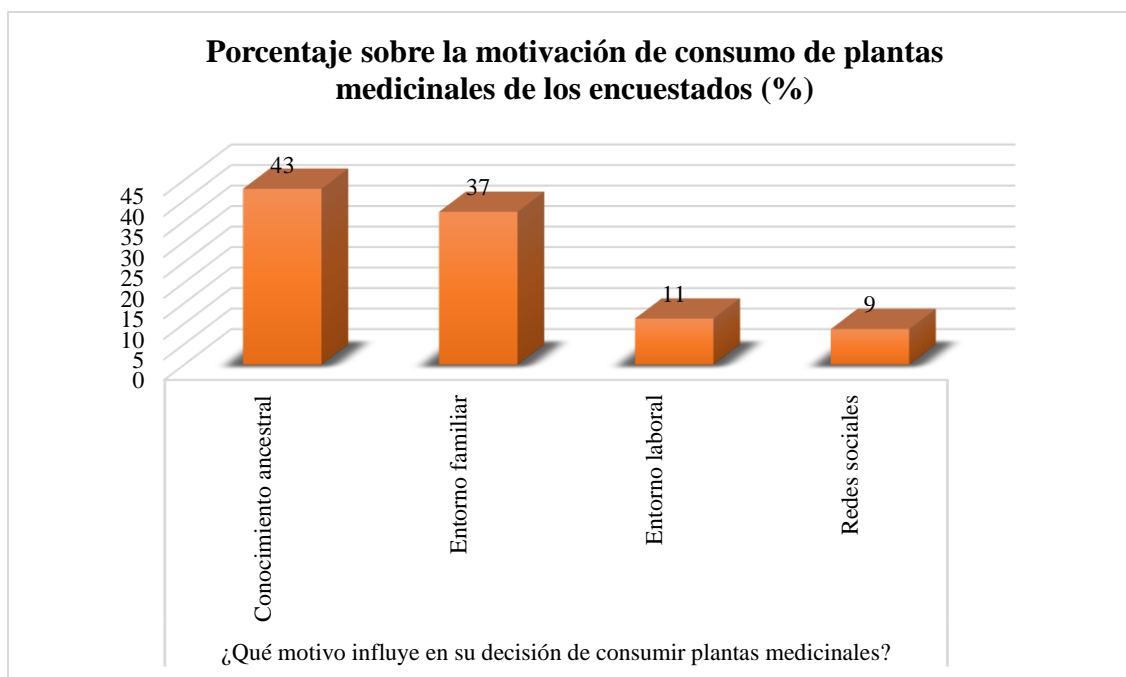
Tabla 9.

Frecuencia de la dimensión Motivación de Consumo

Motivación de Consumo	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
“¿Qué motivo influye en su decisión de consumir plantas medicinales?”	Conocimiento ancestral	84	43
	Entorno familiar	73	80
	Entorno laboral	22	91
	Redes sociales	17	100
Total	196	100	

Gráfico 9.

Porcentajes de dimensión Motivación de Consumo

**Interpretación:**

En la Tabla 9 y su correspondiente Gráfico 9, se presentan los datos relacionados con la motivación para el consumo de plantas medicinales; motivo que influye en la decisión de una persona a consumir plantas medicinales: 43 % conocimiento ancestral, 37 % entorno familiar, 11 % entorno laboral y el 9 % por la influencia de las redes sociales.

Tabla 10.

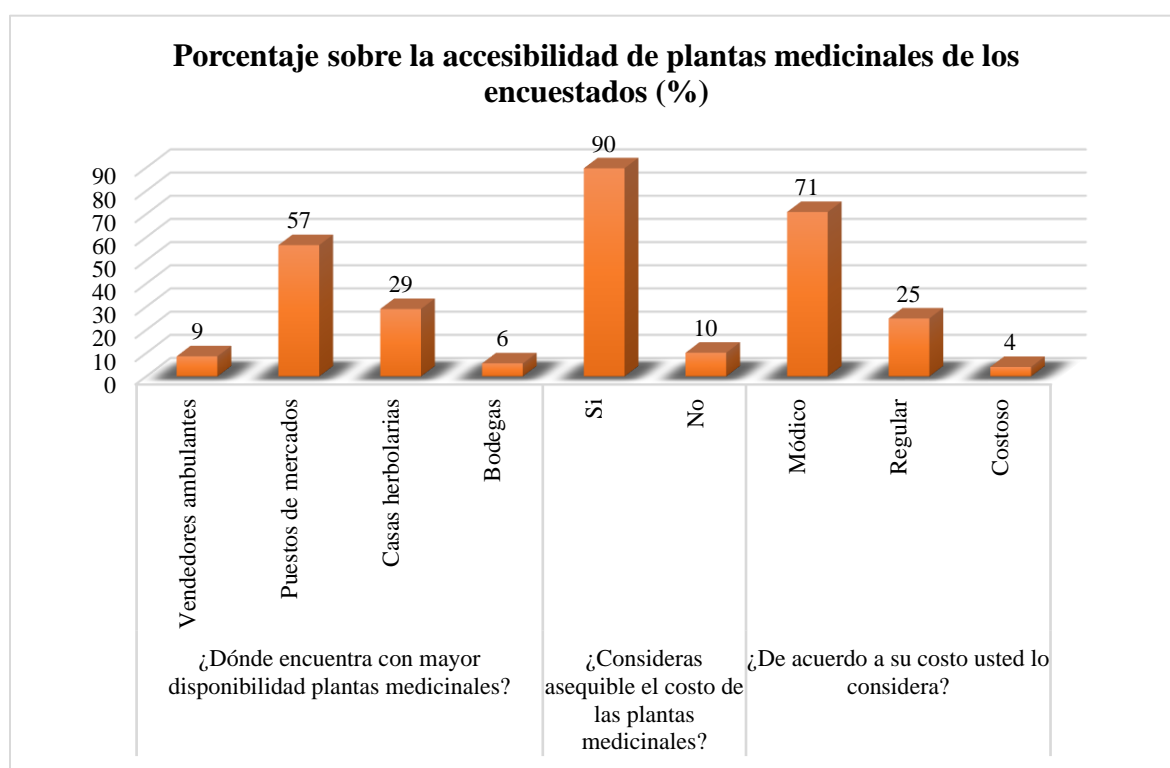
Frecuencia de dimensión de Accesibilidad

Accesibilidad	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
Vendedores ambulantes	17	9	9
“¿Dónde encuentra con mayor disponibilidad plantas medicinales?”	111	57	65
Casas herbolarias	57	29	94
Bodegas	11	6	100

¿Consideras asequible el costo de las plantas medicinales?	Si	176	90	90	
	No	20	10	100	
		Módico	139	71	71
¿De acuerdo a su costo usted lo considera?	Regular	49	25	96	
	Costoso	8	4	100	
Total		196	100		

Gráfico 10.

Porcentajes de la dimensión Accesibilidad



Interpretación:

En la Tabla 10 y su correspondiente Gráfico 10, se presentan los datos sobre la accesibilidad de las plantas medicinales; lugar donde las personas encuentran con mayor disponibilidad plantas medicinales: 57 % puestos de mercados, 29 % casas herbolarias, 9 % vendedores ambulantes y el 6 % bodegas; personas que consideran asequible el costo de

las plantas medicinales: 90 % si y el 10 % no considera asequible el costo de las plantas medicinales; personas que de acuerdo al costo de las plantas medicinales lo consideran: 71 % un costo módico, 25 % un costo regular y el 4 % lo consideran costoso.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis general:

Existe relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Hipótesis estadística:

H0: No Existe relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

H1: Existe relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Nivel de significancia:

$$\alpha = 0.05$$

5 %= margen de error

Regla para la decisión:

Si p valor es \geq a 0.05, se acepta la hipótesis nula

Si p valor $<$ 0.05, no se acepta la hipótesis nula

Tabla 11.

Análisis de correlación entre variable1 Estilos de vida y variable 2 Consumo de plantas medicinales

	Rho de Spearman	Estilos de vida	Consumo de plantas medicinales
Estilos de vida	Coeficiente de correlación	1.000	0,994**
	Sig. (bilateral)		0.000

	N	196	196
Consumo de plantas medicinales	Coeficiente de correlación	0,994**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	196	196

Conclusión:

En la Tabla 11, se obtuvo el valor $p = 0.000$, Esto nos lleva a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_1). El coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.994, lo cual indica una correlación positiva fuerte, deduciendo, si el estilo de vida se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Hipótesis específica 1:

Existe relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Hipótesis estadística:

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

H1: Si existe relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Tabla 12.

Análisis de correlación entre dimensión 1 Hábitos alimentarios y variable 2 Consumo de plantas medicinales

	Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Consumo de plantas medicinales
Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	1.000	0,983**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	196	196
	Coeficiente de correlación	0,983**	1.000

Consumo de plantas medicinales	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	196	196

Conclusión:

En la **Tabla 12**, se obtuvo el valor $p = 0.000$, Esto nos lleva a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_1). El coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.983, lo cual indica una correlación positiva fuerte, deduciendo, si los hábitos alimentarios se mantienen de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Hipótesis específica 2:

Existe relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Hipótesis estadística:

H0: No existe relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

H1: Si existe relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Tabla 13.

Análisis de correlación entre dimensión 2 Actividad Física y variable 2 Consumo de plantas medicinales

	Rho de Spearman	Actividad Física	Consumo de plantas medicinales
Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	0,988**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	196	196
Consumo de plantas medicinales	Coefficiente de correlación	0,988**	1.000

	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	196	196

Conclusión:

En la **Tabla 13**, se obtuvo el valor $p = 0.000$, Esto nos lleva a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_1). El coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.988, lo cual indica una correlación positiva fuerte, deduciendo, si las actividades físicas se mantienen de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Hipótesis específica 3:

Existe relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Hipótesis estadística:

H0: No existe relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

H1: Si existe relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Tabla 14.

Análisis de correlación entre dimensión 3 Estrés laboral y variable 2 Consumo de plantas medicinales

Rho de Spearman		Estrés laboral	Consumo de plantas medicinales
Estrés laboral	Coeficiente de correlación	1.000	0,949**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	196	196
Consumo de plantas medicinales	Coeficiente de correlación	0,949**	1.000

	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	196	196

Conclusión:

En la **Tabla 14**, se obtuvo el valor $p = 0.000$, Esto nos lleva a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_1). El coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.949, lo cual indica una correlación positiva fuerte, deduciendo, si el estrés laboral se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Hipótesis específica 4:

Existe relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Hipótesis estadística:

H0: No existe relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

H1: Si existe relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Tabla 15.

Análisis de correlación entre dimensión 4 Higiene del sueño y variable 2 Consumo de plantas medicinales

	Rho de Spearman	Higiene del sueño	Consumo de plantas medicinales
Higiene del sueño	Coefficiente de correlación	1.000	0,989**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	196	196
Consumo de plantas medicinales	Coefficiente de correlación	0,989**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	

N	196	196
---	-----	-----

Conclusión:

En la **Tabla 15**, se obtuvo el valor $p = 0.000$, Esto nos lleva a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_1). El coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.989, lo cual indica una correlación positiva fuerte, deduciendo, si la higiene del sueño se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Hipótesis específica 5:

Existe relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Hipótesis estadística:

H0: No existe relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

H1: Si existe relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.

Tabla 16.

Análisis de correlación entre dimensión 5 Consumo de bebidas alcohólicas y variable 2 Consumo de plantas medicinales

	Rho de Spearman	Consumo de bebidas alcohólicas	Consumo de plantas medicinales
Consumo de bebidas alcohólicas	Coefficiente de correlación	1.000	0,971**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	196	196
Consumo de plantas medicinales	Coefficiente de correlación	0,971**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	

N	196	196
---	-----	-----

Conclusión:

En la se obtuvo el valor $p = 0.000$, Esto nos lleva a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_1). El coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.971, lo cual indica una correlación positiva fuerte, deduciendo, si el Consumo de bebidas alcohólicas se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

4.1.3. Discusión de resultados

De acuerdo con los hallazgos obtenidos en los resultados del estudio realizado se puso en evidencia que; el 24 % fueron personas de la tercera edad de 61 a 80 años; 37 % casados, 35 % personas que solo terminaron la secundaria y el 63 % fueron mujeres (grafico 1); en este contexto concuerda con los hallazgos en sus resultados en el estudio de los autores Deligiannidou et al. (26), Donde el 57,7 % fueron mujeres y el 77,1 % pertenecían al grupo socioeconómico medio.

Se evidencio que los hábitos alimentarios es un problema cotidiana en la actualidad, el 37% solo algunas veces evita con frecuencia consumir comidas rápidas, el 30 % solo algunas veces evita en su dieta diaria consumir alimentos procesados, el 40 % casi nunca evita incluir carbohidratos en su comida principal y el 32 % solo algunas veces incluye porciones balanceadas en sus comidas diarias (grafico 2), en este contexto podemos evidenciar que el estilo de vida influye en su salud de cada individuo ya sea la manera positiva o negativa, en la actualidad los índices de sobrepeso y obesidad incrementaron significativamente, afectando al 62,5 % de la población, se atribuye principalmente al consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas azucaradas (4).

Respecto a las actividades físicas el 44 % casi nunca realiza actividades físicas (grafico 3), lo cual es preocupante ya que según un estudio reciente la inactividad física en adultos es inquietante de 1800 millones de adultos el 31 % no practica ninguna actividad física entre los años 2010 y 2022, esta cifra se prevé que puede incrementar para el año 2030 a un 35 % según la organización mundial de la salud (OMS), ante esta situación de vida sedentaria se recomienda realizar actividades físicas con el fin de prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes (3).

Sobre el estrés laboral el 57 % casi siempre evitan trabajar más de las horas establecidas en su formada laboral, el 45 % casi siempre impiden que les asignen otras actividades que no les corresponden y el 63 % casi siempre rara vez perciben un clima laboral hostil en su centro de trabajo (grafico 4); estos datos se toman de manera favorable ya que la sobrecarga laboral sobrepasan las habilidades de una persona en el desempeño optimo en el ambiente laboral, que en consecuencia podría generar tensión en la salud disminuyendo su productividad laboral (40).

Con respecto al higiene del sueño el 44 % casi siempre duermen al menos de 6 a 8 horas como mínimo, el 47 % casi siempre duerme en un ambiente adecuado sin ruidos y luz tenue, el 34 % casi siempre duerme a la misma hora y evita el uso de dispositivos electrónicos y el 31% casi nunca sigue una rutina antes de dormir como: leer, meditar (grafico 5); estos datos se reciben de forma positiva dado que hoy en día la población lleva un estilo de vida poco saludable y el dormir adecuadamente es esencial para conservar el cuerpo y la mente en condiciones óptimas, siendo indispensable dormir las horas recomendadas (41).

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas el 36 % casi siempre evita frecuentar

el consumo de bebidas alcohólicas, el 43 % casi siempre evita relacionarse con personas de su entorno que con frecuencia consumen bebidas alcohólicas y el 48 % casi siempre evita frecuentar el consumo de bebidas alcohólicas para relajarse y disminuir el estrés (grafico 6); estos resultados son favorables dado que el consumo excesivo de bebidas alcohólicas puede provocar dependencia en la persona provocando Violencia familiar, peligro de conducta agresiva, agresión física, abuso psicológico, y afectación de la salud tanto física como mental (42).

Con respecto a los propósitos terapéuticos el 22 % consumen plantas medicinales de manera complementaria para procesos gripales y el 20 % para prevenir procesos gripales (grafico 7); con estos datos podemos evidenciar que en la actualidad más personas optan el uso de plantas medicinales para mejorar la salud y prevenir enfermedades (7); a su vez concuerda con Placencia (22) donde demostró que el eucalipto fue la planta medicinal más utilizado alguna vez con el 100 % de los encuestados para tratar problemas respiratorios.

En torno a la frecuencia de consumo el 57 % consume plantas medicinales al menos 2 veces al día ya sea en infusiones, macerados o extractos y el 45 % consume plantas medicinales al menos 2 veces a la semana ya sea en infusiones, macerados o extractos (grafico 8); estos datos concuerdan con el estudio de Gracia et al. (29) donde demostró que el 60 % había utilizado medicina tradicional en alguna ocasión, mientras que el 32 % en el último año, siendo los principales motivos el acceso limitado a los servicios de salud y el costo elevado de medicinas.

Con respecto a la motivación de consumo el 43 % fueron influenciados en su decisión de consumir plantas medicinales por conocimiento ancestral (grafico 9); según este dato nos demuestra que durante décadas muchos hogares y comunidades recurren al

uso de la medicina tradicional como una práctica habitual para el cuidado de la salud, hoy en día millones de personas buscan aliviar o mejorar su salud a través de la medicina tradicional (31), además el conocimiento de las plantas medicinales ha sido transmitido de generación en generación mediante el saber popular (32).

En torno a la accesibilidad el 57 % encuentra con mayor disponibilidad plantas medicinales en los puestos de los mercados, el 90 % si considera asequible el costo de las plantas medicinales y el 71 % considera módico el costo (grafico 10); en este contexto podemos evidenciar que un importante sector de la población opta por el uso de plantas medicinales por su bajo costo y efectividad en tratamiento de algunas enfermedades (8).

Con respecto a la relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al mercado Cooperativa de Pro, se demostró que, si existe relación significativa, se obtuvo el valor $p = 0.000$, y el coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.994, lo cual nos indica una correlación positiva fuerte; estos datos concuerdan con los resultados de Deligiannidou et al. (26), donde demostraron que el consumo de plantas medicinales y aromáticas formo parte de las dietas diarias y de prácticas curativas, influenciado por factores sociodemográficos y estilos de vida.

5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primero. Se ha identificado que los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima 2024, de acuerdo con el coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.994, presenta una correlación positiva fuerte entre ambas variables. Por lo tanto, si el estilo de vida se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Segundo. Se ha determinado que los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima 2024, presenta una correlación positiva fuerte entre ambas variables considerando el análisis de correlación de Rho de Spearman=0.983. por lo tanto, si los hábitos alimentarios se mantienen de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Tercero. Se ha determinado que la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima

2024, de acuerdo con el coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.988; donde nos indica una correlación positiva fuerte entre ambas variables. Por lo tanto, si la actividad física se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Cuarto. Se ha determinado que el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima 2024, presenta una correlación positiva fuerte entre ambas variables considerando el análisis de correlación de Rho de Spearman=0.949. por lo tanto, si el estrés laboral se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Quinto. Se ha determinado que la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima 2024, de acuerdo con el coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.989, nos indican una correlación positiva fuerte entre ambas variables. por lo tanto, si la higiene del sueño se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

Sexto. Se ha determinado que el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima 2024, presenta una correlación positiva fuerte entre ambas variables considerando el análisis de correlación de Rho de Spearman=0.971. por lo tanto, si el consumo de bebidas alcohólicas se mantiene de manera favorable aumenta relativamente el consumo de plantas medicinales.

5.2. Recomendaciones

- Fomentar investigaciones futuras promoviendo más estudios sobre los beneficios del consumo de plantas medicinales, con el propósito de contribuir a la mejora de los estilos de vida y el bienestar general de la población.
- Mejorar los hábitos alimentarios incluyendo en las dietas diarias, alimentos bajo en carbohidratos, grasas saturadas y bebidas azucaradas con la finalidad de prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Concientizar a la población a través de campañas de salud sobre la importancia de incorporar en la vida cotidiana actividades físicas simples, con la finalidad de evitar el sedentarismo y en un futuro desencadenar problemas de salud.
- Evitar excederse continuamente en laborar más de las horas correspondientes de trabajo, con la finalidad de disminuir el estrés para mantener un desempeño óptimo en el ambiente laboral y vida cotidiana.
- Establecer un horario adecuado rutinario de 6 a 8 horas como mínimo para dormir, evitando el uso de dispositivos electrónicos para mejorar la calidad del sueño.
- Concientizar a la población sobre la importancia de la salud mental con la finalidad de evitar el consumo de bebidas alcohólicas en exceso y desencadenar problemas de alcoholismo.

6. REFERENCIAS

1. Gobierno de México. ¿Sabes qué son los hábitos saludables y cómo hacerlos parte de tu vida? [Internet]. 07 de diciembre 2021. [consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
2. Gerencia asistencial de atención primaria. Estilos de vida. [internet]. Comunidad de Madrid. [consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20sociocultural%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%E2%80%9D.>
3. Organización mundial de la salud. Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física. [internet]. 26 de junio 2024 [consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
4. Organización panamericana de la salud. La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas. [internet]. 03 de marzo 2023 [consultado el 22 de julio 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles>
5. Organización mundial de la salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. [internet]. [consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf
6. Organización mundial de la salud. Medicina Tradicional. [internet]. 9 de agosto de 2023. [consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>

7. Gobierno de México. Plantas medicinales, una opción tradicional y natural para conservar la salud. [internet]. 8 de junio 2024. [consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/plantas-medicinales-una-opciontradicional-y-natural-para-conservar-la-salud?idiom=es>
8. Flores J, Sanches D, Medicina Tradicional Peruana Y Prácticas Populares Durante La Pandemia Covid-19. Rev polit publ. [Internet]. 2023; 27(1),437–449. [consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3211/321175886026/html/>
9. Apaza F. Uso de plantas medicinales para tratar síntomas asociados a COVID-19 en usuarios que acuden a la feria dominical de juliaca-2021. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica con Especialidad en Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica]. Huancayo: Universidad Continental; 2023. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12864/5/IV_FCS_508_TE_Apaza_Huanca_2023.pdf
10. Ministerio de Salud (Minsa). Conoce cinco plantas medicinales para aliviar problemas respiratorios y digestivos. [internet]. 14 de octubre de 2020. [consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/307137-minsa-conoce-cinco-plantas-medicinales-para-aliviar-problemas-respiratorios-y-digestivos>
11. Plasencia J. conocimientos sobre el uso de plantas medicinales para el tratamiento de infecciones respiratorias agudas, en internos de Enfermería de la universidad pública de Lima, 2021. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/8d13f7ad-75a6-4196-8517-34a03c1071dd/content>

12. Lanchipa G, Limo C. Uso de plantas medicinales en el tratamiento de diabetes mellitus tipo dos en pacientes adulto mayor en el hospital militar geriátrico, chorrillos, Lima. [Tesis para optar el título profesional de médico cirujano]. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2022. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9751/lanchipa_Limo%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Bernaola L. Plantas medicinales empleadas en afecciones respiratorias en pobladores del asentamiento humano Horacio Zevallos Gámez, Ate. Lima 2022. [Tesis para optar el título profesional de Químico Farmacéutico]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/9016/T061_45080187_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Alvarado M, Bautista H. Uso de plantas medicinales como alternativa del tratamiento natural se relaciona con las infecciones respiratorias por pobladores del AAHH. Villa los Reyes-Ventanilla. [Tesis para optar el título profesional de químico farmacéutico]. Lima: Universidad Interamericana; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unid.edu.pe/bitstream/handle/unid/75/TESIS%20FINAL%20ALVARADO%20-%20BAUTISTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Hidalgo E. efectividad antibacteriana in vitro de Soda Clorada y diversos aceites esenciales sobre Enterococcus faecalis-Chachapoyas 2020. [Tesis para optar el título profesional de Cirujano Dentista]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2021. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2450/Hidalgo%20J%c3%a1uregui%20Emily%20Yhany.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

16. Chatzopoulou S, Dimitros E, Massaro M, Cicchella A, Jamurtas A, Kouidi E, Tsiptisos D, Kenny G, Kaltsatou A. La suplementación con grosella negra y la actividad física habitual mejoran la capacidad funcional y la calidad de vida en mujeres mayores previamente sedentarias. *Rev Current Aging Science*. [Internet]. 2024; 17 (3): 210-219. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38317475/>
17. Dehnavi P, Rakhshandeh H, Bakhtiari E, Asadpur H, Farahi S, Forouzanfar F. Efecto del extracto de tomate (*Solanum lycopersicum*) en pacientes con insomnio primario: un estudio aleatorizado y doble ciego. *Rev Cent Nerv Syst Agen*. [Internet]. 2023;23(2): 137-143. [consultado el 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37475550/>
18. Deligiannidou G, Kyrgou C, Evangelia N, Vangelis M, et al. Uso de plantas comestibles, medicinales y aromáticas en diversos trastornos de salud: una evaluación transversal entre los habitantes de la zona de Tracia, noreste de Grecia. *Rev Internat Jour*. [Internet]. JERPHI. 2022; 19 (19):12576. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36231876/>
19. Speers A, Cabey K, Soumyanath A, Wright K. Efectos de *Withania somnifera* (Ashwagandha) sobre el estrés y los trastornos neuropsiquiátricos relacionados con el estrés: ansiedad, depresión e insomnio. *Rev Current Neuropharmacolog*. [Internet]. 2021; 19 (9): 1468-1495. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34254920/>
20. Gracia R, Vaz J, Da Costa J. Uso de la medicina tradicional en Timor-Leste. *Rev BMC Complement med ther*. [Internet]. 2020; 20 (1): 165. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32493305/>
21. Organización Mundial de la Salud. Primera Cumbre Mundial de la OMS sobre Medicina Tradicional. [Internet]. 17-18 de agosto de 2023. [Consultado el 09 de setiembre de 2024].

Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2023/08/17/default-calendar/the-first-who-traditional-medicine-global-summit>

22. Blanco E. Orígenes e Historia de la Fitoterapia y la Etnofarmacología. [Archivo de video]. Cultura Diputación de Ávila, 29 de octubre de 2020. [Consultado el 09 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=5xOupA9dOkA&t=2758s>
23. Patiño L. Farmacología y Medicina Tradicional. Rev Umariana. 2022; 9(3).
24. Gobierno de México. Impacto de la medicina tradicional en el actual Sistema de Salud. [Internet]. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/seguropopular/es/articulos/entrevista-impacto-de-la-medicina-tradicional-en-el-actual-sistema-de-salud?idiom=es>
25. Organización Panamericana de la Salud. Cumbre Mundial de OMS sobre Medicina Tradicional destaca evidencias científicas e integración a los sistemas de salud. [Internet]. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/28-8-2023-cumbre-mundial-oms-sobre-medicina-tradicional-destaca-evidencias-cientificas>
26. Organización Panamericana de la Salud. Seamos Activos. [Internet]. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/seamos-activos>
27. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Estilos de Vida. [Internet]. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
28. MedlinePlus. Comportamientos y hábitos alimentarios. [Internet]. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000349.htm>

29. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. 26 de junio de 2024. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
30. Gobierno de México. Los riesgos del estrés laboral para la salud. [Internet]. 26 de agosto de 2020. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
31. Gobierno de México. Día Mundial del Sueño | 18 de marzo. [Internet]. 17 de marzo de 2022. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:text=Para%20tener%20una%20buena%20higiene,comidas%20excesivas%20antes%20de%20acostarse>
32. Organización Mundial de la Salud. Alcohol. [Internet]. 25 de junio de 2024. [Consultado el 09 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
33. Vizcarra N, Guido E, González O. de la Amazonía peruana - Plantas medicinales de uso significativo en comunidades Awajún de la Amazonía peruana. Rev del Jard Botánic Nac [Internet]. 2022; 43(13):89-101. [Consultado el 8 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/48731985>
34. MAPFRE Salud. La fitoterapia y el uso de plantas medicinales. [Internet]. [Consultado el 8 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/plantas-medicinales-y-fitoterapia/#Uso de las plantas medicinales y recomendaciones>

35. Gobierno Regional Conafor. Plantas medicinales de la farmacia viviente del CEFOFOR: Usos terapéuticos tradicionales y dosificación. [Internet]. México. [Consultado el 8 de septiembre de 2024]. Disponible en:https://www.conafor.gob.mx/biblioteca/Plantas_medicinales_de_la_farmacia_viviente-Conafor.pdf
36. Palacios E. Economía y plantas medicinales. [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Consultado el 8 de septiembre de 2024]. Disponible en:<https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/consejo/boletin52/pdf/a04.pdf>
37. Balarezo G. Plantas medicinales: una farmacia natural para la salud pública. Rev. PAIDEIA XXI. [Internet]. 2018;6(7)159-170. [Consultado el 8 de septiembre de 2024]. Disponible en:<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624679/Plantamedicinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
38. Payan C. Los mercados y su relación con las plantas medicinales. Rev. la jornada del camp. [Internet]. 2022(178). [Consultado el 9 de septiembre de 2024]. Disponible en:<https://www.jornada.com.mx/2022/07/16/delcampo/articulos/mercados-plantas-medicinales.html>
39. Blog tiendas herbolarias naturistas. ¿Qué son las tiendas herbolarias o naturistas? y ¿cuál es su función? [Internet]. 2022. [Consultado el 9 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://ccalcampolalaguna.es/blog/tiendas-herbolarias-naturistas/>
40. Sagastume R, Zeledón E. Factores socio - económicos y culturales que influyen en el uso de plantas medicinales en dos barrios del municipio de Siuna 2000 - 2001. [Internet]. [Tesis para optar el título de Licenciadas en Sociología con mención en Autonomía]. Siuna. Universidad de

las Regiones Autónomas de la Costa Caribe Nicaragüense (URACCAN).2019. Disponible en:
<http://repositorio.uraccan.edu.ni/817/>

41. González R, El método hipotético deductivo de Karl Popper en los estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. Rev de la Fac de Cienc de la Edu. [Internet]. 2023;29(2),15. [Consultado el 13 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/3045/3386>
42. Jimenes L. Impacto de la Investigación Cuantitativa en la Actualidad. Rev Cient Convergencia Tech. [Internet]. 2020;04(1),59-68. [Consultado el 13 de agosto de 2024]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/352750927_impacto_de_la_investigacion_cuantitativa_en_la_actualidad
43. Vizcaíno P, Maldonado I, Cedeño R. Metodología de la investigación científica: guía práctica. Rev Cienc Latin Multidiscip. [Internet]. 2023;07(4), 9723-9762. [Consultado el 13 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619>
44. Ortega M, Martínez C, Castiñeiras J. Diseño Observacional en Investigación Clínica. [Internet]. 2021, 1-113. [Consultado el 13 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://ramse.es/wordpress/wp-content/uploads/2021/07/Recepcio%CC%81n-Dr.-Ortega-Discursos..pdf>
45. Zendesk. Método transversal: 4 ventajas del estudio observacional. [Internet]. 2023, [Consultado el 13 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.zendesk.com.mx/blog/metodo-transversal>
46. Arias J. Diseño y Metodología de la Investigación. [Internet]. 2023, [Consultado el 13 de agosto de 2024]. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

47. Ministerio de Educación y Formación Profesional. Población y muestra [internet]. [consultado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: http://descargas.pntic.mec.es/cedec/mat3_2/contenidos/M3_U10/poblacin_y_muestra.html
48. La Universidad en internet. Tipos de técnicas de muestreo: los principales y sus características [internet]. [consultado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://mexico.unir.net/noticias/ingenieria/tipos-tecnicas-muestreo/>
49. Sánchez D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos en Investigación research Data Collection Techniques and instruments. UAEH. 2022; Vol. 9 (17):38-39. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/view/7928>
50. Universidad Privada Norbert Wiener. reglamento de código de ética para la investigación. [Internet]. 07 de setiembre de 2020. [consultado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/UPNW-EES-REG-001%20Cod_Etica_Inv.pdf

7. ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al mercado Cooperativa de Pro de los Olivos. Lima. 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿De qué manera los estilos de vida se relacionan con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>1.¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?</p> <p>2.¿Cuál es la relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?</p>	<p>OBJETIVOS GENERAL</p> <p>Identificar la relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>1.Determinar la relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.</p> <p>2.Determinar la relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.</p> <p>3.Determinar la relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>H1 “Existe relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H0 “No existe relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>H1 “Existe relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H0 “No existe relación entre los hábitos alimentarios con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H2 “Existe relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p>	<p>VARIABLE 1</p> <p>Estilos de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos alimentarios - Actividad física - Estrés laboral - Higiene del sueño - Consumo bebidas alcohólicas <p>VARIABLE 2</p> <p>Consumo de plantas medicinales</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propósitos terapéuticos - Frecuencia de consumo - Motivación de consumo - Accesibilidad 	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Básico</p> <p>MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Diseño: No experimental, observacional descriptivo</p> <p>Corte: transversal</p> <p>Nivel: descriptivo, correlacional</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>Población: 400 usuarios adultos</p> <p>Muestra: 196 usuarios adultos</p>

<p>3.¿Cuál es la relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?</p> <p>4.¿Cuál es la relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?</p> <p>5.¿Cuál es la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024?</p>	<p>personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.</p> <p>4.Determinar la relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.</p> <p>5.Determinar la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.</p>	<p>H0 “No existe relación entre la actividad física con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H3 “Existe relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H0 “No existe relación entre el estrés laboral con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H4 “Existe relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H0 “No existe relación entre la higiene del sueño con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H5 “Existe relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p> <p>H0 “No existe relación entre el consumo de bebidas alcohólicas con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos.”</p>	<p>Muestreo: Aleatorio, probabilístico</p>
--	--	--	---

Anexo 2: Instrumentos

Estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al mercado cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima, 2024

Estimado(a) participante,

Estamos realizando un estudio sobre estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al mercado Cooperativa de pro del distrito de los Olivos, Lima, 2024 Su participación es muy importante para nosotros porque de esta manera nos ayudara a comprender mejor sus experiencias y necesidades.

Por favor dedique aproximadamente unos 15 minutos para poder concluir con esta encuesta. Sus respuestas serán tratadas de manera confidencial y solo serán utilizadas con fines de investigación.

Autores:

Leandro Rufino, María Magdalena; Coronel Aguilar, Leticia

I. DATOS GENERALES

1. **Edad:** 18 – 30 años () 31 – 40 años () 41 – 50 años () 51 – 60 años () 61 – 80 años ()
2. **Estado civil:** Soltero(a) () Casado(a) () Conviviente () Divorciado(a) ()
3. **Nivel de estudio:** Primaria () Secundaria () Técnico () Superior ()
4. **Sexo:** Hombre () Mujer ()

II. ESTILOS DE VIDA

a. Hábitos alimentarios

Nº	Indicador	1	2	3	4
1	¿Evita con frecuencia consumir comidas rápidas (¿hamburguesas, pizzas, etc.)?				
2	¿Evita en su dieta alimentos procesados (galletas, chocolates, snacks, alimentos enlatados, etc.)?				
3	¿Evita incluir carbohidratos en su comida principal (pan, arroz, papa, fideos, etc.)?				
4	¿Con qué frecuencia en sus comidas incluyen porción balanceadas (proteínas, carbohidratos, frutas, verduras, etc.)?				

1= casi siempre; 2= algunas veces; 3= casi nunca; 4= Nunca

b. Actividad Física

Nº	Indicador	1	2	3	4
----	-----------	---	---	---	---

5	¿Con qué frecuencia realiza actividades como: ¿correr, trotar?				
6	¿Con qué frecuencia realiza caminatas de al menos 30 minutos al día?				
7	¿Con qué frecuencia realiza una rutina de ejercicios en casa como: estiramientos, sentadillas, aeróbicos, ¿etc.?				

1= casi siempre; 2= algunas veces; 3= casi nunca; 4= Nunca

c. Estrés laboral

Nº	Indicador	1	2	3	4
8	¿Evita trabajar más de las horas establecidas en su jornada laboral?				
9	¿Impide que le asignen otras actividades que no les corresponde a sus funciones principales?				
10	¿Es raro que usted perciba un clima laboral hostil en su centro de trabajo?				

1= casi siempre; 2= algunas veces; 3= casi nunca; 4= Nunca

d. Higiene del sueño

Nº	Indicador	1	2	3	4
11	¿Con qué frecuencia duerme al menos de 6 a 8 horas como mínimo?				
12	¿El ambiente donde duerme es adecuado (¿sin ruidos, luz tenue, temperatura confortable, etc.?)				
13	¿Normalmente duerme a la misma hora y evita el uso de dispositivos electrónicos?				
14	¿Con qué frecuencia sigue una rutina antes de dormir como: leer, meditar, ¿etc.?				

1= casi siempre; 2= algunas veces; 3= casi nunca; 4= Nunca

e. Consumo de bebidas alcohólicas

Nº	Indicador	1	2	3	4
15	¿Evita frecuentar el consumo de bebidas alcohólicas durante la semana?				
16	¿Evita relacionarse con personas de su entorno social que consumen con frecuencia bebidas alcohólicas?				
17	¿Evita frecuentar el consumo bebidas alcohólicas para relajarse, mejorar el estado de ánimo, disminuir el estrés?				

1= casi siempre; 2= algunas veces; 3= casi nunca; 4= Nunca

III. CONSUMO DE PLANTAS MEDICINALES

a. Propósitos terapéuticos

N°	Indicador
18	¿Para qué enfermedad de manera complementaria consume plantas medicinales? a) Diabetes b) Hipertensión c) Sobrepeso d) Procesos gripales e) Problemas digestivos f) Otros (especificar:)
19	¿Qué enfermedad está tratando de prevenir con el consumo de plantas medicinales? a) Diabetes b) Hipertensión c) Sobrepeso d) Procesos gripales e) Problemas digestivos f) Otros (especificar:)

b. Frecuencia de consumo

	Indicador
20	¿Con qué frecuencia consume durante el día plantas medicinales ya sea en: infusiones, macerados, extractos, ¿etc.? a) 1 vez b) 2 veces b) 3 veces
21	¿Con qué frecuencia consume durante la semana plantas medicinales ya sea en: infusiones, macerados, extractos, ¿etc.? a) 1 vez b) 2 veces b) 3 veces

c. Motivación de consumo

	Indicador
22	¿Qué motivo influye en su decisión de consumir plantas medicinales? a) Conocimiento ancestral b) Entorno familiar c) Entorno laboral d) Redes sociales

d. Accesibilidad

	Indicador
23	¿Dónde encuentra con mayor disponibilidad plantas medicinales? a) Vendedores ambulantes b) Puestos de mercados c) Casas herbolarias

	d) Bodegas
24	¿Consideras asequible el costo de las plantas medicinales?
	a) Si b) No
25	¿De acuerdo a su costo usted lo considera?
	a) Módico b) Regular c) Costoso

Anexo 3: Validez del instrumento



Universidad
Norbert Wiener

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE PLANTAS MEDICINALES EN PERSONAS QUE ACUDEN AL MERCADO COOPERATIVA DE PRO DE LOS OLIVOS. LIMA, 2024

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VARIABLE 1: Estilos de vida							
	DIMENSIÓN 1: Hábitos alimentarios	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Comidas rápidas	x		x		x		
2	Productos procesados	x		x		x		
3	Exceso carbohidratos	x		x		x		
4	Alimentación equilibrada	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: Actividad física	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Correr	x		x		x		
6	Realizar caminatas	x		x		x		
7	Ejercicios rutinarios	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: Estrés laboral	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Exceso horas trabajo	x		x		x		
9	Múltiples funciones	x		x		x		
10	Mal clima laboral	x		x		x		
	DIMENSIÓN 4: Higiene del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Duración de sueño	x		x		x		
12	Ambiente de sueño	x		x		x		
13	Hábitos de sueño	x		x		x		
14	Rutinas del sueño	x		x		x		



Universidad Norbert Wiener		Si	No	Si	No	Si	No
	DIMENSIÓN 5: Consumo bebidas alcohólicas						
	Frecuencia	X		X		X	
16	Influencia	X		X		X	
17	Motivos	X		X		X	
	VARIABLE 2: Consumo de plantas medicinales	X		X		X	
	DIMENSIÓN 1: Propósitos terapéuticos	Si	No	Si	No	Si	No
18	Complemento terapéutico	X		X		X	
19	Prevenir enfermedades	X		X		X	
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia de consumo	Si	No	Si	No	Si	No
20	Número de veces al día	X		X		X	
21	Número de veces por semana	X		X		X	
	DIMENSIÓN 3: Motivación de consumo	Si	No	Si	No	Si	No
22	Tipo de influencia	X		X		X	
	DIMENSIÓN 4: Accesibilidad	Si	No	Si	No	Si	No
23	Disponibilidad	X		X		X	
24	Asequibilidad	X		X		X	
25	Costo	X		X		X	



**Universidad
Norbert Wiener**

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia para su aplicación

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Aylas Canicela Roosevelt Edhair

DNI: 46699374

Especialidad del validador: Magister en Docencia universitaria y Maestría en Gerencia de Servicios de Salud

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

08 de noviembre del 2024



MSTRO. Q.F. AYLAS CANICELA ROOSEVELT EDHAI
QUIMICO FARMACEUTICO
COFP: 22898

Firma del Experto Informante



**Universidad
Norbert Wiener**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE PLANTAS MEDICINALES EN PERSONAS QUE ACUDEN AL MERCADO COOPERATIVA DE PRO DE LOS OLIVOS. LIMA, 2024

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VARIABLE 1: Estilos de vida							
	DIMENSIÓN 1: Hábitos alimentarios	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Comidas rápidas	✓		✓		✓		
2	Productos procesados	✓		✓		✓		
3	Exceso carbohidratos	✓		✓		✓		
4	Alimentación equilibrada	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Actividad física	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Correr	✓		✓		✓		
6	Realizar caminatas	✓		✓		✓		
7	Ejercicios rutinarios	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Estrés laboral	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Exceso horas trabajo	✓		✓		✓		
9	Múltiples funciones	✓		✓		✓		
10	Mal clima laboral	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: Higiene del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Duración de sueño	✓		✓		✓		
12	Ambiente de sueño	✓		✓		✓		
13	Hábitos de sueño	✓		✓		✓		
14	Rutinas del sueño	✓		✓		✓		



		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 5: Consumo bebidas alcohólicas							
	Frecuencia	✓		✓		✓		
16	Influencia	✓		✓		✓		
17	Motivos	✓		✓		✓		
	VARIABLE 2: Consumo de plantas medicinales							
	DIMENSIÓN 1: Propósitos terapéuticos	Si	No	Si	No	Si	No	
18	Complemento terapéutico	✓		✓		✓		
19	Prevenir enfermedades	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia de consumo	Si	No	Si	No	Si	No	
20	Número de veces al día	✓		✓		✓		
21	Número de veces por semana	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Motivación de consumo	Si	No	Si	No	Si	No	
22	Tipo de influencia	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: Accesibilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
23	Disponibilidad	✓		✓		✓		
24	Asequibilidad	✓		✓		✓		
25	Costo	✓		✓		✓		



Universidad
Norbert Wiener

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Flor Lidia Bustamante Fustamante

DNI 26715381

Especialidad del validador: **Doctorado Mención Ciencia de la Salud**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

20 de noviembre del 2024

Dra. Flor L. Bustamante Fustamante



**Universidad
Norbert Wiener**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE PLANTAS MEDICINALES EN PERSONAS QUE ACUDEN AL MERCADO COOPERATIVA DE PRO DE LOS OLIVOS. LIMA. 2024

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VARIABLE 1: Estilos de vida							
	DIMENSIÓN 1: Hábitos alimentarios	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Comidas rápidas	X		X		X		
2	Productos procesados	X		X		X		
3	Exceso carbohidratos	X		X		X		
4	Alimentación equilibrada	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Actividad física	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Correr	X		X		X		
6	Realizar caminatas	X		X		X		
7	Ejercicios rutinarios	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Estrés laboral	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Exceso horas trabajo	X		X		X		
9	Múltiples funciones	X		X		X		
10	Mal clima laboral	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Higiene del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Duración de sueño	X		X		X		
12	Ambiente de sueño	X		X		X		
13	Hábitos de sueño	X		X		X		
14	Rutinas del sueño	X		X		X		



UNIVERSIDAD NORBERT WIENER		DIMENSIÓN 5: Consumo bebidas alcohólicas						
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Frecuencia	X		X		X		
16	Influencia	X		X		X		
17	Motivos	X		X		X		
VARIABLE 2: Consumo de plantas medicinales								
DIMENSIÓN 1: Propósitos terapéuticos		Si	No	Si	No	Si	No	
18	Complemento terapéutico	X		X		X		
19	Prevenir enfermedades	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Frecuencia de consumo		Si	No	Si	No	Si	No	
20	Número de veces al día	X		X		X		
21	Número de veces por semana	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Motivación de consumo		Si	No	Si	No	Si	No	
22	Tipo de influencia							
DIMENSIÓN 4: Accesibilidad		Si	No	Si	No	Si	No	
23	Disponibilidad	X		X		X		
24	Asequibilidad	X		X		X		
25	Costo	X		X		X		



**Universidad
Norbert Wiener**

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg: Guadalupe Sifuentes de Posadas, Luz Fabiola

DNI: 07829902

Especialidad del validador: Químico Farmacéutico – Maestría en Investigación y Docencia Universitaria

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima, 22 de noviembre del 2024

Firma del Experto Informante

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Instrumentos de datos analizados mediante el coeficiente alfa de Cronbach

Resumen de procesamiento de casos			
Alfa de Cronbach		N	%
Casos	Válido	196	100.0
	Excluidos	0	0.0
	Total	196	100.0

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.992	29

Se muestra el resultado del análisis del (valor de Alfa de Cronbach = 0.992), donde nos indica que el instrumento de datos procesado se considera muy confiable.

Anexo 5: Aprobación del Comité y Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD
CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 19 de Diciembre de 2024

Investigador(a)
MARÍA MAGDALENA LEANDRO RUFINO
Exp. N°:1276-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024” Versión 01 con fecha 29/11/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **29/11/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) María Magdalena Leandro Rufino.

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener
 Investigadores : Leandro Rufino maría magdalena Y coronel Aguilar leticia
 Título : Estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio titulado: "Estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima. 2024". Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Leandro Rufino maría magdalena Y Coronel Aguilar leticia.

El propósito de este estudio es identificar la relación entre los estilos de vida con el consumo de plantas medicinales en personas que acuden al Mercado Cooperativa de Pro de Los Olivos. Lima, 2024. Su ejecución permitirá contribuir con el rol del profesional Químico Farmacéutico en oficinas farmacéuticas.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le informará realizará lo siguiente:

- Se explicará el propósito central del estudio
- Firmará el consentimiento informado de forma voluntaria
- Se aplicará la encuesta con preguntas cerradas destinadas a recopilar datos sobre los estilos de vida relacionados con el consumo de plantas medicinales.

La encuesta puede demorar máximo 10 minutos. Los resultados de la encuesta se le entregaran en forma individual y se almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: No existe riesgo. Los datos recolectados son confidenciales y se mantendrán en el anonimato. Su participación en el estudio es libre y voluntaria

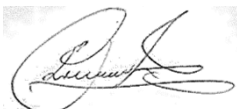
Beneficios: No hay beneficios directos para la salud o beneficios médicos para usted por participar en el estudio

Costos e incentivos. Usted no pagara ningún costo monetario por su participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente: Si usted se siente incómodo durante el desarrollo de la investigación, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicar a los investigadores; Leandro Rufino maría magdalena Y coronel Aguilar leticia; al siguiente número de celular 928894314 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dr. Raúl Antonio Rojas Ortega, presidente del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener comité. etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO. Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que 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. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



Participante
 Nombres:
 DNI:

Investigador
 Nombres: Leticia Coronel Aguilar
 DNI: 48120597



Investigador
 Nombres: María Magdalena Leandro Rufino
 DNI: 47417467

Anexo 8: Testimonios Fotográficos





Anexo 9: Informe del asesor de Turnitin

● 11% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 6% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	uwiener on 2024-11-27 Submitted works	4%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
3	uwiener on 2024-11-26 Submitted works	<1%
4	Submitted on 1690409119865 Submitted works	<1%
5	renati.sunedu.gob.pe Internet	<1%
6	uwiener on 2023-10-05 Submitted works	<1%
7	uwiener on 2024-01-14 Submitted works	<1%
8	uwiener on 2024-12-20 Submitted works	<1%

● 11% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 6% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	uwiener on 2024-11-27 Submitted works	4%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
3	uwiener on 2024-11-26 Submitted works	<1%
4	Submitted on 1690409119865 Submitted works	<1%
5	renati.sunedu.gob.pe Internet	<1%
6	uwiener on 2023-10-05 Submitted works	<1%
7	uwiener on 2024-01-14 Submitted works	<1%
8	uwiener on 2024-12-20 Submitted works	<1%