



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA

Proyecto de Tesina

Estilo de vida y niveles de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles, en alumnos de tercer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, de la Universidad Nacional de Rosario, durante el primer cuatrimestre de 2018.

Por:

Andrés Vera Contreras

Directora de Tesina:

Lic. Claudia Vera Contreras

Docente Asesor:

Lic. Rosana Nores

Rosario, 11 de diciembre de 2017

Protocolo de Investigación para regularizar la actividad académica Tesina

Resumen:

La mayoría de las muertes en Argentina son por enfermedades crónicas no transmisibles, estas se encuentran en estrecha relación con el estilo de vida de las personas. Tanto enfermeros/as como estudiantes, a puertas de titularse, deben ser conscientes y proactivos desde el cuidado ante este flagelo mundial.

El objetivo de este estudio fue identificar el estilo de vida y los niveles de factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles según edad, sexo y estado civil, en alumnos de tercer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Rosario de la Facultad de Ciencias Médicas de la Escuela de Enfermería, durante el primer cuatrimestre de 2018.

Este se realizó con un estudio cuantitativo, no experimental, analítico, transversal, prospectivo. En una población total de 322 alumnos aproximadamente, empleando la técnica de encuesta con un cuestionario autoadministrado de alternativas tipo Likert. Además, se efectuó un análisis multivariado y medidas estadísticas descriptivas de: frecuencia, porcentaje, mediana, moda.

Palabras claves:

Estilo de vida

Sexo

Edad

Niveles de factores de riesgo

Enfermedades crónicas no transmisibles

Estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería

Índice General

	Pág.
Resumen y Palabras claves	2
Índice General	3
Introducción	
Estado actual de conocimiento o Estado del Arte	4
Planteamiento del problema en estudio	7
Hipótesis	7
Objetivos	8
Marco Teórico	9
Material y Métodos	
Tipo de estudio	32
Sitio de la investigación	32
Población y muestra	32
Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
Principios bioéticos	35
Personal a cargo de la recolección de datos	35
Operacionalización de las variables	37
Plan de análisis	44
Plan de trabajo	48
Anexos	
I. Guía de relevamiento de datos	50
II. Instrumento de recolección de datos	52
III. Resultados del estudio exploratorio	97
IV. Resultados de la prueba piloto del instrumento	105
Bibliografía	123

Introducción

En la actualidad, las enfermedades crónicas no transmisibles representan la principal causa de mortalidad en todo el mundo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 36 millones de defunciones, el 63% de los 57 millones de muertes registradas en el mundo en 2008, se debieron a Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y se proyecta que, si no hay un cambio en la población, la cifra aumentará a 55 millones en 2030 (OMS, 2013).

En 2014 la OMS, refiere:

“El mundo se encuentra en un momento decisivo de la historia de las enfermedades no transmisibles y tiene ante sí una oportunidad única de alterar su curso... con un plan mundial consistente en 9 metas: Reducción relativa de la mortalidad general por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas en un 25% para 2025; Reducción relativa del uso nocivo del alcohol en al menos un 10% para 2025; Reducción relativa de la prevalencia de la actividad física insuficiente en un 10% para 2025; Reducción relativa de la ingesta poblacional media de sal o sodio en un 30% para 2025; Reducción relativa de la prevalencia del consumo actual de tabaco en un 30% en las personas de 15 años o más para 2025; Reducción relativa de la prevalencia de la hipertensión en un 25%, o contención de la prevalencia de la hipertensión, en función de las circunstancias del país, para 2025; Detención del aumento de la diabetes y la obesidad para 2025; Tratamiento farmacológico y asesoramiento (incluido el control de la glucemia) de al menos un 50% de las personas que lo necesitan para prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares para 2025; 80% de disponibilidad de tecnologías básicas y medicamentos esenciales asequibles, incluidos los genéricos, necesarios para tratar las principales enfermedades no transmisibles, en centros tanto públicos como privados para 2025” (OMS, 2014).

Argentina para cumplir con este plan mundial, a través de la Dirección Nacional de Promoción De La Salud y Control de Enfermedades, dependiente del Ministerio de Salud, ha desarrollado el *Plan de Estrategia Nacional para la Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles*:

“Tendiente a reducir los niveles de factores de riesgo y muerte por enfermedades crónicas no transmisibles en la población en general, mediante la promoción de la salud, reorientación de los servicios de salud y vigilancia de Enfermedades No Transmisibles y Factores de Riesgo y el “Plan Nacional

Argentina Saludable”, destinado a coordinar acciones de base poblacional dirigidas a combatir en forma integral los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la inactividad física, la mala alimentación y el consumo de tabaco” (Presidencia de la Nación Argentina, 2016).

En él se destinarán recursos para mejorar el equipamiento de los centros de atención primaria de la salud y así brindar servicios de calidad en la detección temprana y el control continuo. Pero ante todo se promoverá la capacitación de los equipos de salud, fortaleciendo las estrategias de promoción de la salud.

En Argentina más del 70% de las muertes se explican por las enfermedades crónicas no transmisibles y se espera, de mantenerse la tendencia, que para 2020 aumente al 75% (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2015).

Tabla de mortalidad en base a la proyección poblacional 2013 según Censo 2010

Mortalidad en Argentina 2013						
Causa de muerte	Cantidad de muertes	Distribución de muertes (%)	Tasa de mortalidad (por 10.000)	AVPP (por 10.000)*	AVPP (por 10.000)*	Distribución de AVPP (%)
Enfermedades transmisibles,	45.100	13,8	10,7	130,6	140,6	21,5
Enfermedades crónicas no transmisibles	233.882	71,7	55,4	299,7	322,6	49,4
Cáncer	60.294	18,5	14,3	94,2	101,4	15,5
Diabetes	8.045	2,5	1,9	8,2	8,9	1,4
Enfermedades cardiovasculares	94.099	28,9	22,3	70,2	75,5	11,6
Enfermedades respiratorias	6.175	8,6	1,5	4,4	4,8	0,7
Otras enfermedades no	65.269	13,3	15,5	122,7	132,0	20,2
Lesiones	21.171	6,5	5,0	143,7	154,7	23,7
Mal definidas	26.044	8,0	6,2	32,6	35,1	5,4
Total	326.197	100,0	77,3	606,6	652,9	100,0
*Hasta 70 años						

Fuente: (Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No transmisibles).

Respecto a esta situación, distintos artículos del área salud, consideran que las ECNT se deben a una serie de factores del entorno que gatillan el desarrollo de determinados estilos de vida, pudiendo ser éstos de riesgo o protectores para la salud de las personas. La mayor parte de los trabajos desarrollados han estudiado de manera descriptiva los estilos de vida. La alimentación y ejercicio, la conducta sexual, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, son las prácticas más estudiadas (OMS, 2014), (Velandia Galvis, Arenas Parra, & Ortega Ortega, 2013), (Bastías Arriagada & Stiepovich Bertoni, 2014).

También se habla de la existencia de factores como el ocio, la recreación, el sueño y reposo que, sugieren, debiesen ser incorporados en futuras investigaciones respecto al tema (Bastías Arriagada & Stiepovich Bertoni, 2014).

Para Jasna Stiepovich y Elizabeth Bastías, el aumento de ingresos que ha percibido el sector más pobre los últimos años, se ha destinado a comidas ricas en grasas y azúcares refinados. Además disminuyó la actividad física y aumentó el consumo de alcohol y tabaco, repercutiendo en la salud de las personas (Bastías Arriagada & Stiepovich Bertoni, 2014). Según *La Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo Para Enfermedades No Transmisibles*, que contó con un tamaño muestral de 32.365 encuestados, marca que el indicador de *Salud general mala o regular en Argentina* pasó de un 19,5% en 2005 a 21,2% en 2013 y la *actividad física deficiente* aumentó de un 46,2% en 2005 a 55,1% en 2013.

Los estudios señalan a la población estudiantil como una población vulnerable que en algunos aspectos presenta mayores problemas que la población general, pese a que poseen los conocimientos necesarios para llevar a cabo adecuadas conductas pero que, aparentemente, no perciben el riesgo. Pese a esto se concluye que es de importancia establecer programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, que fortalezcan los factores de protección tanto a nivel de estudiantes, como de la población en general (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2015).

Con respecto a lo mencionado, podemos señalar que el enfermero/a es parte activa del proceso salud-enfermedad-atención, en cualquier momento, ya sea de forma individual o social y cuenta con aptitudes para intervenir en acciones destinadas a la promoción de la salud, como plantea Nora Pender, y la prevención de riesgos y enfermedades agregadas como los niveles de factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles. Del mismo modo podemos agregar que la relevancia del egresado no se limita al conocimiento teórico de la profesión, sino a la

aplicación, de este, en las formas más efectivas. Ya sea en el sujeto de atención como en sí mismo.

Los niveles de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) están relacionados en gran medida al estilo de vida de las personas, debido a esto, creemos fundamental identificar la situación actual de estos estudiantes. Esto nos lleva a preguntarnos ¿Qué relación existe entre el estilo de vida y los niveles de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles, según edad, sexo y estado civil, en alumnos de tercer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, perteneciente a la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas, de la Universidad Nacional de Rosario, durante el primer cuatrimestre de 2018?

Como hipótesis consideramos que, los niveles más bajos de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran en los alumnos solteras/os menores de 25 años.

Los estudiantes que tienen un hábito no saludable en su nutrición son quienes cuentan con los mayores niveles de riesgo de un régimen alimentario insalubre.

Cuando, en los alumnos, la responsabilidad de la salud se encuentra en los parámetros de hábitos no saludables, el nivel de tabaquismo es de alto riesgo y los niveles de ingesta insalubre de alcohol son de moderado a alto.

Las estudiantes, mujeres, casadas con hábitos de relaciones interpersonales no saludables tienden a tener un régimen alimentario insalubre de alto riesgo y realizan menor actividad física, en relación a las casadas con hábitos de relaciones interpersonales saludables, aumentando los niveles generales de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles, en las primeras.

Los alumnos menores de 30 años que cuentan con un crecimiento espiritual de hábitos saludables, tienden a tener un nivel sin riesgo de sedentarismo. Por su parte, los estudiantes de la misma franja etaria y sexo, que tienen un hábito de consumo de tabaco no saludable exhiben un nivel de riesgo de sedentarismo de moderado a alto

Los alumnos que cuentan con hábitos de manejo del estrés no saludable ya sean casadas/os o solteras/os, tienen un nivel de tabaquismo de alto riesgo y cuentan con niveles generales de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles mayores a la media.

Los estudiantes solteros/as, independiente de su sexo y edad, cuentan con niveles generales de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles de menor riesgo, que los casadas/os con iguales características.

El objetivo de este estudio es identificar el estilo de vida y los niveles de factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles según edad, sexo y estado civil, en alumnos de tercer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, perteneciente a la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas, de la Universidad Nacional de Rosario, durante el primer cuatrimestre de 2018.

Por último nos hemos planteado como propósito de la investigación, una vez concluida, presentar los resultados obtenidos a los directivos de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario, para que puedan adoptar medidas relacionadas a los mismos. De igual forma, abrir posibilidades para la realización de nuevos estudios relacionados a la salud de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Con todo lo antes expuesto, se puede comprender lo importante y relevante que resulta este tipo de investigaciones hoy en día. El aumento en los niveles de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles, es un flagelo que debemos afrontar como individuos insertos en una sociedad que convive con determinados estilos de vida, pero ante los cuales debemos estar aún más atentos desde nuestro rol de estudiantes y trabajadores de la salud.

Marco Teórico

El 7 de abril de 1948, en Nueva York, se aprueba la constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) entrando en vigor la Carta Magna de Salud. En esta se define *salud* como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS, 1998)¹.

“La OMS considera que la salud es un derecho humano fundamental y, en consecuencia, (...) todas las personas deben tener acceso a los recursos sanitarios básicos. En una visión integral de la salud supone que todos los sistemas y estructuras que rigen las condiciones sociales y económicas, al igual que el entorno físico, deben tener en cuenta las implicaciones y el impacto de sus actividades en la salud y el bienestar individual y colectivo” (OMS, 1998).

En 1986 la OMS proporciona una extensión al término *salud*, dentro del contexto *promoción de la salud*, donde indica:

“La salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas” (OMS, 1998).

Del mismo modo señala que la dimensión espiritual en la salud, hoy en día, goza de un reconocimiento cada vez mayor en la mejora de la calidad de vida de la población. Este concepto es analizado bajo el nombre de *crecimiento espiritual* por Nola Pender dentro de su Modelo de Promoción de la Salud.

Para Pender las conductas de promoción de la salud son: “mantener una dieta sana, realizar ejercicio físico de forma regular, controlar el estrés, conseguir un descanso adecuado y un crecimiento espiritual”. Podemos entender que estas deben ser internalizadas por el personal de enfermería para poder extenderlas en la comunidad (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2011).

Florence Nightingale definió la salud como la sensación de sentirse bien y la capacidad de utilizar al máximo las facultades para vivir. Contemplaba la enfermedad

¹ Para esta investigación se utiliza el *Glosario de Promoción de la Salud de la OMS* del año 1998, porque no existe una publicación más reciente. Este documento se encuentra para ser descargado en la página de la institución: <http://www.who.int/iris/handle/10665/67246>

como un proceso reparador que la naturaleza imponía, debido a una falta de atención. Además concebía el mantenimiento de la salud por medio de la prevención de la enfermedad mediante el control del entorno y la responsabilidad social (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2011).

En esta línea los docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Rosario (UNR) en conjunto con personal de enfermería de servicio, redactan dentro del marco conceptual del proceso *salud-enfermedad* un concepto que identifica el lineamiento de la institución educacional:

“La relación salud-enfermedad es un continuo de valores progresivos, de capacidad-incapacidad, con distintos niveles de bienestar físico y social, siendo el resultado de la interacción de la esfera biológica, psíquica y económica-social. Se presenta como un fenómeno social y colectivo que partiendo de las relaciones y procesos sociales, produce una problemática de salud correspondiente a determinado momento histórico de una formación social concreta” (Beneveto & Lorenzo, 2012).

Dentro del marco conceptual adoptado por la Escuela de Enfermería de la UNR para su plan de estudio 1992, se identifican las teorías desarrolladas por Florence Nightingale, Hildegard Peplau, Virginia Henderson y Dorothea Orem. Respecto a estas dos últimas se menciona: “la enfermera/o brinda cuidados que posibilitan que el individuo, la familia y la comunidad, sean los promotores de su propia salud (...) estimulando la capacidad de independencia para el cuidado de la salud” (Frutos, López, Lorenzo, & Tría, 2013).

Dorothea Orem profundiza en este tema y lo desarrolla en su Teoría Enfermera del Déficit de Autocuidado (TEDA), la cual está formada por elementos conceptuales y tres teorías que especifican las relaciones entre estos conceptos. Las teorías que dan cuerpo a la TEDA son: teoría de sistemas enfermeros; teoría de déficit de autocuidado; teoría de autocuidado.

“La teoría de los sistemas enfermeros es la teoría unificadora, e incluye todos los elementos esenciales. Comprende la teoría del déficit de autocuidado y la teoría del autocuidado. La teoría del déficit de autocuidado desarrolla la razón por la cual una persona se puede beneficiar de la enfermería. La teoría del autocuidado sirve de fundamento para las demás, y expresa el objetivo, el método y los resultados de cuidarse a uno mismo” (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2011).

Además añade: “El autocuidado consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, y continuar con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo” (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2011).

Dentro de su metaparadigma Orem interpreta la salud como, el estado de la persona que se caracteriza por la firmeza o totalidad del desarrollo de las estructuras humanas y de la función física y mental (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2011), por lo que la salud es un concepto inseparable de factores físicos, psicológicos, interpersonales y sociales. Incluye la promoción y el mantenimiento de la salud, el tratamiento de la enfermedad y la prevención de complicaciones.

De lo descrito podemos rescatar diversas visiones y vínculos que nacen del concepto *salud*. Algunos de estos conceptos se repiten y relacionan naturalmente, como es el caso de los factores biológicos, psíquicos, espirituales, sociales y económicos. De igual forma, podemos advertir que se señalan términos como proceso, promoción y prevención.

Para la OMS la prevención de la enfermedad: “Abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los *factores de riesgo*, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998).

“La prevención de la enfermedad se utiliza a veces como término complementario de la *promoción de la salud*. Pese a que a menudo se produce una superposición del contenido y de las estrategias, la prevención de la enfermedad se define como una actividad distinta. En este contexto, la prevención de la enfermedad es la acción que normalmente emana del *sector sanitario*, y que considera a los individuos y las poblaciones como expuestos a *factores de riesgo* identificables que suelen estar a menudo asociados a diferentes *comportamientos de riesgo*” (OMS, 1998).

Dentro de los mayores desafíos de la OMS durante el siglo XXI se encuentra la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Estas enfermedades han presentado un aumento en la prevalencia de sus factores de riesgo debido a los cambios que, como sociedad, hemos experimentado en nuestro estilo de vida (Bastías Arriagada & Stiepovich Bertoni, 2014).

La OMS ha realizado múltiples informes respecto a este tema y define a las enfermedades crónicas no transmisibles, como: “Afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes” (OMS).

A esta definición el Ministerio de Salud de Argentina añade: “Estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación” (Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles).

Respecto a lo anterior, la OMS nos advierte que:

“Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad (...) los factores de riesgo que favorecen las enfermedades crónicas no transmisibles, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol” (OMS, 2017).

Ambas visiones ponen de manifiesto lo preocupante que resulta el aumento de los casos de enfermedades crónicas no transmisibles y lo vinculan a factores de riesgos determinados. Pero entendemos que existen dos enfoques distintos, que vale la pena aclarar, respecto a como interpretan el aumento de casos y lo relacionan con la edad de la población. El Ministerio de Salud Argentino hace una correlación entre el aumento de casos con el envejecimiento de la población. Por su parte la OMS, si bien, reconoce que el envejecimiento de la población se relaciona al aumento de casos, también cree que las elevadas cifras se deben a que estas patologías se están presentando a menor edad en la población. Ante esta situación, hemos decidido adoptar la posición entendida por la Organización Mundial de la Salud.

La OMS profundiza en la definición añadiendo:

“Las enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de muerte en el mundo entero, habiendo causado 38 millones (el 68%) de los 56 millones de defunciones registradas en 2012. Más del 40% de ellas (16 millones) fueron muertes prematuras ocurridas antes de los 70 años de edad. Casi las tres cuartas partes de todas las defunciones por enfermedades crónicas no

transmisibles (28 millones) y la mayoría de los fallecimientos prematuros (el 82%) se produjeron en países de ingresos bajos y medios” (OMS, 2014).

Las enfermedades crónicas no transmisibles de mayores índices de mortalidad en el mundo son las cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes (OMS). Debido a esto, se hace necesario definir que entendemos por cada una de ellas:

Cuadro 1: definición, principales factores de riesgo y prevención de las enfermedades cardiovasculares.

<p>Enfermedades cardiovasculares</p>	
<p>Definición</p>	<p>Las enfermedades cardiovasculares constituyen un conjunto de entidades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Cuando afecta los vasos sanguíneos puede comprometer órganos como el cerebro (enfermedad cerebrovascular), los miembros inferiores, los riñones y el corazón. Dentro de las enfermedades cardiovasculares las de mayor ocurrencia son la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular.</p> <p>La enfermedad coronaria es la enfermedad del corazón secundaria al compromiso de las arterias que lo nutren (arterias coronarias). Puede manifestarse como angina de pecho, o en forma aguda como infarto de miocardio. La enfermedad cerebrovascular se manifiesta principalmente en forma de ataques agudos (ACV) ya sea por obstrucción o sangrado de una arteria. En cualquiera de los dos casos, pueden comprometerse en forma transitoria o permanente las funciones que desempeña el sector del cerebro irrigado por esa arteria.</p>
<p>Principales factores de riesgo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Niveles elevados de colesterol, triglicéridos y otras sustancias grasas en la sangre. • Presión arterial elevada. • Elevados niveles de ácidos úrico en la sangre (ocasionados principalmente por dietas con un alto

	<p>contenido proteico).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciertos desórdenes metabólicos, como la diabetes. • Obesidad. • Tabaquismo. • Falta de ejercicio físico • Estrés crónico
Prevención	<ul style="list-style-type: none"> • Deje de fumar • Evite la exposición pasiva al humo de tabaco • Reduzca el consumo de alimentos con un contenido alto de grasas saturadas, azúcar y sal • Aumente el consumo de frutas y hortalizas • Cocine sin agregar sal. Reemplácela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos • Sume al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: use escaleras, camine, baile, ande en bicicleta, etc. • Limite el consumo de alcohol

(Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles)

Cuadro 2: definición, principales factores de riesgo y prevención del cáncer.

Cáncer	
Definición	<p>El cáncer es un conjunto de enfermedades en las cuales el organismo produce un exceso de células malignas (conocidas como cancerígenas o cancerosas), con crecimiento más allá de los límites normales que invaden tejidos sanos.</p> <p>No todos los tumores son cancerosos; puede haber tumores benignos y tumores malignos. Los tumores benignos no son cancerosos. Pueden extirparse y, en la mayoría de los casos, no vuelven a aparecer. Las células de los tumores benignos no se diseminan a otras partes del cuerpo.</p> <p>Los tumores malignos son cancerosos. Las células de estos tumores</p>

	<p>pueden invadir tejidos cercanos y diseminarse a otras partes del cuerpo. Cuando el cáncer se disemina de una parte del cuerpo a otra, esto se llama metástasis.</p> <p>El cáncer puede afectar a todas las edades, pero el riesgo de sufrir los más comunes se incrementa con la edad.</p>
Principales factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> • Factores genéticos • Tabaco • Alcohol • Sobrepeso, obesidad e inactividad física • Anticonceptivos orales • Virus de Papiloma Humano • Virus de Hepatitis C • Factores ambientales y ocupacionales (Arsénico, Asbesto , Benceno, Cloruro de Vinilo) • Radiación Solar y Ultravioleta • Radiaciones ionizantes
Prevención	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar la exposición al humo de tabaco: no iniciar el consumo, dejar de fumar y evitar la exposición al humo ajeno salva y prolonga la vida más que cualquier medida de salud pública. • Comer saludablemente: Reducir el consumo de comidas rápidas y otros alimentos con alto contenido de grasas trans, como frituras, confituras, golosinas y productos de copetín. Aumentar la ingesta de frutas, hortalizas, cereales, legumbres, semillas y demás alimentos ricos en fibras. • Practicar al menos 30 minutos de actividad física en forma continua o fraccionada. Por ejemplo una sesión diaria de 30 minutos o dos de 15. • Practicar sexo seguro: muchas enfermedades de transmisión sexual como la Hepatitis C, la hepatitis B, la infección por HPV y el VIH-SIDA pueden predisponer al desarrollo de algunos tipos de cáncer. El uso sistemático de preservativo protege a las personas de contraer estas enfermedades.

(Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles),
(Instituto Nacional del Cáncer)

Cuadro 3: definición, principales factores de riesgo y prevención de las enfermedades respiratorias.

<p>Enfermedades respiratorias</p>	
<p>Definición</p>	<p>Las enfermedades respiratorias crónicas (ERC) son enfermedades crónicas que comprometen al pulmón y/o a las vías respiratorias. Dentro de ellas se encuentra el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la rinitis alérgica, las enfermedades pulmonares de origen laboral y la hipertensión pulmonar.</p> <p>Según datos de la Organización Mundial de la Salud, se estima que 235 millones padecen asma y 64 millones padecen EPOC. La misma fuente indica que mueren anualmente en el mundo alrededor de 4 millones de personas a causa de las ERC, siendo la EPOC la principal responsable.</p>
<p>Principales factores de riesgo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fumar • Contaminación del aire en espacios cerrados, por ejemplo la exposición pasiva al humo de tabaco • Contaminación ambiental • Exposición a alérgenos • Inhalación de polvo y productos químicos en el medio laboral • Antecedentes familiares de asma u otras alergias
<p>Prevención</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No fumar y evitar la exposición pasiva al humo de tabaco, son las medidas más efectivas para prevenir el desarrollo de ERC, y reducir los síntomas y complicaciones una vez que la enfermedad ya está instalada. Por otro lado, deben tomarse las medidas necesarias para proteger a los trabajadores con riesgo de exposición a polvo y productos químicos. • Las personas que tienen síntomas persistentes de tos, silbidos o ronroneos en el pecho o falta de aire deben

	<p>consultar al médico porque el tratamiento puede evitar que la enfermedad progrese.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si no fuma no inicie. • Si fuma abandone definitivamente. • Proteja a los suyos: declare su casa y automóvil libre de humo de tabaco.
--	---

(Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles)

Cuadro 4: definición, principales factores de riesgo y prevención de la diabetes.

Diabetes	
Definición	<p>La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia). Una enfermedad crónica es aquella que no se cura pero con un seguimiento y tratamiento adecuado la persona con diabetes puede prevenir complicaciones y llevar una vida normal.</p> <p>Se estima que la diabetes afecta a más de 3.000.000 de personas en nuestro país (Argentina) y dado que por varios años permanece silenciosa, aproximadamente la mitad de quienes la padecen, desconocen su condición.</p>
Principales factores de riesgo	<p>La diabetes tipo 2 es la forma más común, Este tipo de diabetes suele ser consecuencia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso • Obesidad • Mala alimentación • Sedentarismo
Prevención	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el consumo de frutas y hortalizas. • Evitar los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.) • Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos. • Realizar 6 comidas diarias: 4 principales y 2 colaciones

	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana. • Cuidar el cuerpo y evitar el sobrepeso. • Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, etc. • Y muy importante, no fumar. Incluso pocos cigarrillos por día son muy dañinos para las arterias, en especial para las personas con diabetes.
--	---

(Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles)

Argentina se encuentra en concordancia con las cifras mundiales y los fallecimientos por enfermedades crónicas no transmisibles corresponden a más del 70% del total reportado, según las cifras dadas para la proyección poblacional de 2013 con un total de 326.197 casos. De estas, el mayor porcentaje corresponden a las enfermedades cardiovasculares, seguidas por el cáncer y la diabetes que es ligeramente superior a las enfermedades respiratorias. Estas cuatro causas de muerte corresponden a 168.613 casos, es decir, aproximadamente un 72% del total de ECNT informadas en el país (Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No transmisibles).

Debido a esta situación la Organización de Naciones Unidas (ONU) en 2011 realizó una reunión con los mandatarios de 192 países miembro. En esta se aprobó aumentar el compromiso de las naciones en la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). La Organización Panamericana de la Salud (OPS) desarrolló el Plan de Acción para la Prevención y el Control de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles en las Américas 2013-2019, donde impulsa dar la batalla a los factores de riesgo y factores protectores, señalando en una de sus cuatro líneas estratégicas de acción:

“Reducir los niveles de los principales factores de riesgo de las ENT y fortalecer los factores protectores, haciendo énfasis en los niños, los adolescentes y los grupos vulnerables; emplear estrategias de promoción de la salud basadas en la evidencia e instrumentos de política, incluidas la reglamentación, la vigilancia y medidas voluntarias; y abordar los determinantes sociales, económicos y ambientales de la salud” (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2015).

En lo que respecta a Argentina, el Ministerio de Salud de la Nación a través de la Subsecretaría de Prevención y Control de Riesgos, ha desarrollado la *Estrategia Nacional para la Prevención y Control de las ENT* que es dirigida desde la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles (DIRPROMENT). De esta estrategia se desprenden tres componentes: Promoción de la Salud; Reorientación de los servicios de atención para el manejo integrado de enfermedades crónicas; Fortalecimiento de la vigilancia epidemiológica. Para esto, se propone como objetivos:

“Reducir los niveles de factores de riesgo para las ENT, disminuir la mortalidad por estas enfermedades y mejorar el acceso y la calidad de atención médica, a través de tres ejes de acción: Promoción de la salud y control de factores de riesgo a nivel poblacional: incluye el Plan Nacional Argentina Saludable que integra el Programa Nacional de Control del Tabaco, el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo y la promoción de la alimentación saludable. El objetivo es canalizar las acciones de base poblacional tendientes a disminuir los factores de riesgo, lo que requiere del involucramiento de múltiples actores tanto estatales como de la sociedad civil y el sector privado, con el objeto de promover conductas y entornos saludables y la regulación de la oferta de productos y servicios” (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2015).

En lo que concierne a los factores de riesgo, la OMS los define como:

“Condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones. Como sucede con las conductas de riesgo, una vez que los factores de riesgo han sido identificados, se pueden convertir en el punto de partida o núcleo de las estrategias y acciones de promoción de la salud” (OMS, 1998).

Es por eso que la OMS decide agrupar los principales factores de riesgo relacionados a las enfermedades crónicas no transmisibles, en dos tipos: biológicos y conductuales (OMS, 2006)².

Los principales factores de riesgo biológicos identificados en el Informe de 2002 sobre la salud en el mundo son: sobrepeso y la obesidad; presión arterial elevada; lípidos sanguíneos anormales y su subconjunto (dislipemia) (OMS, 2006).

² Para esta investigación se utiliza el manual STEPS de la OMS del año 2006, porque no existe una publicación más reciente. Es la herramienta utilizada para recopilar datos y medir los factores de riesgo de las enfermedades crónicas por la OMS. Este documento se encuentra para ser descargado en la página de la institución: <http://www.who.int/chp/steps/instrument/es/>

Sobrepeso y la obesidad: El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud (Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles).

Hipertensión Arterial: Es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente. Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a su través. Esto se conoce con el nombre de arterosclerosis (Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles).

Lípidos sanguíneos anormales y su subconjunto (dislipemia): Es la alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre (fundamentalmente colesterol y triglicéridos). El exceso de colesterol en sangre produce la acumulación del mismo dentro de las arterias, fenómeno que se conoce con el nombre de placa. Esto hará que las arterias disminuyan su calibre y endurezcan, comprometiendo la llegada de oxígeno y nutrientes al órgano al cual irrigan, (corazón, cerebro, miembros inferiores), con la consecuente afectación del mismo (Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles).

Por otra parte, los principales factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles identificados en el Informe de 2002, sobre la salud en el mundo son: régimen alimentario insalubre; sedentarismo; tabaquismo; consumo perjudicial de alcohol.

Distintas instituciones como el Ministerio de Salud de Argentina, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) relacionan directamente los factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles al estilo de vida, ya que entienden que las personas y comunidades adoptan diferentes maneras de comportamiento que pueden ser más favorables o más desfavorables en relación a la salud. Dependiendo de cuál se elija, esto determinará un estilo de vida, que puede ser definido como: “El conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo” (Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No Transmisibles; OPS, 2016).

Nuestra investigación se centra justamente en dichos factores de riesgo, por ser los que mejor interpretan el estilo de vida de las personas. Estos factores modificables, son la base de la mayor parte de las enfermedades crónicas no transmisibles. Son una de las principales causas de la carga de mortalidad y de discapacidad en todos los países, independientemente de su estado de desarrollo económico (OMS, 2006).

La OMS define al estilo de vida como:

“Una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Estos modelos de comportamiento están continuamente sometidos a interpretación y a prueba en distintas situaciones sociales, no siendo, por lo tanto, fijos, sino que están sujetos a cambio. Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamiento” (OMS, 1998).

Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida (OMS, 1998).

Nola Pender afirma que existen procesos biopsicosociales complejos que motivan a los individuos para que se comprometan con las conductas destinadas al fomento de la salud. En su modelo de promoción de la salud, Pender, se basa en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, la cual estudia la conducta humana en relación a las expectativas que las personas tienen de ser eficaces en el desempeño de dichas conductas y en el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, el cual manifiesta que la conducta es racional y económica. Junto a los modelos anteriores, se establece que existe similitud con el modelo de creencia en la salud de Becker, pero en el modelo de Pender no hay alusión al miedo como fuente de motivación para la conducta humana, ya que no se enfoca en la prevención de la enfermedad sino en fomentar la mejora en la salud de las personas (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2011).

“Para Pender el trabajo de los enfermeros consiste en ayudar a las personas a que se comprometan con la realización de aquellas conductas que ella agrupa bajo la denominación de un ‘estilo de vida saludable’, poniendo un gran énfasis en los aspectos que pueden afectar a la disposición para iniciar o mantener dicho estilo de vida saludable, contribuyendo al reto global de comprender y estimular la conducta de las personas en dirección a la salud. Dicho de otro modo, para Pender el paciente es una persona siempre susceptible de mantener o mejorar su estilo de vida. Para facilitar el trabajo con su modelo teórico en la práctica asistencial y en la investigación, Pender desarrolló y validó un instrumento de recogida de datos, especialmente útil en la etapa de valoración del proceso de atención de enfermería, y que denominó perfil del estilo de vida, y del que disponemos dos versiones” (Pazos Casal, 2014).

En 1987 Pender creó la primera versión del instrumento *Perfil del estilo de vida promotor de la salud I* (PEVPS-I), a este le siguió una adaptación del año 1996 llamado *Perfil del estilo de vida promotor de la salud II* (PEVPS-II).

El PEVPS-II valora la realización de conductas promotoras de salud en seis dimensiones de la vida: nutrición; actividad física; manejo del estrés; relaciones interpersonales; crecimiento espiritual; responsabilidad de la salud (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2011).

La validez y fiabilidad del instrumento PEVPS-II, en su idioma original inglés, fue realizada en 1996 por Susan Walker. Esta realizó un estudio sobre una muestra de 712 adultos entre los 18 y 92 años. Tras realizar una exhaustiva revisión literaria y con el apoyo de expertos en contenidos, decidió realizar algunas modificaciones:

“La subescala de *auto-actualización*, frecuentemente confundido con el estado de resultado descrito por Maslow (1954), fue renombrado *crecimiento espiritual*. La subescala de *apoyo interpersonal* fue renombrada *relaciones interpersonales* para distinguirla de la construcción más amplia de apoyo social. La subescala *ejercicio* fue renombrado *actividad física* para reflejar el rango más amplio de niveles de actividad reconocido como beneficios para la salud” (Walker, Sechrist, & Pender)

En 2003 el instrumento fue validado al español por Walker sobre una muestra de 541 adultos hispanos residentes en Estados Unidos, con edades entre 18 y 81 años, donde se utilizaron profesionales de la salud bilingües para su aplicación.

“El instrumento mostró adecuadas propiedades para la valoración de las conductas promotoras de salud que integran un estilo de vida saludable, con un

índice de consistencia interna de alfa de Cronbach para la escala completa de 0.94, y con un rango de 0.69 para la dimensión “manejo del estrés” a 0.82 para las de “actividad física” y “crecimiento espiritual”. Las subescalas de manejo del estrés, relaciones interpersonales y responsabilidad de la salud tuvieron un alfa de 0.68, 0.77 y 0.78 respectivamente” (Pazos Casal, 2014).

En lo expuesto, podemos notar que Nola Pender considera algunos de los factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles que utiliza la OMS, tales como la nutrición y actividad física. Asimismo suma el crecimiento espiritual que, como se menciona anteriormente, para la OMS es un factor de suma importancia ya que se considera parte activa del concepto *calidad de vida* de la población (OMS, 1998). El manejo del estrés, las relaciones interpersonales y la responsabilidad de la salud son parte fundamental de la vida moderna, si bien no son considerados dentro de los factores de riesgo modificables de las enfermedades crónicas no transmisibles, son sin dudas parte de lo que la OMS considera *conducta orientada hacia la salud*, definiéndolas como: “Cualquier actividad de una persona, con independencia de su *estado de salud* real o percibido, encaminada a promover, proteger o mantener la *salud*, tanto si dicha conducta es o no objetivamente efectiva para conseguir ese fin” (OMS, 1998).

Para comprender la mirada desde la formación académica en enfermería, se hace necesario exponer los conceptos de Nola Pender basados en el perfil del estilo de vida promotor de la salud, que se detallan a continuación.

Nutrición: Dentro del modelo de promoción de la salud, la nutrición es esencial para el desarrollo, la salud y el bienestar del individuo; implica la selección y consumo informado de los alimentos. Esto incluye elegir una dieta diaria saludable acorde a las pautas propuestas por la Pirámide Nutricional. Al respecto la OMS y la *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO), señalan que la nutrición saludable toma muchas formas y está incluida de manera diferente en los diversos países y culturas. En general, la nutrición saludable debe ser una parte integral de la vida cotidiana que contribuye al bienestar fisiológico, mental y social de los individuos. Esto resulta de combinar el efecto de la comida y el cuidado de la salud. El bienestar nutricional está determinado por el consumo de comida segura como parte de una dieta apropiada y balanceada que contenga las cantidades adecuadas de nutrientes en relación a los requerimientos corporales. La salud y el estilo de vida de un individuo se ven influidos por lo que come al grado de contribuir al bienestar social, mental y físico (Pazos Casal, 2014).

Actividad Física: Contribuye de un modo importante al estado de salud personal mediante la estabilidad fisiológica y un funcionamiento de alto nivel; que ayuda a los individuos en la actualización de su potencial de rendimiento físico; disminuye los riesgos de obesidad, ataques al corazón, diabetes, hipertensión y también está asociada con la disminución de los riesgos de cáncer de colon; y aumenta el bienestar psicológico, reduce los riesgos de depresión, y mejora el humor así como el auto-concepto y la autoestima. Implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o intensas, las cuales pueden ocurrir dentro de un programa planeado que puede ser por prescripción médica, o bien como parte de la vida diaria o actividades de tiempo libre que contribuyan al cuidado de la salud. Los conceptos de ejercicio y deporte serán entendidos como sinónimos de actividad física. Pender pone especial atención en diferenciar las habilidades físicas de la salud. Las habilidades relacionadas con un buen estado físico están señaladas las cualidades que contribuyen al éxito del rendimiento o desempeño atlético como la agilidad, velocidad, fuerza y el tiempo de reacción. Mientras que la salud relacionada con un buen estado físico incluye cualidades que se ha visto contribuyen a la salud general del sujeto, por ejemplo, la resistencia cardio-respiratoria, la resistencia muscular, la composición del cuerpo y la flexibilidad (Pazos Casal, 2014).

Manejo del Estrés: Hace referencia al conjunto de respuestas ante la situación estresante, que suponen la identificación y puesta en práctica de los recursos psicológicos y físicos, ejecutados para controlar o reducir la tensión eficazmente. Para Pender el estrés es una amenaza potencial para la salud mental y el bienestar físico del sujeto, y un factor de riesgo para problemas de salud tales como dolores de cabeza, dolores de espalda, cáncer, enfermedades del corazón y trastornos gastrointestinales, sugiriendo que el estrés de la vida cotidiana debería ser evaluado como una parte de la valoración de salud exhaustiva. Pender señala que algunas de las principales estrategias para un adecuado manejo del estrés consisten en: evitar el cambio excesivo, administrar y controlar el tiempo, realizar actividad física, elevar la autoestima, aumentar la auto-eficacia, incrementar la asertividad, establecer metas realistas, construir recursos de afrontamiento y llevar a cabo técnicas de relajación, entre otras (Pazos Casal, 2014).

Relaciones Interpersonales: Son consideradas en este modelo comportamientos referentes a la interacción social, en los cuales la comunicación juega un papel muy importante para alcanzar un sentido de intimidad y cercanía significativa, más que casual con los otros. Implica compartir y expresar pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal y no verbal. Dicha interacción social hace referencia

al llamado apoyo social, el cual puede definirse como una red de relaciones interpersonales que proporcionan compañerismo, ayuda, y crecimiento emocional.

La manifestación de dicho apoyo se presenta en cuatro categorías: apoyo emocional, que tiene que ver con la demostración de cariño, empatía, amor; apoyo instrumental, implica apoyos tangibles, acciones, o servicios; apoyo informativo, provee consejo, información personal o sugerencias; y apoyo de apreciación, proporciona la confirmación o la retroalimentación que son útiles para la auto-evaluación.

Las funciones de grupos de apoyo social en la teoría de Promoción de la Salud pueden conceptualizarse en cuatro forma: pueden contribuir a la salud creando un ambiente que promueva el crecimiento, que apoye en la promoción de conductas saludables, autoestima y alto nivel de bienestar; disminuyendo la probabilidad de eventos amenazantes o estresantes; confirmando que las acciones que se están realizando se anticipan a las consecuencias socialmente deseables; y mediando los efectos negativos de eventos estresantes a través de influir en la interpretación de éstos y las respuestas emocionales que se les da, disminuyendo el potencial de enfermedad que pueden producir.

Establecer relaciones interpersonales sanas implica disfrutar de los beneficios que cada tipo de apoyo aporta dependiendo de las circunstancias particulares en las que se encuentre el individuo, entre ellos se encuentran: ayuda en una circunstancia de crisis, preparación de tareas específicas, retroalimentación constructiva para ayudar a reconocer las fortalezas personales, promover el logro de metas de vida, proporcionar intimidad, prevenir el aislamiento, servir como parámetro de referencia, proporcionar desafíos conjuntos, entre otros. Las fuentes que proporcionan el apoyo mencionado anteriormente, son la familia, la comunidad, los pares y los grupos de autoayuda (Pazos Casal, 2014).

Crecimiento Espiritual: Se centra en el desarrollo de los recursos internos a través del crecimiento, conexión y desarrollo, proporcionando una paz interior que abre la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar ser algo más, yendo más allá de quien somos, al mismo tiempo nos proporciona una sensación de armonía, plenitud y conexión con el universo. Todo esto tiene como consecuencia la maximización del bienestar humano para lograr el bienestar. Un segundo instrumento fue diseñado por Pender, para valorar aquellos factores que se encontraron directamente relacionados con la probabilidad de involucrarse en la realización de la conducta promotora de salud, y que constituye una parte fundamental del desarrollo teórico de este modelo (Pazos Casal, 2014).

Responsabilidad de la Salud: Supone un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye comportamientos de auto-observación, informarse y educarse acerca de la salud, ejercer un uso oportuno de los servicios de salud y un consumismo informado cuando se solicita asistencia profesional. Fomentar la responsabilidad de la propia salud en las personas, consiste en centrar la atención en el individuo y las familias y promover el auto-cuidado, a través de educar y animar a la localidad en general a conocer la manera de reducir los factores de riesgo de diversos sucesos; percatarse de la forma de controlar enfermedades leves y transitorias de sí mismo y de su familia; identificar el momento pertinente en el que es necesaria la atención profesional; informarse con los profesionales de la salud sobre medidas preventivas que pueden implementar en el cuidado de su salud. Pero sobre todo, consiste en que cada uno se adjudique un papel activo y asuma el compromiso que implica promover la salud a nivel individual, familiar, sociocultural y medioambiental (Pazos Casal, 2014).

El consumo de tabaco y el consumo de alcohol son considerados por la OMS dentro de los principales factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles. Pero Nola Pender no los considera explícitamente dentro del perfil del estilo de vida promotor de la salud. Dichos factores de riesgo se encuentran dentro de un estilo de vida que puede ejercer efectos negativos en la salud del individuo como en la de su entorno, por esta razón son incluidos dentro de la relación de variables a medir. Los términos serán adoptados en base a las definiciones utilizadas por el Ministerio de Salud de Argentina.

Consumo de tabaco: El tabaquismo es una epidemia a nivel mundial cuyas consecuencias nocivas en la salud de las personas siguen en aumento. En el mundo mueren alrededor de 6 millones de personas al año por cuestiones relacionadas con el tabaco: aproximadamente el 10% de estas defunciones están asociadas a la exposición al humo de tabaco ajeno y el resto al consumo directo de algún producto de tabaco. Se estima que, de mantenerse la tendencia de los indicadores de tabaquismo, para el 2030 la cantidad de muertes asociadas ascenderá a más de 8 millones anuales en el mundo. Al analizar el tabaco como uno de los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, se evidencia que más del 70% de las muertes por cáncer de pulmón, bronquios y tráquea son atribuibles al consumo de tabaco, así como el 11% de las muertes por cardiopatía isquémica. Lo paradójico de esta temática es que, de todos, el tabaquismo es el factor de riesgo más prevenible (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2015).

Consumo de alcohol: A nivel mundial el uso nocivo del alcohol causa aproximadamente 3,3 millones de muertes por año, lo que representa el 5,9% de todas las muertes, mientras que el 5,1% de la carga mundial de morbilidad es atribuible al consumo de esta sustancia. Si bien la relación entre el consumo de alcohol y la salud es compleja, la evidencia científica demuestra que el uso nocivo del alcohol es la principal causa de traumatismos involuntarios por lesiones, de trastornos neuropsiquiátricos, depresión, malnutrición y, en casos muy severos, puede generar daño cerebral. También es un importante factor de riesgo para la prevalencia de múltiples enfermedades, como las hepáticas, cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, úlceras, anemia, coagulación defectuosa y de enfermedades de transmisión y funcionamiento sexual. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2015).

Como se mencionó anteriormente Argentina ha desarrollado la *Estrategia Nacional para la Prevención y Control de las ENT*, dentro de la cual se encuentra la Promoción de la Salud. Para implementarla en la población se creó el *Plan Nacional Argentina Saludable* que cuenta con tres líneas de acción: Promoción de hábitos saludables; Promoción de la Regulación de productos y servicios; Promoción de entornos saludables.

Dentro de la Promoción de entornos saludables se implementa el concepto *Universidad Saludable* (ver anexo III), el cual cuenta con antecedentes exitosos en Chile, México e Inglaterra.

La UNR ha decidido participar de esta iniciativa y en el mes de marzo de 2017 presentó el *Programa UNR Saludable*, el cual busca cumplir con las líneas de acción y ser certificada como una de las universidades saludables del país (Universidad Nacional de Rosario, 2017).

En cuanto a esto, entendemos la importancia de las universidades en la promoción de la salud y que estas deben ser entendidas como instituciones académicas y humanas que influyen tanto en las personas como en la sociedad. En este contexto se puede fomentar una cultura de prevención y modificación positiva en el estilo de vida de alumnos y trabajadores, como en el de sus entornos, mejorando así la situación de salud de la comunidad en general.

Debido a lo expuesto se ha escogido a la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario para el relevamiento de datos, al ser esta la institución donde se detectó la problemática a investigar.

La Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario fue creada en 1940. En 1962 se convirtió en la primera universidad del país en implementar la carrera en dos ciclos, el primer ciclo correspondía a formar Enfermeros y el segundo a Licenciados en Enfermería. De esta forma los titulados de Escuelas terciarias podían continuar sus estudios en el contexto universitario (Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional de Rosario).

Durante los últimos años la Escuela de Enfermería de la UNR ha travesado cambios relacionados a su plan de estudio. El 30 de octubre de 2015 se firmó la Resolución Ministerial 2721 de los Estándares de Acreditación del Título Licenciatura en enfermería, donde se establece que el plan 2017 reemplaza al plan 1992, entrando en vigor el año lectivo 2017 (Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional de Rosario).

En el Plan de Estudios de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de La Universidad Nacional de Rosario (UNR) 1992, señala:

“La carrera de Licenciatura en Enfermería tiene por finalidad la formación de un graduado capacitado para proporcionar una atención de enfermería personalizada, integral e idónea en el cuidado de la salud del individuo, la familia y la comunidad, mediante una firme actitud humanística, alto componente ético y adecuada amplitud y profundidad de conocimientos propios de la enfermería, de las áreas biológica, instrumental y psicosocial. Poseerá destreza clínica y una actitud crítica y flexible que le permita desarrollar un proceso de actualización permanente, teniendo en cuenta los avances científicos y tecnológicos, así como trabajar en equipos interdisciplinarios”. Donde además, dentro de sus características generales cuenta con una organización basada en 3 ejes integradores: El ser humano como unidad bio-psico-social; Proceso salud enfermedad; Identidad profesional (Universidad Nacional de Rosario, 1992).

La fundamentación del cambio curricular establece que:

“La segunda década del siglo XXI enfrenta a los formadores universitarios del área de la salud con la necesidad de repensar nuestros proyectos curriculares a fin de adecuar contenidos y formas de enseñar para los nuevos sujetos de la época, que tienen un modo diferente de relacionarse con el conocimiento y que se verán regidos por reglas de juego producto de la gran cantidad de cambios acontecidos durante la década de los 90 con la implementación de políticas neoliberales que transformaron las relaciones entre el Estado y la sociedad.

Colaborar en la reconstrucción de vínculos sociales más solidarios en los ámbitos de salud y educación, requiere criticidad y compromiso.

Inscriptos en las escuelas críticas de Salud Pública y Salud Colectiva, y estableciendo desde ese lugar las bases teóricas y las herramientas disciplinares, es que se ve la necesidad de hacer realidad un cambio de plan que ponga de manifiesto toda esta toma de posición y que haga visibles los necesarios procesos de flexibilización curricular y de adecuación administrativas para garantizar el cursado y egreso exitoso de los estudiantes que cursan en nuestra universidad, así como de los que hayan cursado trayectos en otras instituciones” (Universidad Nacional de Rosario, 2016).

Para motivos de esta investigación se utiliza el plan de estudio 1992. Este plan es el activo durante el primer cuatrimestre de 2018, momento en que se realizará el proyecto. Como población de estudio se han escogido a los alumnos de tercer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería. Esta elección corresponde a lo próximo que se encuentran, estos, de recibir el título intermedio de enfermero/a habilitante para el ejercicio de la profesión.

Dentro de las competencias que debe tener un titulado de la UNR al finalizar el 1er. ciclo de la carrera, se encuentra la realización de acciones destinadas a la promoción de la salud y la prevención de riesgos y enfermedades agregadas; Planificar, ejecutar y evaluar cuidados de Enfermería en los niveles de prevención primaria, secundaria y terciaria de la atención médica; Realizar y controlar el cumplimiento de las prescripciones terapéuticas; Realizar el control de signos y síntomas del paciente a fin de valorar e informar acerca de su estado y evolución; Efectuar la preparación previa del paciente para la realización de estudios diagnósticos y de tratamientos y los cuidados posteriores a los mismos; Supervisar y coordinar el equipo de enfermería en unidades de atención hospitalarias y comunitarias; Planificar, ejecutar y evaluar cuidados de Enfermería en los niveles de prevención primaria, secundaria y terciaria de la atención médica; Supervisar y coordinar el equipo de enfermería en unidades de atención hospitalarias y comunitarias (Universidad Nacional de Rosario, 1992).

Los alumnos en el ciclo básico cuentan con un total de 13 asignaturas, las cuales se organizan de la siguiente manera:

1er año: Introducción a la Enfermería; Psicología I; Biología I; Epidemiología; Nutrición.

2do año: Enfermería en la Atención del Adulto y Anciano I; Biología II; Psicología II; Psicología III.

3er año: Enfermería Materno-Infantil; Psicología IV; Deontología y Desarrollo Profesional en Enfermería; Práctica Integrada I.

Del mismo modo y para enriquecer los resultados de la investigación y crear mayor representatividad, se utilizan las variables de edad, sexo y estado civil.

Edad: “Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales” (Real Academia Española, 2014). En esta investigación se consideran los años vividos al momento de responder el instrumento.

Sexo: “Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas (...) Órganos sexuales” (Real Academia Española, 2014).

Femenino: “Dicho de un ser: Dotado de órganos para ser fecundado” (Real Academia Española, 2014).

Masculino: “Dicho de un ser: Dotado de órganos para fecundar” (Real Academia Española, 2014).

Estado civil: “Condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hacen constar en el registro civil y que delimitan el ámbito propio de poder y responsabilidad que el derecho reconoce a las personas naturales” (Real Academia Española, 2014). En esta investigación se considera el estado civil en relación a matrimonio y convivencia de forma indiferente.

Matrimonio: Unión de dos contrayentes de conformidad a las normas civiles. El acto matrimonial es la celebración del mismo entre personas de distinto o un mismo sexo, prestado ante un funcionario público que da fe (Escuela Pública digital Universidad de la Punta).

Convivencia: Unión basada en relaciones afectivas de carácter singular, pública, notoria, estable y permanente de dos personas que conviven y comparten un proyecto de vida común, sean del mismo o de diferente sexo (Ley 26.994, 2104).

Casado/a: “Dicho de una persona: Que ha contraído matrimonio” (Real Academia Española, 2014). Este término también abarca al de “convive”.

Soltero/a: “Que no se ha casado” (Real Academia Española, 2014). Este término también abarca al de “no convive”.

Para concluir creemos importante mencionar que compartimos plenamente la visión del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, respecto al aumento en los niveles de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y el impacto que tiene sobre estos el estilo de vida de las personas:

“A pesar de este escenario desalentador, estas enfermedades son prevenibles en gran medida. Se estima que, en caso de eliminar los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles, un 80% de las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2 podrían evitarse, como así también un 40% de los cánceres” (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2015).

Material y métodos

Tipo de estudio: cuantitativo, no experimental, analítico, transversal, prospectivo.

Debido a las variables en estudio la planificación de este proyecto utiliza un análisis cuantitativo, con un estudio de tipo analítico ya que busca poner a prueba las hipótesis en una relación de causa y efecto, donde se analizan y comparan diversos factores asociados a los estilos de vida de la población objeto de estudio. Se realiza una única medición, por lo cual es de tipo transversal, siendo las variables medidas en un momento determinado. El tiempo de medición es prospectivo al recolectar datos primarios en el presente, los cuales se analizan transcurrido un determinado tiempo, en el futuro.

Sitio de la investigación:

Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario.

En esta investigación no se realizó una convalidación de sitios porque el problema se detectó en la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario. Ante esto, se confeccionó un instrumento para la recogida y análisis de información, una guía de relevamiento de datos, que permitiera convalidar dicho sitio. Cabe recordar que este corresponde al primer control de validez interna de la investigación (ver anexo I).

El edificio de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Rosario se terminó de construir el año 2011 y está ubicado en la zona del macrocentro de la ciudad de Rosario, Santa Fe. Se encuentra compuesto por tres niveles donde se integran las áreas administrativas, investigativas y de docencia. Junto a los salones de clases y la biblioteca coexisten espacios para la realización de tutorías, práctica de técnicas e incluso el cultivo de plantas medicinales (ver anexo III).

Población y muestra:

Población Total:

Si bien, el número de alumnos inscriptos a la materia de Enfermería Materno-infantil para el año 2017 fue de 493 aproximadamente, los alumnos que efectivamente iniciaron el cursado corresponden a 322 alumnos aproximadamente. Esta última cifra es la que será considerada como estimativa de la población total para el proyecto (ver anexo III).

Para esta investigación se ha decidido prescindir de una muestra y abarcar la población total. Se considera que el número de unidades de análisis es asequible para el investigador y sus colaboradores (ver anexo IV).

Criterio de Inclusión/Exclusión:

El criterio de inclusión/exclusión corresponde al segundo control de validez interna de nuestra investigación. Serán parte de la población todos los alumnos de tercer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, que se encuentren cursando la materia de Enfermería Materno-infantil en la institución, durante el primer cuatrimestre de 2018 y que no estén diagnosticadas/os con alguna enfermedad crónica no transmisible.

Técnicas e instrumentos para la recolección de datos:

Se utilizará la técnica de encuesta con un cuestionario autoadministrado. Cuenta con una introducción que detalla la forma de llenado. Emplea preguntas de tipo Likert con cuatro alternativas³ (nunca, a veces, frecuentemente, rutinariamente). En lo relativo a las ventajas del instrumento que se utilizará se encuentran el bajo costo en su aplicación, el anonimato, el poco tiempo y la facilidad que requiere para ser contestada. Como desventajas podemos mencionar la falta de control sobre la tasa de respuesta, que la personas no comprenda las preguntas adecuadamente y la posibilidad que el encuestado decida completarla al azar.

Para esta investigación se decidió utilizar como base el cuestionario *Perfil del estilo de vida promotor de la salud II* (PEVPS-II) de Nola Pender (ver anexo II A).

El PEVPS-II original cuenta con 52 ítems (o indicadores), en los cuales se presentan cuatro opciones de respuesta en una escala tipo Likert que va de 1 a 4 (el criterio de puntuación es: nunca: 1 punto; a veces: 2 puntos; frecuentemente: 3 puntos; rutinariamente: 4 puntos). Dichos indicadores se encuentran en seis subescalas (o dimensiones): responsabilidad de la salud; actividad física; nutrición; relaciones interpersonales; crecimiento espiritual; tratamiento del estrés. La sumatoria de los índices de las respuestas sirve para obtener una valoración de cada dimensión, donde se desprende el resultado de los estilos de vida saludable. (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2011).

A este instrumento se le realizaron modificaciones en la redacción de algunas preguntas para facilitar la lectura de la población en estudio. Dichas modificaciones se

³ Como aclaración podemos mencionar que, para Roberto Hernández Sampieri la escala de Likert es un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, cinco o siete alternativas. Pero Nola Pender, por su parte, decide trabajar con una escala de Likert de cuatro alternativas en sus instrumentos PEVPS-I y PEVPS-II.

apoyan en la primera versión del instrumento de Pender, el *Perfil del estilo de vida promotor de la salud I* (PEVPS-I) validado el año 1987 (ver anexo II B), en las preguntas del PEVPS-II (ver anexo II A) número: 3, 10, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 50.

En esta investigación, además, se consideró la necesidad de adaptar el cuestionario PEV-P II, para cubrir los factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles que no son abordados por el instrumento original de Pender. Por esta razón son incluidos dentro de la relación de variables a medir el consumo de tabaco y el consumo de alcohol. Para esto se mantuvo el formato PEV-P II sumando tres indicadores, de la 53 a la 58, por cada nueva dimensión (ver anexo II A). Como guía para detectar qué medir y cómo redactar las preguntas, se utilizó el cuestionario Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013 en el ítem 8 “Tabaco” y el 13 “Consumo de alcohol” (ver anexo II C) y la versión Panamericana del Instrumento STEPS en Medidas de comportamiento: Sección principal: Consumo de tabaco y Medidas de comportamiento: Sección principal: Consumo de alcohol (ver anexo II D).

El instrumento original PEVPS-II no cuenta con un punto de corte que agrupe los resultados. Ante esto, se utilizará un puntaje total (que es el promedio obtenido a través de la suma de los resultados finales de las ocho subdimensiones, dividida por estas mismas ocho) que posteriormente reconstruirán las variables según un nivel: bajo; medio; alto.

Finalmente, el instrumento que será utilizado para esta investigación y que ya cuenta con las modificaciones antes mencionadas (ver anexo II E), está diseñado para medir las variables que se proponen en esta investigación y si es aplicado a poblaciones similares y en reiteradas ocasiones se obtendrán resultados similares. De este mismo instrumento se desprende la Operacionalización que utiliza esta investigación.

Para generar la validez de este instrumento se realizó una prueba piloto, correspondiente al tercer control de validez interna de nuestra investigación (ver anexo IV). El instrumento final será aplicado por los colaboradores y el investigador en la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario, y se llevará a cabo durante el primer cuatrimestre de 2018 en los salones, días y horarios a confirmar por la cátedra de Enfermería Materno-infantil (ver anexo III).

Principios bioéticos:

En lo que respecta a los principios universales bioéticos se respetará; la beneficencia / no maleficencia: asegurando el anonimato de los encuestados, cuidando el bienestar físico, mental y social de los participantes durante todo el proceso de investigación. Autonomía / respeto a la dignidad humana: se le proporcionará información relacionadas al propósito y objetivos que busca la investigación, además se les proveerá de un consentimiento informado (Ver anexo II F) que permite: “asegurar que un participante potencial o su representante legal toman de manera voluntaria, libres de incentivo indebido y de coerción, la decisión de participar en una investigación, siempre que ésta sea consistente con sus valores, intereses y preferencias” (Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación), junto a esto, se acatará la decisión de quienes decidan no participar o abandonar durante el proceso de la investigación. Justicia: se respetará la confidencialidad de los datos obtenidos, se tratará a todos los participantes por igual asegurando un trato justo a cada uno y no se ofrecerá incentivo alguno por participar en el proyecto.

Personal a cargo de la recolección de datos:

Debido a los resultados de la prueba piloto (ver anexo IV) se ha decidido contar con tres encuestadores, a los cuales se les realizará un adiestramiento especial. Esta capacitación y entrenamiento del personal funciona como el cuarto control de validez interna de la investigación. La capacitación consta de cuatro etapas: Charla para clarificar conceptos fundamentales de la investigación; Práctica con el instrumento; Procedimiento para la realización de la encuesta; Devolución por parte del equipo de encuestadores. Se efectuará en una sesión de 50 minutos. En esta se les explicará lo fundamental de su participación para alcanzar un resultado exitoso en la investigación y el cómo realizar y controlar el cuestionario autoadministrado. :

I.- Charla para clarificar conceptos fundamentales de la investigación:

- Problemática de la investigación.
- Objetivos generales de la investigación.
- Operacionalización de las variables.
- Importancia del proceso de recolección de información.
- Qué es y para qué sirve el consentimiento informado.

(Durante este proceso se responderán dudas en todo momento)

II.- Práctica con el instrumento:

- Revisión detallada de: las instrucciones del instrumento, cada una de las 58 preguntas, las cuatro alternativas de respuesta.
- Aplicación del instrumento en ellos mismos. Para verificar el entendimiento del instrumento y su dinámica de ejecución.

(Durante este proceso se responderán dudas en todo momento)

III.- Procedimiento para la realización de la encuesta:

- Al ingresar a la sala, presentarse y explicar el motivo de la encuesta.
- Responder las dudas.
- Entregar los consentimientos informados (anexo II F) a cada uno y explicar en qué consiste este documento.
- Verificar que el número de consentimientos informados completados coincidan con los entregados.
- Sondar dudas o preguntas durante la realización de la encuesta.
- Mantenerse neutral durante la encuesta.
- Si la pregunta no es comprendida, repetir lenta y claramente, proporcionando solo la información mínima requerida para obtener una respuesta apropiada.
- Ser paciente con los encuestados indecisos.
- Nunca mencionar ni mostrar otros cuestionarios ya completados a nadie (como por ejemplo otro encuestador, supervisor, profesor, alumnos, encuestados, etcétera) frente a algún encuestado o cualquier otra persona.
- Nunca cambiar la fraseología o secuencia de las preguntas.
- Nunca sugerir respuestas al encuestado.
- Nunca crear expectativas o hacer promesas respecto a la investigación o a sus resultados.
- Hacer cumplir los 15 minutos predeterminado para responder la encuesta

- Verificar que el número de cuestionarios completados coincidan con los entregados (Instituto de Planificación de Desarrollo Económico y Social, 2009).

IV.- Devolución por parte del equipo de encuestadores:

- Evaluación escrita a los colaboradores, en relación a las etapas anteriores, para corroborar el conocimiento frente al instrumento y su procedimiento.

Operacionalización de las variables:

V1 Estilo de vida

Variable de tipo cualitativa compleja, de función independiente y escala nominal.

Definición: Es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

Estos modelos de comportamiento están continuamente sometidos a interpretación y a prueba en distintas situaciones sociales, no siendo, por lo tanto, fijos, sino que están sujetos a cambio. Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamiento. Para esto se definieron los parámetros que deberán ser medidos, según la literatura consultada, en las siguientes dimensiones:

D1 Hábitos de nutrición

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Hábitos relacionados al consumo de una serie de alimentos que se consideran esenciales para el desarrollo, la salud y el bienestar del individuo, y que viene determinado por las pautas propuestas por la Pirámide Nutricional, a fin de indicar en forma simple cuales son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada.

Indicadores:

- Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.
- Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.

- Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.
- Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.
- Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.
- Como desayuno.

D2 Hábitos de actividad física

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Hábitos relacionados a la práctica de ejercicio físico de intensidad media y alta, con duración y repetición a lo largo del tiempo.

Indicadores:

- Sigo un programa de ejercicios planificados.
- Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).
- Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.
- Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.
- Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.

D3 Hábitos de manejo del Estrés

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Hábitos relacionados a las técnicas de relajación proporcionadas por recursos psicológicos y/o físicos que serían posible de utilizar a fin de controlar o reducir la tensión nerviosa eficazmente.

Indicadores:

- Duermo lo suficiente.
- Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.
- Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.
- Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.
- Uso métodos específicos para controlar mi tensión.

- Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.
- Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.
- Mantengo un balance para prevenir el cansancio.

D4 Hábitos de relaciones interpersonales

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Hábitos relacionados a la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía en las relaciones significativas con los demás, que se entiende implícitamente en el hecho de compartir y expresar pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal y no verbal.

Indicadores:

- Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.
- Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.
- Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.
- Paso tiempo con amigos íntimos.
- Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.
- Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.
- Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.
- Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.
- Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.

D5 Hábitos de crecimiento espiritual

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Hábitos del sujeto en el desarrollo de los recursos internos para estar en armonía con uno mismo y con el universo, encontrar felicidad con la existencia en el sentido teleológico y trabajar en la consecución de objetivos para alcanzar dicho fin

Indicadores:

- Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.
- Creo que mi vida tiene propósito.

- Miro adelante hacia el futuro.
- Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).
- Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.
- Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).
- Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.
- Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.
- Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.

D6 Hábitos de responsabilidad de la Salud

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Hábitos en conductas basadas en un profundo sentido de la responsabilidad por el propio bienestar.

Indicadores:

- Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.
- Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.
- Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.
- Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.
- Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.
- Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.
- Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).
- Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.
- Busco orientación o consejo cuando es necesario.

D7 Hábitos de consumo de tabaco

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Hábito relacionado al consumo o no consumo de tabaco.

Indicadores:

- Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.

D8 Hábitos de consumo de alcohol

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Hábito relacionado a la ingesta o no ingesta de alcohol.

Indicadores:

- Bebo al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.

V2 Edad

Variable de tipo cuantitativa simple, de función dependiente y escala ordinal. .

Definición: Tiempo que ha vivido una persona

Indicadores:

- En números.

V3 sexo

Variable de tipo cualitativa simple, de función dependiente y escala nominal. .

Definición: Condición orgánica.

Indicadores:

- Masculino
- Femenino

V4 Estado civil

Variable de tipo cualitativa simple, de función dependiente y escala nominal. .

Definición: Convivencia, legal o de hecho, basada en una relación afectiva de carácter singular, pública, notoria, estable y permanente de dos personas de distinto o un mismo sexo.

Indicadores:

- Casado/a
- Soltero/a

V5 Niveles de factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles

Variable de tipo cualitativa compleja, de función dependiente y escala nominal.

Definición: Grado alcanzado por un sujeto en relación a conductas de riesgo modificables, que se asocian al incremento en la susceptibilidad de enfermedades crónicas no transmisibles. Entre estas patologías se identifican: enfermedades cardiovasculares; cáncer; enfermedades respiratorias crónicas; diabetes.

Los principales factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles identificados en el Informe de 2002, sobre la salud en el mundo son: régimen alimentario insalubre; sedentarismo; tabaquismo; consumo perjudicial de alcohol⁴.

D1 Régimen alimentario insalubre

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Alimentación que no aporta nutrientes esenciales y que es contraproducente para una vida sana. Implicando además la selección y consumo de los alimentos de forma desinformada. Relacionándose a riesgos de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer.

Indicadores:

- Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.
- Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).
- Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.

D2 Sedentarismo

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Insuficiente participación en la actividad física mínima durante el día a día y en el tiempo de ocio. Relacionándose a riesgos de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes.

⁴ Si bien, las dimensiones 1, 2, 3 y 4 de la variable 5 son similares a las dimensiones 1, 7 y 8 de la variable 1, estas son abordadas de formas distintas desde su definición hasta sus indicadores.

Indicadores:

- Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.
- Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).
- Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).

D3 Tabaquismo

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Adicción a la nicotina del tabaco. En razón a la cantidad, frecuencia y dependencia. Relacionándose a riesgos de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer; enfermedades respiratorias crónicas.

Indicadores:

- Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.
- He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.

D4 Ingesta insalubre de alcohol

De tipo cualitativa simple, ordinal.

Definición: Conducta relacionada al consumo dañino de alcohol. Relativo a la cantidad, frecuencia y dependencia. Relacionándose a riesgos de enfermedades cardiovasculares, cáncer.

Indicadores:

- Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.
- He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.

Plan de análisis:

Para la recolección de datos se utilizará la técnica de encuesta, con escala de Likert⁵ en un instrumento autoadministrado (ver anexo II E). La información obtenida será analizada en el paquete estadístico PSP⁶ y contará con asesoría de un experto en estadísticas.

En cada una de las dimensiones de la variable Estilo de Vida (V1) se utiliza una escala de medición nominal, con un tipo de análisis multivariado de medidas estadísticas descriptivas de: frecuencia; porcentaje; mediana; moda. La presentación de los resultados es en tablas de contingencia y gráficos de barra adosada.

Hábitos de nutrición (D1) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 14, 20, 26, 32, 38 y 50 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 6 puntos y Máximo: 24 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Hábitos de nutrición saludable 16 – 24 puntos / Hábitos de nutrición no saludable: 6 – 15 puntos.

Hábitos de actividad física (D2) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 4, 10, 28, 40 y 46 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 5 puntos y Máximo: 20 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Hábitos de actividad física saludable: 13 – 20 puntos / Hábitos de actividad física no saludable: 5 - 12 puntos.

Hábitos de manejo del estrés (D3) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41 y 47 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 8 puntos y Máximo: 32 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Hábitos de manejo del estrés saludable: 21 – 32 puntos / Hábitos de manejo del estrés no saludable: 8 - 20 puntos.

⁵ Como aclaración podemos mencionar que, para Roberto Hernández Sampieri la escala de Likert es un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, cinco o siete alternativas. Pero Nola Pender, por su parte, decide trabajar con una escala de Likert de cuatro alternativas en sus instrumentos PEVPS-I y PEVPS-II.

⁶ Software libre: <https://www.gnu.org/software/pspp/get.html>

Hábitos de relaciones interpersonales (D4) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43 y 49 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 9 puntos y Máximo: 36 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Hábitos de relaciones interpersonales saludable: 23 – 36 puntos / Hábitos de relaciones interpersonales no saludable: 9 - 22 puntos.

Hábitos de crecimiento espiritual (D5) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 y 52 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 9 puntos y Máximo: 36 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Hábitos de crecimiento espiritual saludable: 23 – 36 puntos / Hábitos de crecimiento espiritual no saludable: 9 - 22 puntos.

Hábitos de responsabilidad de la salud (D6) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 3, 9, 15, 21, 27,33, 39, 45 y 51 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 9 puntos y Máximo: 36 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Hábitos de responsabilidad de la salud saludable: 23 – 36 puntos / Hábitos de responsabilidad de la salud no saludable: 9 - 22 puntos.

Hábitos de consumo de tabaco (D7) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 53 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 1 puntos y Máximo: 4 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Hábitos de consumo de tabaco saludable: 1 punto / Hábitos de consumo de tabaco no saludable: 2 - 4 puntos.

Hábitos de consumo de alcohol (D8) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 56 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 1 puntos y Máximo: 4 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna

como: Hábitos de consumo de alcohol saludable: 1 – 3 punto / Hábitos de consumo de alcohol no saludable: 4 puntos.

La puntuación final de esta variable dará el nivel general de estilo de vida, luego de sumar el resultado final de todas sus dimensiones. A través de un promedio los resultados se traducirán en: Estilo de vida salubre: 121 – 192 puntos. / Estilo de vida insalubre: 48 – 120 puntos.

Para las variables Edad (V2) que considera la cifra en números, sexo (V3) que considera Masculino (M) – Femenino (F) y Estado civil (V4) que considera: Casado/a (C) - Soltero/a (S), se utiliza una escala de medición nominal y la presentación de los resultados es en tablas de contingencia y gráficos de barra adosada. Además en estas variables solo se presenta el dato arrojado por el entrevistado.

En la variable Niveles de factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles (V5). Se utiliza una escala de medición nominal, con un tipo de análisis multivariado de medidas estadísticas descriptivas de: frecuencia; porcentaje; mediana; moda. La presentación de los resultados es en tablas de contingencia y gráficos de barra adosada.

Niveles de régimen alimentario insalubre (D1) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 2, 8 y 44 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 3 puntos y Máximo: 12 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Sin riesgo: 10 – 12 puntos; Riesgo moderado: 6 – 9 puntos; Alto riesgo: 3 – 5 puntos.

Niveles de sedentarismo (D2) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 16, 22 y 34 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 3 puntos y Máximo: 12 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: No presenta sedentarismo: 10 – 12 puntos; sedentarismo moderado: 6 – 9 puntos; Presenta sedentarismo: 3 – 5 puntos.

Tabaquismo (D3) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 54 y 55 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 2 puntos y Máximo: 8 puntos. Para la reconstrucción de la

dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Sin riesgo: 2 puntos; Riesgo moderado 3 - 5 puntos; Alto riesgo: 6 – 8 puntos.

Ingesta insalubre de alcohol (D4) Los indicadores se encuentran en las preguntas: 57 y 58 (ver anexo II E). Estos son medidos en una escala de Likert donde la puntuación es: Nunca: 1 punto; A veces: 2 puntos; Frecuentemente: 3 puntos; Rutinariamente: 4 puntos. El índice considera: Mínimo: 2 puntos y Máximo: 8 puntos. Para la reconstrucción de la dimensión de los niveles relacionados a la nutrición se asigna como: Sin riesgo: 2 puntos; Riesgo moderado 3 - 5 puntos; Alto riesgo: 6 – 8 puntos.

La puntuación final arrojará el nivel general de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles, luego de sumar el resultado final de todas las dimensiones de la variable 5. A través de un promedio los resultados se traducirán en nivel: Alto nivel de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles: 10 – 20 puntos. / Nivel moderado de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles: 21 – 29 puntos. / Bajo nivel de riesgo de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles: 30 – 40 puntos.

Plan de trabajo		
Aplicación del instrumento	• Realización de las encuestas	Primer cuatrimestre de 2018
	• Registro y escritura reflexiva sobre la experiencia de campo	
Análisis y discusión de resultados	• Coordinar asesoría con un especialista en estadísticas para realizar los resultados.	Segundo cuatrimestre de 2018
	• Análisis de los datos.	
	• Primera redacción del reporte/narrativa de investigación a partir de los ejes de análisis	
Redacción final y presentación de la tesis	• Versión final de la investigación corregida por especialistas para la entrega.	

ANEXO I

Guía de relevamiento de datos

I.- Administrativo:

¿Es factible que la institución proporcione una autorización para la realización del proyecto en sus instalaciones, aulas?, de ser así ¿con quién se debe tramitar la autorización para realizar la investigación?

¿Cómo es la distribución del edificio?

¿Cuenta la institución con registros actualizados sobre la edad, sexo y estado civil de sus alumnos?, ¿se puede tener acceso a esa información?

¿Cuál es el porcentaje de deserción anual promedio en la carrera de Licenciatura en Enfermería de la UNR durante 2016 y 2017?

¿Cuál es la cantidad promedio aproximada de alumnos que cursan tercer año en la carrera de Licenciatura en Enfermería de la UNR durante 2016 y 2017?

En relación a la implementación de Universidad Saludable en la Universidad Nacional de Rosario, durante el primer cuatrimestre de 2017:

¿En qué consiste la implementación de la Universidad Saludable?

¿Ha existido algún cambio en relación a las fichas de ingreso?

¿Existen estadísticas o registros sobre el estilo de vida: nutrición; actividad física; manejo del estrés; relaciones interpersonales; crecimiento espiritual; responsabilidad de la salud; consumo de tabaco; consumo de alcohol de los alumnos de la Escuela de Enfermería?

¿Se considera un registro sobre los niveles de factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles de los alumnos de la Escuela de Enfermería?

¿Existe algún tipo de ayuda o apoyo a los alumnos que padecen enfermedades crónicas no transmisibles en la Escuela de Enfermería?

¿Existe alguna planificación específica que involucre acciones que ayuden a mejorar el estilo de vida o a disminuir los niveles de factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles de los alumnos de la Escuela de Enfermería?

II.- Académico:

¿En qué materias se involucra contenidos sobre el estilo de vida durante primer y segundo año del plan 92?

¿En qué materias se involucra contenidos sobre los factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles y sus niveles durante primer y segundo año del plan 92?

III.- Contexto:

¿Cuál es la cantidad de alumnos que cursa Enfermería Materno Infantil durante el año 2017?

¿Cómo es la distribución y los horarios de los alumnos en el cursado de Enfermería Materno Infantil durante el primer cuatrimestre de 2017?

¿Con quién y en qué fechas se debe tramitar la autorización en la cátedra de Enfermería Materno Infantil para realizar la investigación?

¿Cuál es el mejor lugar de las instalaciones de la institución para la aplicación del instrumento?

ANEXO II

Anexo II A

CUESTIONARIO DEL ESTILOS DE VIDA II

INSTRUCCIONES: Este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos personales al presente. Por favor, responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre, haciendo un círculo alrededor de la respuesta correcta:

N = nunca, A = algunas veces, M = frecuentemente, o R = rutinariamente

	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	N	A	M	R
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	N	A	M	R
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	N	A	M	R
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.	N	A	M	R
5. Duermo lo suficiente.	N	A	M	R
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	N	A	M	R
7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	N	A	M	R
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	N	A	M	R
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	N	A	M	R
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	N	A	M	R
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	N	A	M	R
12. Creo que mi vida tiene propósito.	N	A	M	R
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	N	A	M	R
14. Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	N	A	M	R
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	N	A	M	R
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como carminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	N	A	M	R
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.	N	A	M	R
18. Miro adelante hacia el futuro.	N	A	M	R
19. Paso tiempo con amigos íntimos.	N	A	M	R
20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	N	A	M	R
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	N	A	M	R
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	N	A	M	R
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	N	A	M	R
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	N	A	M	R
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	N	A	M	R

		nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
26.	Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	N	A	M	R
27.	Disuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	N	A	M	R
28.	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	N	A	M	R
29.	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	N	A	M	R
30.	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	N	A	M	R
31.	Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	N	A	M	R
32.	Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	N	A	M	R
33.	Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	N	A	M	R
34.	Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).	N	A	M	R
35.	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	N	A	M	R
36.	Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	N	A	M	R
37.	Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	N	A	M	R
38.	Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.	N	A	M	R
39.	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	N	A	M	R
40.	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	N	A	M	R
41.	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	N	A	M	R
42.	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	N	A	M	R
43.	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	N	A	M	R
44.	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	N	A	M	R
45.	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	N	A	M	R
46.	Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	N	A	M	R
47.	Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	N	A	M	R
48.	Me siento unido(a) con una fuerza mas grande que yo.	N	A	M	R
49.	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	N	A	M	R
50.	Como desayuno.	N	A	M	R
51.	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	N	A	M	R
52.	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	N	A	M	R

Anexo II B

APÉNDICE A

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Sexo: Masculino Femenino
Último

Año cursado: Primero

Fecha: _____

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.

c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4

25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4

31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4

37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4

43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creas que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48

Anexo II C

ANEXO 2 Cuestionario

MARQUE ASI: NO MARQUE ASI:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Instituto Nacional
de Estadística
y Censos **indec**

Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013

CARÁCTER ESTRICTAMENTE CONFIDENCIAL Y RESERVADO - Ley N° 17.622

BLOQUE DEL HOGAR (BH)

1. IDENTIFICACIÓN (ID)

U.P.S.	Código de área	N° en el listado	Vivienda N°	Hogar N°	Cantidad de hogares en la vivienda	Persona entrevistada

Último dígito del N° en el listado:

Provincia: Entrevista realizada
Localidad: 1 2
Sí No

2. UBICACIÓN (UB)

N° en el listado	Manzana	Lado	Calle	Número	Piso	Departamento	Habitación	Tipo de vivienda	Descripción

Encuestador

Supervisor Sí (1) →
No (2)

Recepcionista

Recuperador Sí (1) →
No (2)

3. CANTIDAD DE VISITAS AL HOGAR (VH)

Visita N°	Fecha	Hora	Código	Observaciones
1	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
2	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
3	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
4	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
5	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
6	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
7	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
8	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
9	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
10	/ /	:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	

6. SELECCIÓN DEL COMPONENTE PARA EL BLOQUE INDIVIDUAL (SC)

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA TABLA: SÓLO APLICAR A PERSONAS DE 18 AÑOS Y MÁS

1. Tilde en la **fila superior** "Último dígito del N° en el listado" de la **tabla**, el número que figura en la etiqueta del Bloque del Hogar como "Último dígito del N° en el listado".
2. Tilde en la **columna** "Total de personas en el rango" de la **tabla**, el número que anotó en el recuadro de la pregunta 13 "Total de personas en el rango" al pie de la columna 6.
3. Ubique en el cuerpo de la **tabla** la intersección de fila y columna. Circule la letra asignada y observe en la columna 6 a quién le corresponde esa letra entre las personas listadas.
4. Circule el N° de componente correspondiente en la columna 1.
5. Transcriba ese número en el casillero 1 (N° de componente SELECCIONADO de 18 años y más) del **Cuadro resumen**.

2 Bloque del hogar

Estrictamente confidencial y reservado

Situación conyugal		Educación				Cobertura de salud						
7	8	9	10	11	12							
¿Actualmente está...	¿Asiste o asistió a algún establecimiento educativo?	¿Cuál es el nivel más alto que cursa o cursó?	¿Finalizó ese nivel?	¿Cuál fue el último grado/año que aprobó?	¿Está asociado a...							
Anote código	Anote código	Anote código	Anote código	Anote código	Marque con una cruz todas las opciones que correspondan							
1. ...unido/a? 2. ...casado/a? 3. ...separado/a? 4. ...divorciado/a? 5. ...viudo/a? 6. ...soltero/a?	1. Asiste 2. Asistió 3. Nunca asistió → 12	1. Jardín/Preescolar 2. Primario 3. E.G.B. (1° a 9° año) 4. Secundario (1° a 5° ó 6° año) 5. Polimodal (1° a 3° ó 4° año) 6. Terciario 7. Universitario 8. Posgrado universitario 9. Educación especial	1. Sí → 12 2. No	0. Ninguno 1. Primero 2. Segundo 3. Tercero 4. Cuarto 5. Quinto 6. Sexto 7. Séptimo 8. Octavo 9. Noveno 99. Ns/Nc	1. ...una obra social (incluye PAMI)? 2. ...una prepaga a través de obra social? 3. ...una prepaga por contratación voluntaria? 4. ...un servicio de emergencia médica? 5. ...un programa o plan estatal de salud? 6. No está asociado a nada 9. Ns/Nc							
					1.	2.	3.	4.	5.	6.	9.	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<input type="checkbox"/>							

TABLA PARA SELECCIONAR LA PERSONA A ENCUESTAR

Total de personas en el rango	Último dígito del N° en el listado									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
2	B	A	B	A	A	B	A	A	B	B
3	A	C	C	B	B	A	B	B	A	C
4	B	A	A	C	C	B	D	C	D	A
5	C	B	E	D	A	E	A	D	C	B
6	F	D	B	A	E	C	E	A	F	D
7	E	C	D	G	G	F	C	B	B	A
8	D	G	A	E	C	D	B	F	H	C
9	G	E	H	C	B	I	H	D	A	F
10	A	H	F	B	D	J	G	C	I	E

CUADRO RESUMEN

1 N° de componente SELECCIONADO de 18 años y más.

2 Ningún componente de 18 años y más.

(88) → **FIN DE LA ENTREVISTA**

Bloque del hogar

Estrictamente confidencial y reservado **3**

7. CARACTERÍSTICAS DE LA VIVIENDA (CV)

1 Tipo de vivienda (Se completa por observación)

Casa (1)
 Casilla (2)
 Departamento (3)
 Pieza de inquilinato (4)
 Pieza en hotel o pensión (5)
 Local no construido para habitación (6)
 Otros (especificar)..... (7)

2 ¿Cuántos ambientes/habitaciones tiene la vivienda en total? (Excluyendo baño, cocina, pasillos, lavadero, garaje)

3 ¿Cuál es el material predominante de los pisos?

Cerámica, baldosa, mosaico, mármol, madera o alfombra (1)
 Cemento o ladrillo fijo (2)
 Tierra o ladrillo suelto (3)
 Otros (especificar)..... (4)

4 ¿Cuál es el material predominante de la cubierta exterior del techo?

Cubierta asfáltica o membrana (1)
 Baldosa o losa (sin cubierta) (2)
 Pizarra o teja (3)
 Chapa de metal (sin cubierta) (4)
 Chapa de fibrocemento o plástico (5)
 Chapa o cartón (6)
 Caña, tabla o paja con barro, paja sola (7)
 N/S depto. en propiedad horizontal (8)
 Otros (especificar)..... (9)

5 En el techo, ¿tiene cielorraso/revestimiento interior?

Sí (1)
 No (2)
 Ns/Nc (9)

6 ¿Para cocinar, utiliza principalmente...

...gas de red? (1)
 ...gas de tubo/garrafa? (2)
 ...kerosene/leña/carbón? (3)
 ...otro? (especificar)..... (4)

7 ¿Tiene agua...

...por cañería dentro de la vivienda? (1)
 ...fuera de la vivienda pero dentro del terreno? (2)
 ...fuera del terreno? (3)

8 ¿Obtiene el agua a través de...

...red pública (agua corriente)? (1)
 ...perforación con bomba a motor? (2)
 ...perforación con bomba manual? (3)
 ...aljibe o pozo? (4)
 ...otras fuentes (especificar)..... (5)

9 ¿Tiene baño/letrina?

Sí (1)
 No (2) → (HO) 2

10 ¿El baño tiene ...

...inodoro con botón/mochila/cadena y arrastre de agua? (1)
 ...inodoro sin botón/cadena y con arrastre de agua? (a balde) (2)
 ...letrina? (sin arrastre de agua) (3)

11 ¿El desagüe del inodoro va...

...a red pública (cloaca)? (1)
 ...a cámara séptica y pozo ciego? (2)
 ...sólo a pozo ciego? (3)
 ...a hoyo, excavación en tierra? (4)

8. CARACTERÍSTICAS DEL HOGAR (HO)

1 El baño, ¿es de uso exclusivo de este hogar?
 Sí (1)
 No (2)

2 ¿Cuántos ambientes/habitaciones tiene este hogar para su uso exclusivo?
 (Excluyendo baño, cocina, pasillos, lavadero, garaje)

3 De esos, ¿cuántos usan habitualmente para dormir?

9. INGRESOS DEL HOGAR (IH)

1 ¿Cuál es el ingreso total mensual del hogar?
 (Incluya ingresos provenientes del trabajo, jubilaciones, rentas, seguros de desempleo, becas, cuotas de alimentos, etc.)

1.1 Monto (SL)

1.2 Sin ingresos (2)

Ns/Nc (9)

TARJETA 1

2 ¿Me podría indicar en cuál de estos tramos se ubica el ingreso total mensual del hogar?
 (Incluya ingresos provenientes del trabajo, jubilaciones, rentas, seguros de desempleo, becas, cuotas de alimentos, etc.)

1 a 1.000 <input type="checkbox"/> (1)	5.001 a 6.000 <input type="checkbox"/> (10)
1.001 a 1.500 <input type="checkbox"/> (2)	6.001 a 8.000 <input type="checkbox"/> (11)
1.501 a 2.000 <input type="checkbox"/> (3)	8.001 a 10.000 <input type="checkbox"/> (12)
2.001 a 2.500 <input type="checkbox"/> (4)	10.001 a 12.000 <input type="checkbox"/> (13)
2.501 a 3.000 <input type="checkbox"/> (5)	12.001 a 15.000 <input type="checkbox"/> (14)
3.001 a 3.500 <input type="checkbox"/> (6)	15.001 a 18.000 <input type="checkbox"/> (15)
3.501 a 4.000 <input type="checkbox"/> (7)	18.001 a 23.000 <input type="checkbox"/> (16)
4.001 a 4.500 <input type="checkbox"/> (8)	23.001 y más <input type="checkbox"/> (17)
4.501 a 5.000 <input type="checkbox"/> (9)	Ns/Nc <input type="checkbox"/> (99)

4 Bloque del hogar

Estrictamente confidencial y reservado

ATENCIÓN: Si el N° de componente seleccionado de 18 años y más...

...es igual a 1 → (B1)
 ...es igual o mayor a 2

10. SITUACIÓN LABORAL DEL JEFE DEL HOGAR (SL)

1 La semana pasada, ¿_____ trabajó por lo menos una hora, hizo alguna changa, fabricó algo para vender, ayudó a un familiar/amigo en su negocio? (Sin contar las tareas de su hogar)
 Sí (1) → 6
 No (2)

2 ¿La semana pasada...

...no deseaba/no quería/no podía trabajar? (1) → (B1)
 ...no tenía/no conseguía trabajo? (2) → 4
 ...no tuvo pedidos/clientes? (3)
 ...tenía un trabajo/negocio al que no concurrió? (4)

3 ¿No concurrió por...

...vacaciones, licencia? (enfermedad, matrimonio, embarazo, etc.) (1) → 6
 ...huelga/conflicto laboral? (2)
 ...suspensión con pago? (3)
 ...suspensión sin pago? (4)
 ...otras causas laborales y volverá a lo sumo en un mes? (5) → 6
 ...otras causas laborales y volverá en más de un mes? (6)

4 En los últimos 30 días, ¿estuvo buscando trabajo de alguna manera, consultó amigos/parientes, puso carteles, hizo algo para ponerse por su cuenta?
 Sí (1) → (B1)
 No (2)

5 Durante esos 30 días, ¿no buscó trabajo porque...

...está suspendido? (1)
 ...ya tiene trabajo asegurado? (2)
 ...se cansó de buscar trabajo? (3)
 ...hay poco trabajo en esta época del año? (4)
 ...por otras razones? (especificar) (5)

6 ¿Cuántas horas semanales trabaja habitualmente en TODOS sus empleos/ocupaciones?

Menos de 35 horas semanales (1)
 Entre 35 y 45 horas semanales (2)
 Más de 45 horas semanales (3)
 Ns/Nc (9)

BLOQUE INDIVIDUAL (BI) - 18 años y más

CARÁCTER Estrictamente CONFIDENCIAL Y RESERVADO - Ley N° 17.622

1. IDENTIFICACIÓN (ID)

Persona seleccionada

Encuestador

Supervisor

Recuperador

2. CANTIDAD DE VISITAS A LA PERSONA SELECCIONADA (VP)

Visita N°	Fecha	Hora	Código	Observaciones
1	/ /	:	<input type="text"/>	
2	/ /	:	<input type="text"/>	
3	/ /	:	<input type="text"/>	
4	/ /	:	<input type="text"/>	
5	/ /	:	<input type="text"/>	
6	/ /	:	<input type="text"/>	
7	/ /	:	<input type="text"/>	
8	/ /	:	<input type="text"/>	
9	/ /	:	<input type="text"/>	
10	/ /	:	<input type="text"/>	

Entrevista realizada

Sí (1)

No (2)

3. RAZÓN DE NO RESPUESTA INDIVIDUAL (NRI)

Ausencia (7)

Rechazo (8)

Otras causas (9) (especificar)

4. SITUACIÓN LABORAL (SL)

1 La semana pasada, ¿trabajó por lo menos una hora, hizo alguna changa, fabricó algo para vender, ayudó a un familiar/amigo en su negocio? (Sin contar las tareas de su hogar)

Sí (1) → **6**

No (2)

2 ¿La semana pasada...

...no deseaba/no quería/no podía trabajar? (1) → **(SG)**

...no tenía/no conseguía trabajo? (2) → **4**

...no tuvo pedidos/clientes? (3)

...tenía un trabajo/negocio al que no concurrió? (4)

3 ¿No concurrió por...

...vacaciones, licencia? (enfermedad, matrimonio, embarazo, etc.) (1) → **6**

...huelga/conflicto laboral? (2)

...suspensión con pago? (3)

...suspensión sin pago? (4)

...otras causas laborales y volverá a lo sumo en un mes? (5) → **6**

...otras causas laborales y volverá en más de un mes? (6)

4 En los últimos 30 días, ¿estuvo buscando trabajo de alguna manera, consultó amigos/parientes, puso carteles, hizo algo para ponerse por su cuenta?

Sí (1) → **(SG)**

No (2)

5 Durante esos 30 días, ¿no buscó trabajo porque...

...está suspendido? (1)

...ya tiene trabajo asegurado? (2)

...se cansó de buscar trabajo? (3)

...hay poco trabajo en esta época del año? (4)

...por otras razones? (especificar) (5) → **(SG)**

.....

.....

6 ¿Cuántas horas semanales trabaja habitualmente en TODOS sus empleos/ocupaciones?

Menos de 35 horas semanales (1)

Entre 35 y 45 horas semanales (2)

Más de 45 horas semanales (3)

Ns/Nc (9)

5. SALUD GENERAL (SG)

1 En general, ¿usted diría que su salud es...

...excelente? (1)

...muy buena? (2)

...buena? (3)

...regular? (4)

...mala? (5)

2 En relación a su movilidad, ¿en el día de hoy...

...no tiene problemas para caminar? (1)

...tiene algunos problemas para caminar? (2)

...tiene que estar en cama? (3)

3 En relación al cuidado personal, ¿en el día de hoy...

...no tiene problemas para lavarse o vestirse solo? (1)

...tiene algunos problemas para lavarse o vestirse solo? (2)

...es incapaz de lavarse o vestirse solo? (3)

4 En relación a las actividades cotidianas, ¿en el día de hoy...

(Ejemplo: trabajar, estudiar, hacer tareas domésticas, actividades familiares o actividades recreativas)

...no tiene problemas para realizar sus actividades cotidianas? (1)

...tiene algunos problemas para realizar sus actividades cotidianas? (2)

...es incapaz de realizar sus actividades cotidianas? (3)

5 En relación al dolor/malestar, ¿en el día de hoy...

...no tiene dolor ni malestar? (1)

...tiene un dolor o malestar moderado? (2)

...tiene mucho dolor o malestar? (3)

6 En relación a la ansiedad/depresión, ¿en el día de hoy...

...no está ansioso ni deprimido? (1)

...está moderadamente ansioso o deprimido? (2)

...está muy ansioso o deprimido? (3)

6. ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

AHORA LE VOY A HACER UNAS PREGUNTAS SOBRE SUS ACTIVIDADES FÍSICAS INTENSAS, MODERADAS Y CAMINATA:

1 Las actividades físicas intensas son aquellas que lo hacen respirar mucho más rápido y le exigen un mayor esfuerzo físico. En la última semana, ¿cuántos días realizó actividades físicas intensas, durante al menos 10 minutos?

Días por semana

No realizó estas actividades (8)

2 En los días de la semana en que usted realiza este tipo de actividades, ¿cuánto tiempo en total emplea en realizarlas? Sume la cantidad de horas en la semana.

Horas Minutos Ns/Nc (99)

3 Las actividades físicas moderadas son aquellas que lo hacen respirar algo más rápido y le exigen algún esfuerzo físico. En la última semana, ¿cuántos días realizó actividades físicas moderadas, durante al menos 10 minutos?

Días por semana

No realizó estas actividades (8)

4 En los días de la semana en que usted realiza este tipo de actividades, ¿cuánto tiempo en total emplea en realizarlas? Sume la cantidad de horas en la semana.

Horas Minutos Ns/Nc (99)

5 En la última semana, ¿cuántos días caminó, durante al menos 10 minutos?

Días por semana

No realizó esta actividad (8)

6 En los días de la semana en que usted realiza este tipo de actividad, ¿cuánto tiempo en total emplea en realizarla? Sume la cantidad de horas en la semana.

Horas Minutos Ns/Nc (99)

7 Habitualmente, ¿cuánto tiempo por día pasa sentado, por ejemplo en su casa, en el trabajo, o en clase?

Horas Minutos Ns/Nc (99)

ATENCIÓN: Sólo para el encuestador

No realizó actividad física en la última semana
(ni intensa ni moderada ni caminata)

Sí realizó actividad física en la última semana
(intensa o moderada o caminata)

8 ¿Cuál es la razón principal por la que no practicó actividad física?

- Por falta de tiempo (1)
- Por falta de dinero (2)
- Por falta de instalaciones (3)
- Por la distancia (4)
- Por razones de salud (5)
- Por falta de información (6)
- Por falta de seguridad (7) **(AM)**
- Porque no le interesa/no le gusta (8)
- Por falta de voluntad (9)
- Otro (especificar) (10)
-
-
-

9 ¿Cuál es la razón principal por la que no realizó más actividad física?

- Hago la cantidad de actividad física que necesito/indicada (1)
- Por falta de tiempo (2)
- Por falta de dinero (3)
- Por falta de instalaciones (4)
- Por la distancia (5)
- Por razones de salud (6)
- Por falta de información (7)
- Por falta de seguridad (8)
- Porque no le interesa/no le gusta (9)
- Por falta de voluntad (10)
- Otro (especificar)
-
-
- (11)

10 Las actividades físicas que realizó en la última semana, ¿fueron...

- | | Sí | No |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 10.1 ...parte de su actividad doméstica? | <input type="checkbox"/> (1) | <input type="checkbox"/> (2) |
| 10.2 ...parte de su actividad laboral? | <input type="checkbox"/> (1) | <input type="checkbox"/> (2) |
| 10.3 ...para desplazarse/trasladarse? | <input type="checkbox"/> (1) | <input type="checkbox"/> (2) |
| 10.4 ...para mejorar su condición física/hacer deporte? | <input type="checkbox"/> (1) | <input type="checkbox"/> (2) |

7. ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA (AM)

1 En los últimos 30 días, ¿consultó al...

	Sí	No
1.1 ...médico (clínico o especialista)?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
1.2 ...dentista?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
1.3 ...psicólogo/psicoanalista/psiquiatra?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)
1.4 ...kinesiólogo/fonoaudiólogo/enfermero/a?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)

ATENCIÓN:
SI CONTESTÓ "SÍ" EN ALGUNA DE LAS OPCIONES, PASE A (TA)

2 En los últimos 30 días, ¿sintió algún malestar o tuvo algún problema de salud?

Sí (1)

No (2) → (TA)

3 ¿Interrumpió sus actividades habituales por ese malestar?

Sí (1)

No (2)

4 ¿Por qué no consultó?

No tenía tiempo (1)

No tenía dinero (2)

No le pareció importante (3)

Pidió turno y todavía no lo atendieron (4)

Otra razón (especificar)

.....

..... (5)

8. TABACO (TA)

1 ¿Alguna vez fumó cigarrillos?

Sí (1)

No (2) → 13

2 ¿Qué edad tenía cuando fumó por primera vez?

Edad en años

Ns/Nc (99)

3 En toda su vida, ¿ha fumado por lo menos 100 cigarrillos?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

4 Actualmente, ¿fuma usted cigarrillos...

...todos los días? (1) → 7

...algunos días? (2)

...no fuma? (3) → 8

5 ¿Cuántos días fumó cigarrillos en los últimos 30 días?

Días

Ns/Nc (99)

6 Los días que fumó, ¿cuántos cigarrillos fumó por día?

Número de cigarrillos → 10

Ns/Nc (99)

7 Durante los últimos 30 días, en promedio, ¿cuántos cigarrillos fumó por día?

Número de cigarrillos → 10

Ns/Nc (99)

8 ¿Alguna vez fumó diariamente?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

11 ¿Piensa dejar de fumar?

Sí (1)

No (2) → 13

Ns/Nc (9)

12 ¿En cuánto tiempo espera conseguirlo?

Meses

Ns/Nc (99)

13 Habitualmente, ¿personas de su entorno fuman cerca suyo?

Sí (1)

No (2)

14 En la siguiente pregunta deberá responder «Sí», «No», o «No estuve».
Durante los últimos 30 días, ¿notó que alguien fumó en lugares cerrados...

	Sí	No	No estuve
14.1 ...dentro de su casa?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
14.2 ...dentro de su trabajo?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
14.3 ...dentro de instituciones educativas?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
14.4 ...dentro de bares/restaurantes?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
14.5 ...dentro de hospitales/centros de salud?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
14.6 ...dentro de otros lugares?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)

15 En los últimos 30 días, ¿vio alguna publicidad de cigarrillos en comercios donde se venden cigarrillos?

Sí (1)

No (2)

No fue a comercios donde se venden cigarrillos (7)

16 En los últimos 30 días, ¿vio alguna frase o imagen sobre el riesgo de fumar impresa en paquetes de cigarrillos?

Sí (1)

No (2)

No vio paquetes de cigarrillos (7)

ATENCIÓN: Sólo para quienes respondieron "todos los días" ó "algunos días" en P.4

9 ¿Cuándo fue la última vez que fumó?
 (Complete sólo una opción)

Años

Meses } **13**

Días

10 ¿Intentó dejar de fumar en el último año?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

17 En los últimos 30 días ¿las frases o imágenes que vienen en los paquetes de cigarrillos lo hicieron pensar en dejar de fumar?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

9. HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HA)

1 ¿Alguna vez le han tomado la presión arterial?

Sí (1)

No (2) } **3**

Ns/Nc (9)

2 ¿Cuándo fue la última vez que le tomaron la presión arterial?

Menos de 1 año (1)

Entre 1 y 2 años (2)

Más de 2 años (3)

Ns/Nc (9)

3 ¿Cuántas veces un médico, una enfermera u otro profesional de la salud le dijo que tenía presión alta?

Sólo 1 vez (1)

Más de 1 vez (2)

Ninguna (3) } **(PC)**

Ns/Nc (9)

4 ¿En estos momentos está haciendo algún tratamiento (medicamentos, dieta, ejercicio) indicado por un profesional de la salud para controlar su presión arterial?

Sí (1)

No (2) } **6**

5 ¿Está haciendo algún tratamiento...

5.1 ...con medicamentos? Sí (1) No (2)

5.2 ...sin medicamentos (dieta, ejercicios, reducción de peso)? (1) (2)

6 ¿Hay algún lugar al que usted vaya habitualmente para hacerse un control relacionado con la presión alta que no sea sólo tomarse la presión?

Sí (1)

No (2) } **(PC)**

7 ¿A qué lugar va habitualmente a hacerse esos controles?

Un consultorio médico individual (1)

Un consultorio médico dentro de una clínica o sanatorio privado (2)

Un consultorio en un hospital (3)

Un consultorio en una escuela o centro vecinal (4)

Un centro de salud comunitario o de barrio (5)

Un centro de especialidades médicas (6)

Un hospital (7)

Un servicio de emergencia (como 911, Emergencias, Ayuda Médica, Medicardio, Vittal, etc.) (8)

Un servicio de guardia de un hospital o una clínica (9)

Otro lugar (especificar) (10)

.....

.....

.....

8 Cuando usted va a ese lugar, ¿siempre lo atiende el mismo profesional de la salud?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

9 ¿El médico o profesional que lo atiende en ese lugar conoce su historia clínica?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

10. PESO CORPORAL (PC)

1 En el último año, ¿un médico, una enfermera u otro profesional de la salud le ha dicho que tiene que bajar de peso?

Sí (1)
No (2) } → **3**
Ns/Nc (9)

2 ¿Está usted en estos momentos haciendo algo para bajar de peso? (dieta, ejercicio)

Sí (1) → **4**
No (2)

3 ¿En estos momentos está haciendo algo para mantener controlado su peso?

Sí (1)
No (2)

4 ¿Cuándo fue la última vez que se pesó?

Menos de 1 año (1)
Entre 1 y 2 años (2)
Más de 2 años (3)
Nunca se ha pesado (4)
Ns/Nc (9)

5 ¿Cuánto cree usted que está pesando?

Peso en kg:
Ns/Nc (999)

6 ¿Cuánto mide?

Altura en cm:
Ns/Nc (999)

11. ALIMENTACIÓN (AL)

1 Habitualmente, ¿le agrega sal a las comidas durante la cocción?

Sí (1)
No (2)
Ns/Nc (9)

2 Habitualmente, ¿le agrega sal a los alimentos una vez que están cocidos o al sentarse a la mesa...

...siempre o casi siempre? (1)
...raras veces? (2)
...nunca? (3)

3 ¿Habitualmente mira usted el contenido de sal/sodio en los envases de los productos?

Sí (1)
No (2)
Ns/Nc (9)

4 En una semana típica, ¿cuántos días come usted frutas?

Días
Ningún día (0) → **6**
Ns/Nc (9)

5 ¿Cuántas porciones de fruta come en uno de esos días? (Use la cartilla si es necesario)

Porciones
Ninguna (0)
Ns/Nc (99)

6 En una semana típica, ¿cuántos días come usted verduras?

Días
Ningún día (0) → **(CO)**
Ns/Nc (9)

7 ¿Cuántas porciones de verdura come en uno de esos días? (Use la cartilla si es necesario)

Porciones
Ninguna (0)
Ns/Nc (99)

CARTILLA NUTRICIONAL

SE CONSIDERA COMO FRUTA:	1 PORCIÓN:
Manzana, banana, naranja, durazno, pera, pomelo, mandarina (grande), etc.	1 unidad mediana
Frutillas, guindas, cerezas, uvas, etc.	1 taza
Fruta cocida, cortada o en conserva	½ taza
Damascos	4 unidades
Ciruela	2 ó 3 unidades
Sandía	1 tajada de 5 cm
Melón	1 tajada de 8-10 cm
Jugos de frutas: naturales, exprimidos o licuados	½ taza
SE CONSIDERA COMO VERDURA:	1 PORCIÓN:
Verduras crudas de hoja verde Repollo, espinaca, lechuga, etc.	1 taza o plato
Otras verduras, cocidas o cortadas crudas Tomate, zapallito, acelga, zanahoria rallada, coliflor, brócoli, chauchas, remolacha, espárragos, puré de zapallo, cebolla, etc.	½ taza o ½ plato

12. COLESTEROL (CO)

1 ¿Alguna vez le han medido el colesterol?

Sí (1)
 No (2) } **3**
 Ns/Nc (9)

2 ¿Cuándo fue la última vez que le midieron el colesterol?

Menos de 1 año (1)
 Entre 1 y 2 años (2)
 Más de 2 años (3)
 Ns/Nc (9)

3 ¿Alguna vez un médico, una enfermera u otro profesional de la salud le dijo que tenía el colesterol alto?

Sí (1)
 No (2) } **[CA]**
 Ns/Nc (9)

4 ¿En estos momentos está haciendo algún tratamiento (medicamentos, dieta, ejercicio) indicado por un profesional de la salud para mantener controlado su colesterol?

Sí (1)
 No (2) → **[CA]**

5 ¿Está haciendo algún tratamiento...

5.1 ...con medicamentos? Sí (1) No (2)
5.2 ...sin medicamentos (dieta, ejercicios, reducción de peso)? (1) (2)

13. CONSUMO DE ALCOHOL (CA)

1 ¿Ha consumido alguna bebida alcohólica, como por ejemplo vino, cerveza, whisky o parecidos (vodka, ron) alguna vez en la vida?

- Sí (1)
 No (2) → (DI)
 Ns/Nc (9)

2 ¿Cuándo fue la última vez que tomó alguna de estas bebidas alcohólicas?

- Durante los últimos 30 días (1)
 Hace más de un mes, pero menos de un año (2)
 Hace más de un año (3) → (DI)
 Ns/Nc (9)

3 ¿Con qué frecuencia tomó alguna bebida alcohólica en los últimos 30 días?

Complete sólo una opción

- 3.1 Días por semana 3.2 Días por mes Ns/Nc (99)

4 Los días que toma, ¿cuánto acostumbra a tomar por día...

Para el encuestador: la tabla siguiente debe indicar la cantidad total que el entrevistado toma en un solo día. Este puede incluir la combinación de varios tipos de bebida.

<p>4.1 ...de cerveza?</p> <p>.....</p> <p>No toma <input type="checkbox"/> (88)</p> <p>1 latita = 1 trago 3/4 litro = 2,3 tragos 1 litro = 3 tragos</p> <p>Cantidad de tragos <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>, <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>	<p>4.2 ...de vino?</p> <p>.....</p> <p>No toma <input type="checkbox"/> (88)</p> <p>1 copa = 1 trago 1/2 litro = 3 tragos 3/4 litro = 4,5 tragos 1 litro = 6 tragos</p> <p>Cantidad de tragos <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>, <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>	<p>4.3 ...de bebida fuerte? (licores, whisky, fernet, vodka, gin o similares)</p> <p>.....</p> <p>No toma <input type="checkbox"/> (88)</p> <p>1 medida = 1 trago 1/4 litro = 6 tragos 1/2 litro = 12 tragos 1 litro = 24 tragos</p> <p>Cantidad de tragos <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>, <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>	<p>4.4 ¿Toma otras bebidas alcohólicas?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> (1)</p> <p>¿Cuáles? </p> <p>No <input type="checkbox"/> (2)</p>
---	--	---	--

5 En algunas ocasiones, es común que uno tome más de lo habitual. En los últimos 30 días, ¿cuánto tomó el día que más tomó...

<p>5.1 ...de cerveza?</p> <p>.....</p> <p>No tomó más de lo habitual <input type="checkbox"/> (88)</p> <p>1 latita = 1 trago 3/4 litro = 2,3 tragos 1 litro = 3 tragos</p> <p>Cantidad de tragos <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>, <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>	<p>5.2 ...de vino?</p> <p>.....</p> <p>No tomó más de lo habitual <input type="checkbox"/> (88)</p> <p>1 copa = 1 trago 1/2 litro = 3 tragos 3/4 litro = 4,5 tragos 1 litro = 6 tragos</p> <p>Cantidad de tragos <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>, <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>	<p>5.3 ...de bebida fuerte? (licores, whisky, fernet, vodka, gin o similares)</p> <p>.....</p> <p>No tomó más de lo habitual <input type="checkbox"/> (88)</p> <p>1 medida = 1 trago 1/4 litro = 6 tragos 1/2 litro = 12 tragos 1 litro = 24 tragos</p> <p>Cantidad de tragos <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>, <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>	<p>5.4 ¿Tomó otras bebidas alcohólicas?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> (1)</p> <p>¿Cuáles? </p> <p>No <input type="checkbox"/> (2)</p>
--	---	--	--

6 En los últimos 30 días, ¿al menos una vez manejó un auto, moto o bicicleta luego de haber tomado alguna bebida con alcohol?

- Sí (1) No (2) No manejó en los últimos 30 días (3)

14. DIABETES (DI)

1 ¿Alguna vez un médico, una enfermera u otro profesional de la salud le dijo que tenía diabetes o azúcar alta en la sangre?

Sí (1) → Si es varón → **3**

No (2) } → **5**

Ns/Nc (9) }

2 ¿Eso ocurrió cuando estaba embarazada?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

3 ¿En estos momentos está haciendo algún tratamiento (medicamentos, dieta, ejercicio) indicado por un profesional de la salud para mantener controlada su diabetes/azúcar en sangre?

Sí (1)

No (2) → **5**

4 ¿Está haciendo algún tratamiento...

4.1 ...con medicamentos? Sí (1) No (2)

4.2 ...sin medicamentos (dieta, ejercicios, reducción de peso)? (1) (2)

5 ¿Cuándo fue la última vez que le midieron glucemia /azúcar en sangre?

Menos de 1 año (1)

De 1 a 2 años (2)

Más de 2 años (3)

Nunca se la midió (4)

Ns/Nc (9)

ATENCIÓN:
Sólo para quienes respondieron "Sí" en P.1
DE LO CONTRARIO PASE A (LE)

6 ¿Hay algún lugar al que usted vaya habitualmente para hacerse un control relacionado con la diabetes que no sea sólo medirse la glucemia/azúcar en sangre?

Sí (1)

No (2) → **10**

7 ¿A qué lugar va habitualmente a hacerse esos controles?

Un consultorio médico individual (1)

Un consultorio médico dentro de una clínica o sanatorio privado (2)

Un consultorio en un hospital (3)

Un consultorio en una escuela o centro vecinal (4)

Un centro de salud comunitario o de barrio (5)

Un centro de especialidades médicas (6)

Un hospital (7)

Un servicio de emergencia (como 911, Emergencias, Ayuda Médica, Medicardio, Vittal, etc.) (8)

Un servicio de guardia de un hospital o una clínica (9)

Otro lugar (especificar) (10)

.....

.....

8 Cuando usted va a ese lugar, ¿siempre lo atiende el mismo profesional de la salud?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

9 ¿El médico o profesional que lo atiende en ese lugar conoce su historia clínica?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

10 En los últimos 12 meses, ¿un profesional de la salud le examinó los pies para detectarle heridas o irritaciones?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

11 En los últimos 12 meses, ¿le hicieron un examen de la vista en el que le dilataron las pupilas? (Este examen le habría ocasionado una sensibilidad temporal a la luz brillante)

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

12 ¿Ha tomado alguna vez un curso o una clase sobre cómo controlar usted mismo su diabetes?

Sí (1)

No (2)

Ns/Nc (9)

15. LESIONES (LE)

1 Si maneja o viaja en bicicleta, ¿con qué frecuencia usa casco?

Siempre (1)
A veces (2)
Nunca (3)
No viaja en bicicleta (4)

2 Si maneja o viaja en moto, ¿con qué frecuencia usa casco?

Siempre (1)
A veces (2)
Nunca (3)
No viaja en moto (4)

3 Si maneja o viaja en auto, ¿con qué frecuencia usa cinturón de seguridad?

Siempre (1)
A veces (2)
Nunca (3)
No viaja en auto (4)

16. PRÁCTICAS PREVENTIVAS (PP)

ATENCIÓN: Sólo para mujeres

SI ES VARÓN PASE A (AC)

1 ¿Alguna vez se hizo una mamografía?
(Una mamografía es una radiografía de cada mama)

Sí (1)
No (2) } → **3**
Ns/Nc (9)

2 ¿Cuándo fue la última vez que se hizo una mamografía?

Menos de 1 año (1)
De 1 a 2 años (2)
Más de 2 a 3 años (3)
Más de 3 años (4)
Ns/Nc (9)

3 ¿Alguna vez se hizo un Papanicolaou?
(Un Papanicolaou es un examen para detectar problemas en el cuello del útero)

Sí (1)
No (2) } → (AC)
Ns/Nc (9)

4 ¿Cuándo fue la última vez que se hizo un Papanicolaou?

Menos de 1 año (1)
De 1 a 2 años (2)
Más de 2 a 3 años (3)
Más de 3 años (4)
Ns/Nc (9)

17. AFECCIONES CRÓNICAS (AC)

ATENCIÓN: A todas las personas de 18 años y más...

1 ¿Alguna vez un médico, una enfermera u otro profesional de la salud le dijo que tuvo...

	Sí	No	Ns/Nc
1.1 ...un ataque cardíaco, también llamado infarto de miocardio?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.2 ...un accidente cerebrovascular o derrame o ACV?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.3 ...EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfisema o bronquitis crónica)?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.4 ...una enfermedad renal sin incluir cálculos renales, infecciones urinarias o incontinencia?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)

18. VACUNACIÓN (VA)

1 Del siguiente listado de vacunas que voy a leerle, le pido que me diga si en los últimos 5 años se ha dado o no cada una de ellas.

	Sí	No	Ns/Nc
1.1 Vacuna antitetánica / vacuna doble adulto (difteria, tétanos)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.2 Influenza / gripe / gripe A	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.3 Neumococo / Neumonía	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.4 Hepatitis B	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.5 Vacuna triple bacteriana (tos convulsa - coqueluche)	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)

2 En los últimos 12 meses, ¿vio o escuchó información sobre vacunas de adultos en algún medio como tv, radio, revistas, página web, carteles en la calle, hospitales, escuelas, etc.?

Sí (1)
 No (2)
 Ns/Nc (9)

3 En los últimos 12 meses, ¿un médico, enfermera u otro profesional de la salud le habló o le dió información sobre vacunas de adultos?

Sí (1)
 No (2)
 Ns/Nc (9)

19. PREVENCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL (CC)

ATENCIÓN: Sólo para personas de 50 años o más

1 ¿Alguna vez se ha hecho algún estudio para detectar pólipos o cáncer de colon, tal como...

	Sí	No	Ns/Nc
1.1 ...prueba de sangre oculta en materia fecal?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.2 ...colonoscopia?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)
1.3 ...radiografía de colon por enema?	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (2)	<input type="checkbox"/> (9)

ATENCIÓN: Si contestó "Sí" en alguna de las opciones, continúe con P.2

DE LO CONTRARIO PASE A (TH)

2 ¿Cuál fue el último estudio que se realizó?

Prueba de sangre oculta en materia fecal (1)
 Colonoscopia (2)
 Radiografía de colon por enema (3)

3 ¿Hace cuánto se lo realizó?

En el último año (1)
 Hace más de 1 año, pero menos de 2 (2)
 Hace más de 2 años, pero menos de 4 (3)
 Hace más de 4 años, pero menos de 5 (4)
 Entre 5 y 10 años (5)
 Más de 10 años (6)
 Ns/Nc (9)

Anexo II D

Número de identificación del entrevistado



Instrumento STEPS Panamericana para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas <insertar nombre del país/sitio>

Información sobre la encuesta

Sitio y fecha		Respuesta	Código
1	Código del conglomerado/centro/ pueblo	_____	I1
2	Nombre del conglomerado/centro/ pueblo		I2
3	Identificación del entrevistador	_____	I3
4	Fecha en que el instrumento fue rellenado	_____ Día Mes Año	I4



Consentimiento, Entrevista, Idioma y Nombre		Respuesta	Código
Número de identificación del entrevistado _____			
5	Se le ha leído y obtenido el consentimiento al entrevistado	Sí 1 No 2 SI NO, TERMINE	I5
6	Idioma de la entrevista [Insertar el idioma]	Español 1 [Añadir otras] 2 [Añadir otras] 3 [Añadir otras] 4	I6
7	Hora de la entrevista (0-24 horas)	_____ : _____ horas minutos	I7
8	Apellido		I8
9	Nombre		I9
Información adicional que podría ser útil			
10	Número de teléfono de contacto (cuando sea posible)		I10

La información contenida en I5 hasta I10 debe guardarse separada del cuestionario, ya que contiene información confidencial.

Número de identificación del entrevistado

AMPLIADO: Información Demográfica, Continuado			
Pregunta		Respuesta	Código
20	Tomando como referencia el año pasado ¿cuáles fueron los ingresos medios del hogar? (MARCAR SOLAMENTE UNO, NO LOS TRES)	Por semana _____ Saltar a T1	C10a
		O por mes _____ Saltar a T1	C10b
		O por año _____ Saltar a T1	C10c
		Rehúsa 88	C10d
21	Si ignora la cantidad, ¿puede darnos una estimación de los ingresos anuales del hogar si le leo algunas opciones? [INSERTAR LOS QUINTILES] [LEER LAS OPCIONES]	≤ Quintil (Q) 1 1	C11
		Más de Q 1, ≤ Q 2 2	
		Más de Q 2, ≤ Q 3 3	
		Más de Q3, ≤ Q 4 4	
		Más de Q 4 5	
		No Sabe 77	
Rehúsa 88			

Step 1 Medidas del comportamiento

SECCIÓN PRINCIPAL: Consumo de tabaco			
Ahora le haré preguntas sobre algunos comportamientos relacionados con la salud, como fumar, beber alcohol, comer frutas y verduras así como practicar actividades físicas. Empecemos por el tabaco.			
Pregunta		Respuesta	Código
22	¿Fuma usted actualmente algún producto de tabaco , como cigarrillos, puros o pipas?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a T6	T1
23	¿Actualmente usa productos de tabaco diariamente ?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a T6	T2
24	¿A que edad comenzó usted a fumar a diario?	Edad (años) _____ No Sabe 77 Si lo sabe, Saltar a T5a	T3
25	¿Recuerda cuanto tiempo hace que fuma a diario? (MARCAR SOLAMENTE 1, NO LOS 3) No Sabe 77	En Años _____ Si lo sabe, Saltar a T5a	T4a
		O en Meses _____ Si lo sabe, Saltar a T5a	T4b
		O en Semanas _____	T4c
26	En promedio, ¿ cuántos de los siguientes productos fuma al día? (RELLENAR PARA CADA TIPO) No Sabe 77	Cigarrillos _____	T5a
		Tabaco de liar _____	T5b
		Pipas _____	T5c
		Puros, puritos _____	T5d
		Otro _____ Si otro, Saltar a T5other	T5e
		Otro (especificar): _____	T5other

Número de identificación del entrevistado

AMPLIADA: Consumo de tabaco		
Pregunta	Respuesta	Código
27	Sí 1	T6
	No 2 Si No, Saltar a T9	
28	Edad (años)	T7
	No Sabe 77 _____ Si lo sabe, Saltar a T9	
29	Años atrás _____ Si lo sabe, Saltar a T9	T8a
	O Meses atrás _____ Si lo sabe, Saltar a T9	T8b
	O Semanas atrás _____	T8c
30	Sí 1	T9
	No 2 Si No, Saltar a T12	
31	Sí 1	T10
	No 2 Si No, Saltar a T12	
32	Rapé, vía oral _____	T11a
	Rapé, vía nasal _____	T11b
	Tabaco de mascar _____	T11c
	Betel, bolo _____	T11d
	Otro _____ Si otro, Saltar a T11other	T11e
	Otro (especificar) _____	T11other
33	Sí 1	T12
	No 2	
34	Número de días	T13
No sabe 77 _____		
35	Número de días	T14
	No sabe o no trabaja En un lugar cerrado 77 _____	

SECCIÓN PRINCIPAL: Consumo de alcohol

Las siguientes preguntas se centran en el consumo de alcohol.

Pregunta	Respuesta	Código
36	Sí 1	A1a
	No 2 Si No, Saltar a D1	
37	Sí 1	A1b
	No 2 Si No, Saltar a D1	
38	A diario 1	A2
	5-6 días a la semana 2	
	1-4 días a la semana 3	
	1-3 días al mes 4	
	Menos de una vez al mes 5	

Número de identificación del entrevistado

39	¿Ha consumido una bebida alcohólica dentro de los últimos 30 días?	Sí 1 No 2	A3
40	¿Durante los últimos 30 días, en cuantas ocasiones tomo por los menos una bebida alcohólica?	Número No sabe 77 <input type="text"/>	A4
41	¿Durante los últimos 30 días, cuando tomó bebidas alcohólicas, por medio , cuantos tragos estándar se tomó durante una ocasión?	Número No sabe 77 <input type="text"/>	A5
42	¿Durante los últimos 30 días, cual fue el número mayor de tragos alcohólicos estándar que se tomó en solo una ocasión, teniendo en cuenta diferentes tipos de bebidas alcohólicas?	Número mas grande No sabe 77 <input type="text"/>	A6
43	¿Durante los últimos 30 días, cuantas tuvo para hombres: cinco o mas para mujeres: cuatro o mas numero de bebidas alcohólicas estándar en una sola ocasión?	Número de veces No sabe 77 <input type="text"/>	A7

AMPLIADA: Consumo de alcohol

Pregunta	Respuesta	Código			
44	¿Durante los últimos 30 días, cuando consumió una bebida alcohólica, con que frecuencia fue con comida. Por favor no cuente bocadillos.	Usualmente con comidas 1 A veces con comida 2 Alguna veces con comida 3 Nunca con comida 4	A8		
	45	Durante cada uno de los últimos 7 días, ¿cuántos vasos estándar (de cualquier bebida alcohólica) se tomó cada día?		Lunes <input type="text"/>	A9a
		Martes <input type="text"/>		A9b	
		Miércoles <input type="text"/>		A9c	
Jueves <input type="text"/>		A9d			
Viernes <input type="text"/>		A9e			
Sábado <input type="text"/>		A9f			
Domingo <input type="text"/>		A9g			
(RELLENAR PARA CADA DÍA (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES) No Sabe 77					

SECCIÓN PRINCIPAL: Dieta

Ahora le haré unas preguntas sobre las frutas y las verduras que suele consumir. Tengo una cartilla nutricional que muestra ejemplos de frutas y verduras locales. Cada imagen representa el tamaño de una porción. Por favor cuando responda a estas preguntas trate de recordar lo que consumió en una semana típica del año pasado.

Pregunta	Respuesta	Código	
46	En una semana típica, ¿Cuántos días come usted frutas ? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES)	Número de días <input type="text"/> Si ningún día, Saltar a D3 No Sabe 77	D1
47	¿Cuántas porciones de frutas come en uno de esos días? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES)	Número de porciones <input type="text"/> No Sabe 77	D2
48	En una semana típica, ¿Cuántos días come usted verduras ? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES)	Número de días <input type="text"/> Si ningún día, Saltar a D5 No Sabe 77	D3
49	¿Cuántas porciones de verduras come en uno de esos días? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES)	Número de porciones <input type="text"/> No Sabe 77	D4

Número de identificación del entrevistado

AMPLIADA: Dieta			
50	¿Qué tipo de aceite o grasa se utiliza generalmente en su casa para preparar la comida? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES) (ESCOJA SOLAMENTE UN TIPO)	Aceite vegetal 1	D5
		Manteca de animal 2	
Mantequilla 3			
Margarina 4			
Otro 5 <i>Si Otro, Saltar a D5 other</i>			
Ninguno en particular 6			
No uso ninguno 7			
No sabe 77			
		Otro _____	D5other
51	¿Por medio, cuantas comidas por semana como algo que no fue preparado en casa? <i>Comidas</i> implica desayuno, almuerzo y cena.	Número	D6
		No se 77 _____	

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física

A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [*inserte otros ejemplos si es necesario*]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
52	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [<i>levantar pesos, cavar o trabajos de construcción</i>] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	P1
	Sí 1	
	No 2 <i>Si No, Saltar a P4</i>	
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	P2
	Número de días _____	
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P3 (a-b)
	Horas : minutos _____ : _____ hrs mins	
55	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [<i>o transportar pesos ligeros</i>] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	P4
	Sí 1	
	No 2 <i>Si No, Saltar a P7</i>	
56	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	P5
	Número de días _____	
57	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P6 (a-b)
	Horas : minutos _____ : _____ hrs mins	
Para desplazarse		
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [<i>insertar otros ejemplos si es necesario</i>]		
58	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P7
	Sí 1	
	No 2 <i>Si No, Saltar a P10</i>	

Número de identificación del entrevistado

59	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días	_____	P8
60	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos	____ : ____ hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre				
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].				
61	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P13		P10
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días	_____	P11
63	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	____ : ____ hrs mins	P12 (a-b)
64	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16		P13
65	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días	_____	P14
66	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	____ : ____ hrs mins	P15 (a-b)

AMPLIADA: Actividad Física

Comportamiento sedentario

La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.

[INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)

67	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos	____ : ____ hrs mins	P16 (a-b)
----	--	-----------------	-------------------------	--------------

SECCIÓN PRINCIPAL: Antecedentes de tensión arterial elevada

Pregunta	Respuesta	Código
68	¿ Alguna vez le han medido la presión por un doctor o cualquier otro profesional de salud? Sí 1 No 2 Si No, Saltar a H6	H1
69	¿Alguna vez le ha dicho un médico u otro profesional de la salud que tiene presión alta, o hipertensión? Sí 1 No 2 Si No, Saltar a H6	H2a
70	¿Le han dicho esto en los últimos 12 meses? Sí 1 No 2	H2b

Número de identificación del entrevistado

AMPLIADA: Antecedentes de tensión arterial elevada			
	¿Recibe actualmente alguno de los tratamientos o de los consejos indicados a continuación, prescrito por un médico u otro profesional de la salud, por tener la tensión arterial elevada?		
71	Medicamentos que ha tomado durante las últimas dos semanas	Sí 1	H3a
		No 2	
	Consejo para reducir consumo de sal	Sí 1	H3b
		No 2	
	Consejo o tratamiento para perder peso	Sí 1	H3c
No 2			
Consejo o tratamiento para dejar de fumar	Sí 1	H3d	
	No 2		
Consejo para hacer más ejercicio	Sí 1	H3e	
	No 2		
72	¿Alguna vez ha visitado algún curandero debido al problema de presión alta o hipertensión?	Sí 1	H4
		No 2	
73	¿Está tomando algún medicamento tradicional o a base de hierbas para la presión alta?	Sí 1	H5
		No 2	

SECCIÓN PRINCIPAL: Antecedentes de la diabetes			
Pregunta	Respuesta	Código	
74	¿Alguna vez le han medido la glucosa en la sangre por un medico o profesional de salud?	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a L1a</i>	H6
75	¿Alguna vez le ha dicho un médico u otro profesional de la salud que su nivel de glucosa en la sangre es alto?	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a L1a</i>	H7a
76	¿Le han dicho esto en los últimos 12 meses?	Sí 1 No 2	H7b

AMPLIADA: Antecedentes de la diabetes			
Pregunta	Respuesta	Código	
	¿Recibe actualmente alguno de los tratamientos o de los consejos indicados a continuación, prescrito por un médico u otro profesional de la salud, por tener diabetes?		
77	Insulina	Sí 1	H8a
		No 2	
	Tratamiento oral (medicación) tomada durante las últimas 2 semanas	Sí 1	H8b
		No 2	
	Dieta especial por prescripción médica	Sí 1	H8c
		No 2	
Consejo o tratamiento para perder peso	Sí 1	H8d	
	No 2		
Consejo o tratamiento para dejar de fumar	Sí 1	H8e	
	No 2		
Consejo para hacer más ejercicio	Sí 1	H8f	
	No 2		
78	¿Alguna vez ha visitado algún curandero debido al problema de la diabetes?	Sí 1	H9
		No 2	
79	¿Está tomando algún medicamento tradicional o a base de hierbas para su diabetes?	Sí 1	H10
		No 2	

Número de identificación del entrevistado

80	¿Cuál fue la última vez que le examinaron sus ojos como parte del control de la diabetes?	Durante los últimos dos años	1	H11
		Hace más de dos años	2	
		Nunca	3	
		No se	77	
81	¿Cuál fue la última vez que le examinaron sus pies como parte del control de la diabetes?	Durante el último año	1	H12
		Hace más de uno año	2	
		Nunca	3	
		No se	77	

AMPLIADA: Antecedentes del colesterol

Pregunta	Respuesta	Código	
82	¿Alguna vez le han medido el colesterol por un médico o profesional de salud? Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a F1a</i>	L1a	
83	¿Alguna vez le ha dicho un médico u otro profesional de la salud que su nivel de colesterol alto? Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a F1a</i>	L2a	
84	¿Le han dicho esto en los últimos 12 meses? Sí 1 No 2	L2b	
85	<i>¿Esta actualmente recibiendo cualquiera de los siguientes tratamientos para el colesterol por un médico o profesional de salud?</i>		
	Tratamiento oral (medicación) tomada durante las últimas 2 semanas	Sí 1 No 2	L3a
	Dieta especial por prescripción médica	Sí 1 No 2	L3b
	Consejo o tratamiento para perder peso	Sí 1 No 2	L3c
	Consejo o tratamiento para dejar de fumar	Sí 1 No 2	L3d
	Consejo para hacer más ejercicio	Sí 1 No 2	L3e
86	¿Alguna vez ha visitado algún curandero debido al problema del colesterol? Sí 1 No 2	L4	
87	¿Está tomando algún medicamento tradicional o a base de hierbas para el colesterol? Sí 1 No 2	L5	

AMPLIADA: Antecedentes familiar

Pregunta	Respuesta	Código	
88	<i>¿Alguno de sus familiares lo han diagnosticado con una de las siguientes enfermedades?</i>		
	Diabetes	Sí 1 No 2	F1a
	Presión alta	Sí 1 No 2	F1b
	Ataque Cardíaco	Sí 1 No 2	F1c
	Cáncer o un tumor maligno	Sí 1 No 2	F1d
	Colesterol alto	Sí 1 No 2	F1e
	Ataque de corazón a temprana edad (menos de 55 años para hombres y menos de 65 años para mujeres)	Sí 1 No 2	F1f

Step 3 Medidas bioquímicas

SECCIÓN PRINCIPAL: Glucemia		Respuesta	Código
105	Durante las últimas 12 horas, ¿ha ingerido algún alimento o líquido (que no sea agua)?	Sí 1 No 2	B1
106	Código de identificación del técnico	_____	B2
107	Código de identificación del aparato	_____	B3
108	Hora del día en que se tomó la muestra (24 horas)	Horas : minutos _____ : _____ hrs mins	B4
109	Glucemia en ayunas	mmol/l _____ . _____	B5
110	¿Hoy ha tomado insulina u otras drogas (medicamentos) los cuales han sido recetados por un doctor u otro profesional de salud?	Sí 1 No 2	B6

SECCIÓN PRINCIPAL: Lípidos en la sangre			
111	Código de identificación del aparato	_____	B7
112	Colesterol total	mmol/l _____ . _____	B8
113	¿Durante las últimas 2 semanas, lo han tratado con drogas (medicamentos) por el colesterol alto recetado por un doctor u otro profesional de salud?	Sí 1 No 2	B9

AMPLIADA: Triglicéridos y Colesterol HDL			
114	Triglicéridos	mmol/l _____ . _____	B10
115	Colesterol HDL	mmol/l _____ . _____	B11
116	Tolerancia de Glucosa oral	mmol/l _____ . _____	B12



Número de identificación del entrevistado

Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p> <p><i>Esta declaración de introducción de las siguientes preguntas sobre las actividades físicas asociadas con el transporte es muy importante. Esto le ayuda al participante a pensar sobre la manera que viaja de sitio a sitio. Esta declaración no se debe omitir.</i></p>			
58	<p>¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p><i>Marque la opción adecuada.</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P10</p>	P7
59	<p>En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p><i>Respuestas validas son de 1-7</i></p>	Número de días <input type="text"/>	P8
60	<p>En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</p> <p><i>Piense en un día del que puede acordarse fácilmente. Tenga en cuenta el tiempo total que pasa caminando o andando en bicicleta de 10 minutos o más.</i></p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso]. <i>Este párrafo de introducción ayuda al participante a centrarse sobre sus actividades de tiempo libre, que también podemos llamar de ocio. El deporte está incluido en esta parte pero no se trata únicamente de la participación a competiciones. Las actividades mencionadas deberían ser practicadas regularmente y no sólo de vez en cuando. Es importante tratar únicamente de las actividades de tiempo libre y de no incluir las actividades que ya han sido desarrolladas. Esta introducción no se debería omitir.</i></p>			
61	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>Actividades son consideradas vigorosas e intensas si causan un aumento en respiración y/o aumentan los latidos de corazón.</i></p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P13</p>	P10
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?</p> <p><i>Respuestas validas son de 1-7</i></p>	Número de días <input type="text"/>	P11
63	<p>En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p><i>Piense de un día que pueda recordad fácilmente. Considere el tiempo total que le toma caminar o andar en bicicleta por 10 minutos o más. Encueste las repuestas altas (sobre 4 horas) para verificar la respuesta.</i></p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P12 (a-b)
64	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>Actividades son consideradas modernamente intensas si causan un pequeño aceleración de la respiración y/o de los latidos de corazón.</i></p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
65	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p> <p><i>Respuestas validas son de 1-7</i></p>	Número de días <input type="text"/>	P14
66	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p><i>Piense de un día que pueda acordarse fácilmente. Considere el tiempo total que pasa haciendo actividades de recreo moderadas, por 10 minutos o más. Encueste sobre repuestas altas (sobre 4 hrs).</i></p>	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)

Número de identificación del entrevistado

AMPLIADA: Actividad Física									
Comportamiento sedentario									
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. <i>[INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>									
67	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico? <i>Considere el tiempo total que pasa sentado trabajando, en una oficina, leyendo, viendo televisión, usando una computadora, tejiendo, descansando, etc. No incluya las horas que pasa durmiendo.</i>	Horas : minutos	<table border="1"> <tr> <td>_____</td> <td>:</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>hrs</td> <td></td> <td>mins</td> </tr> </table>	_____	:	_____	hrs		mins
_____	:	_____							
hrs		mins							
			P16 (a-b)						

SECCIÓN PRINCIPAL: Antecedentes de tensión arterial elevada			
Pregunta	Respuesta	Código	
68	¿Alguna vez le han medido la presión por un doctor o cualquier otro profesional de salud? <i>Marque la respuesta adecuada.</i>	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a H6</i>	H1
69	¿Alguna vez le ha dicho un médico u otro profesional de la salud que tiene presión alta, o hipertensión? <i>Marque la respuesta adecuada.</i>	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a H6</i>	H2a
70	¿Le han dicho esto en los últimos 12 meses? <i>Marque la respuesta adecuada.</i>	Sí 1 No 2	H2b

AMPLIADA: Antecedentes de tensión arterial elevada			
	¿Recibe actualmente alguno de los tratamientos o de los consejos indicados a continuación, prescrito por un médico u otro profesional de la salud, por tener la tensión arterial elevada? <i>Marque la respuesta adecuada para cada una de las siguientes opciones.</i>		
71	Medicamentos que ha tomado durante las últimas dos semanas	Sí 1 No 2	H3a
	Consejo para reducir consumo de sal	Sí 1 No 2	H3b
	Consejo o tratamiento para perder peso	Sí 1 No 2	H3c
	Consejo o tratamiento para dejar de fumar	Sí 1 No 2	H3d
	Consejo para hacer más ejercicio	Sí 1 No 2	H3e
72	¿Alguna vez ha visitado algún curandero debido al problema de presión alta o hipertensión? <i>Marque la respuesta apropiada.</i>	Sí 1 No 2	H4
73	¿Está tomando algún medicamento tradicional o a base de hierbas para la presión alta? <i>Marque la respuesta apropiada.</i>	Sí 1 No 2	H5

SECCIÓN PRINCIPAL: Antecedentes de la diabetes			
Pregunta	Respuesta	Código	
74	¿Alguna vez le han medido la glucosa en la sangre por un medico o profesional de salud? <i>Marque la respuesta adecuada.</i>	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a L1a</i>	H6

Consumo de alcohol

Utilización Esta cartilla se refiere a:

Step	Sección	Preguntas
Step 1, consumo de alcohol, básico	A	A1 a A5



1 botella estándar de **cerveza normal** (285ml)



1 medida simple de **alcoholes fuertes** (30ml)



1 copa de vino mediana (120ml)




1 medida de licor o vermouth (60ml)


Nota: El contenido neto de alcohol de una **bebida normal es generalmente de 10g.** de etanol, según el país. Los países deben adaptar estas medidas según sus propias medidas normales, e indicar si esta medida es diferente.

Dieta (frutas y verduras típicas y tamaño de las porciones)

Utilización Esta cartilla se refiere a:

Step	Sección	Preguntas
Step 1, dieta, básico	D	D1 a D4

Se considera como VERDURA:	1 porción =	Ejemplos
Verdura de hojas verdes cruda	1 taza	espinacas, lechuga, etc.
Otras verduras, cocinadas o cortadas crudas	½ taza	Tomates, zanahorias, calabaza, maíz, repollo chino, judías frescas, cebolla, etc. 
Zumo de verduras	½ taza	

Se considera como FRUTA:	1 Porción =	Ejemplos
manzana, plátano, naranja	1 pieza mediana	
Fruta cocinada, cortada o en conserva	½ taza	
Zumo de frutas	½ taza	Zumo de frutas natural y sin aditivos

Tamaño de las porciones Una porción estándar = 80 gramos (traducidos en diferentes unidades de tazas dependiendo del tipo de verdura y de la unidad de medida -taza- disponible en el país)

Recomendaciones de la OMS La Organización Mundial de la Salud recomienda por lo menos:

- 400 gramos de fruta y verdura al día, o
- Cinco porciones de 80 gramos cada una.

Nota: Los tubérculos como patatas o yuca no se incluyen en esta recomendación.

Actividades físicas típicas

Utilización Esta cartilla se refiere a:

Step	Sección	Preguntas
Step 1, actividad física, básico	P	P a P15

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO		ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE	
<p>Actividades de intensidad MODERADA</p> <p>que implican una ligera aceleración de la respiración</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpiar (pasar la aspiradora, la mopa, limpiar el polvo, fregar, barrer, planchar) • Lavar la ropa (sacudir y cepillar alfombras, escurrir la ropa a mano) • Cuidar el jardín • Ordenar vacas (a mano) • Sembrar y cosechar • Cavar suelo seco (con pico) • Tejer • Trabajar la madera (tallar, serrar madera blanda) • Mezclar cemento (con pala) • Trabajar en la construcción (empujando carretillas cargadas, utilizando un martillo hidráulico) • Caminar con peso en la cabeza • Extraer agua • Atender animales 	<p>Actividades INTENSAS</p> <p>que implican una aceleración importante de la respiración</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silvicultura (cortar o transportar leña) • Tallar madera dura • Arar • Cosechar cultivos (caña de azúcar) • Trabajar en el jardín (cavar) • Moler (con mortero) • Trabajar en la construcción • Cargar muebles (cocinas, frigoríficos) • Dar clases de spinning (fitness) • Dar clases de deportes aeróbicos • Clasificar paquetes postales (rápidamente) • Conducir cochecitos tirados por bicicleta 	<p>Actividades de intensidad MODERADA</p> <p>que implican una ligera aceleración de la respiración</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montar en bicicleta • Hacer Jogging • Bailar • Montar a caballo • Tai Chi • Yoga • Pilates • Aeróbic lento • Críquet 	<p>Actividades INTENSAS</p> <p>que implican una aceleración importante de la respiración</p> <p>Ejemplos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Rugby • Tenis • Aeróbic rápido • Aeróbic en el agua • Ballet • Natación

Anexo II E

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Fecha: _____

Edad		
Sexo	Masculino	Femenino
Estado civil	Casado/a	Soltero/a

Instrucciones:

- a)** En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vivís, en relación a tus **hábitos actuales**.
- b)** No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de **no dejar preguntas sin responder**.
- c)** En las preguntas 55 (He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado) y 58 (He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado) si no consumís alcohol y/o tabaco debés marcar la opción 1 (nunca).
- d)** Marcá con una **X el número que corresponda** a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca

2 = A veces

3 = Frecuentemente

4 = Rutinariamente

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	2	3	4
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	2	3	4
3	Informo a un médico/a o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	1	2	3	4
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.	1	2	3	4
5	Duelmo lo suficiente.	1	2	3	4
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	1	2	3	4
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	4
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	2	3	4
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	2	3	4
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	1	2	3	4

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	1	2	3	4
12	Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	3	4
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	2	3	4
14	Consumo alguna porción de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	2	3	4
15	Pregunto a los profesionales de la salud cuando no entiendo las instrucciones de un tratamiento.	1	2	3	4
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	1	2	3	4
17	Soy consciente de las fuentes que me producen tensión (comúnmente nervio).	1	2	3	4
18	Miro hacia el futuro.	1	2	3	4
19	Paso tiempo con amigos cercanos.	1	2	3	4
20	Como de 2 a 4 frutas todos los días.	1	2	3	4
21	Busco una segunda opinión, cuando tengo dudas de las recomendaciones dadas en el servicio de salud.	1	2	3	4
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, pasear en bicicleta).	1	2	3	4
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	2	3	4
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	2	3	4
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	3	4
26	Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	2	3	4
27	Discuto mis inquietudes de salud con profesionales de la salud.	1	2	3	4
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	1	2	3	4
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	2	3	4
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	1	2	3	4
31	Me gusta demostrar y que me demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, las personas que me importan (papás, familiares, colegas, profesores y amigos).	1	2	3	4

		Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinarmente
32	Consumo alguna porción de leche, yogurt, o queso cada día.	1	2	3	4
33	Examino (yo mismo) mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.	1	2	3	4
34	Hago actividades físicas en mi rutina diaria (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el automóvil lejos del lugar de destino y, caminar).	1	2	3	4
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	1	2	3	4
36	Encuentro cada día interesante y desafiante.	1	2	3	4
37	Busco tiempo para estar en intimidad (pensar en mí).	1	2	3	4
38	Consumo alguna porción de carne, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces todos los días.	1	2	3	4
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	1	2	3	4
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	1	2	3	4
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	1	2	3	4
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	3	4
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	1	2	3	4
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	1	2	3	4
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	1	2	3	4
46	Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	1	2	3	4
47	Me cuido para prevenir el cansancio.	1	2	3	4
48	Me siento unido/a con una fuerza más grande que yo.	1	2	3	4
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	2	3	4
50	Ingiero algún alimento al levantarme por la mañana.	1	2	3	4
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	1	2	3	4
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	2	3	4

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
53	Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.	1	2	3	4
54	Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.	1	2	3	4
55	He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.	1	2	3	4
56	Bebo al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.	1	2	3	4
57	Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.	1	2	3	4
58	He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.	1	2	3	4

Anexo II F

Consentimiento informado:

Yo, _____

Manifiesto libre y voluntariamente que autorizo mi participación en este proyecto de investigación que pretende caracterizar qué relación existe entre el estilo de vida y los niveles de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles, según edad, sexo y estado civil, en alumnos de tercer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, de la Universidad Nacional de Rosario de la Facultad de Ciencias Médicas de la Escuela de Enfermería, durante el primer cuatrimestre de 2018.

Me han explicado la naturaleza y el propósito del estudio, me permitieron hacer preguntas y todas me han sido contestadas satisfactoriamente. Además se me señaló que la información que se recolecte para la investigación será confidencial, los datos obtenidos serán utilizados para esta investigación y si fuera necesaria la información obtenida para otros estudios, se me contactará para pedir nuevamente una autorización.

Certifico:

Que el presente documento ha sido leído y entendido por mí, en su integridad.

Declaro además que me encuentro en la capacidad de expresar mi autonomía, teniendo la oportunidad de recibir explicaciones satisfactorias por parte del estudiante con respecto a los riesgos y al contenido del documento, por lo tanto no he sido objeto de persuasión, coacción, ni manipulación que vicie mi consentimiento. Conozco el derecho que tengo de revocar este consentimiento informado si lo estimo necesario.

Firma: _____

Teléfono de contacto: _____

Correo electrónico: _____

ANEXO III



FACULTAD
DE
CIENCIAS MÉDICAS

Universidad Nacional de Rosario

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA
SAN LORENZO 2917 - Tel. 480-4579
2000 ROSARIO

—Quien suscribe, Dra. Graciela Simonetti, Profesora Titular de la Actividad Académica

Tesina de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Cs. Médicas de la Universidad

Nacional de Rosario, certifica

que Andrés Vezz Contreras existe a la Institución

para relevar datos, para la guía de Conv. de Sitio,

es estudiante de la carrera Licenciatura en Enfermería.

El mismo/a deberá relevar datos de las Instituciones de Salud con el objeto de realizar sus trabajos prácticos en esta actividad académica.

A pedido del interesado, se expide la presente constancia en la ciudad de Rosario, Provincia de Santa Fe, a los 24 de noviembre 2017.

PROF. ESP. LILIA A. LOPEZ
VICE-DIRECTORA
ESCUELA DE ENFERMERÍA
FAC. Cs. MEDICAS - U.N.R.

Dra. GRACIELA SIMONETTI
Prof. Inv. Enf. y Tesina
Esc. Enfermería - FCM



Santa Fe 3100
Rosario s2000ktr
Tel. 341 4804558
Fax 341 4804569
www.fmedic.unr.edu.ar

Resultado convalidación de sitio

Guía de relevamiento de datos:

Para alcanzar un orden y coherencia en el proceso de relevamiento de datos, se decidió realizarlo en tres etapas: Administrativo, Académico y Contexto.

I.- Administrativo:

En esta etapa se realizó el acercamiento a la institución. Se extendió una carta de presentación para pedir información relevante en el proceso de investigación. En ella se detalla el motivo y el uso que se le dará a la información proporcionada. Al documento se le anexó un cuestionario y la nota identificativa, que proporciona la cátedra de Tesina, para la convalidación de sitio firmada y sellada.

En lo que respecta a la autorización para la realización del proyecto en las instalaciones de la institución, no existe impedimento alguno, sólo se debe cumplir con el conducto regular que pide elevar una solicitud a la directora de la facultad, quien proporciona una autorización. Luego se debe coordinar día, horario y lugar con la jefa de cátedra de la materia para realizar las acciones determinadas en el proyecto.

El edificio de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Rosario data del año 2011 y está ubicado en San Lorenzo 2.917 de la ciudad de Rosario, Santa Fe. Cuenta con un hall de ingreso, planta baja más dos pisos y un ascensor. En planta baja se encuentra: Oficina de Alumnado; Laboratorio de Trayectos Procedimentales "Mg. Carmen del Pilar Santisteban"; Biblioteca "Héroes de Malvinas"; Secretaria Administrativa, Fotocopiadora; un Salón de Tutorías; tres Departamentos de Cátedras (Enfermería Médico Quirúrgica, Enfermería Materno Infantil, Salud y Metodologías en Enfermería); las Oficinas de Dirección, Vice Dirección, Dirección Posgrado, Secretaría Posgrado; Un patio interno donde funciona el Jardín Medicinal de la facultad; una cocina; un baño de hombre y uno de mujer.

En el Primer piso se encuentra: aula 1; aula 2; aula 3; un baño de hombre y uno de mujer. El segundo piso esta compuesto por: aula A; aula B; aula C; aula D; una sala de reuniones; un baño de hombre y uno de mujer.

En lo concerniente al ingreso y actualización de datos de los alumnos en la universidad, se cuenta con dos registros. El primero es la *Inscripción para Ingresantes a Carreras de la Universidad Nacional de Rosario* (SUR I), el cual es llenado cuando el alumno se inscribe en la universidad e ingresa a la correspondiente carrera, para motivos de nuestra investigación, de este formulario nos resultan interesantes los datos de: sexo (masculino, femenino), fecha de nacimiento y estado civil (soltero, casado en unión legal, viudo, separado, divorciado, unión de hecho).

Para la reinscripción, anual, del alumno en la carrera y la actualización de sus datos se utiliza el formulario SUR II. En este encontramos como relevante la información sobre: estado civil (soltero, casado, separado, divorciado, viudo) y deportes (¿practica deportes?; ¿dónde practica?: en un gimnasio privado, en la universidad, particular, otros lugares; ¿qué practica?: básquet, natación, fútbol, gimnasia, tenis, handball, voley, otros).

Respecto a los datos que arroja el SUR I y SUR II nos advierten, desde Secretaria Administrativa, que no se puede garantizar la fidelidad de los mismos, ya que el ítem estado civil y deportes (en SUR II) no son obligatorios para completar las fichas. En cuanto a la actualización, al ser realizada por la web, cabe un margen de error ya que este se puede realizar solo apretando el botón aceptar, sin necesidad de rellenar nuevamente los datos del cuestionario.

Consideramos atinente señalar que durante marzo del 2017 la UNR adscribió a la realización del Plan Universidad Saludable. Este contempla la realización de acciones que aporten a la salud de la comunidad universitaria, promoviendo conductas que repercutan en un estilo de vida saludable. De esta estrategia se desprenden tres ejes de acción: universidad libre de humo; promotora de la alimentación saludable; vida activa.

Universidad libre de humo: Desde donde se busca proteger del humo del tabaco a la comunidad universitaria en general, planteándose como objetivos específicos: que todos los ambientes cerrados sean 100% libres de humo de tabaco; disminuir el consumo entre los fumadores; aumentar el número de fumadores que quiere dejar de fumar; restringir el acceso y los incentivos al consumo de tabaco.

Promotora de la alimentación saludable: Pretende suscitar una mejora en los hábitos alimentarios de la población universitaria, planteándose como objetivos específicos: lograr que los alumnos, docentes y no docentes de la universidad tomen conciencia de los beneficios de la alimentación saludable y mejoren sus pautas alimentarias; reducir

el consumo de alimentos que presentan riesgos a la salud e incrementar el consumo de productos con efectos protectores; promover ofertas de alimentos saludables e inocuos en los buffets y servicios de comidas en la universidad.

Vida activa: La iniciativa intenta originar una mejora en los hábitos de actividad física de la población que asiste a la Universidad, planteándose como objetivos específicos: promover ofertas accesibles y amigables de actividad física y deportes para los distintos grupos; elaborar y ejecutar intervenciones que posibiliten cambios estructurales que sean sostenibles con el transcurso del tiempo para aumentar el porcentaje de población que realiza actividad física; lograr que los alumnos, docentes y no docentes aumenten el nivel de actividad física.

Además, este plan, considera estimulación y creación de un ambiente de apoyo y confianza que ayude a promover la disminución en el consumo de alcohol en la comunidad universitaria.

En relación al Plan Universidad Saludable, pudimos comprobar que en la actualidad la Escuela de Enfermería de la UNR no cuenta con registros sobre los niveles de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles de sus alumnos, ni considera algún tipo de ayuda o apoyo a quienes las padecen y los formularios SUR I y SUR II correspondientes al año 2017 no han visto cambio alguno, ya que sigue siendo el mismo que se utilizó durante el año 2016.

En cuanto a una planificación que involucre acciones que ayuden a mejorar el estilo de vida o a disminuir los niveles de factores de riesgo modificables de enfermedades crónicas no transmisibles de los alumnos de la Escuela de Enfermería no hay un accionar concreto en el presente, pero esta situación queda supeditada a las decisiones que la Universidad Nacional de Rosario disponga para la implementación del Plan Universidad Saludable a futuro.

II.- Académico:

Una vez resuelto lo administrativo, se ha pensado en lo referente al plan de estudio vigente durante la aplicación del presente proyecto. El plan 92 presupone en su primer ciclo un total de 2.520 horas teórico-prácticas, divididas en 13 asignaturas, las cuales al ser concluidas confieren el título de Enfermero/a. Por esta razón es importante conocer las materias y su incumbencia en el desarrollo de los futuros profesionales.

La materia que involucra mayor contenido a saber sobre estilo de vida durante el ciclo básico es Nutrición, esta ofrece al estudiante los fundamentos para el logro de una nutrición correcta del individuo, teniendo en cuenta los distintos grupos etarios. Brinda los elementos necesarios para que el alumno comprenda los aspectos de la elaboración y el manejo de la dieta normal y su adecuación a las distintas características socioculturales y religiosas. Relaciona los conocimientos que aportan las otras asignaturas que se desarrollan concomitantemente dando las bases para el análisis, en asignaturas posteriores, de las adecuaciones que sufre una dieta normal en situaciones de enfermedad según las distintas patologías.

Una de las materias que involucra contenidos sobre los factores de riesgos modificables de enfermedades crónicas no transmisibles y su prevalencia, durante este ciclo de estudio, es Epidemiología. Esta trata elementos básicos para la utilización de los conceptos epidemiológicos en la prestación de servicios de atención de la salud. Inicia al alumno en la aplicación del método epidemiológico en actividades para contribuir al diagnóstico de necesidades de la comunidad y vigilancia epidemiológica. Incluye contenidos de Bioestadística para un mejor manejo de la información. Brinda contenidos contributivos a las asignaturas del área profesional.

Tanto en el estilo de vida como los factores de riesgo modificables, de enfermedades crónicas no transmisibles se abordan en Biología I. Esta materia tiene por finalidad desarrollar los conocimientos de anatomía, fisiología, biofísica, bioquímica, microbiología y principios semiológicos; a los efectos de integrarlos e interrelacionarlos entre sí con las asignaturas del plan de estudios de la carrera. Aporta la fundamentación biológica aplicada.

Biología II integra y profundiza los conocimientos de la asignatura Biología I y desarrolla los mecanismos fisiopatológicos que dan fundamento a las materias profesionales.

Por su parte, Enfermería en la Atención del Adulto y del Anciano I comprende el estudio del adulto y del anciano como unidad bio.psyco.social con afecciones médico-quirúrgicas y psiquiátricas de mayor prevalencia e incidencia en el país, utilizando el método epidemiológico. Aplica el método científico tendiente a la satisfacción de las necesidades del individuo sano y enfermo en situaciones de autocuidado en los distintos niveles de prevención. Aplica el proceso enseñanza-aprendizaje al individuo, familia y comunidad tendiente al autocuidado. Realiza investigaciones epidemiológicas seleccionadas.

III.- Contexto:

Las cifras en la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Rosario nos dicen que, durante los dos últimos años ha existido una deserción promedio de un 27%¹. Por su parte, la cantidad de alumnos que cursaron tercer año, durante el mismo periodo, corresponde a 342 en 2016 y 422 en 2017. De este número, durante 2017, la materia de Enfermería Materno Infantil tuvo a 493 inscriptos, de los cuales solo 322 iniciaron el cursado.

En relación a los datos obtenidos en las etapas anteriores, se decidió que el contexto adecuado para la aplicación del instrumento es durante el cursado de la materia de Enfermería Materno Infantil. Para ser cursada esta materia, los alumnos de tercer año deben tener las correlatividades, conocimientos y aptitudes de la carrera avanzada, por lo que se encuentran próximos a recibir el título intermedio de enfermero/a habilitante para el ejercicio de la profesión.

La asignatura se cursa durante el primer cuatrimestre y cuenta con un total de 500 horas académicas distribuidas en 26 horas semanales. Para ser cursada se debe tener regular la materia de Enfermería en la Atención del Adulto y Anciano I y aprobadas las materias de Epidemiología y Nutrición. Resultando ser la materia del plan 92 que pide el mayor conocimiento relacionado a las variables en estudio. Las experiencias de enseñanza-aprendizaje se llevan a cabo en: consultorios externos de Ginecología; Puericultura; Obstetricia y Pediatría; Salas de tocoginecología y Pediatría; domicilios instituciones escolares y recreativas.

Enfermería Materno Infantil durante el año 2017 dividió a sus alumnos en 3 horarios y 18 comisiones que corresponden a: turno mañana: en comisiones de la 1 a la 8, cursando los días lunes, martes, miércoles y viernes en horario de 08.00 a 12:00; turno tarde: en comisiones de la 9 a la 16, cursando los días lunes, martes, miércoles y viernes en horario de 14.00 a 18:00; turno noche: en las comisiones 17 y 18, cursando los días lunes, martes, miércoles y viernes en horario de 18.00 a 22:00.

Para gestionar la aplicación del instrumento en las aulas de Enfermería Materno Infantil, como se menciona anteriormente, previa autorización de la directora de la Escuela de Enfermería, se debe coordinar con la jefa de cátedra los días, horarios y lugar dónde se aplicará el instrumento. Desde la cátedra recomiendan realizar el proceso a comienzos del mes de marzo ya que durante la primera, o a más tardar la

¹ En el año 2016 fue de un 26% y en 2017 de un 28%, según cifras de Secretaría Administrativa.

segunda, semana de dicho mes suele comenzar la orientación y el posterior cursado de la materia.

Por lo mismo consideramos que el lugar más apropiado para la aplicación del instrumento, son las aulas donde se realizan las clases de Enfermería Materno Infantil. Es en este lugar donde se encontrará el mayor número de la población en estudio, además de ser un sitio cómodo, tranquilo, donde se puede realizar la encuesta según el tiempo presupuestado y donde, por sobre todo, es factible adquirir una autorización.

ANEXO IV



FACULTAD
DE
CIENCIAS MÉDICAS

Universidad Nacional de Rosario

—Quien suscribe, Dra. Graciela Simonetti, Profesora Titular de la Actividad Académica

Tesina de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Cs. Médicas de la Universidad

Nacional de Rosario, certifica

que Andrés Uez Contreras se presenta a realizar
la aplicación de la prueba piloto.

es estudiante de la carrera Licenciatura en Enfermería. _____

El mismo/a deberá relevar datos de las Instituciones de Salud con el objeto de realizar sus
trabajos prácticos en esta actividad académica. _____

A pedido del interesado, se expide la presente constancia en la ciudad de Rosario,

Provincia de Santa Fe, a los 21 de noviembre 2017

PROF. ESP. LILIA A. LOPEZ
VICE-DIRECTORA
ESCUELA DE ENFERMERIA
FAC. Cs. MEDICAS - U.N.R.

Dra. GRACIELA SIMONETTI
Prof. Inv. Ent. y Tesina
Esc. Enfermería - FCM



Santa Fe 3100

Rosario s2000ktr

Tel. 341 4804558

Fax 341 4804569

www.fmedic.unr.edu.ar

Prueba piloto

Esta se aplicó sobre una pequeña muestra de la población, con 7 encuestados, en la entrada de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario, en alumnos de cuarto y quinto año de la carrera de Licenciatura en enfermería durante el segundo cuatrimestre de 2017.

Los resultados arrojaron que el sitio para realizar la investigación es el adecuado, porque ahí es donde se encuentra la población en estudio. El tiempo aproximado que tarda un individuo en completar el instrumento autoadministrado bajo la supervisión de una persona capacitada en el instrumento, es de 11 minutos aproximadamente. Solo un instrumento no fue contestado en su totalidad, siendo considerado como muerte. La razón fue el poco tiempo con el que contaba el individuo para terminar el instrumento en ese momento. Por lo mismo y para evitar este inconveniente, la aplicación del instrumento durante la investigación se realizará en el aula durante el cursado de Enfermería Materno Infantil, en un tiempo estimado de 15 minutos aproximadamente.

Se requerirán tres colaboradores para generar dos grupos de dos personas (contando al investigador). Un grupo asistirá a las comisiones del turno mañana de la 1 a la 8¹ y el otro a las comisiones del turno tarde de la 9 a la 16. Además, el investigador asistirá al turno de la noche para cubrir las comisiones 17 y 18. De esta forma se torna más fácil repartir y controlar la entrega del consentimiento informado y el instrumento, junto con la resolución de dudas durante el tiempo que dure la encuesta.

Durante la prueba no hubo errores al contestar el instrumento, por lo cual solo bastó uno por individuo. Las instrucciones fueron comprendidas en su totalidad, pero los indicadores 55 (He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado) y 58 (He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado) presentaron dudas para ser contestadas en dos personas que no consumen tabaco ni alcohol. Ante esta eventualidad, se decidió especificar en las instrucciones del instrumento que quienes no consuman alcohol y/o tabaco deben marcar la opción 1 (nunca) (ver anexo II B). Fuera de esta aclaración, no hubo otros comentarios en relación al instrumento.

En el resto de las preguntas y respuestas no hubo confusión. Ante la pregunta del investigador en cuanto ¿le pareció que las preguntas del instrumento fueron claras?, los individuos contestaron afirmativamente.

¹ El número de comisiones son en base a las utilizadas durante el año lectivo 2017.

Como observación del investigador, se destaca que de los resultados obtenidos en esta prueba piloto, se pudo demostrar que es posible interpretar adecuadamente los resultados obtenidos. Además, de la decisión de agregar la instrucción C al instrumento: “En las preguntas 55 (He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado) y 58 (He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado) si no consumís alcohol y/o tabaco debes marcar la opción 1 (nunca).”, dejando el resto como se había trabajado con anterioridad de la prueba piloto.

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Tiempo 12 min aprox

Fecha: 24/10/2017

Edad	23	
Sexo	Masculino	Femenino <input checked="" type="checkbox"/>
Estado civil	Casado/a	Soltero/a <input checked="" type="checkbox"/>

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vivís, en relación a tus hábitos actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marcá con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
3	Informo a un médico/a o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
5	Duermo lo suficiente.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4

		N U M E R O	A V E C E S	F R E C U E N T E M E N T E	R E C O M E N D A D O
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	1	2	X	4
12	Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	3	X
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	2	X	4
14	Consumo alguna porción de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	X	3	4
15	Pregunto a los profesionales de la salud cuando no entiendo las instrucciones de un tratamiento.	X	2	3	4
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	X	2	3	4
17	Soy consciente de las fuentes que me producen tensión (comúnmente nervio).	1	2	3	X
18	Miro hacia el futuro.	1	2	3	X
19	Paso tiempo con amigos cercanos.	1	X	3	4
20	Como de 2 a 4 frutas todos los días.	1	X	3	4
21	Busco una segunda opinión, cuando tengo dudas de las recomendaciones dadas en el servicio de salud.	X	2	3	4
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, pasear en bicicleta).	X	2	3	4
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	2	X	4
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	2	X	4
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	3	X
26	Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	X	3	4
27	Discuto mis inquietudes de salud con profesionales de la salud.	1	X	3	4
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	1	2	X	4
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	X	3	4
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	1	2	3	X
31	Me gusta demostrar y que me demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, las personas que me importan (papás, familiares, colegas, profesores y amigos).	1	2	X	4

		Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinarmente
32	Consumo alguna porción de leche, yogurt, o queso cada día.	1	2	X	4
33	Examino (yo mismo) mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.	1	2	X	4
34	Hago actividades físicas en mi rutina diaria (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el automóvil lejos del lugar de destino y, caminar).	1	X	3	4
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	1	X	3	4
36	Encuentro cada día interesante y desafiante.	1	2	X	4
37	Busco tiempo para estar en intimidad (pensar en mí).	1	X	3	4
38	Consumo alguna porción de carne, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces todos los días.	1	2	X	4
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	1	X	3	4
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	X	2	3	4
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	X	2	3	4
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	3	X
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	1	X	3	4
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	X	2	3	4
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	X	2	3	4
46	Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	1	X	3	4
47	Me cuido para prevenir el cansancio.	1	2	X	4
48	Me siento unido/a con una fuerza más grande que yo.	1	2	3	X
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	2	3	X
50	Ingiero algún alimento al levantarme por la mañana.	1	2	3	X
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	1	2	X	4
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	2	X	4

		N u m e r o	A v e c e s	F r e c u e n c i a	R e s u l t a d o
53	Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.	X	2	3	4
54	Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.	X	2	3	4
55	He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.	X	2	3	4
56	Bebo al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.	1	X	3	4
57	Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.	X	2	3	4
58	He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.	X	2	3	4

Tiempo Máximo: 30 min

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Fecha: 24-10-17

Edad	52	
Sexo	Masculino	Femenino
Estado civil	Casado/a	Soltero/a

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vivís, en relación a tus hábitos actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marcá con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
3	Informo a un médico/a o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
5	Duermo lo suficiente.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4

		N u n c e	A v e c e	F r e c u e n c i a	R u t i n a r i a z a m e n t e
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	X	2	3	4
12	Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	3	X
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	2	X	4
14	Consumo alguna porción de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	2	3	X
15	Pregunto a los profesionales de la salud cuando no entiendo las instrucciones de un tratamiento.	1	2	X	4
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	X	2	3	4
17	Soy consciente de las fuentes que me producen tensión (comúnmente nervio).	1	2	X	4
18	Miro hacia el futuro.	1	2	X	4
19	Paso tiempo con amigos cercanos.	1	X	3	4
20	Como de 2 a 4 frutas todos los días.	X	2	3	4
21	Busco una segunda opinión, cuando tengo dudas de las recomendaciones dadas en el servicio de salud.	1	X	3	4
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, pasear en bicicleta).	X	2	3	4
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	X	3	4
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	2	X	4
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	X	4
26	Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	2	X	4
27	Discuto mis inquietudes de salud con profesionales de la salud.	1	X	3	4
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	X	2	3	4
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	2	X	4
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	1	2	X	4
31	Me gusta demostrar y que me demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, las personas que me importan (papás, familiares, colegas, profesores y amigos).	1	2	X	4

		N U E V O	A V E R S E	F R E C U E N T I S I M O	M U L T I P L I C A D O
32	Consumo alguna porción de leche, yogurt, o queso cada día.	1	2	X	4
33	Examino (yo mismo) mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.	1	2	X	4
34	Hago actividades físicas en mi rutina diaria (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el automóvil lejos del lugar de destino y, caminar).	X	2	3	4
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	X	2	3	4
36	Encuentro cada día interesante y desafiante.	1	2	X	4
37	Busco tiempo para estar en intimidad (pensar en mí).	1	X	3	4
38	Consumo alguna porción de carne, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces todos los días.	1	X	3	4
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	X	2	3	4
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	X	2	3	4
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	X	2	3	4
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	X	4
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	1	2	X	4
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	1	2	X	4
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	X	2	3	4
46	Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	X	2	3	4
47	Me cuido para prevenir el cansancio.	X	2	3	4
48	Me siento unido/a con una fuerza más grande que yo.	1	2	3	X
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	2	X	4
50	Ingiero algún alimento al levantarme por la mañana.	1	2	X	4
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	1	X	3	4
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	2	X	4

		N u m e r o	A v e r s	F r e c u e n c i a	R e s u l t a d o
53	Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.	X	2	3	4
54	Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.	X	2	3	4
55	He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.	X	2	3	4
56	Bebo al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.	1	X	3	4
57	Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.	1	2	X	4
58	He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.	X	2	3	4

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Tiempo Min aprox.

Fecha: 24/10/2017

Edad	32	
Sexo	Masculino	Femenino <input checked="" type="checkbox"/>
Estado civil	Casado/a <input checked="" type="checkbox"/>	Soltero/a

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vivís, en relación a tus hábitos actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marcá con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
3	Informo a un médico/a o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
5	Duelmo lo suficiente.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4

		N U N C A	A V O C E	F R E C U E N T E M E N S E	R E G U L A R M E N T E
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	1	X	3	4
12	Creo que mi vida tiene propósito.	1	X	3	4
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	X	3	4
14	Consumo alguna porción de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	X	3	4
15	Pregunto a los profesionales de la salud cuando no entiendo las instrucciones de un tratamiento.	1	2	X	4
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	1	2	X	4
17	Soy consciente de las fuentes que me producen tensión (comúnmente nervio).	1	2	X	4
18	Miro hacia el futuro.		<i>No vale.</i> X	X	3 4
19	Paso tiempo con amigos cercanos.	1	X	3	4
20	Como de 2 a 4 frutas todos los días.	X	2	3	4
21	Busco una segunda opinión, cuando tengo dudas de las recomendaciones dadas en el servicio de salud.	1	2	X	4
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, pasear en bicicleta).	1	X	3	4
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	X	3	4
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	X	3	4
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	X	4
26	Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	X	3	4
27	Discuto mis inquietudes de salud con profesionales de la salud.	1	X	3	4
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	X	2	3	4
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	X	3	4
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	X	2	3	4
31	Me gusta demostrar y que me demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, las personas que me importan (papás, familiares, colegas, profesores y amigos).	X	2	3	4

		N u n c e	A v e r s e	F r e c u e n c i a	R u t i n a r i a m e n t e
32	Consumo alguna porción de leche, yogurt, o queso cada día.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
33	Examino (yo mismo) mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
34	Hago actividades físicas en mi rutina diaria (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el automóvil lejos del lugar de destino y, caminar).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
36	Encuentro cada día interesante y desafiante.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
37	Busco tiempo para estar en intimidad (pensar en mí).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
38	Consumo alguna porción de carne, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces todos los días.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
46	Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
47	Me cuido para prevenir el cansancio.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
48	Me siento unido/a con una fuerza más grande que yo.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
50	Ingiero algún alimento al levantarme por la mañana.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4

		N u n c e s	A v e c e 	F r e c u 	R e u l i n a r i a m e n t e
53	Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.	1	2	3	4
54	Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.	1	2	3	4
55	He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.	1	2	3	4
56	Bebo al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.	1	2	3	4
57	Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.	1	2	3	4
58	He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.	1	2	3	4

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Tiempo 15 min aprox

Fecha: 24/10/2017

Edad	27	
Sexo	Masculino	Femenino
Estado civil	Casado/a	Soltero/a

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vivís, en relación a tus hábitos actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marcá con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
3	Informo a un médico/a o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
5	Duermo lo suficiente.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4

		N u m e r o	A v e r a j e	F r e c u e n c i a	U t i l i z a c i o n
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	1	2	3	4
12	Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	3	4
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	2	3	4
14	Consumo alguna porción de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	2	3	4
15	Pregunto a los profesionales de la salud cuando no entiendo las instrucciones de un tratamiento.	1	2	3	4
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	X	2	3	4
17	Soy consciente de las fuentes que me producen tensión (comúnmente nervio).	1	2	3	4
18	Miro hacia el futuro.	1	2	3	4
19	Paso tiempo con amigos cercanos.	1	2	3	4
20	Como de 2 a 4 frutas todos los días.	1	2	3	4
21	Busco una segunda opinión, cuando tengo dudas de las recomendaciones dadas en el servicio de salud.	1	2	3	4
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, pasear en bicicleta).	X	2	3	4
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	2	3	4
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	2	3	4
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	3	4
26	Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	2	3	4
27	Discuto mis inquietudes de salud con profesionales de la salud.	1	2	3	4
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	1	2	3	4
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	2	3	4
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	1	2	3	4
31	Me gusta demostrar y que me demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, las personas que me importan (papás, familiares, colegas, profesores y amigos).	1	2	3	4

		N u m e r o	A v e r s a	P r e c u e n t e m e n s u r a	R e s u l t a d o
32	Consumo alguna porción de leche, yogurt, o queso cada día.	1	2	3	4
33	Examino (yo mismo) mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.	1	2	3	4
34	Hago actividades físicas en mi rutina diaria (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el automóvil lejos del lugar de destino y, caminar).	1	2	3	4
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	1	2	3	4
36	Encuentro cada día interesante y desafiante.	1	2	3	4
37	Busco tiempo para estar en intimidad (pensar en mí).	1	2	3	4
38	Consumo alguna porción de carne, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces todos los días.	1	2	3	4
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	1	2	3	4
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	1	2	3	4
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	1	2	3	4
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	3	4
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	1	2	3	4
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	1	2	3	4
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	1	2	3	4
46	Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	1	2	3	4
47	Me cuido para prevenir el cansancio.	1	2	3	4
48	Me siento unido/a con una fuerza más grande que yo.	1	2	3	4
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	2	3	4
50	Ingiero algún alimento al levantarme por la mañana.	1	2	3	4
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	1	2	3	4
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	2	3	4

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
53	Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
54	Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
55	He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
56	Bebo al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
57	Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
58	He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Tiempo M en pro

Fecha: 24/10/17

Edad	32	
Sexo	Masculino	Femenino <input checked="" type="checkbox"/>
Estado civil	Casado/a	Soltero/a <input checked="" type="checkbox"/>

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vivis, en relación a tus hábitos actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
1	Disuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
3	Informo a un médico/a o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
5	Duelmo lo suficiente.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u i n a r i s m e n t e
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	X	2	3	4
12	Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	X	4
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	X	3	4
14	Consumo alguna porción de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	X	3	4
15	Pregunto a los profesionales de la salud cuando no entiendo las instrucciones de un tratamiento.	1	2	X	4
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	1	2	X	4
17	Soy consciente de las fuentes que me producen tensión (comúnmente nervio).	1	X	3	4
18	Miro hacia el futuro.	1	X	3	4
19	Paso tiempo con amigos cercanos.	1	2	X	4
20	Como de 2 a 4 frutas todos los días.	1	2	X	4
21	Busco una segunda opinión, cuando tengo dudas de las recomendaciones dadas en el servicio de salud.	1	X	3	4
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, pasear en bicicleta).	1	2	X	4
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	2	X	4
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	2	X	4
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	X	4
26	Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	2	X	4
27	Discuto mis inquietudes de salud con profesionales de la salud.	X	2	3	4
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	1	X	3	4
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	X	3	4
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	1	X	3	4
31	Me gusta demostrar y que me demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, las personas que me importan (papás, familiares, colegas, profesores y amigos).	1	2	3	X

		N u n c e s	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
32	Consumo alguna porción de leche, yogurt, o queso cada día.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
33	Examino (yo mismo) mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
34	Hago actividades físicas en mi rutina diaria (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el automóvil lejos del lugar de destino y, caminar).	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
36	Encuentro cada día interesante y desafiante.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
37	Busco tiempo para estar en intimidad (pensar en mí).	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>
38	Consumo alguna porción de carne, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces todos los días.	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
46	Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
47	Me cuido para prevenir el cansancio.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4
48	Me siento unido/a con una fuerza más grande que yo.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4
50	Ingiero algún alimento al levantarme por la mañana.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4

		N U M E R O	A V E R S E	F R E C U E N C I A M E N S E L E R A	R E S U L T A D O M E N S E L E R O
53	Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
54	Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
55	He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.	<input type="checkbox"/>	2	3	4
56	Bebo al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
57	Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
58	He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.	<input type="checkbox"/>	2	3	4

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Tiempo Min aprox

Fecha: 24/10/2017

Edad	39	
Sexo	Masculino	Femenino
Estado civil	Casado/a	Soltero/a

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vivís, en relación a tus hábitos actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marcá con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

		N U N C A	A V E C E S	F R E C U E N T E M E N T E	R U T I N A R I A M E N T E
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	2	3	4
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	2	3	4
3	Informo a un médico/a o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o sintoma extraño.	1	2	3	4
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.	1	2	3	4
5	Duermo lo suficiente.	1	2	3	4
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	1	2	3	4
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	4
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	2	3	4
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	2	3	4
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	1	2	3	4

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	1	2	3	4
12	Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	3	4
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	2	3	4
14	Consumo alguna porción de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	2	3	4
15	Pregunto a los profesionales de la salud cuando no entiendo las instrucciones de un tratamiento.	1	2	3	4
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	1	2	3	4
17	Soy consciente de las fuentes que me producen tensión (comúnmente nervio).	1	2	3	4
18	Miro hacia el futuro.	1	2	3	4
19	Paso tiempo con amigos cercanos.	1	2	3	4
20	Como de 2 a 4 frutas todos los días.	1	2	3	4
21	Busco una segunda opinión, cuando tengo dudas de las recomendaciones dadas en el servicio de salud.	1	2	3	4
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, pasear en bicicleta).	1	2	3	4
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	2	3	4
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	2	3	4
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	3	4
26	Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	2	3	4
27	Discuto mis inquietudes de salud con profesionales de la salud.	1	2	3	4
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	1	2	3	4
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	2	3	4
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	1	2	3	4
31	Me gusta demostrar y que me demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, las personas que me importan (papás, familiares, colegas, profesores y amigos).	1	2	3	4

		N u n c a	A v e c e	P r e o c u p a r m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
32	Consumo alguna porción de leche, yogurt, o queso cada día.	1	2	3	4
33	Examino (yo mismo) mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.	1	2	3	4
34	Hago actividades físicas en mi rutina diaria (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el automóvil lejos del lugar de destino y, caminar).	1	2	3	4
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	1	2	3	4
36	Encuentro cada día interesante y desafiante.	1	2	3	4
37	Busco tiempo para estar en intimidad (pensar en mí).	1	2	3	4
38	Consumo alguna porción de carne, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces todos los días.	1	2	3	4
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	1	2	3	4
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	1	2	3	4
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	1	2	3	4
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	3	4
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	1	2	3	4
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	1	2	3	4
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	1	2	3	4
46	Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	1	2	3	4
47	Me cuido para prevenir el cansancio.	1	2	3	4
48	Me siento unido/a con una fuerza más grande que yo.	1	2	3	4
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	2	3	4
50	Ingiero algún alimento al levantarme por la mañana.	1	2	3	4
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	1	2	3	4
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	2	3	4

		N u n c o	A v e r s o	F r e c u e n c i a	M u l t i p l i c a d o
53	Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.	1	2	3	4
54	Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.	1	2	3	4
55	He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.	1	2	3	4
56	Bebo al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.	1	2	3	4
57	Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.	1	2	3	4
58	He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.	1	2	3	4

No Terminado

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Fecha: 24/10

Edad	27	
Sexo	Masculino	Femenino
Estado civil	Casado/a	Soltero/a

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vivís, en relación a tus hábitos actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marcá con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

		N u n c a	A v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	2	3	4
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	2	3	4
3	Informo a un médico/a o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	1	2	3	4
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.	1	2	3	4
5	Duelmo lo suficiente.	1	2	3	4
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	1	2	3	4
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	4
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	2	3	4
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	2	3	4
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	1	2	3	4

		N U M E R O	A V E R A J E	F R E C U E N C I A	R E S P O N D A
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	1	2	3	4
12	Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	3	4
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	2	3	4
14	Consumo alguna porción de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	2	3	4
15	Pregunto a los profesionales de la salud cuando no entiendo las instrucciones de un tratamiento.	1	2	3	4
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar) continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	1	2	3	4
17	Soy consciente de las fuentes que me producen tensión (comúnmente nervio).	1	2	3	4
18	Miro hacia el futuro.	1	2	3	4
19	Paso tiempo con amigos cercanos.	1	2	3	4
20	Como de 2 a 4 frutas todos los días.	1	2	3	4
21	Busco una segunda opinión, cuando tengo dudas de las recomendaciones dadas en el servicio de salud.	1	2	3	4
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación en mis tiempos de ocio (tales como nadar, bailar, pasear en bicicleta).	1	2	3	4
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	2	3	4
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	2	3	4
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	3	4
26	Consumo de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	2	3	4
27	Discuto mis inquietudes de salud con profesionales de la salud.	1	2	3	4
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	1	2	3	4
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	2	3	4
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	1	2	3	4
31	Me gusta demostrar y que me demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, las personas que me importan (papás, familiares, colegas, profesores y amigos).	1	2	3	4

		N u n c a	A v e r s a	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
32	Consumo alguna porción de leche, yogurt, o queso cada día.	1	2	3	4
33	Examino (yo mismo) mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas.	1	2	3	4
34	Hago actividades físicas en mi rutina diaria (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el automóvil lejos del lugar de destino y, caminar).	1	2	3	4
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	1	2	3	4
36	Encuentro cada día interesante y desafiante.	1	2	3	4
37	Busco tiempo para estar en intimidad (pensar en mí).	1	2	3	4
38	Consumo alguna porción de carne, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces todos los días.	1	2	3	4
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	1	2	3	4
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	1	2	3	4
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	1	2	3	4
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	3	4
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	1	2	3	4
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	1	2	3	4
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	1	2	3	4
46	Conozco mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	1	2	3	4
47	Me cuido para prevenir el cansancio.	1	2	3	4
48	Me siento unido/a con una fuerza más grande que yo.	1	2	3	4
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	2	3	4
50	Ingiero algún alimento al levantarme por la mañana.	1	2	3	4
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	1	2	3	4
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	2	3	4

		N u m e r o	A v e r a j e	P r e c u r s o m e n t e	R e s u l t a d o
53	Fumo al menos 1 cigarrillos a la semana.	1	2	3	4
54	Consumo 3 o más atados de cigarrillos por semana.	1	2	3	4
55	He intentado dejar de fumar, pero no lo he logrado.	1	2	3	4
56	Bebó al menos un vaso de cerveza o una copa o un trago preparados a la semana.	1	2	3	4
57	Los días que consumo alcohol la cantidad es igual o superior a 6 vasos cerveza o 4 copas de vino o 4 tragos preparados.	1	2	3	4
58	He intentado disminuir el consumo de alcohol, pero no lo he logrado.	1	2	3	4

Bibliografía

- Bastías Arriagada, E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Revista Ciencia y Enfermería*, XX(2), 93-101.
- Beneveto, M., & Lorenzo, L. (2012). *Proceso Salud-Enfermedad*. Material bibliográfico 2013, Universidad Nacional de Rosario, Cátedra Introducción a la Enfermería, Rosario.
- De Alvarado, E. L., De Canales, F. H., & Pineda, E. B. (1994). Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Cáncer*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación : <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/cancer>
- Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Diabetes*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación : <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/diabetes>
- Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Dislipemia-colesterol*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación : <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/hiperlipemia-colesterol>
- Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Enfermedad cardiovascular*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/enfermedad-cardiovascular>
- Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado el 26 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación : <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/ique-son-icuales-son>

Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Enfermedades respiratorias*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación : <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/enfermedades-respiratorias>

Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Hipertensión arterial*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación : <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/hipertension-arterial>

Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Sobrepeso y obesidad*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación : <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/obesidad>

Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No transmisibles. (s.f.). *Tabla 1: Distribución de la población según sexo y edad. Mortalidad en Argentina 2013*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/vigilancia/areas-de-vigilancia/mortalidad>

Dirección de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No Transmisibles; OPS. (2016). *Manual para el cuidado de personas con enfermedades crónicas no transmisibles* , 1. Buenos Aires, Argentina.

Escuela Pública digital Universidad de la Punta. (s.f.). *Matrimonio en el orden jurídico Argentino. Nociones Generales*. Recuperado el 12 de septiembre de 12, de Universidad de La Punta: http://contenidosdigitales.ulp.edu.ar/exe/derecho/matrimonio_en_el_orden_juridico_argentino_nociones_generales.html

Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional de Rosario. (s.f.). *Carrera de Licenciatura en enfermería* . Recuperado el 28 de agosto de 2017, de Universidad Nacional de Rosario: <http://www.fcm.unr.edu.ar/index.php/es/carreras/carreras-de-grado/carrera-de-enfermeria>

Frutos, M. G., López, M. G., Lorenzo, L., & Tría, M. (2013). *Enfermería: Concepto-Funciones-Nucleamientos*. Material bibliográfico 2013, Universidad Nacional de Rosario, Cátedra Introducción a la Enfermería, Rosario.

Instituto de Planificación de Desarrollo Económico y Social. (24 de noviembre de 2009). *Manual Del Encuestador Simple*. Recuperado el 8 de octubre de 2017, de <https://es.slideshare.net/ipladees/manual-del-encuestador-simple>

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2015). *Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles 2013: Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles*. Ministerio de Salud de la Nación Argentina, Buenos Aires.

Instituto Nacional del Cáncer. (s.f.). *Factores de riesgo y prevención*. Recuperado el 27 de agosto de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación: <http://www.msal.gov.ar/inc/acerca-del-cancer/factores-de-riesgo-y-prevencion/>

Ley 26.994. (1 de octubre de 2104). *Código civil y comercial de la Nación, Derecho civil (Uniones Convivenciales arts. 509)*. Recuperado el 2017 de septiembre de 12, de Sistema Argentino de Información Jurídica: <http://www.saij.gob.ar/26994-nacional-codigo-civil-comercial-nacion-lns0005965-2014-10-01/123456789-0abc-defg-g56-95000scanyel?q=%20titulo%3A%20codigo%20AND%20titulo%3A%20civil%20AND%20titulo%3A%20comercial&o=2&f=Total%7CTipo%20de%20Documento/Legislaci%F3>

Micozzi, T., Vargas, S., Alvarez, A., & Reverberi, A. (s.f.). *Glosario general*. Material bibliográfico 2013, Universidad Nacional de Rosario, Cátedra Epidemiología, Rosario.

Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación. (s.f.). *Guía para investigaciones en salud humana: régimen de buena práctica clínica para estudios de farmacología clínica*. Recuperado el 8 de octubre de 2017, de Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación: http://www.msal.gov.ar/dis/wp-content/uploads/sites/11/2016/06/Guia_en_baja.pdf

- Ministerio de Salud de Argentina, Presidencia de la Nación. (enero de 2012). *Manual de universidades saludables*. Argentina.
- OMS. (1998). *Promoción de la Salud. Glosario*. Subdirección General de Epidemiología, Promoción y Educación para la Salud, Ginebra.
- OMS. (2006). Método STEPwise de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas. *Manual de vigilancia STEPS de la OMS*. World Health Organization.
- OMS. (2013). *Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020*. Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2014). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2014: "Cumplimiento de las nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles: una responsabilidad compartida"*. Organización Mundial de la Salud, Ginebra.
- OMS. (junio de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 26 de agosto de 2017, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- OMS. (s.f.). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado el 26 de agosto de 2017, de Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/
- Pazos Casal, R. (2014). Trabajo fin de grado. Facultade de Enfermaria e Podoloxia, Universidade Da Coruña. *Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender*. La Coruña, España.
- Presidencia de la Nación Argentina. (6 de junio de 2016). Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad. Creación. (Resolución 732/2016). Recuperado el 12 de septiembre de 2017, de Boletín Oficial de la República Argentina: <https://www.boletinoficial.gob.ar/pdf/linkQR/STdQZWt3dCtrRDARdTVReEh2ZkU0dz09>
- Raile Alligood, M., & Marriner Tomey, A. (2011). *Modelos y teorías en enfermería* (septima ed.). Barcelona, España: Elsevier.

Real Academia Española. (2014). 23.^a edición. Recuperado el 31 de agosto de 2017, de Diccionario de la lengua española: <http://www.rae.es/>

Universidad Nacional de Rosario. (1992). Plan de Estudio de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. Rosario, Santa Fe, Argentina.

Universidad Nacional de Rosario. (2016). Plan de Estudio de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. Rosario, Santa Fe, Argentina.

Universidad Nacional de Rosario. (23 de marzo de 2017). *Noticias Institucionales*. Recuperado el 12 de septiembre de 2017, de Universidad Nacional de Rosario: <http://www.unr.edu.ar/noticia/11150/presentacion-de-unr-saludable>

Velandia Galvis, M. L., Arenas Parra, J. C., & Ortega Ortega, N. (enero-junio de 2013). Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Rev. cienc. ciudad*, *XII*(1), 27-39.

Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (s.f.). *Deep Blue* . Recuperado el 1 de octubre de 2017, de Universidad de Michigan: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_II-Dimensions.pdf?sequence=2