

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.760>

Explorando los estilos de vida en el adulto: Desde la mirada de enfermería

Exploring Adult Lifestyles: From the Nursing Perspective

Myrka Daniela Kun Granda

mkun1@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-4266-0065>

Universidad Técnica de Machala
Ecuador – Machala

Britney Scarlet Ochoa Naula

bochoa3@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-4320-5871>

Universidad Técnica de Machala
Ecuador - Machala

Milton Junior Requelme Jaramillo

mjrequelme@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7378-0453>

Universidad Técnica de Machala
Ecuador – Machala

Artículo recibido: 10 enero 2025

- Aceptado para publicación: 20 febrero 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

Los estilos de vida son patrones y hábitos de comportamiento mantenidos en el tiempo que dependen de la percepción y responsabilidad de cada individuo, quienes pueden elegir entre mantener un equilibrio armónico o dejarse influenciar por factores externos que afecten cada actividad que realicen, este último asociado a estilos de vida desordenados y poco saludables que afectan la salud física, mental y psicosocial. El objetivo planteado fue determinar a través del uso del cuestionario fantástico el estilo de vida de los adultos para contribuir al mejoramiento de su salud. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, se utilizó como instrumento el cuestionario “Fantástico”, los resultados fueron procesados en el programa estadístico SPSS y representados en tablas de frecuencia y porcentajes para su posterior análisis e interpretación, la población estuvo constituida por 120 adultos elegidos bajo criterios de inclusión y exclusión. Los resultados pusieron en evidencia que predomina la categoría “Adecuado” 35% y “Buen Trabajo” 64%, mientras que “En zona de peligro” “Algo bajo” y “Estilo de vida fantástico” coinciden con 0%. Concluimos que el estilo de vida de la mayoría de encuestados se valoró como “buen trabajo” y “adecuado”, lo que pone en manifiesto la necesidad de continuar educando a la población en temas relacionados con la promoción de la salud enfatizando la importancia del soporte familiar, alimentación, actividad física, equilibrio entre

trabajo y ocio, manejo del estrés, repercusión del consumo de sustancias tóxicas y autocuidado en general.

Palabras clave: estilo de vida, enfermería, adulto

ABSTRACT

Lifestyles are patterns and habits of behavior maintained over time that depend on each individual's perception and responsibility, who can choose between maintaining a harmonious balance or being influenced by external factors that affect each activity they perform, the latter being associated with disordered and unhealthy lifestyles that impact physical, mental, and psychosocial health. The objective was to determine, through the use of the fantastic questionnaire, the lifestyle of adults to contribute to the improvement of their health. The methodology had a quantitative, descriptive, and cross-sectional approach, using the "Fantastic" questionnaire as an instrument. The results were processed in the SPSS statistical program and represented in frequency tables and percentages for subsequent analysis and interpretation. The population consisted of 120 adults chosen based on inclusion and exclusion criteria. The results revealed that the "Adequate" category predominates at 35% and "Good Job" at 64%, while "In the danger zone," "Somewhat low," and "Fantastic lifestyle" all coincide at 0%. We conclude that the lifestyle of the majority of respondents was rated as "good job" and "adequate," which highlights the need to continue educating the population on topics related to health promotion, emphasizing the importance of family support, nutrition, physical activity, work-life balance, stress management, the impact of toxic substance consumption, and general self-care.

Keywords: lifestyle, nursing, adult

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional *Arandu* UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

El ser humano desde la concepción se encuentra expuesto a diferentes cambios de orden biológico, psicológico, ambientales y sociales, los cuales configuran cada una de las etapas de su vida, siendo la adultez una de las más significativas debido a que implica la toma de decisiones trascendentales que determinan su presente y futuro (Moreno-Méndez et al., 2022). Entre las decisiones que durante la adultez son responsabilidad individual y que influyen en el bienestar del ser humano se encuentran los estilos de vida, los cuales son conceptualizados como todo comportamiento sostenido en el tiempo, que pone en evidencia patrones y hábitos de conducta (Pinillos-Patiño et al., 2022).

En este sentido el estilo de vida se basa en la percepción de cada individuo sobre quién o que tiene control sobre su salud, es decir este va a depender de su esfuerzo y constancia, frente a las opciones de mantener un equilibrio armónico o dejarse influenciar por factores externos que afecten cada actividad que realice, esto último acarrea un descuido de la salud física, mental y psicosocial (Atz & Remor, 2022).

Desde una mirada holística es menester mencionar que las principales causas de los problemas de salud mental son los estilos de vida desordenados lo cual infiere en el desarrollo y productividad individual y social (Tuarez Sosa et al., 2022). Por ello existen factores que nos permiten identificar la presencia de enfermedades mentales, entre ellos se encuentra la personalidad, emociones, equilibrio psicosocial y las relaciones familiares y sociales (Endo Collazos et al., 2021).

Por lo que es relevante evaluar el riesgo psicosocial atribuible a esta causa el cual es definido como el conjunto de requisitos propios y externos que dependiendo de la situación o tiempo de exposición llegan a causar inconvenientes. Desde este punto de vista, se otorga un interés especial al estrés ya que se ha corroborado que es el principal responsable de desajustes a nivel fisiológico, intelectual, psicológico, emocional y social (Soliz Baldomar, 2022), y el causante además de otros trastornos emocionales tales como ansiedad, depresión, bulimia, anorexia. Todas ocasionadas por sostener estilos de vida poco saludables y conductas negativas como consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (Díaz Patiño et al., 2022).

De allí que el bienestar de este grupo etario va a estar ligado íntimamente al estilo de vida que practiquen, considerando que por regla general en la adultez afloran enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como producto de su forma de vivir (Zambrano Bermeo et al., 2021).

Este fenómeno ha impulsado múltiples investigaciones en el ámbito sanitario, lo que ha permitido comprobar científicamente que enfermedades como diabetes, obesidad, hipertensión arterial, problemas cardíacos, trastornos osteoarticulares, metabólicos e incluso algunos tipos de cáncer, tienen su origen en el sedentarismo, consumo de alimentos poco o nada saludables, estados de estrés sostenidos, uso de sustancias tóxicas, falta de apoyo emocional etc. (Garzón &

Aragón. 2021).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ECNT, son la primera causa de morbilidad a nivel mundial, en el 2021 al menos 43 millones de personas perdieron la vida por esta causa, lo que equivale al 75% del total de muertes en el mundo, de los cuales 18 millones fallecieron antes de cumplir los 70 años, siendo el 41% del total de afectados, lo cual indica claramente un alto porcentaje de muertes cuya causa principal se debe a estilos de vida inadecuados (Organización Mundial De La Salud: (OMS), 2024).

En el contexto latinoamericano un estudio realizado por las Naciones Unidas en el año 2022, reveló que en nuestra región el 22,5% de las personas no puede acceder a una dieta saludable por falta de medios económicos, estos datos ponen en manifiesto que los estilos de vida también se relacionan con la pobreza y desigualdad, ya que claramente para los ciudadanos de países en vías de desarrollo es aún más complicado incorporar hábitos saludables sobre todo los relacionados con la alimentación (Organización Panamericana De La Salud, (OPS). 2023).

En cuanto a nuestro país, Ecuador, la Organización Panamericana de la Salud mediante un estudio publicado en el año 2020, puso en manifiesto que alrededor del 65% de la población adulta padece sobrepeso u obesidad, debido a estilos de vida nocivos, lo que acarrea un costo económico equivalente al 4,3% del producto interno bruto (Sacoto et al., 2020). Por consiguiente, en el ámbito laboral se establece como derecho de los trabajadores, garantizar un ambiente tranquilo libre de riesgos para la salud, lo cual no siempre se cumple (Zapata-Constante & Riera-Vázquez, 2024).

En relación con esto, en la actualidad se ha introducido en el ámbito sanitario el término medicina del estilo de vida (MEV), cuyo objetivo es prevenir, tratar y en los casos que sea posible revertir enfermedades a través de la adopción de estilos de vida saludables, lo que incluye actividad física de forma regular, sólido apoyo emocional, descanso adecuado, alimentación sana, resiliencia, entre otros factores (Izcue et al., 2022). El papel de enfermería en este tipo de casos se basa en la promoción y prevención de salud, a través de programas de asesoramiento y capacitación sobre la importancia y los múltiples beneficios que desencadena la elección de estilos de vida saludables (Egea-Ronda & del Campo-Giménez, 2023).

Bajo esta perspectiva, existe una cantidad sobresaliente de estudios de orden médico-científico, que respaldan y han comprobado mediante la medicina basada en evidencia que los hábitos, conductas y patrones de comportamiento diario son sin lugar a duda condicionantes de la salud a corto, mediano y largo plazo (Torres-Rodríguez, & Cedillo-Ramírez. 2022).

Todo lo anterior descrito evidencia una problemática de grandes magnitudes por lo cual es urgente como parte del equipo de salud conocer, evaluar y brindar orientación a los pacientes de todos los niveles de atención con énfasis en el ámbito comunitario, por la cercanía con la población, en búsqueda de mejores condiciones de vida y la disminución del índice de enfermedades desencadenadas por estilos de vida poco saludables (Mina & Sumarriva 2023).

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es determinar a través del uso del cuestionario fantástico el estilo de vida de los adultos para contribuir al mejoramiento de su salud.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente artículo científico se llevó a cabo siguiendo un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, con el fin de detallar los estilos de vida de los adultos en un tiempo determinado, se utilizó como instrumento de evaluación la encuesta “Fantástico” que cuenta con 10 dimensiones clasificadas de la siguiente manera: Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, consumo de Tabaco, consumo de Alcohol, Sueño y estrés, Tipo de personalidad, Conducción al trabajo, Otras drogas, cada una de ellas consta de tres opciones de respuesta, las cuales tiene un valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, representados cualitativamente a través de la escala Likert, y un valor final con una puntuación que va de 0 a 100, el cual se obtiene de la sumatoria de cada columna de acuerdo a las dimensiones multiplicado por 2, siendo este el valor cuantitativo que expresa a su vez cualitativamente el estilo de vida del encuestado. Los resultados de la encuesta fueron procesados en el programa estadístico IBM SPSS y representados en tablas de frecuencia y porcentajes para su posterior análisis e interpretación.

En cuanto a la población de objeto estuvo constituida por 120 participantes, seleccionados bajo estrictos criterios de inclusión tales como ser mayor de 29 y menor a 66 años, residir en la provincia de El Oro, encontrarse en pleno uso de sus facultades mentales y aceptar libre y voluntariamente ser parte de la investigación a través de la firma del consentimiento informado. Se excluyó a adultos mayores de 66 años y a personas con dificultades para comunicarse a causa de problemas de salud, discapacidad u otra condición que les impedía una comunicación efectiva.

Los investigadores declaramos no tener conflictos de interés, ni tampoco vínculos de ninguna índole que puedan interferir en los resultados que se obtengan, además nos hemos apegado estrictamente a los principios éticos establecidos en el área de salud, por lo que garantizamos la protección de los derechos y la dignidad de los participantes.

A continuación, como un anexo de este apartado presentamos la expresión de los resultados en dependencia de la puntuación que se obtenga.

- De 81 a 100 felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.
- De 61 a 80 buen trabajo, estás en el camino correcto.
- De 41 a 60 adecuado, estás bien.
- De 21 a 40 algo bajo, podrías mejorar.
- De 0 a 20 se encuentra en una zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

RESULTADOS

A Continuación, se presenta los resultados en un formato de tablas cruzadas con cada una de las dimensiones que abarca el cuestionario, de esta manera se puede interpretar cada dimensión de forma independiente, para luego cuantificar los resultados obtenidos y otorgar una puntuación

individual y global, con esto podemos tener una visión más amplia de los estilos de vida de los encuestados.

Tabla 1
Datos sociodemográficos

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS							
			EDAD				Total
			30-39 años	40-49 años	50-59 años	60-65 años	
SEX	Masculi	Recuent	33	23	0	0	56
	no	o					
		% del total	27,5%	19,2%	0,0%	0,0%	46,7%
	Femeni	Recuent	0	11	28	25	64
	o	o					
		% del total	0,0%	9,2%	23,3%	20,8%	53,3%
Total		Recuent	33	34	28	25	120
		o					
		% del total	27,5%	28,3%	23,3%	20,8%	100,0%

Fuente: Los autores basados en la escala FANTÁSTICO.

Mediante el análisis de los datos sociodemográficos se cuantifica que el 53,3% de los participantes son mujeres de las cuales el mayor porcentaje 23,3% lo conforman las que se encuentran en edades de entre 50 a 59 años, seguido en orden descendente con 20,8% las féminas de entre 60 a 65 años y el porcentaje menor 9,2% de 40 a 49 años. Cabe señalar la particularidad que el rango de edad de 30 a 39 años se cuantifica 0% ya que no existe ninguna participante con esas edades. Los hombres representan el 46,7% quienes en su mayoría 27,5% tienen entre 30 a 39 años y el resto 19,2% 40 a 49 años. En el caso de los masculinos se aprecia que no existen participantes con rangos de edades de entre 50 a 65 años.

Tabla 2
Familia y amigos

		USTED DA Y RECIBE				TOTAL
		CARIÑO.				
		NUNC A	A VECES	SIEMPRE		
TIENE CON QUIEN HABLAR DE LAS COSAS QUE SON IMPORTANTES PARA USTED.	NUNCA	Recuento	7	9	0	16
		% del total	5,8%	7,5%	0,0%	13,3%
	A VECES	Recuento	0	48	0	48
		% del total	0,0%	40,0%	0,0%	40,0%
	SIEMPRE	Recuento	0	3	53	56
		% del total	0,0%	2,5%	44,2%	46,7%
Total		Recuento	7	60	52	120
		% del total	5,8 %	50,0%	44,2%	100,0%

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO

Los resultados de la dimensión familia y amigos, con las preguntas da y recibe amor / tiene con quien hablar de las cosas importantes para usted, nos permiten identificar que, de un total de 120 encuestados, el porcentaje más alto 46,7% corresponde a los usuarios que siempre tienen con quien hablar de las cosas importantes y de este grupo el 44,2% siempre dan y reciben cariño, mientras que el 2,5% a veces lo hacen. Por otra parte, el 40% a veces tienen con quien hablar y todos ellos a veces dan y reciben cariño, para finalizar en menor número se ubican los que no tienen con quien hablar, representando el 13,3% de los cuales 7,5% a veces dan y reciben cariño y 5,8% nunca dan y reciben cariño.

Queda clara la relación entre siempre tener con quien hablar de las cosas importantes con siempre dar y recibir cariño, en este aspecto la relación de comunicación con la familia y amigos es importante para fortalecer los lazos sentimentales.

Tabla 3
Actividad Física

SEGUNDA DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA						
		REALIZA EJERCICIO AL MENOS POR 20 MINUTOS (CORRER, CAMINAR RÁPIDO)				TOTAL
		NUNCA	A VECES	SIEMPRE		
USTED REALIZA ACTIVIDAD (CAMINAR, ESCALERAS)	REALIZA NUNCA	Recuento	33	0	0	33
	FÍSICA	% del total	27,5%	0,0%	0,0%	27,5%
	SUBIR					
	A VECES	Recuento	4	36	0	40
		% del total	3,3%	30,0%	0,0%	33,3%
	SIEMPRE	Recuento	0	16	31	47
	% del total	0,0%	13,3%	25,8%	39,2%	
Total		Recuento	37	52	31	120
		% del total	30,8%	43,3%	25,8%	100,0%

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO.

La dimensión Actividad física engloba dos preguntas importantes tales como “Realiza actividad física (caminar, subir escaleras) ” y “Realiza ejercicio al menos 20 minutos (correr y caminar rápido)”, la primera relacionada actividad moderada y la segunda con intensidad vigorosa. Los resultados indican que, de los 120 participantes, el 39,2% siempre realizan actividad física moderada de los cuales 25,8% también siempre realizan actividad física vigorosa y el 13,3% lo hacen a veces, en cambio los que a veces realizan actividad física moderada representan el 33,3% de los cuales el 30% a veces realizan actividad vigorosa y el 3% nunca, el menor porcentaje 27,5% Nunca Realizan actividad moderada y Nunca actividad física vigorosa. Los resultados nos permiten inferir que existe íntima relación entre actividad física moderada y vigorosa.

Tabla 4
Nutrición

TERCERA DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN										
SE ENCUENTRA PASADO DE SU PESO IDEAL EN _____ KG.				A MENUDO CONSUME MUCHA AZÚCAR, SAL, COMIDA CHATARRA O CON GRASA.				TOTAL		
				NUNCA	A VECES	SIEMPRE				
NORMAL O +4KG	TIENE ALIMENTACIÓN BALANCEADA.	UNA	NUNCA	Recuento	15	2	4	21		
				% del total	34,1%	4,5%	9,1%	47,7%		
		A VECES	NUNCA	Recuento	2	9	0	11		
				% del total	4,5%	20,5%	0,0%	25,0%		
		SIEMPRE	NUNCA	Recuento	12	0	0	12		
				% del total	27,3%	0,0%	0,0%	27,3%		
		TOTAL				Recuento	29	11	4	44
						% del total	65,9%	25,0%	9,1%	100,0%
		+5 +8KG	A TIENE ALIMENTACIÓN BALANCEADA.	UNA	NUNCA	Recuento	2	6	0	8
						% del total	4,3%	12,8%	0,0%	17,0%
A VECES	NUNCA			Recuento	13	13	2	28		
				% del total	27,7%	27,7%	4,3%	59,6%		
SIEMPRE	NUNCA			Recuento	0	8	3	11		
				% del total	0,0%	17,0%	6,4%	23,4%		
TOTAL				Recuento	15	27	5	47		
				% del total	31,9%	57,4%	10,6%	100,0%		
+ DE 9 KG	TIENE ALIMENTACIÓN BALANCEADA.			UNA	NUNCA	Recuento	3	1	9	13
						% del total	10,3%	3,4%	31,0%	44,8%
		A VECES	NUNCA	Recuento	0	7	4	11		
				% del total	0,0%	24,1%	13,8%	37,9%		
		SIEMPRE	NUNCA	Recuento	0	0	5	5		
				% del total	0,0%	0,0%	17,2%	17,2%		
		TOTAL				Recuento	3	8	18	29
						% del total	10,3%	27,6%	62,1%	100,0%

		total					
TOTAL	TIENE ALIMENTACIÓN BALANCEADA.	UNA NUNCA	Recuento	20	9	13	42
			% del total	16,7%	7,5%	10,8%	35,0%
		A VECES	Recuento	15	29	6	50
			% del total	12,5%	24,2%	5,0%	41,7%
		SIEMPRE	Recuento	12	8	8	28
			% del total	10,0%	6,7%	6,7%	23,3%
TOTAL			Recuento	47	46	27	120
			% del total	39,2%	38,3%	22,5%	100,0%

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO.

La tercera dimensión busca determinar la relación Nutrición/sobrepeso/consumo de alimentos no saludables, por lo que se analizarán los porcentajes más relevantes del estudio, asociando el sobrepeso en kilogramos con el resto de variables. En este aspecto 44 de 120 encuestados tienen alrededor de +4kg sobre su peso ideal de los cuales 21 Nunca tienen una alimentación balanceada 11 a veces y 12 siempre, en este mismo grupo en cuanto al consumo de comida chatarra 29 nunca la consumen, 11 a veces y 4 siempre. El segundo grupo son los que tienen entre 5 y 8 kg de sobrepeso lo conforman 47 participantes, con la siguiente relación: 28 a veces tienen alimentación balanceada / 27 a veces consumen alimentos no saludables y el último grupo los que tienen más de 9 kg de sobrepeso que numéricamente son 29 de los cuales 13 Nunca tienen una alimentación adecuada y 18 siempre consumen alimentos no saludables o comida chatarra. Estos resultados indican claramente que el aumento de peso en los encuestados se debe a una alimentación poco saludable con predominio de comida “chatarra”.

Tabla 5
Tabaco

CUARTA DIMENSIÓN: TABACO						
		GENERALMENTE FUMA CIGARRILLOS POR DÍA.			Total	
		NINGUNO	1 a 9	+ de 10		
USTED	FUMA NUNCA CIGARRILLO	Recuento	41	0	0	41
		% del total	34,2%	0,0%	0,0%	34,2%
	A VECES	Recuento	5	41	0	46
		% del total	4,2%	34,2%	0,0%	38,3%

	SIEMPRE	Recuento	0	9	24	33
	% del total		0,0%	7,5%	20,0%	27,5%
TOTAL		Recuento	46	50	24	120
	% del total		38,3%	41,7%	20,0%	100,0%

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO.

Esta dimensión relaciona frecuencia del consumo de cigarrillos con el número diario de los mismos, en este aspecto 34,2% de los encuestados no consume cigarrillos, por lo que este número queda exento de comparación con el resto de variables. Continuando con el análisis 38,3% consume a veces de los cuales 34,2% fuman de 1 a 9 cigarrillos en un solo día y los que siempre fuman son el 27,5% de ellos el 20% consumen más de 10 cigarrillos diarios.

Claramente podemos darnos cuenta que a mayor frecuencia de consumo mayor también es la cantidad de cigarrillos fumados diariamente, lo cual corrobora que este producto genera adicción en el consumidor y que el más alto porcentaje de encuestados a veces consume cigarrillo en un número que va desde 1 a 9 por día.

Tabla 6
Alcohol

QUINTA DIMENSIÓN: ALCOHOL									
MANEJA AUTO DESPUÉS DE BEBER ALCOHOL.				BEBE MÁS DE CUATRO TRAGOS EN UNA MISMA OCASIÓN.			TOTAL		
				NUNCA	A VECES	SIEMPRE			
NUNCA	SU NÚMERO DE TRAGOS POR SEMANA ES DE	0 A 8 TRAGOS	Recuento	17	10	0	27		
			% del total	30,9%	18,2%	0,0%	49,1%		
			9 A 13 TRAGOS	Recuento	2	13	5	20	
			% del total	3,6%	23,6%	9,1%	36,4%		
			+ DE 13 TRAGOS	Recuento	3	1	4	8	
			% del total	5,5%	1,8%	7,3%	14,5%		
TOTAL			Recuento	22	24	9	55		
			% del total	40,0%	43,6%	16,4%	100,0%		
AVECES	SU NÚMERO DE TRAGOS	0 A 8 TRAGOS	Recuento	5	7	1	13		
			% del total	11,4%	15,9%	2,3%	29,5%		

TRAGOS POR SEMANA ES DE				total				
9 A 13	TRAGOS	Recuento	9	8	1	18		
		% del total	20,5%	18,2%	2,3%	40,9%		
+ DE 13	TRAGOS	Recuento	2	7	4	13		
		% del total	4,5%	15,9%	9,1%	29,5%		
TOTAL				Recuento	16	22	6	44
		% del total	36,4%	50,0%	13,6%	100,0%		
SIEMPRE	SU NÚMERO PROMEDIO DE TRAGOS POR SEMANA ES DE	0 A 8	Recuento	4	1	3	8	
			% del total	19,0%	4,8%	14,3%	38,1%	
		9 A 13	Recuento	2	5	1	8	
			% del total	9,5%	23,8%	4,8%	38,1%	
		+ DE 13	Recuento	1	1	3	5	
			% del total	4,8%	4,8%	14,3%	23,8%	
TOTAL				Recuento	7	7	7	21
			% del total	33,3%	33,3%	33,3%	100,0%	
TOTAL	SU NÚMERO PROMEDIO DE TRAGOS POR SEMANA ES DE	0 A 8	Recuento	26	18	4	48	
			% del total	21,7%	15,0%	3,3%	40,0%	
		9 A 13	Recuento	13	26	7	46	
			% del total	10,8%	21,7%	5,8%	38,3%	
		+ DE 13	Recuento	6	9	11	26	
			% del total	5,0%	7,5%	9,2%	21,7%	
TOTAL				Recuento	45	53	22	120
			% del total	37,5%	44,2%	18,3%	100,0%	

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO.

La quinta dimensión “Alcohol” relaciona frecuencia de consumo/número de tragos /manejar después de beber, el mayor número que corresponde a 55 usuarios está representado por aquellos que nunca manejan auto bajo los efectos del alcohol de los cuales 27 consumen semanalmente un promedio de entre 0 a 8 tragos, siendo de este total 17 los que nunca consumen más de 4 tragos en una misma ocasión, por otra parte observamos que 44 son los encuestados que a veces manejan auto después de beber alcohol de los cuales 18 consumen entre 9 a 13 tragos semanalmente y 9 nunca consumen más de 4 tragos en una sola ocasión, 8 a veces y 1 siempre, continuando con el análisis el último grupo lo conforman quienes siempre manejan auto después de beber que son 21 usuarios de los cuales una sumatoria de 16 beben en promedio entre 0 a 13 tragos por semana, de este número 6 a veces beben más de 4 tragos en una misma ocasión.

En este caso a mayor consumo de alcohol mayor es la irresponsabilidad del usuario al manejar auto sin medidas de seguridad, siendo esto un riesgo para su vida.

Tabla 7
Sueño y estrés

SEXTA DIMENSIÓN: SUEÑO Y ESTRÉS									
SE RELAJA Y DISFRUTA SU TIEMPO LIBRE.				SE SIENTE CAPAZ DE MANEJAR EL			TOTAL		
				ESTRÉS O LA TENSION EN SU VIDA.					
				NUNCA	A VECES	SIEMPRE	L		
NUNCA	DUERME BIEN Y SE SIENTE CANSADO.	NUNCA	Recuento	29	0	0	29		
			% del total	90,6%	0,0%	0,0%	90,6%		
			<hr/>						
			A VECES	Recuento	3	0	0	3	
				% del total	9,4%	0,0%	0,0%	9,4%	
				<hr/>					
TOTAL			Recuento	32	0	0	32		
			% del total	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%		
A VECES	DUERME BIEN Y SE SIENTE CANSADO.	A VECES	Recuento	5	43	0	48		
			% del total	9,3%	79,6%	0,0%	88,9%		
			<hr/>						
			SIEMPRE	Recuento	0	1	5	6	
				% del total	0,0%	1,9%	9,3%	11,1%	
				<hr/>					
TOTAL			Recuento	5	44	5	54		
			% del total	9,3%	81,5%	9,3%	100,0%		
SIEMPR	DUERME BIEN Y SE	SIEMPR	Recuento	0	0	34	34		

E	SIENTE CANSADO.	E	% del total	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
TOTAL			Recuento	0	0	34	34
			% del total	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
TOTAL	DUERME BIEN Y SE	NUNCA	Recuento	29	0	0	29
L	SIENTE CANSADO.		% del total	24,2%	0,0%	0,0%	24,2%
			A	Recuento	8	43	0
			VECES	% del total	6,7%	35,8%	0,0%
							42,5%
			SIEMPR	Recuento	0	1	39
			E	% del total	0,0%	0,8%	32,5%
							33,3%
TOTAL			Recuento	37	44	39	12
			% del total	30,8%	36,7%	32,5%	100,0%

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO.

En la siguiente tabla se relacionan 3 preguntas; Se relaja y disfruta su tiempo libre/Duerme bien y se siente cansado/ Se siente capaz de manejar el estrés o la tensión de su vida. Partiendo de la variable se relaja y disfruta su tiempo libre corroboramos que 32 adultos mayores lo equivalen al 26,6% del total. Nunca se relajan y disfrutan de los cuales 29 nunca duermen bien y en igual número nunca se sienten capaces de manejar el estrés. En cuanto a los que a veces se relajan y disfrutan su tiempo tenemos un total de 54 encuestados que porcentualmente equivale al 45% de ellos 48 a veces duermen bien y 43 a veces se sienten capaces de manejar el estrés, para finalizar este análisis tenemos el grupo de los que siempre se relajan y disfrutan siendo 34 los encuestados que contestaron positivamente a esta pregunta, de los cuales en igual número siempre duermen bien y siempre se sienten capaces de manejar el estrés.

Al analizar estas 3 variables encontramos concordancia entre ellas, demostrando que los periodos de estrés causan problemas tanto para conciliar el sueño como también para relajarse y disfrutar. Por lo que se debe mantener un equilibrio entre el trabajo y el ocio, para un pleno desarrollo físico y mental.

Tabla 8
Tipo de personalidad

SÉPTIMA DIMENSIÓN: TIPO DE PERSONALIDAD								
					PARECE QUE ANDA ACELERADO			TOTAL
					NUNC A	A VECES	SIEMPR E	
SE SIENTE ENOJADO O AGRESIVO	NUNCA	Recuento	31	0	0	31		
		% del total	25,8 %	0,0%	0,0%	25,8%		
A VECES	A VECES	Recuento	9	40	0	49		
		% del total	7,5%	33,3%	0,0%	40,8%		
SIEMPR RE	SIEMPR RE	Recuento	0	5	35	40		
		% del total	0,0%	4,2%	29,2%	33,3%		
Total		Recuento	40	45	35	120		
		% del total	33,3 %	37,5%	29,2%	100,0%		

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO.

En esta dimensión se comparan 2 preguntas: Se siente enojado o agresivo y Parece que anda acelerado, en la cual un 25,8% responden “Nunca” sentirse enojado y “Nunca” andar acelerados, en cambio los que “A veces” se sienten enojados representan el 40,8% de los cuales 33,3% a veces también andan acelerados, por otra parte, están los que siempre se sienten enojados siendo el 33,3% de ellos el 29,2% siempre también andan acelerados. En esta tabla se verifica estrecha relación entre sentirse enojado y acelerado, lo cual es una muestra fidedigna de episodios de estrés prolongado.

Tabla 9
Introspección

OCTAVA DIMENSIÓN: INTROSPECCIÓN							
SE SIENTE DEPRIMIDO O TRISTE				SE SIENTE TENSO O APRETADO			TOTAL
				NUNC A	A VECES	SIEMPR E	
NUNCA	ES USTED UN PENSADOR POSITIVO U OPTIMISTA	NUNCA	Recuento	36	8	0	44
			% del total	76,6%	17,0%	0,0%	93,6%
A VECES	A VECES	Recuento	0	3	0	3	
		% del total	0,0%	6,4%	0,0%	6,4%	

TOTAL				Recuento	36	11	0	47
				% del total	76,6%	23,4%	0,0%	100,0%
A VECES	ES	USTED	UN A	Recuento	0	36	0	36
PENSADOR POSITIVO U OPTIMISTA				% del total	0,0%	75,0%	0,0%	75,0%
				SIEMPRE	Recuento	0	7	5
				E	% del total	0,0%	14,6%	10,4%
TOTAL				Recuento	0	43	5	48
				% del total	0,0%	89,6%	10,4%	100,0%
SIEMPRE	ES	USTED	UN SIEMPRE	Recuento	0	0	25	25
PENSADOR POSITIVO U OPTIMISTA				% del total	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Total				Recuento	0	0	25	25
				% del total	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Total	ES	USTED	UN NUNCA	Recuento	36	8	0	44
PENSADOR POSITIVO U OPTIMISTA				% del total	30,0%	6,7%	0,0%	36,7%
				A	Recuento	0	39	0
				VECES	% del total	0,0%	32,5%	0,0%
				SIEMPRE	Recuento	0	7	30
					% del total	0,0%	5,8%	25,0%
Total				Recuento	36	54	30	120
				% del total	30,0%	45,0%	25,0%	100,0%

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO

En la siguiente tabla se relacionan 3 preguntas. Se siente deprimido o triste/ Es usted un pensador positivo u optimista/ Se siente tenso o apretado. Para iniciar este análisis tomamos la variable “se siente deprimido o triste” con sus respectivas opciones de respuesta y las relacionamos con el resto de variables, dicho aquello podemos detectar que 47 adultos nunca se sienten deprimidos de los cuales 44 nunca piensan positivamente y 36 nunca se sienten tensos, en el grupo de los que respondieron A veces sentirse deprimidos encontramos un total de 48 encuestados, de los cuales 36 a veces piensan de forma optimista y en igual número a veces se sienten tensos. En cuanto a los que siempre se sienten deprimidos son un total de 25 participantes con la particularidad que suma igual número en el resto de variables con la opción Nunca.

Estos resultados nos dan a entender que los pensamientos sean buenos o malos, no se relacionan con la introspección de cada persona e incluso hasta se observa que se contraponen basándonos en los resultados de los encuestados.

Tabla 10
Conducción/Trabajo

NOVENA DIMENSIÓN: CONDUCCIÓN/ TRABAJO										
					SE SIENTE SATISFECHO CON SU TRABAJO O CON SUS ACTIVIDADES			Total		
					NUNCA	A VECES	SIEMPRE			
USA SIEMPRE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD	NUNCA	Recuento	40	2	0	42	33,3%	1,7%	0,0%	35,0%
	A VECES	Recuento	0	42	12	54	0,0%	35,0%	10,0%	45,0%
		% del total								
	SIEMPRE	Recuento	0	0	24	24	0,0%	0,0%	20,0%	20,0%
		% del total								
Total	Recuento	40	44	36	120	33,3%	36,7%	30,0%	100,0%	
	% del total									

Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO.

En la novena dimensión, se relacionan 2 preguntas: Usa siempre el cinturón de seguridad, Se siente satisfecho con su trabajo o con sus actividades, el porcentaje más alto 45% lo ocupan los que A veces usan el cinturón de seguridad de ellos el 35% a veces también se sienten satisfechos con su trabajo, en orden descendente se encuentran los que “Nunca” usan cinturón de seguridad 35% de los cuales 33% nunca se sienten satisfechos con su trabajo y en porcentaje más bajo se visualiza a quienes con un 20% a quienes mencionaron “Siempre” a ambas interrogantes. Es decir, siempre usan cinturón y siempre se sienten satisfechos en su trabajo, lo que claramente es un indicador de un estilo de vida responsable, consigo mismo y los demás.

Tabla 11
Otras drogas

DÉCIMA DIMENSIÓN: OTRAS DROGAS								
BEBE CAFÉ, TÉ O BEBIDAS COMO COLA QUE CONTIENEN CAFEÍNA				USA EXCESIVAMENTE MEDICAMENTOS QUE SE INDICAN O SIN RECETA MÉDICA			Total	
				NUNC A	A VECES	SIEMPRE		
NUNCA	CONSUME DROGAS COMO MARIHUANA	NUNCA A	Recuento	37	0	0	37	
			% del total	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	

COCAÍNA

	Total		Recuento	37	0	0	37
			o				
			% del total	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
<hr/>							
A	VECES	CONSUME	NUNCA	Recuento	1	41	0
		DROGAS	A	o			42
		COMO		% del total	1,8%	71,9%	0,0%
		MARIHUANA					73,7%
		A	O				
		COCAÍNA	A	Recuento	0	14	1
			VECES	o			15
				% del total	0,0%	24,6%	1,8%
							26,3%
	Total			Recuento	1	55	1
				o			57
				% del total	1,8%	96,5%	1,8%
							100,0%
<hr/>							
E	SIEMPRE	CONSUME	A	Recuento	0	26	0
		DROGAS	VECES	o			26
		COMO		% del total	0,0%	100,0%	0,0%
		MARIHUANA				%	100,0%
		A	O				
		COCAÍNA					
	Total			Recuento	0	26	0
				o			26
				% del total	0,0%	100,0%	0,0%
						%	100,0%
<hr/>							
Total	CONSUME	NUNCA	Recuento	38	41	0	79
	DROGAS	A	o				
	COMO		% del total	31,7%	34,2%	0,0%	65,8%
	MARIHUANA						
	A	O					
	COCAÍNA	A	Recuento	0	40	1	41
		VECES	o				

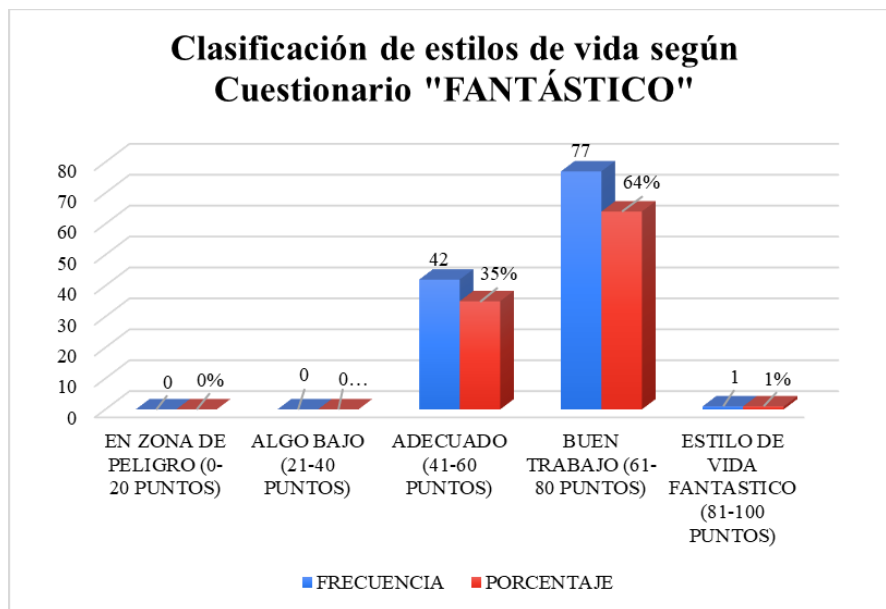
	% del total	0,0%	33,3%	0,8%	34,2%
Total	Recuento	38	81	1	120
	% del total	31,7%	67,5%	0,8%	100,0%

Fuente: Los autores basados en la escala fantástico.

En la siguiente tabla, se cruzan 3 preguntas: Bebe café, té o bebidas como Coca Cola que contienen cafeína/ Consume drogas como marihuana o cocaína/ Usa excesivamente medicamentos que se indican o sin receta médica. Aquí 37 adultos Nunca beben café o bebidas con cafeína, en mismo número nunca han consumido marihuana y nunca han usado medicamento sin receta, en esta misma pregunta los que a veces beben productos con cafeína son 57 de los cuales 42 nunca han consumido drogas y 41 a veces usan medicamentos sin receta, en cambio los que siempre consumen bebidas con cafeína son 26 en mismo número a veces han consumido drogas y a veces usan medicamentos sin receta. Se evidencia que el consumo de estos productos produce adicción y el deseo de consumir drogas aún más fuertes.

Gráfico 1

Clasificación de estilos de vida según Cuestionario "Fantástico"



Fuente: Los autores basado en la escala FANTÁSTICO.

DISCUSIÓN

El cuestionario fantástico usado para esta investigación consta de 10 dimensiones, cada una de ellas con varias opciones de respuestas que nos permite cuantificar y evaluar globalmente el

estilo de vida que practican los encuestados, en este sentido en cuanto a la primera dimensión “familia y amigos” los resultados obtenidos demuestran que una persona que tiene con quien hablar de las cosas importantes de su vida recíprocamente da y recibe cariño y también quienes contrariamente no tienen con quien hablar tampoco demuestran su cariño, existiendo claramente una correlación entre ambas preguntas; datos similares encontramos en los resultados de la investigación realizada por Collazos y demás autores quienes buscaban evaluar el estilo de vida de 179 universitarios donde el 64% casi siempre tenían con quien hablar de las cosas importantes, 71% a veces daban y recibían cariño y 27 siempre lo hacían (Collazos et al., 2021). Importante aclarar que al igual que en el presente estudio la población mayoritaria estuvo constituida por mujeres, lo cual puede ser un predictor de estos resultados ya que las mujeres son casi siempre más expresivas que los hombres. En esta misma línea investigativa con similares resultados se encuentra publicado el estudio realizado por Vintimilla y demás autores en Ecuador específicamente la comunidad de Pascuales en el que participaron 48.434 personas, cuyos datos más relevantes fueron que el 41% de los participantes casi siempre tenían con quien hablar de las cosas importantes y el 56% casi siempre daban y recibían cariño (Vintimilla et al., 2020). Todos los resultados afirman la hipótesis de que el ser humano es un ser sociable que al sentirse escuchado, amado y protegido responde de igual manera hacia sus seres cercanos.

Otras dimensiones relevantes son las que hacen mención a la actividad física y la alimentación. Nuestros resultados fueron que el 39,2% siempre realiza actividad física moderada y 25,8% siempre actividad vigorosa, como contraparte también se evidencio que un 27,5% nunca realiza actividad física de ninguna índole. En el caso de la alimentación se encontró relación entre sobrepeso y malos hábitos alimenticios siendo 39,16% quienes tenían entre más de 5 a 8 kg de sobrepeso y la mayoría 27,7% a veces consumen alimentos poco saludables, también es pertinente agregar que el 36,6% del total de encuestados se encuentra en rangos de peso normal o en su defecto con más de 4kg, siendo el 29,16% los que nunca consumen comida “chatarra”. Al respecto un estudio realizado a universitarios obtuvo varias coincidencias con nuestra investigación donde el 52,6% del total eran quienes casi siempre realizaban actividad física y el 9,4% casi nunca. En cuanto al sobrepeso el mayor porcentaje 70,5% se encontraban entre el peso normal y más de 4kg, por último el 29% casi nunca consumían comida chatarra (Espinoza et al., 2024). Sin lugar a dudas los hábitos alimenticios y el ejercicio físico influyen positiva o negativamente en el aumento de peso y a mayor peso más alta la probabilidad de sufrir enfermedades crónicas, por lo tanto, estas variables son dos de los ejes centrales para una vida saludable.

Así mismo otras dimensiones en las que enfatiza el cuestionario son el consumo de tabaco y de alcohol, ambas sustancias catalogadas por varios estudios como enemigas de la salud por los efectos secundarios asociados a su consumo, los que acarrea enormes costos a los servicios de salud y son responsables de alrededor del 5% de la mortalidad mundial (Cueva et al., 2021).

Al respecto se destaca en nuestro estudio que el 34,2% no consume tabaco y el 40%

consume entre 0 a 8 tragos por semana siendo este el número menor de consumo plasmado en el cuestionario. Sin embargo, existe un porcentaje significativo 38,3% que a veces consumen tabaco y 21,7% que consumen más de 13 tragos por semana. La distribución de estas cifras muestra una clara polaridad entre el consumo de alcohol y tabaco, donde los consumidores y no consumidores presentan resultados similares. En referencia a estos indicadores se encontró cierta coincidencia con un estudio cuyo objetivo se basaba en determinar los estilos de vida de 130 trabajadores de la salud siendo el 43,1% de los investigados los que no consumían alcohol y el 53,1% solo bebían en reuniones sociales, en cuanto al tabaco el 89,2% no lo consumía y en su contraparte el 10,8% si lo hacían (Yaguachi et al., 2021).

En esta perspectiva inferimos y coincidimos con un estudio realizado en Argentina, cuya hipótesis relataba que las personas más jóvenes suelen ser quienes tienden a un mayor consumo de estas sustancias debido a la presión social a la que se encuentra expuestos, como también a la mayor predisposición de desarrollar enfermedades emocionales como ansiedad o depresión que por lo general se asocian a consumo de tabaco y alcohol (Jiménez et al., 2024).

En cuanto a la dimensión de sueño y estrés, obtuvimos como resultados representativos un 26,6% menciona no relajarse ni disfrutar su tiempo libre, un 24,16% no dormir bien y un 30,83% contesta no poder manejar el estrés, por lo que opinamos que existen factores que provocan ansiedad, estrés, lo cual genera alteraciones en el sueño, empeorando así el estilo de vida de los adultos. Los resultados de este dominio se relacionan con el artículo de Parada-Flores y demás autores corroborando que los problemas emocionales, impactan significativamente en el día a día de los adultos (Parada-Flores et al., 2023). Otro de los aspectos evidenciados por el artículo De la Rosa, fueron datos muy bajos al hablar de cantidad de sueño adecuado, ya que la mayoría de adultos respondió no dormir bien, siendo prioritario el descansar al menos 8 horas al día para así tener un equilibrio en la salud tanto física como mental (De La Rosa Familia, 2024).

Por otra parte, al mencionar la dimensión introspección, podemos decir que nuestros resultados manifestaron un nivel regular ya que entre los porcentajes más alto se observa un 40% que menciona a veces sentirse deprimido, un 36,60% nunca pensar positivamente y un 45% a veces sentirse tenso. Esto se asemeja al artículo de Zegarra Soto en el que señala un nivel medio en cuanto a personalidad con un 58%, y la introspección con un 46%, afirmando que la mayoría de su población podrían tener un nivel de autoestima alto y tolerables relaciones familiares y de amistad lo que es congruente con muy buenos hábitos en los estilos de vida (Zegarra-Soto, 2022)

Las dos últimas dimensiones de conducción/trabajo y uso de drogas, se mantiene con valores medios ya que los porcentajes más altos son los adultos que respondieron a veces usar cinturón de seguridad 45% y a veces sentirse satisfecho con su trabajo 36,7%, en cuanto al consumo de bebidas con cafeína un 47,5% mencionan a veces hacerlo, un 65,83% refiere nunca consumir drogas y un 67,6% responde a veces usar medicamentos sin receta médica. Sin embargo, todo aquello discrepa con Moctezuma-Montaño y demás autores en su artículo donde obtuvieron

resultados bajos en cuanto a la dimensión conducción y consumo de drogas, mencionando que se pueden considerar factores predominantes para un estilo de vida no saludable (Moctezuma-Montaña et al., 2024)

Acorde a la clasificación de estilos de vida según el cuestionario FANTÁSTICO, podemos evidenciar en nuestra investigación que predomina el “Adecuado” 35% y “Buen Trabajo” 64%, mientras que las categorías “En zona de peligro” 0%, “Algo bajo” 0% y “Estilo de vida fantástico” 0% tiene los porcentajes más bajos, semejante al artículo de Alzate Soto y demás autores que obtuvieron como resultados un 42,86% en la escala Adecuado y un 47,62% en Buen trabajo, siendo estos los porcentajes más representativos (Alzate-Soto et al., 2023)

CONCLUSIONES

Desde la visión de enfermería concluimos, luego de la cuantificación global de los resultados, que el estilo de vida de la mayoría de encuestados se valoró como “ buen trabajo” y “adecuado”, lo que pone en manifiesto la necesidad de continuar educando a la población en la importancia de mantener una red sólida de soporte familiar, clasificación de alimentos, actividad física, equilibrio entre el trabajo y el ocio, manejo del estrés, repercusión del consumo de sustancias tóxicas y autocuidado, que son las variables que hemos analizado y nos han permitido tener una visión apegada a la realidad del estilo de vida de los participantes, para este efecto se debe trabajar arduamente en todos los niveles de atención con mayor énfasis en el primer nivel por su interacción directa con la población en la comunidad.

Como personal de enfermería debemos procurar realizar periódicamente charlas de promoción y prevención a los diferentes grupos etarios llegando a ellos con un lenguaje claro y sencillo que genere consciencia de la importancia de tomar medidas preventivas o correctivas a tiempo para vivir una vida plena y en el caso de los adultos una vejez activa, saludable autónoma e independiente. Sugerimos la realización de estudios posteriores con este mismo grupo de población que permitan evidenciar los resultados del abordaje del equipo de salud y sea un referente a considerar en otras investigaciones de esta índole.

REFERENCIAS

- Alzate-Soto, M., Salcedo-Castro, I. S., Campos-Guzmán, N. R., & Portela-Escandon, N. Y. (2023). *Estilos de vida y actividad física factores influyentes en la recuperación por Covid-19 en trabajadores de una universidad en Colombia*. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 32(3), 217-227. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602023000300006&lng=es&tlng=es.
- Atz, M. V., & Remor, E. (2022). *Factores psicosociales asociados a un estilo de vida saludable en servidores públicos universitarios*. Revista Psicología, Diversidade e Saúde, 11, e4388. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpsd.2022.e4033>
- Collazos, N. E., Mayor, T. A., Correa, M. A., Cruz, F. E. (2021) *Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios De Un Programa Académico De Salud*. Rev. Enf. Investiga, 6(4). <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
- Cueva Jiménez, M. A., Moreira Meza, J. W., Molina Cobo, H. L., Alemán Vera, C. F., Mendoza Toledo, C.J., Zurita Ávila, E. J. (2021). *Costos de la atención médica atribuibles al consumo de alcohol en el Instituto de Seguridad Social de Fuerzas Armadas: una aproximación a la afectación en el personal militar en servicio activo*. REVISTA DE INVESTIGACIÓN SIGMA, 8(01), 48-58. <https://doi.org/10.24133/sigma.v8i01.1915>
- De La Rosa Familia, Y. D. (2024). *Educación Física como promotora de vida saludable en el Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05*. MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva, 3(9), 839–870. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8558>
- Díaz Patiño, D. G., Anaya Velasco, A., & Santoyo Telles, F. (2022). *Factores de riesgo psicosocial y calidad de vida durante el confinamiento por covid-19 en universidades*. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 12(24), e028. Epub 23 de mayo de 2022. <https://doi.org/10.23913/ride.v12i24.1168>
- Egea-Ronda, A., & del Campo-Giménez, M. (2023). *Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria*. Revista Clínica de Medicina de Familia, 16(2), 106-115. <https://dx.doi.org/10.55783/rcmf.160208>
- Endo Collazos, N., Mayor Obregón, T. A., Correa Pepicano, M. A., & Cruz Mosquera, F. E. (2021). *Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios De Un Programa Académico De Salud*. Enfermería Investiga, 6(4), 12–18. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
- Espinoza Burgos, A., Yaguachi Alarcón, R. A., Rosado Álvarez, M., Altamirano Moran, N., Nieve Arroyo, S., García Córdova, F., Peralta Zúñiga, G. (2024). *Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad*. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria, 44(1). <https://doi.org/10.12873/441yaguachi>

- Garzón Mosquera, J.C., Aragón Vargas, L.F. (2021). *Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa*. Rev. Retos, 42, 478-499. ISSN 1579-1726
- Izcue, J., Cordero, M. J., Plaza, M., Correa, P., Hidalgo, A. (2021). *¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos?* REV. MED. CLIN. CONDES, 32(4), 391-399. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.01.010>
- Jiménez, D. A., Medina, M. E., Ortigoza, A., & Canova Barrios, C. J. (2024). *Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una institución pública de Tucumán, Argentina*. Ibero-American Journal of Health Science Research, 4(1), 52–58. <https://doi.org/10.56183/iberojhr.v4i1.606>
- Mina-Villalta, G. Y., & Sumarriva-Bustanza, L. A. (2023). *Enfermería Comunitaria y su Contribución a la Salud Pública en Ecuador*. Revista Científica Zambos, 2(1), 41-55. <https://doi.org/10.69484/rcz/v2/n1/37>
- Moctezuma-Montaño, M., Joanico-Morales, B., Salgado-Jiménez, M. de los Ángeles, & Ríos-Oliveros, L. A. (2024). *Sobrepeso y obesidad relacionados con un mal estilo de vida en médicos internos de pregrado*. Atención Familiar, 31(4), 239–244. <https://doi.org/10.22201/fm.14058871p.2024.489470>
- Moreno-Méndez, J. H., Arteaga-Quiñones, D. E., & Martínez-Quintero, L. S. (2022). *Sinopsis sobre el desarrollo socioafectivo en la adultez joven. Retos para la investigación en el contexto colombiano*. Revista Enfoques, 118-142. ISSN: 2389-8798
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (23 de diciembre de 2024). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Panamericana De La Salud., Organización Mundial de la Salud. (19 Ene 2023). *Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
- Parada-Flores, B., Faúndez-Casanova, C., Cruz-Hidalgo, N., Díaz-Riquelme, J., Muñoz-Muñoz, F., & Castillo-Retamal, M. (2023). *Estilos de vida de adultos en cuarentena total y cuarentena parcial, durante la pandemia por COVID-19 (Lifestyles in adults in total quarantine and partial quarantine, during the COVID-19 pandemic)*. Retos, 48, 494–504. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.94282>
- Pinillos-Patiño, Y., Rebolledo-Cobos, R., Herazo-Beltrán, Y., Oviedo-Argumedo, E., Guerrero Ospino, M., Valencia-Fontalvo, P., Cortés-Moreno, G. (2022). *Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico*. Rev. Retos, 43(1), 979-987. ISSN 1579-1726
- Sacoto F, Torres I, López-Cevallos DF. (2020). *Sostenibilidad en la prevención de enfermedades*

- crónicas: programa Salud Al Paso en Ecuador. Rev Panam Salud Pública.*
<https://doi.org/10.2663/RPSP.2020.113>
- Soliz Baldomar, R. L. (2022). *El impacto de los factores de riesgo psicosocial en trabajadores del sector industrial.* Trascender, contabilidad y gestión, 7(20), 71-81.
<https://doi.org/10.36791/tcg.v8i20.162>
- Torres-Rodríguez, E., Cedillo-Ramírez, L. (2022). *Disminución Del Riesgo Cardiovascular En Pacientes Obesos Que Participaron En Un Programa De Medicina De Estilo De Vida.* Rev. Fac. Med. Hum, 22(1). DOI:10.25176/RFMH.v22i1.4095
- Tuarez Sosa, G.K., Mero Véliz, G.Y., Saldarriaga Alcívar, M.F., Castro Jalca, J. E. (2022). *Epidemiología de los problemas mentales: Factores de Riesgo y Causas en Habitantes de Latinoamérica.* Rev. Científica Biomédica del ITSUP, 7(2). ISSN 2773-7705
- Vintimilla López, E. F., Morán Asencio, R. P., & Castro, S. (2020). *Comportamientos asociados al autoconcepto y rol relaciones de los habitantes de Pascuales.* Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación, 4(32), 18–24.
<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol4iss32.2020pp18-24>
- Yaguachi Alarcón, R. A., Troncoso Corzo, L. V., Correa Asanza, K., & Poveda Loor, C. L. (2021). *Estilo de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud.* Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria, 41(3).
<https://doi.org/10.12873/413yaguachi>
- Zambrano Bermeo, R. N., Rivera Romero, V., Rincón Villegas, F., y López Flórez, Y. (2021). *Estilos de vida de estudiantes universitarios.* Revista de Ciencias Sociales (Ve),28(4), 468-476. ISSN: 1315-9518
- Zapata-Constante, C. A., & Riera-Vázquez, W. L. (2024). *Riesgos psicosociales y estrés laboral en trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Ambato, Ecuador. Gestio et Productio.* Revista Electrónica de Ciencias Gerenciales, 6(10), 4-23.
<https://doi.org/10.35381/gep.v6i10.60>
- Zegarra-Soto, A. C. (2022). *Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022.* Revista Cuidado Y Salud Pública, 2(2), 12–21.
<https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.47>