

# ESTILOS DE VIDA DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA EN EL HOSPITAL REGIONAL MANUEL NUÑEZ BUTRÓN PUNO, 2020

LIFESTYLES OF NURSING INMATES AT THE MANUEL NUÑEZ BUTRÓN PUNO REGIONAL HOSPITAL, 2020

Ramos-Galindo Y<sup>1</sup> Ramos-Zamata DO<sup>1</sup>

## Afiliación:

Universidad Privada San Carlos

## Conflicto de Interés:

Los autores manifiestan no tener conflictos de interés

Recibido: 07/12/2022

Arbitrado por pares

Aceptado: 18/12/2022

## Para citar este artículo:

Ramos-Galindo Y. Estilos de vida de los internos de enfermería en el hospital regional Manuel Núñez butrón Puno, 2020. Rev. Cient. Cienc. Salud. 2022;1(2)

## Autor de Correspondencia:

[yesi@gmail.com](mailto:yesi@gmail.com)



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación “Estilos de Vida de los internos de enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón- Puno, 2020 cuyo objetivo fue “Determinar los estilos de vida de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón de Puno, 2020”. El estudio fue realizado en el Hospital Regional MNB de Puno, en los meses de enero y febrero del 2020, aplicando el Perfil de estilo de vida saludable cuyo instrumento utilizado fue de Nola Pender (PEPS-I) a los internos de enfermería, con 48 ítems distribuidos en seis dimensiones. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, la población estuvo conformada por 46 internos de enfermería y la muestra consideró al 100% de la población. El análisis estadístico fue ejecutado recurriendo al paquete estadístico SPSS versión 23. llegando al siguiente **resultado** del 100% (46) internos de enfermería el 47.8% (22) adoptan un estilo de vida moderadamente saludable, el 45.7% (21) mantienen un estilo de vida saludable y, solo 6.5% (3) presentan un estilo de vida no saludable. En relación a las seis dimensiones; tres resultaron saludables en mayor porcentaje: nutrición, soporte interpersonal y autoactualización, los tres restantes: ejercicio, responsabilidad en salud y manejo del estrés resultaron moderadamente saludables en un alto porcentaje. En **conclusión**: el estilo de vida de los internos de enfermería es moderadamente saludable.

**Palabras clave:** Autocuidado, auto actualización, estilos de vida, ejercicio, estrés interno de enfermería, nutrición, relaciones interpersonales.

## ABSTRACT

The present research work “lifestyles of the nursing interns at the Manuel Nuñez Butrón Regional Hospital-Puno 2020-I whose objective was to determine the lifestyles of the Nursing Interns at the Manuel Núñez Butrón Regional Hospital in Puno, 2020 The study was carried out at the MNB Regional Hospital of Puno, in the months of January and February 2020, applying the Profile of a healthy lifestyle whose instrument used was the Nola Pender (PEPS-I) to the nursing interns, with 48 items distributed in six dimensions. The study was quantitative, descriptive and cross-sectional, the population consisted of 46 nursing interns and the sample was considered to be 100% of the population. The statistical analysis was performed using the SPSS statistical package version 23. reaching the following result: 100% (46) nursing interns, 47.8% (22) adopt a moderately healthy lifestyle, 45.7% (21) maintain a lifestyle. healthy life and only 6.5% (3) have an unhealthy lifestyle. In relation to the six dimensions;

three were healthy in a higher percentage: nutrition, interpersonal support and self-actualization, the remaining three: exercise, responsibility in health and stress management were moderately healthy in a high percentage. In Conclusion: The lifestyle of nursing interns is moderately healthy

**Keywords:** Self-care, self-actualization, lifestyles, exercise, internal nursing stress, nutrition, interpersonal relationship

## INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es uno de los grandes generadores de la calidad de vida; hablar del estilo de vida, es hablar de cómo invierte el hombre en el único capital que tiene su tiempo. El estilo de vida es multidimensional, en él se reflejan aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y filosóficos de cómo una persona vive su vida tanto a nivel personal como social. Desde el campo de la salud, específicamente de la Promoción, una vez superadas los problemas de salud de origen infecto-contagiosas, surgen las enfermedades que se asociaban al estilo de vida de las personas, estas, presentan comportamientos perjudiciales/beneficiosos para la salud; desde

esta perspectiva el estilo de vida se considera como la capacidad de tomar decisiones que afectan a la salud, y sobre las cuales las personas tienen algún grado de control. Durante la etapa universitaria, el internado en los hospitales conlleva numerosos factores que interfieren en mantener una vida saludable, los internos de enfermería inician un proceso de adaptación a diversos entornos laborales, las exigencias en los horarios, turnos y labores con profesionales, pacientes y familiares y, la actividad académica sobrecargada, los convierte en un grupo vulnerable desarrollando a estilos de vida poco saludables.

**Tabla 01.** Estilos de Vida de los internos de enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón de Puno, 2020

Estilos de Vida							
No saludable		Moderadamente Saludable		Saludable		Total	
f	%	f	%	f	%	f	%
3	6.5	22	47.8	21	45.7	46	100

Fuente: cuestionario PEPS-I

Tenemos el deseo de que el presente trabajo de investigación beneficie a los estudiantes de la carrera profesional de enfermería que desarrollan el internado hospitalario, en la forma de ayudar a reconocer riesgos para la salud en forma precoz y adecuada, así mismo, queremos proporcionar un marco de referencia para suscitar mejoras para la promoción y mantenimiento de conductas

saludables tanto física y mental, con el propósito de que se formule estrategias que promuevan un estilo de vida saludable en los futuros internos de enfermería, además, de que sirva de línea de base para conocer la realidad del estilo de vida adoptados por los internistas dados las exigencias de este periodo de formación. Por último, este estudio puede ser útil como documento guía para futuras investigaciones que

pretendan estudiar el tema en cuestión, como una prioridad de la salud pública actual, en el cual el rol de la enfermera como educadora en salud es uno de los pilares fundamentales de la Promoción de la Salud

## MATERIAL Y MÉTODOS

En la Tabla 01 se observa que el 47.8% (22 internos de enfermería) mantiene un estilo de vida moderadamente saludable, seguido muy de cerca del 45.7% (21 internos de enfermería) que llevan un estilo de vida saludable y, solo el 6.5% (3 internos de enfermería) adoptan un estilo de vida no saludable. Por los resultados encontrados podemos decir que los internos de enfermería tienen con mayor frecuencia un estilo de vida moderadamente saludable.

Según nuestros resultados en la variable estilos de vida, determinamos que el 47.8% (22) mantiene un estilo de vida moderadamente saludable, seguido muy de cerca del 45.7% (21) que llevan un estilo de vida saludable y, solo el 6.5% (3) adoptan un estilo de vida no saludable. En un estudio realizado por Quispe sobre el estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, los

resultados que obtuvo son similares, ya que el 71% presentó un estilo de vida saludable y el 29% un estilo de vida no saludable (18). Por su lado, Artística e Ito en el trabajo de investigación desarrollado sobre los estilos de vida en adolescentes del 4to y 5to de educación secundaria del colegio Adventista Túpac Amaru, hallaron resultados semejantes, dado que el 45.7% tuvieron un estilo de vida muy saludable (20). Por su parte, Huanca en su estudio denominado estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas de la ciudad de Juliaca, evidenciaron datos parecidos al nuestro, ya que el 49,5% demostraron estilos de vida saludables, el 23% presentaron estilos de vida poco saludables y no saludables solo el 10%. (21). En lo que respecta a los estilos de vida, la OMS la define como un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos, que conllevan a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria (94). Para WHO, es una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (95).

**Tabla 02.** Estilos de Vida según nutrición, Soporte interpersonal y Autoactualización de los internos de enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón de Puno, 2020

DIMENSIÓN	No Saludables		Moderadamente Saludables		Saludables	
	f	%	F	%	f	%
<b>Nutrición</b>	6	13.1	17	36.9	23	50
<b>Soporte interpersonal</b>	3	6.5	19	41.3	24	52.2
<b>Auto actualización</b>	2	4.3	21	45.7	23	50

Fuente: Cuestionario PEPS-I

En relación a la dimensión nutrición se encontró que de un total de 100% (46) internos de enfermería, el 50.0% (23) mantienen una alimentación saludable, mientras que un 36.9%

(17) tienen una alimentación moderadamente saludable, en cuanto a la alimentación no saludable el 13.1% (6) la adopta. Respecto a la alimentación saludable y moderadamente

saludable, en su mayoría los internos de enfermería respondieron que suelen mantener hábitos saludables en cuanto a la elección de los alimentos, los horarios y rutina de ingesta; mientras los que mostraron alimentación no saludable refirieron que su costumbre alimentaria se caracteriza por preferencias nutricionales desordenadas y con poco apego a lo "saludable". En un estudio similar sobre estilos de vida de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján que desarrolló Vilcapaza; respecto a la nutrición, un 49% de adolescentes escogen los alimentos libres de ingredientes artificiales, llegando a considerarlos saludables (22).

Fuente: Cuestionario PEPS-I

En relación a la dimensión nutrición se encontró que de un total de 100% (46) internos de enfermería, el 50.0% (23) mantienen una alimentación saludable, mientras que un 36.9% (17) tienen una alimentación moderadamente saludable, en cuanto a la alimentación no saludable el 13.1% (6) la adopta. Respecto a la alimentación saludable y moderadamente saludable, en su mayoría los internos de enfermería respondieron que suelen mantener hábitos saludables en cuanto a la elección de los alimentos, los horarios y rutina de ingesta; mientras los que mostraron alimentación no saludable refirieron que su costumbre alimentaria se caracteriza por preferencias nutricionales desordenadas y con poco apego a lo "saludable". En un estudio similar sobre estilos de vida de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján que desarrolló Vilcapaza; respecto a la nutrición, un 49% de adolescentes escogen los alimentos libres de ingredientes artificiales, llegando a considerarlos saludables (22).

La dimensión soporte interpersonal, arrojó como resultado que el 52.2% (24) mantiene vínculo interpersonal saludable, seguido del 41.3% (19) que tienen una relación interpersonal moderadamente saludable y solo el 6.5% (3) establecen lazos entre personas no saludables. Por lo que toca a lo anterior, las relaciones

saludables y moderadamente saludables que desarrollan los internos de enfermería, se sustentan en que rutinariamente adoptan una interacción recíproca, mediante un proceso comunicativo e intercambiando mensajes con calidez humana; en cuanto a las no saludables, los internos de enfermería, no cuentan

con habilidad vinculada a la empatía por lo que son poco capaces de detectar, entender y compartir aquellas cosas que sienten los demás a su alrededor. En este sentido, Vilcapaza, reporta en su trabajo estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, resultados parecidos al nuestro sobre lo que respecta al soporte interpersonal; por lo que, el 44% de adolescentes mantienen buenas relaciones con sus amigos, familiares y vecinos (22).

Sobre la dimensión autoactualización, la evidencia demostró que el 50.0% (23) presentan una autoactualización saludable, un 45.7% (21) desarrollan una autoactualización moderadamente saludable y, solo el 4.3% (2) son no saludables, no logrando la autoactualización. En lo que se refiere a la autoactualización saludable y moderadamente saludable, los internos de enfermería, logran desarrollar conductas integrales que las llevan a la convertirse en una persona integral, flexible y abierta a la experiencia; contrariamente los internos de enfermería que no son saludables, quienes exhiben obstáculos para desarrollarse como personas auto realizadas dentro de la sociedad. Para Vilcapaza, los estilos de vida respecto a la autoactualización son saludables en el 49% de adolescentes, puesto que, se sienten satisfechos y en paz con ellos mismos (22). Maslow en su interpretación de la autoactualización como motivación y necesidad, identifica a la madurez personal que supone una trascendencia de las necesidades básicas al meta necesitadas que están situadas por encima de las necesidades fisiológicas y de seguridad, por otro lado, en la persona sana las necesidades más potentes aparecen después de gratificar las menos potentes o básicas. (99)

**Tabla 03.** Estilos de Vida según ejercicio, Soporte interpersonal y Autoactualización de los internos de enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón de Puno, 2020

DIMENSIÓN	No Saludables		Moderadamente Saludables		Saludables	
	f	%	f	%	f	%
<b>Ejercicio</b>	11	29.3	24	52.2	11	29.3
<b>Responsabilidad en Salud</b>	4	8.7	23	50	19	41.3
<b>Manejo de Estrés</b>	7	15.2	27	58.7	12	26.1

Fuente: Cuestionario PEPS-I

En cuanto a la dimensión ejercicio se halló que del total de 100% (46) internos de enfermería, el 52.2% (24) presentaron actividad física moderadamente saludable, mientras que el 23.9% (11) realizan actividad física de manera saludable y no saludable respectivamente. Esto, debido a que los internos de enfermería suelen mantener y realizar actividad física mantenida a lo largo de sus actividades diarias; acerca de aquellos estudiantes que mostraron actividad física no saludable no tienden a practicar deporte, ni participan en ninguna actividad que demande desgaste físico, prefieren usar transporte en lugar de caminar. Los datos encontrados en esta dimensión, son consistentes con los resultados de dos investigaciones sobre el estilo de vida de estudiantes; la primera, la realizaron Suescún et al., en la Universidad de Boyacá de Colombia; donde el 38.5% presentó actividad física saludable, así, presentaron comportamientos para realizar 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana y, si le gusta realizar más o menos actividad física regularmente (16).

El estudio también reporta que en la dimensión responsabilidad en salud de un total de 100% (46) internos de enfermería, el 50.0% (23) reflejaron autocuidado moderadamente saludable, mientras que 41.3% (19) adoptan un autocuidado saludable y solo el 8.7% (4) mantienen un autocuidado no saludable. Referente al autocuidado saludable y moderadamente saludable, los internos de enfermería adoptan costumbres saludables individuales y se preocupan por su entorno (medio ambiente); a diferencia de quienes mostraron un autocuidado no saludable, respondieron que nunca se realizan

chequeos médicos de rutina, en general no se preocupan sobre síntomas, signos y/o cambios que podrían ocurrir en su cuerpo y medio ambiente; si comparamos los resultados encontrados con otro estudio en estudiantes (Vilcapaza) podemos ver que respecto a la responsabilidad de la salud, el 56% de adolescentes comunican al médico cualquier malestar que tienen (22), demostrando un autocuidado saludable, hallazgos similares a los nuestros. Al respecto, Orem, afirma que los factores personales son características y experiencias de una persona, que afectan al tipo y cantidad de autocuidado requeridos, y diferencian al estudiante de enfermería en sus prácticas y conductas de autocuidado cotidianas (54).

En la dimensión manejo de estrés los datos arrojaron que el 58.7% (27) tienen un manejo de estrés moderadamente saludable, el 26.1% (12) controlan el estrés de manera saludable y el 15.2% (7) no pueden dominar el estrés y se encuentran en la categoría no saludable. Sobre los internos de enfermería que controlan el estrés de manera saludable y moderadamente saludable, estos manifestaron que el estrés forma parte normal de la vida de todos, por lo que tienden a utilizarla de manera positiva; contrariamente los que no pueden controlar el estrés, reportaron que no han desarrollado estrategias para sobrellevarlo de manera saludable, debido principalmente a la sobrecarga académica y laboral en el internado hospitalario. Uno de los hallazgos principales de la investigación desarrollada por Vilcapaza en estudiantes, fue que el manejo de estrés de parte de los adolescentes en un 56% es saludable,

pues, piden información a los profesionales para

## DISCUSIÓN

Es innegable que las habilidades personales para vivir determinan el estilo de vida de las personas y la manera como ellas se cuidan. Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: la alimentación adecuada a las necesidades corporales, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridos, entre otras (101). ¡Cura suil, máxima que refería la sabiduría clásica, griega y Latina; sabio es aquel que sabe cuidar de sí mismo, así, entendemos que el autocuidado - como lo denominamos en la actualidad- es un tema trascendente. Cuidar de uno mismo es un comportamiento específico, que perfila rasgos de una “personalidad saludable”, y todavía más, “un modelo ideal de vida humana”, en este sentido, DiCaprio dice: “el autocuidado es la madurez, la autorrealización y el pleno devenir actualizado de la potencialidad de la persona” (102); ante ello, podemos decir que, auto cuidarse debe ser una experiencia satisfactoria de la vida que nos auto procure bienestar y calidad de vida. Hablar de autocuidado es hablar de un tema bastante complejo, con intensas connotaciones afectivas que trasciende al individuo, generando reacciones sociales individuales en la dimensión de bienestar y de vivencia satisfactoria al saberse a sí misma “sana”. Se dice que: ¡el cuidar tiene nombre de mujer!, claramente es una construcción social de una sociedad patriarcal, que históricamente instituyó la división sexual del trabajo o, para entenderlo mejor las ocupaciones o funciones según sexo; aún más, muchos la consideran “natural”, sin embargo, las mujeres y hombres no nacen con capacidades diferentes. Es necesario mencionar que los estereotipos de género han sido y siguen siendo un condicionante para el desarrollo de las personas, de esta manera, el rol de cuidado recae en las mujeres, así lo demuestra las estadísticas -el barómetro del CIS evidencia que el cuidado de menores lo realiza la madre en el 82% de los casos, de su conyugue lo hace la esposa en el 7,5% y de los padres en el 4,8% (103)- de las que se desprende que, son las mujeres quienes se ocupan del cuidado con exclusividad; en consecuencia, la mujer ha desarrollado la capacidad para cuidar:

cuidar su salud (22).

el cuidar de los otros y de sí misma. Por lo que, es probable que el hallazgo del presente estudio se deba a nuestra muestra predominantemente femenina (91.3% = 42 de 46 internos de enfermería), hallazgos reportados como estilos de vida moderadamente saludables y saludables que hacen un total de 93.5% en conjunto. Por otra parte, se trata de una muestra de estudiantes universitarios de enfermería que están cursando el último ciclo de su formación; esta situación puede determinar en gran medida la adopción de prácticas saludables, en vista de los conocimientos adquiridos sobre el cuidado de la salud: esencia de la enfermería; podemos sumar a lo anterior que, los internos de enfermería con los que se trabajó, en general disponen de recursos económicos dado que todos proceden de universidades particulares, al respecto, evidencias empíricas demuestran que para optar prácticas saludables se debe disponer de medios económicos suficientes para cubrir las necesidades humanas. Finalmente, Nola Pender y su Modelo de Promoción de Salud sobre los Estilos de Vida, se centra en la búsqueda del bienestar óptimo, a través, de la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable. Pender refiere “hay que promover la vida saludable que es primordial, porque de ese modo, hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente, y se mejora hacia el futuro”; cabe mencionar que, Pender basa su Modelo en el cambio de conducta de las personas producido por el aprendizaje -que necesariamente debe ser poseer plasticidad- es por ello, que se inspiró en teóricos como Fishbein y Bandura, en este sentido, nuestro estudio se fundamentó en un Modelo de Enfermería, creado por una enfermera, reconocido por la máxima institución en salud, la OMS y, que reivindica nuestra formación integral, basada en nuestro enfoque de cuidado de antaño y de atención actual: salud, persona, entorno y enfermería.

## CONCLUSIÓN

Se determinó que el Estilo de Vida de la mayoría de los internos de enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón de Puno 2020, es

moderadamente saludable con el 47.8%; y que, de las seis dimensiones, tres resultaron saludables en mayor porcentaje: nutrición, soporte interpersonal y autoactualización, los tres restantes: ejercicio, responsabilidad en salud y manejo del estrés resultaron moderadamente saludables en un 45.7%.

El Estilo de Vida de los internos de enfermería respecto a la nutrición poseen un estilo de vida saludable en 50.0 % y el 36.9 % moderadamente saludable, y el 13.1 % mantienen una nutrición no saludable, en cuanto al ejercicio el 52.2% desempeñan una actividad física moderadamente saludable y el 23.9% mantienen ejercicios saludables y no saludables. Respecto a los hábitos alimentarios los internos respondieron que mantienen un patrón dietético equilibrado que, ponen en evidencia la prevalencia de una dieta suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales de manera saludable; en cuanto se refiere a la actividad física, manifestaron que realizan ejercicio físico, más no practican deporte como tal ni hacen fitness, por lo que no tienen un gasto energético y/o metabólico adecuado para mantenerse saludables.

En las dimensiones responsabilidad en salud y manejo del estrés predomina un estilo de vida moderadamente saludable; respecto a la responsabilidad en salud el 50.0% tienen un comportamiento moderadamente saludable y el 41.3% adoptan un comportamiento saludable y el 8.7 % no saludables, la mayoría tienen interiorizado la importancia de mantenerse saludables a través del autocuidado, es probable que esta conducta sea adoptada debido a su formación profesional, sin embargo, no tienen el hábito de examinar su cuerpo para ver cambios inusuales. De igual manera, 58.7% internos tienen un manejo de estrés moderadamente saludable, el 26.1 % son saludables y el 15.2 % no saludables, un número elevado se muestran conocedores del estrés y su repercusión sobre la salud, mas, ellos no desarrollan estrategias adecuadas para controlar y/o reducir el estrés de manera saludable.

El estilo de vida respecto a la dimensión soporte interpersonal en un porcentaje considerable de 52.2 % de internos de enfermería es saludable, el 41.3% tiene una relación interpersonal

moderadamente saludable y el 6.5% establecen lazos entre personas no saludables; dado que sus relaciones interpersonales son buenas, debido a que son capaces de exteriorizar su inteligencia afectiva y

manejarse adecuadamente dentro de su contexto social. Así mismo, en la dimensión autoactualización, predomina el 50.0% un estilo de vida saludable, un 45.7% moderadamente saludable y el 4.3% no saludables; en este sentido, los internos de enfermería son un grupo de personas que están en una etapa de crecimiento personal y desarrollo profesional continuo; donde su principal actividad está dirigida al logro de objetivos y metas para su vida académica y laboral futura que conforman el proyecto vital de su existencia.

## REFERENCIAS

1. Huanca G.S. Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas de la ciudad de Juliaca, 2016. Tesis de grado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, 2016.
2. Vilcapaza Vilavila, V. Estilos De Vida En Adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro - 2017. Tesis pregrado. Universidad Nacional del Altiplano, 2017.
3. Orem D. Modelo de Orem: Conceptos de Enfermería en la Práctica. 4ª ed. Barcelona. Editorial Masson-Salvat, 1993.
4. Pender, N. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), 1996.
5. Hernández R., Fernández C., Baptista MdP. Metodología de la Investigación en México. McGraw-Hill interamericana, 2014.
6. World Health Organization. Glosario Promoción de la Salud. Ginebra: 1998; 1-35.
7. WHO. Estilos de vida relacionados con la salud, Ginebra, 1986.

8. Maslow, A.H. Motivation and personality. New York: Harper (trad. Cast: Motivación y personalidad). Carta de Ottawa. Primera conferencia internacional sobre promoción de la salud. Canadá, 1986.
9. DiCaprio, N.S. Teoría de la personalidad. México, Saunders Interamericana, 1976.
10. Agora. ¿Por qué cuidan las mujeres?, 2015. Disponible en: <https://www.agoraarsc.or>
11. Huanca G.S. Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas de la ciudad de Juliaca, 2016. Tesis de grado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, 2016.
12. Vilcapaza Vilavila, V. Estilos De Vida En Adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro - 2017. Tesis pregrado. Universidad Nacional del Altiplano, 2017.
13. Orem D. Modelo de Orem: Conceptos de Enfermería en la Práctica. 4ª ed. Barcelona. Editorial Masson-Salvat, 1993.