



Universidad  
Nacional  
de Loja

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

Modos de vida y consumo de energizantes en los  
estudiantes de la carrera de Enfermería de la  
Universidad Nacional de Loja

Trabajo de Integración Curricular  
previa a la obtención del título  
de Licenciada en Enfermería

**AUTORA: María Isabel Carrión Jiménez**

**DIRECTORA: Lic. Miriam Esperanza Analuca Cajamarca, Mgs.Sc.**

**LOJA-ECUADOR**

**2022**

## Certificación

### Certificación del trabajo de integración curricular

Loja 20 de octubre del 2022

Licda. Miriam Esperanza Analuca Cajamarca Mg. Sc.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

#### **Certifico:**

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del trabajo de Integración Curricular titulado: Modos de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja. Realizado por la estudiante María Isabel Carrión Jiménez, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, mismo que ha sido desarrollado y orientado bajo mi estricta dirección y una vez que se enmarca dentro de las exigencias del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, por lo cual se encuentra culminado y aprobado, para el efecto autorizo la presentación sustentación y defensa.



Firma

Mg. Miriam Esperanza Analuca Cajamarca

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, María Isabel Carrión Jiménez, declaro ser autor del presente trabajo de integración curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la mismo.

Adicionalmente, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación del trabajo de integración curricular en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.



Firma:

Cédula de identidad: 1104716228

Fecha: 14 de noviembre del 2022

Correo electrónico: maria.i.carrion.j@unl.edu.ec

Teléfono: 0986789366

## **Carta de autorización del trabajo de integración curricular por parte de la autora para la consulta de producción parcial o total, y la publicación electrónica de texto completo**

Yo María Isabel Carrión Jiménez, declaro ser la autora del trabajo de integración curricular titulado Modos de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, como requisito para optar el título de Licenciada en Enfermería; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de integración curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 14 días del mes de noviembre del dos mil veinte y dos, firma el autor.



### **Firma:**

**Autor:** María Isabel Carrión Jiménez

**Cedula de identidad:** 1104716228

**Celular:** 0986789366

**Dirección:** José de San Martín y Porfirio Díaz

**Correo electrónico:** maria.i.carrion.j@unl.edu.ec

### **Datos Complementarios**

**Directora del Trabajo de Integración Curricular:** Mg. Miriam Esperanza Analuca Cajamarca.

**Tribunal de grado:** Mg. Denny Caridad Ayora Apolo (presidenta), Mg. Maura Mercedes Guzmán Cruz (vocal), Mg. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga (vocal).

## **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación lo dedico con inmenso cariño y amor a mis hijos Daniel y Oliver ya que son lo más importante en mi vida, gracias por ser mi fuente de inspiración para poder superarme y así poder luchar por un futuro mejor, que este logro sirva de herramienta para guiar cada uno de sus pasos, este logro es por ustedes. Gracias por existir, los amo.

A toda mi familia y amigos que de alguna manera me dieron palabras de aliento para no decaer y seguir hasta alcanzar mis metas.

**María Isabel Carrión Jiménez**

## **Agradecimiento**

Agradezco primeramente a Dios por haberme dado vida, salud y la oportunidad de formar parte de esta gran profesión, en la que puedo servir a la sociedad. A la Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Salud Humana, Carrera de Enfermería y por intermedio de ella a las autoridades y docentes por abrirme las puertas de la enseñanza y conocimiento y formarme profesionalmente.

Especial agradecimiento consigno a la Mg. Miriam Esperanza Analuca directora del trabajo de integración curricular, por brindarme su valioso tiempo y apoyo durante todo el proceso de elaboración del mismo. Además, expreso un sincero agradecimiento a los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja por permitirme obtener la información necesaria para mi trabajo de investigación.

**María Isabel Carrión Jiménez**

## ÍNDICE

Certificación .....	ii
Autoría .....	iii
Carta de autorización .....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	vi
Índice de contenidos .....	vii
Índice de tablas .....	vii
<b>1. Título .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Resumen .....</b>	<b>2</b>
<b>Summary .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Introducción .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Marco teórico .....</b>	<b>6</b>
<b>4.1. Modos de vida .....</b>	<b>6</b>
<b>4.2. Conceptos de salud .....</b>	<b>6</b>
<b>4.3. Promoción de la salud .....</b>	<b>7</b>
<b>4.4. Modos de vida relacionados con las costumbres personales .....</b>	<b>7</b>
<b>4.5. la Universidad como promotora de salud .....</b>	<b>8</b>
<b>4.6. Dimensiones del modo de vida .....</b>	<b>8</b>
4.6.1. <i>Familia y amigos .....</i>	8
4.6.2. <i>Alimentación y nutrición .....</i>	8
4.6.3. <i>Actividad física .....</i>	9
4.6.4. <i>Estrés y sueño .....</i>	9
4.6.5. <i>Consumo de tabaco y alcohol.....</i>	10
4.6.6. <i>Control de salud y sexualidad .....</i>	10
4.6.7. <i>Trabajo y personalidad.....</i>	11
4.6.8. <i>Introspección .....</i>	11
4.6.9. <i>Otras conductas .....</i>	12
<b>4.7. Bebidas energizantes .....</b>	<b>12</b>
<b>4.8. Historia de las empresas de bebidas energéticas en Ecuador .....</b>	<b>12</b>
<b>4.9. Los principales riesgos de la bebidas energéticas .....</b>	<b>13</b>
<b>4.10. Características de consumo de las bebidas energéticas .....</b>	<b>14</b>
<b>4.11. Principales componentes de las bebidas energéticas .....</b>	<b>14</b>

4.11.1. <i>Cafeína</i> .....	14
4.11.2. <i>Taurina</i> .....	14
4.11.3. <i>Hidratos de carbono</i> .....	15
4.11.4. <i>Vitaminas</i> .....	15
<b>4.12. Sustancias derivadas de plantas</b> .....	<b>16</b>
4.12.1. <i>Ginseng</i> .....	16
4.12.2. <i>Extracto de guaraná</i> .....	16
<b>84.13. Uso combinado de las bebidas energizantes y alcohol</b> .....	<b>16</b>
<b>4.13. Hipotesis</b> .....	<b>17</b>
<b>5. Metodología</b> .....	<b>18</b>
<b>6. Resultados</b> .....	<b>19</b>
<b>6.1. características sociodemográficas</b>	
<b>6.2. Análisis sobre los modos de vida y consumo de energizantes</b>	
<b>6.3. acciones educativas</b>	
<b>7. Discusión</b> .....	<b>22</b>
<b>8. Conclusiones</b> .....	<b>24</b>
<b>9. Recomendaciones</b> .....	<b>25</b>
<b>10. Bibliografía</b> .....	<b>26</b>
<b>11. Anexos</b> .....	<b>31</b>



## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Características sociodemográficas de los participantes del estudio .....	19
<b>Tabla 2:</b> Características de los modos de vida .....	20
<b>Tabla 3:</b> Frecuencia de consumo de bebidas energizantes en la población .....	20
<b>Tabla 3:</b> Relación de los modos de vida y consumo de energizantes.....	21

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1:</b> Certificación de pertinencia.....	32
<b>Anexo 2:</b> Oficio de autorización para la aplicación del instrumento.....	33
<b>Anexo 3:</b> Certificado de la traducción del resumen al inglés.....	34
<b>Anexo 4:</b> Consentimiento informado .....	35
<b>Anexo 5:</b> Encuesta .....	36
<b>Anexo 6:</b> Acciones Educativas.....	41

**1 Título:**

Modos de vida y consumo de energizantes en estudiantes de la carrera de Enfermería de la  
Universidad Nacional de Loja

## **2. Resumen**

Los modos de vida se caracterizan por patrones de comportamiento identificables que pueden tener un efecto sobre la salud de un individuo y se relacionan con varios aspectos que reflejan las actitudes, valores y comportamientos en la vida de una persona. Se realizó el presente trabajo de investigación cuyo objetivo fue analizar la relación existente entre el modo de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja para el fortalecimiento de modos de vida saludable. Se trató de un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, de corte transversal. El universo estuvo conformado por 91 estudiantes a quienes se les aplicó el Test “Fantástico” previamente validado por el Ministerio de salud de Canadá que evaluó los modos de vida y para el consumo de energizantes el cuestionario tomado del estudio Chicaiza & Rubio 2019. Los datos fueron analizados en el programa estadístico SPSS versión 21 mismos que fueron expuestos tablas. Los resultados obtenidos permitieron identificar que el 71% es de sexo femenino, el 80% está en el rango de edad entre los 20-25 años, el 93% con un estado civil soltero, el 87% sin hijos y el 91% no trabaja, además se identificó que no existe relación entre el modo de vida y consumo de energizantes, y para fortalecer los modos de vida se elaboró un tríptico informativo con acciones encaminadas a la promoción de la salud integral que se entregó a los estudiantes.

### **Palabras clave**

Consumo, Cafeína, Efectos, Sustancias

## **2.1 Abstract**

Lifestyles are characterized by identifiable behavioral patterns that can have an effect on an individual's health and relate to various aspects that reflect attitudes, values and behaviors in a person's life. This research study was carried out to analyze the relationship between lifestyle and energy-drinks consumption in students of the Nursing career at the Universidad Nacional de Loja for the strengthening of healthy lifestyles. This was a descriptive, quantitative, cross-sectional study. The universe was made up of 91 students who were applied the "Fantastic" Test previously validated by the Health Ministry of Canada that evaluated lifestyles and for the consumption of energy-drinks it was taken the questionnaire of the study Chicaiza & Rubio 2019. The data were analyzed in the statistical program SPSS version 21, the same ones were exposed in tables. The results showed that 71% are female, 80% are in the 20-25 age range, 93% are unmarried, 87% are childless and 91% are not working. In addition, it was identified that there is no relationship between lifestyle and consumption of energy-drinks, and in order to strengthen lifestyles an information brochure was developed with actions aimed at promoting comprehensive health that was delivered to students.

### **Keywords**

Consumption, Caffeine, Effects, Substances

### 3. Introducción

Las bebidas energizantes están diseñadas para contrarrestar la fatiga, cansancio, mantenerse despierto, mejorar la resistencia física, tener mayor concentración y mejorar la capacidad cognitiva ante situaciones de estrés. Los deportistas, estudiantes universitarios y los jóvenes son los principales consumidores de estas bebidas. Sánchez et al., (2015)

Por otro lado, un modo de vida saludable requiere que se atienda todas las dimensiones de la vida. Por ello, el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton en Ontario, Canadá, en sus investigaciones en promoción de la salud y prevención de la enfermedad reconoce las siguientes dimensiones para identificar y medir los modos de vida de una población en particular, a continuación, se mencionará cada una de ellas: familia y amigos, alimentación y nutrición, actividad física, estrés y sueño, consumo de tabaco y alcohol, control de la salud sexual, trabajo y personalidad, introspección entre otras conductas.

Entre la población joven, los universitarios tienen una mayor preferencia por estas bebidas energizantes, y quienes más se inclinan a consumirlas son los que están estudiando carreras afines a la salud, ya que, los estudios se desarrollan en un ambiente de desafíos, horarios extenuantes, múltiples tareas caracterizados por un sistema educativo que demanda esfuerzo y largas noches de estudio.

A nivel mundial se halla descrita una prevalencia en aumento en el consumo de estas bebidas. En los Estados Unidos se calcula que aproximadamente 30 % de la población joven consume regularmente bebidas energizantes, y de estos, dos tercios están entre 13-35 años y la mayoría son hombres (64%). (Armijos, 2020)

En un artículo titulado “Conocimiento sobre las bebidas energizantes y frecuencia de consumo en una población de estudiantes universitarios” realizado en la Universidad Autónoma de Puebla, el 17% de la población reporto haber consumido bebidas energéticas combinadas con alcohol, el mayor consumo se dio en los estudiantes de segundo y tercer ciclo, quienes presentaron menor consumo de estas bebidas fueron los estudiantes de cultura física, mientras que el 91,42% de la población consume este tipo de bebidas de vez en cuando, el motivo de consumo fue porque les agrada el sabor y por la presión en sus estudios. (Gallardo et al., 2017)

Un estudio realizado en Latinoamérica para determinar motivación, percepción y patrones de ingestión de las bebidas energéticas un 64,9 % de personas han ingerido este tipo de bebidas, 87,6% las han consumido con alcohol, los principales consumidores son personas entre 14 y 25 años. Se concluyó que el consumo de estas bebidas se da para mejorar la energía

y mantenimiento de la vigilia, antagonismo de los efectos del alcohol, sabor y vinculación social. ( Jaimes et al., 2017).

Actualmente en Ecuador el mercado de bebidas energizantes es considerado de significativo crecimiento por la tendencia de necesidades de la sociedad por adquirir fuentes de energía necesarias durante sus actividades físicas y mentales. Las empresas continúan innovando en sus tácticas de marketing para así mantener sus marcas con un espacio en el mercado y prevenir el estado de declive. (Bravo et al., 2021).

En un estudio realizado en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca, con el tema: “Determinar la relación entre el estrés y la ingesta de estimulantes centrales en todas sus presentaciones, en especial en bebidas energizantes y medicamentos, previo a los exámenes”, presenta los siguientes resultados los estimulantes más consumidos son con un 29% café, seguido de la combinación de Coca- Cola café y 220V con un 8%, solo Coca-Cola con un 6%, Redbull con un 4% , el 62% de la población están sometidos a una gran tensión, y el 63% indica que debido al agotamiento físico existe un mayor consumo de estos estimulantes. (Armijos, 2020, p.5).

Esta investigación tiene relación con la línea de investigación Nro. 8 de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja promoción en salud, y con el objetivo de desarrollo sostenible (ODS). Nro.3 Salud y bienestar, con este estudio se pretende dar un aporte o guía a estudiantes o investigadores que estén enfocados en estudiar este tema.

En este contexto, la investigación contempla como objetivo general analizar la relación existente entre el modo de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja para el fortalecimiento de modos de vida saludable, como objetivos específicos esta determinar las características sociodemográficas del sector estudiantil de la carrera de enfermería, identificar la relación entre el modo de vida y consumo de sustancias energizantes en estudiantes de enfermería, y por ultimo fortalecer modos de vida saludable con acciones orientadas a la promoción de la salud integral en los estudiantes.

Finalmente, en la presente investigación se planteó la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre el modo de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja?, y tuvo la siguiente hipótesis existe relación entre el modo de vida y consumo de energizantes.

## **4. Marco teórico**

### **4.1. Modos de vida**

Es el conjunto de actividades diarias en otras áreas de la vida. es decir, los medios por los cuales los individuos, los grupos, las clases sociales y la sociedad en su conjunto se desarrollan para satisfacer las necesidades materiales, espirituales, en las condiciones de un proceso de formación económico y social, lo cual no solo reflejan la forma en que viven sino también para que viven, sus metas y su escala de valores. (Castillo,s.f. ).

El modo de vida está relacionado con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, hábito de fumar, así como con el desarrollo o no de actividad física, en especial con los riesgos del ocio, consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el peligro ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras. (Doktuz, s.f.)

La estrategia para desarrollar modos de vida saludables radica esencialmente en el deber individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la decencia de la persona.

Algunos ejemplos de modos de vida saludable son:

- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Objetivos de vida y plan de acción, y tener sentido de vida.
- Mantener la integración social y familiar y brindar afecto.
- Tener acceso a seguridad social.
- El autocuidado
- Vigilar los factores de riesgo como, vida sedentaria, obesidad, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Realizar actividades del tiempo libre y disfrutar del ocio.
- Mantener el sentido de pertenencia, la identidad y la autoestima. (Carranco et al 2020)

### **4.2. Concepto de salud**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió a la salud como el: “completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de la enfermedad”. También la define

como: un concepto asociado con el bienestar y la calidad de vida, que incorpora componentes biológicos, psicológicos y sociales. (Romero et al., 2017).

Hablar de salud a veces conlleva una complicación subestimada. No se trata solo de educar a las personas sobre la naturaleza de la enfermedad y de reconocer y controlar los síntomas. Esto tiene como objetivo proporcionar conocimientos relevantes y crear conversaciones informativas que ayuden a desarrollar las habilidades y la confianza de las personas en su capacidad para manejar la enfermedad de manera eficaz. (Jara, 2019).

#### **4.3. Promoción de la Salud**

La OMS y OPS define a la promoción de la salud como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Este concepto se implementa con un enfoque participativo. Los individuos, organizaciones, comunidades e instituciones trabajan juntos para crear condiciones que aseguren la salud y el bienestar de todos. En pocas palabras, la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud. Estos cambios incluyen transformaciones en las comunidades y los sistemas, por ejemplo, programas que garanticen una entrada a los servicios de salud o políticas que establezcan áreas recreativas para que las personas realicen actividad física. La promoción de la salud involucra de una manera particular a colaborar: Se basa en la población, es participativo, interdisciplinario, sensible al contexto y funciona en múltiples niveles. El enfoque de ambientes saludables incluye medios interdisciplinarios para promover la salud y prevenir enfermedades a través de sistemas integrales en los que las personas participan en las actividades diarias o contextos sociales. (Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud[OMSOPS],2019).

#### **4.4. Modos de vida relacionados con las costumbres personales**

Los comportamientos que tienen impacto en la salud habitualmente se denominan "Modos o Estilos de Vida" es decir que la persona es libre de escoger la forma de vivir que le guste. Por lo regular las personas de clase media y alta tienen la facilidad de elegir el medio o lugar donde vivir, la calidad y tipo de alimentos que consumen y el tipo de atención médica que reciben. Por otro lado, las personas de bajos recursos tienen sus opciones fuertemente restringidas por la limitación de sus bienes. El proceder de estos grupos sociales está tan arraigado. Básicamente, implica una buena nutrición, promover la actividad física, controlar el tabaquismo y controlar factores relacionados con la dieta: la presión arterial, el colesterol y el endurecimiento de las arterias. Otras adicciones como consumo de alcohol, bebidas



energizantes, tabaco, ambientes saludables en el hogar y el trabajo, comportamiento sexual, y salud. (Alvarez & Andaluz, 2015).

#### **4.5. La Universidad como promotora de salud**

Las universidades pueden ayudar de una forma muy significativa a través de sus políticas y prácticas en cuanto a la promoción de la salud y bienestar de los estudiantes universitarios en particular, y de la misma manera a la población en general. En estas grandes instituciones muchas personas viven y experimentan aspectos de su vida: aprenden, se relaciona, trabajan y disfrutan de su tiempo libre. Estos lugares aportan una contribución al incremento de la salud: Creando condiciones de trabajo saludable, de vida y enseñanza tanto para los estudiantes como para el resto de la población universitaria, promover actitudes positivas hacia temas relacionados con la salud en la educación y la investigación, implicar a toda la comunidad a desarrollar colaboraciones para incrementar el conocimiento y compromiso con la promoción de la salud.(Alvarez & Andaluz, 2015).

#### **4.6. Dimensiones del modo de vida**

Un modo de vida saludable requiere que se atienda todas las dimensiones de la vida. Por ello, el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton en Ontario, Canadá, en sus investigaciones en promoción de la salud y prevención de la enfermedad reconoce las siguientes dimensiones para identificar y medir los modos de vida de una población en particular, a continuación, describiéremos brevemente cada una de ellas:

##### **4.6.1. Familia y Amigos**

La familia y los amigos son las redes más importantes que puede tener una persona. Desempeñan un papel porque trasciende la relación del adolescente y el joven con sus pares. Por otro lado, la escasez de comunicación o con los padres, o la falta de supervisión de estos en relación con actividades que realizan a diario, está ligada a la interacción con pares en conflicto. que llevan a los jóvenes a adoptar conductas de riesgo o antisociales. Asimismo, un mayor apoyo percibido del se asocia con un efecto menos dañino para niños y adolescentes y por lo tanto tienden a un estilo de vida más saludable, lejos de ellos, el tabaco, alcohol varias drogas. Existen algunas recomendaciones que se pueden dar como, por ejemplo: comunícate, expresa tus sentimientos con los demás, brinda cariño a alguien que tú quieras todos los días.(Aburto et al., 2017).

#### **4.6.2. Alimentación y Nutrición**

Es un proceso voluntario mediante el cual el ser humano recibe alimentos que son procesados y utilizados en forma de energía, para conseguir el adecuado funcionamiento del organismo. La alimentación es de suma importancia ya que de esta depende el mantenimiento de la salud o el control de las enfermedades que ha esta edad se pueden suscitar.(Arias & Céleri, 2018)

El estado nutricional es, en primer lugar, el resultado de un equilibrio entre las necesidades y los gastos de alimentos, energía y otros nutrientes esenciales y, en segundo lugar, la expresión física, genética, biológica y cultural. Es el resultado de muchos determinantes en el espacio. Factores espirituales, sociales, económicos y ambientales. Estos factores pueden provocar deficiencias, desnutrición e impedir la utilización óptima de los alimentos consumidos. (Figuroa, 2017)

#### **4.6.3. Actividad física**

La OMS define la actividad física como cualquier actividad o movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, por consiguiente, el consumo de energía, se puede considerar como actividad física cuando se desplaza a determinados lugares y o como parte del trabajo de una persona. La realización de actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; son algunas de las actividades más comunes que se puede realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que realizar esfuerzo físico regular ayuda a prevenir y vigilar las enfermedades no transmisibles, como las cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a evitar la hipertensión, mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, el bienestar y calidad de vida. (Organización Mundial de la Salud [OMS ], 2020).

#### **4.6.4. Estrés y sueño**

El estrés es la respuesta del cuerpo a las demandas del mundo. Los factores estresantes son eventos o condiciones en su entorno que pueden desencadenar el estrés. El cuerpo responde a los factores estresantes de manera diferente según si el factor estresante es nuevo o a corto plazo, estrés agudo, o si el factor estresante se encuentra desde hace más tiempo, estrés crónico. El manejo efectivo del estrés comienza con la identificación de sus fuentes de estrés y la creación de estrategias para controlarlas.(Mayo Clinic,2019)

Estos son algunos de los factores estresantes externos:

- Cambios relevantes en la vida
- Los sucesos que ocurren a nuestro alrededor (entorno).
- Situaciones imprevistas
- Espacio de trabajo
- Algunos cambios sociales.

#### ***4.6.5. Consumo de tabaco y alcohol***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que el consumo general de tabaco está disminuyendo en muchos países desarrollados, pero aumentando en los países en desarrollo, además alrededor de 1.3 billones de personas en el mundo fuman y que el 47.5% de los hombres fuman en comparación con el 10.3% de mujeres. Algunos estudiantes consumen tabaco como un mecanismo de supervivencia, los estudiantes de 18 a 24 años de edad prueban el cigarro por primera vez en la universidad. Los estudiantes que fumaban en la secundaria tienen más probabilidades de aumentar la frecuencia y la cantidad de consumo de tabaco en la universidad. En otros estudios se han identificado atributos relacionados al consumo: estudiantes del sexo masculino, residencia urbana, pertenecer a una familia numerosa, padres con bajo nivel educativo, nivel económico alto antecedentes familiares de tabaquismo, amigos fumadores, disponibilidad alta de dinero todos los días, estrés, semestres avanzados de la carrera, tener una imagen social deseada, o como facilitador para construir relaciones interpersonales; son algunos factores que se han reportado. (Ortega et al., 2018).

El consumo de alcohol constituye un problema de salud pública por la alta prevalencia del consumo, la mortalidad y trastornos mentales asociados a éste, principalmente en los jóvenes, el consumo de alcohol cumple una función social, muchos jóvenes ingresan al mundo de las sustancias psicotrópicas principalmente por este motivo. Se trata de significados y formas de pensar basados en los presupuestos socioculturales particulares de los grupos a los que pertenecen. El consumo y abuso de alcohol por parte de los jóvenes se ha convertido en una de las principales preocupaciones de una sociedad estadísticamente significativa, y nos preocupa la cantidad y proporción de consumo de alcohol entre los jóvenes. Los efectos negativos del abuso del alcohol a menudo se refieren a comportamientos de alto riesgo, como relaciones deterioradas con la familia, compañeros de clase, maestros, bajo rendimiento académico, agresión, violencia, alteraciones del orden público y moral, conducir bajo los efectos del alcohol, así como también actividad sexual peligrosa. (García et al., 2014)

#### ***4.6.6. Control de salud- sexualidad***

Ser responsable de nuestra salud significa elegir y decidir las opciones de salud correctas, no las opciones que representan un riesgo. Significa reconocer que podemos hacer frente al riesgo a través del cambio de comportamiento. Reconocer los efectos potencialmente peligrosos, además se requiere un esfuerzo reflexivo para mirar nuestras vidas desde una perspectiva de salud, y luego un esfuerzo concertado para cambiar o modificar nuestros hábitos inherentemente negativos.

La forma en que se desarrollan los comportamientos de salud a veces también juega un papel fundamental en la responsabilidad de la salud. En el pasado, los profesionales de la salud eran vistos como las personas que tenían que saber qué hacer y los pacientes como los que tenían que hacer lo que decían. El primero proporcionará una muestra y el segundo la entregará. Como resultado, la posibilidad de participación y cooperación equitativas, que son elementos esenciales de la prevención. Incluso el nombre del paciente está tan claramente identificado que parece probable que actúe, y su función será esperar pacientemente a que se resuelvan sus problemas de salud. En general, esta percepción debería cambiar.(Limia Legrá, 2010)

Por otro lado, unos de los aspectos más descuidados respecto al ámbito de la salud, es de la salud sexual, con mayor frecuencia se observa que existe un descuido considerable en los jóvenes debido a que hay un cierto grado de libertinaje, aunque existen también ciertas personas mayores que no saben cómo tomar cuidado de su cuerpo, por eso es muy importante a la hora de tomar decisiones ya que ayudan a que la persona tenga un buen vivir.

#### ***4.6.7. Trabajo y personalidad***

Es importante que el cuerpo sienta la comodidad que necesita, en cualquier lugar y en cualquier situación. ¿Qué significa eso y cómo se hace? El trabajo debe ser un homenaje a la persona, no un acto de tortura, sino una actividad que se desarrolla en la vida pública de los miembros de la sociedad. Vale la pena señalar que desempeña un papel que a veces puede resultar decepcionante. La monotonía, el malestar y los beneficios que parecen durar mucho en cada llegada pueden ser frustrante, al menos si no se aprecian. La gente está ansiosa por mejorar su situación. Cuando se trata de la vida laboral, tienden a buscar mejores puestos en su campo con salarios y rangos más altos, pero la competencia los impulsa a intensificar todas sus actividades.(Delgado, 2017)

#### **4.6.8. Introspección**

El pensamiento positivo nos ayuda a afrontar mejor los problemas y nos permite combatir el estrés y la ansiedad. También es importante cultivar relaciones positivas. Las personas con salud mental pueden resolver los problemas de la vida y recuperarse de los reveses para construir relaciones sólidas. Pero, así como se necesita un esfuerzo para mantenerse saludable, también lo es la salud mental y emocional. (Delgado, 2017)

Las personas que tienen una salud mental saludable presentan ciertas características particulares como sentimiento de satisfacción, entusiasmo por la vida, capacidad para afrontar adversidades de la vida, tener un propósito tanto en sus actividades como en sus relaciones, presentar una flexibilidad de para aprender cosas nuevas y adaptarse a cambios, además presentan autoestima alta y confianza en sí mismos.

#### **4.7. Bebida energizante**

Una bebida energizante es una bebida refrescante, estimulante que está diseñada para mejorar el metabolismo, rendimiento psicomotriz, resistencia física e incrementa el nivel de alerta con disminución del cansancio y sueño. Ospina et al.,(2015) refiriéndose a las bebidas energizantes, señala que:

Este tipo de bebidas contiene un porcentaje elevado de carbohidratos, principalmente Sacarosa y Glucosa, aminoácidos como la Taurina, proteínas, Vitaminas del Complejo B (B1, B2, B6, B12, Vitamina C, Niacina, Ácido Pantoténico, también componentes tipo Metilxantinas (Cafeína, Teofilina, Teobromina), extractos de hierbas como Guaraná y Ginseng y cantidades menores de Inositol, Carnitina, Pantotenato de Calcio, Biotina, Glucuronolactona y Ácido Cítrico (p.5).

#### **4.8. Historia de las empresas de bebidas energéticas en el Ecuador**

La primera bebida energizante popular en todo el mundo fue "Red Bull GmbH". Esta bebida ha sido comercializada en el continente europeo y asiático, más adelante alcanzó Estados Unidos donde solamente era consumida por atletas. Paulatinamente se abrió mercado y la bebida arribó al resto poblacional. En la actualidad es la marca de bebida energética más reconocida internacionalmente.(Bosmediano, 2008)

En el Ecuador las bebidas energéticas fueron introducidas entre los años 2004 y 2005 aproximadamente. La primera empresa que inició la producción de bebidas energizantes fue "The Tesalia Springs Company", que luego de un proceso de investigación y desarrollo, en agosto del 2006 lanza la bebida energizante "220V", que fue todo un éxito, porque ofrecía un

precio más económico y una presentación en botella plástica que le permitió contar con una ventaja competitiva.(Pérez, 2013).

La compañía Sumesa S.A. es la segunda empresa ecuatoriana que introdujo al mercado una bebida energizante, en febrero del 2008 esta empresa lanza al mercado su nuevo producto llamado "Volcán", un energizante a base de taurina (no de cafeína), con una presentación en envase plástico, actualmente este producto no se encuentra en todos los centros de comercialización porque su acogida es bastante baja.(Di Luca Cerón, 2016).

The Tesalia Springs Company y Sumesa S.A. son las únicas organizaciones ecuatorianas que generan y comercializan bebidas energizantes. Aunque existe una extensa variedad de marcas que se comercializa en el país como por ejemplo 220V, Vive 100, Energy, Volcán, Redbull, Ciclón, Monster, entre otras, donde debido a una buena dirección de campañas publicitarias, 220V y Redbull son las más aceptadas por los consumidores.(Pérez, 2013)

#### **4.9. Los principales riesgos de las bebidas energizantes**

Stefanie Chalmers, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico señala que. Las bebidas energéticas no solo proporcionan energía (calorías), sino que también contienen estimulantes del sistema nervioso central como la cafeína. La cafeína se ha asociado con efectos restauradores o inhibidores varias horas después de la ingestión.(El Economista America, 2017,p.1).

Así mismo, El Instituto Nacional de Salud ( 2019), refiriéndose a este tema menciona que:

Las bebidas energéticas pueden contener una cantidad de cafeína significativa de 1 a 4 tazas de café (80 a 322 mg por bebida). Esto provoca que el corazón se contraiga y aumente la actividad nerviosa, además de la acción de otras sustancias como la taurina y el azúcar puede generar palpitaciones, arritmias, insomnio, hipertensión, convulsiones y muerte súbita. (p.1).

De igual manera, en un artículo publicado por Journal of American Heart Association se encontró que las bebidas energéticas con cafeína cambiaban la actividad eléctrica del corazón y aumentaban la presión arterial.(Howard, 2019).

El consumo inadecuado de este tipo de bebidas puede provocar efectos adversos sobre la salud del ser humano, un estudio realizado por Cote et al, (2011) indica que su consumo provoca aumento de la tensión arterial, cefalea, diarrea, dispepsia, vómito, taquiarritmias y dislipidemias en quienes consumen regularmente estos productos. Asimismo, se ha reportado

infarto cardíaco por presencia de vaso espasmo coronario tras un elevado consumo de bebidas energizantes que contienen grandes cantidades de cafeína y taurina. Este tipo de situaciones son preocupantes dentro del contexto de salud, puesto que, los efectos adversos a largo plazo aún no han sido establecidos claramente.

#### **4.10. Características de consumo de las bebidas energizantes**

Las causas más frecuentemente referidas son: para estudiar, para obtener energía, para conducir un vehículo por un tiempo prolongado, para mantenerse despierto en las noches ya sea por estudio o noche de discoteca, para neutralizar los efectos del alcohol, para tratar la resaca y para aumentar el rendimiento en las competencias deportivas. Las bebidas energéticas tienen una energía media de aproximadamente 45 calorías por cada 100 mililitros, pero las personas que consumen estas bebidas con regularidad pueden tener un mayor riesgo de toxicidad por cafeína que las personas que beben otras bebidas con cafeína, como café y refrescos. Debido a que esta bebida se comercializa entre los jóvenes, muchos bebedores no están acostumbrados a medir la cantidad correcta de cafeína y no pueden tolerar sus efectos. (Armijos, 2020).

Las bebidas energéticas se consideran alimentos funcionales porque están diseñadas para ofrecer ciertos beneficios. De hecho, están elaboradas para proporcionar a los consumidores bebidas energéticas cuando necesitan mejorar su rendimiento físico y / o mental a su discreción o sus necesidades. Como ocurre con todos los alimentos funcionales, el consumo no debe reemplazar a los alimentos, sino proporcionar los beneficios adicionales que buscan los consumidores. (Armijos, 2020)

#### **4.11. Principales componentes de la bebida energética**

##### ***4.11.1 Cafeína***

Es la sustancia estimulante más conocida en el mundo. Corresponde al grupo de las metilxantinas, junto con la teofilina y la teobromina, se localiza en muchas fuentes como café, mate, cacao, té. En una lata de 250 ml de bebida energizante el contenido de cafeína en la mayoría de los productos es de entre 50 y 80 mg. El límite de consumo de cafeína es de hasta 300 mg/ día en adulto, y hasta 170 mg/día en niños. Los efectos más notorios sobre el comportamiento son ansiedad, insomnio y taquicardia que ocurren luego de una dosis leve o moderada de 50 a 300 mg; dosis mayores a 300 mg.(Roussos et al., 2019).

#### **4.11.2. Taurina**

La taurina es un aminoácido que tiene propiedades antioxidantes, así como también es importante en varios procesos metabólicos del cuerpo, pero hay pocos estudios sobre los efectos que pueden causar el consumo a largo plazo de suplementos con este tipo de aminoácido. Si bien las investigaciones son contradictorias algunos estudios realizados recomiendan que los suplementos con taurina estos podrían mejorar el rendimiento deportivo, otro estudio, demostró que personas con insuficiencia cardiaca tomaron este tipo de sustancia a base de taurina tres veces al día mostraron mejoría en su capacidad de ejercicio.(Zeratsky, 2020).

#### **4.11.3. Hidratos de carbono**

Los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos son biomoléculas compuestas por hidrógeno, oxígeno y carbono, cuyas funciones son importantes en los seres vivos para potenciar la energía inmediata y estructural, son la primera fuente de energía ya que aportan 4 kcal por cada gramo. Por tal motivo deben constituir entre el 50-55% de todas las calorías de la dieta.(Escuela Online de Salud,[EOD],2019).

Los carbohidratos desempeñan dos funciones principales en el cuerpo como edulcorantes para hacer que el alimento sea más deseable y contribuir con su conservación, son la fuente energética más importante del organismo y son primordiales para una alimentación equilibrada y variada.(Armijos, 2020).

La cantidad de carbohidratos en las bebidas energizantes varía ampliamente, desde 0 a 67 gramos por porción de 240 ml (8 onzas), teniendo la mayoría entre 18 a 25 gramos. Entre los cuales podemos mencionar: glucosa, sacarosa, fructosa y galactosa. Algunas referencias diet o light incluyen edulcorantes no calóricos en vez de hidratos de carbono. (Armijos, 2020)

#### **4.11.4. Vitaminas**

Son micronutrientes, que abarcan a sustancias orgánicas impredecibles en el transcurso de los procesos metabólicos que tiene lugar en la nutrición de los seres vivos. Las vitaminas del complejo “B” (niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, vitamina B12), “C” y “E”, potasio, magnesio y sodio son algunos del compuesto que poseen las bebidas energizantes. Esta mezcla no ofrece beneficios extras si la persona que las ingiere mantiene cubierta la sugerencia nutricional de vitaminas y minerales. Se usan en el interior de las células precursoras de las coenzimas, de los cuales se fabrican los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas en las que viven las células. (Armijos, 2020).



Según las encuestas de la ingesta dietética menciona que es absurdo consumir un suplemento con estas vitaminas, y la presencia de las mismas en las bebidas energéticas es innecesaria. (López, 2020).

## **4.12. Sustancias derivadas de plantas**

### **4.12.1. Ginseng**

Desde hace 2000 años en China, Corea y Japón se ha utilizado el ginseng de forma terapéutica. El ginseng es el extracto de tres especies del género *Panax* (*Panax ginseng*, *Panax quinquefolius* y *Panax japonicus*). Se ha informado que potencia los beneficios para la salud cardiovascular, así como también la estimulación de ácido nítrico, mejora la circulación sanguínea, regulación del perfil lipídico y aumento del tono vasomotor esto debido a sus principales componentes que son los ginsenosidos. El ginseng se considera seguro en base a investigaciones realizadas tanto en humanos como animales; entre los efectos más frecuentes suelen estar la cefalea, insomnio, y trastornos gastrointestinales. (De Bes Casamajó, 2017).

Entre los efectos del ginseng hay tensión y excitación, pero estos síntomas desaparecen después de los primeros días, el azúcar en sangre puede ser anormalmente bajo (la causa de la hipoglucemia). El ginseng tiene el mismo efecto que el estrógeno, por lo que las mujeres embarazadas o en período de lactancia y los niños no deben consumirlo puede provocar, presión arterial alta, palpitaciones y mujeres posmenopáusicas hemorragia uterina y crisis asmáticas. (Shane-McWrother, 2020).

### **4.12.2. Extracto de guaraná**

La guaraná es una planta cuyo nombre proviene de una tribu llamada guaraní que habitan en la Amazonia, sus semillas se usaban para preparar bebidas. Hoy en día sus semillas aún se usan como medicamentos, esta planta contiene cafeína, teofilina, teobromina estas sustancias estimulan el sistema nervioso central (SNC). Ciertas personas consumen guaraná para tratar la obesidad, aumentar el rendimiento atlético, la energía y también como afrodisiaco, entre otras condiciones, pero no hay una buena evidencia científica para apoyar a su uso, el consumo prolongado y en grandes cantidades puede resultar perjudicial.

Las semillas de guaraná son ricas en cafeína, pueden contener un 6,2% y hasta un 8%; porcentaje que es significativamente más elevado (del orden de unas 4 veces) que las del café, 30 veces más elevado que el cacao y 10 veces más que el té yerba u otras bebidas populares estimulantes. (Silva, 2015).

#### **4.13. Uso combinado de las bebidas energizantes y alcohol**

El problema de mezclar bebidas energéticas con alcohol es que estas ocultan los efectos depresores, pero el nivel de alcohol en el cuerpo y sus efectos dañinos no se reducen de ninguna manera, por ejemplo, la falta de reflejos causada por el consumo de alcohol permanece, aunque el consumidor tenga una percepción distinta. El efecto estimulante que produce la cafeína y el alcohol reduce los síntomas de somnolencia asociados al estado de embriaguez, lo que lleva a subvalorar los niveles de intoxicación. Se recomienda que las bebidas energéticas no deben ser consumidas por menores de edad, mujeres embarazadas, personas sensibles a la cafeína, personas con padecimientos cardíacos. (Silva, 2015)

Algunas personas que consumen este tipo de combinados no son conscientes de lo que están ingiriendo y de lo peligroso que puede llegar hacer, por ello es preferible en su medida evitarlos ya que así se estará salvaguardando la vida.

#### **4.14. Hipotesis**

**Hipotesis nula:** No existe relación entre el modo de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

**Hipotesis alterna:** Existe relación entre el modo de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

## 5. Metodología

La investigación se realizó en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, ubicada en el cantón y provincia de Loja en la calle Manuel Monteros entre Carlos Román y el Túnel de los Ahorcados. Fue de tipo descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, tuvo una hipótesis nula y alterna. La población estuvo conformada por 91 participantes que cumplieron los criterios de inclusión.

Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario (**Anexo 2**). Para medir los modos de vida se aplicó el test “FANTÁSTICO” elaborado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de McMaster de Canadá, que contiene 30 ítems cerrados que exploran 10 categorías o dominios: (familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, control de salud y sexualidad y finalmente). Este cuestionario presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría con una calificación de 0 a 120 puntos se suma todos los dominios y al puntaje final se lo multiplica por dos. Finalmente, cuatro niveles de calificación estratifican el modo de vida:

- 47 -72 puntos = Mal modo de vida. Indica que el modo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo.
- 73 - 84 puntos = Regular modo de vida. Indica que el modo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también representa riesgos.
- 85 - 102 puntos = Buen modo de vida. Indica que el modo de vida representa una influencia adecuada para la salud.
- 103 - 120 puntos = Excelente modo de vida. Indica que el modo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud.

Por otro lado, para medir el consumo de energizantes se utilizó el cuestionario tomado del estudio (Chicaiza & Rubio, 2019). El instrumento estuvo dividido en cuatro partes: características sociodemográficas, consumo de energizantes, razones de consumo, y efectos causados por el consumo de energizantes.

Para el análisis de los datos se utilizó Excel y el Programa Estadístico “SPSS” (del inglés Statistical Package for Social Sciences versión 21, la presentación de resultados se lo realizó en tablas cada una con su respectiva interpretación, análisis y discusión. Para establecer la relación de las variables modos de vida y consumo de energizantes se utilizó la prueba estadística de Rho de Spearman.

## 6. Resultados

### 6.1. Características Sociodemográficas

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de los participantes del estudio*

<b>Variables</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>		
19	9	10%
20-25	73	80%
25-29	8	9%
30 o mas	1	1%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Genero</b>		
Masculino	26	29%
Femenino	65	71%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Estado civil</b>		
Soltero	85	93%
Casado	2	2%
Unión libre	4	4%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Ciclo</b>		
Cuarto	21	23%
Quinto	33	36%
Sexto	37	41%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Número de hijos</b>		
0	79	87%
1	11	12%
2	1	1%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Trabaja</b>		
Si	8	9%
No	83	91%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Autora*

**Análisis:** Mediante la recopilación de los datos en cuanto a las características sociodemográficas se pudo observar que la edad promedio de los estudiantes fue de 20 a 25 años con un porcentaje de 80%, el género femenino predomina con un 71%, en cuanto al estado civil el 93% de los estudiantes están solteros, el 41% estuvo en sexto ciclo, el 87% no tiene hijos, y el 91% de los estudiantes no trabaja.

## 6.2. Análisis sobre los modos de vida y consumo de energizantes

**Tabla 2**

*Características de los modos de vida*

<b>Modos de vida</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Mal modo de vida	15	17%
Regular modo de vida	28	31%
Buen modo de vida	39	43%
Excelente modo de vida	8	9%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Autora*

**Análisis:** En la siguiente tabla se puede observar que el 43% de los estudiantes se encuentran en un buen modo de vida, el 31% en un modo de vida regular, el 17% en un mal modo de vida y finalmente el 9% de los estudiantes tiene un modo vida excelente.

**Tabla 3**

*Frecuencia de consumo de bebidas energizantes en la población*

<b>Variables</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Consumo</b>		
Si	41	45%
No	50	55%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Frecuencia consumo</b>		
A diario	5	6%
Cada dos dias	2	2%
A la semana	12	13%
Al mes	21	23%
Mas	1	1%
	41	45%
No consumen	50	55%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Cantidad de consumo</b>		
1 botella	38	42%
2 botellas	3	3%
Mas	0	0
	41	45%
No consumen	50	55%
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Autora*

**Análisis:** En la presente tabla se observa que el 45 % de los estudiantes si consumen bebidas energizantes, mientras que el 55% no consume, en la frecuencia de consumo el 23% consume al mes estas bebidas y en cuanto a la cantidad de consumo el 42% de los estudiantes consume 1 botella al día.

**Tabla 4**

*Relación de los modos de vida y consumo de energizantes*

Correlación		Modos de vida	Consumo energizante
Rho de Spearman	Modos de vida	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-,348*
		N	91
	Consumo energizante	Coeficiente de correlación	-,348*
		Sig. (bilateral)	,126
		N	91

*Elaborado por: Autora*

**Análisis:** En la presente tabla se puede evidenciar que de acuerdo a la prueba estadística Rho Spearman existe una relación negativa entre las dos variables, esto quiere decir que si disminuye el consumo de las bebidas energizantes el modo de vida de los estudiantes mejorara, obteniendo un **p** valor de 0,126 mismo que es mayor a 0,005 es decir que no existe una relación entre el modo de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de Enfermería la Universidad Nacional de Loja.

### 6.3. Acciones educativas

Para el cumplimiento del tercer objetivo se diseñó un tríptico informativo con acciones orientadas a la promoción de la salud integral para fortalecer los modos de vida saludable en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja. (**Anexo 6**).

## 7. Discusión

Las bebidas energizantes son bebidas analcohólicas, generalmente gasificadas, productos de venta libre que están diseñadas para aliviar la fatiga, mantenerse despiertos, mejorar el rendimiento físico y mejorar el aprendizaje, están compuestas principalmente por cafeína, hidratos de carbono, vitaminas, extractos de plantas y acompañado de aditivos, conservantes, colorante.

El estudio fue realizado en 91 estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, mediante la utilización de una encuesta, en la que se pudo determinar que dentro de las características sociodemográficas el género donde existe un mayor porcentaje es el femenino con un 71% respecto al masculino. El 80% de la población se encuentra en un rango de edad entre los 20 a 25 años, el 41% de los estudiantes cursaban el sexto ciclo de la carrera de enfermería, así mismo el 93% se encuentran solteros, el 87% de los alumnos no tienen hijos, y el 91% no trabajan.

Para identificar la relación entre el modo de vida y consumo de energizantes en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, se aplicó la prueba de correlación de Rho Spearman (que es un método estadístico no paramétrico, que pretende examinar la intensidad de asociación entre dos variables cuantitativas) que dio como resultado un **P** valor (El **valor** de **p** tiene relación con la fiabilidad del estudio, cuyo resultado será más fiable cuanto menor sea la **p**) de 0,126 el mismo que es mayor que 0,005 por lo cual se acepta la hipótesis nula es decir que no existe relación entre las dos variables de estudio.

Con la finalidad de realizar la discusión se toma como referencia el estudio realizado por Ortiz, (2016). Que determina el modo de vida de una población de 107 estudiantes de medicina en sus resultados mostraron que el 71% de los participantes posee un modo de vida regular, el 20% un modo de vida bueno, y el 9 % un modo de vida excelente. Este estudio tiene una similitud con la investigación realizada donde la mayoría de los estudiantes presentaron un modo de vida bueno con el 43%, el 30% con un modo de vida regular, y finalmente con un 9% un modo de vida excelente.

Con respecto al consumo de las bebidas energéticas el 45 % manifestaron consumir o haber consumido estas bebidas, en cuanto a la frecuencia de consumo el 23% de los estudiantes mencionó que consume una bebida energizante al mes, y la cantidad de consumo el 42% es de una botella o lata al día. Lo que guarda relación con el estudio realizado por Céspedes y Ramos, (2018), con una muestra de 300 estudiantes de enfermería donde el 72% menciona haber

consumido este tipo de bebidas, el 56,5% consume al menos una bebida energética al mes, en cuanto a la cantidad de consumo el 60,2% ingiere una botella o lata al día, mientras que el 10% pueden consumir más de una lata. (Cespedes & Ramos, 2018).

En los últimos años, el consumo de este tipo de bebidas ha mostrado un importante crecimiento en Ecuador y el resto de América Latina. Dicho incremento se debe a varios factores como publicidad, innovación en sabores, lanzamiento de versiones elaboradas con ingredientes naturales, etc. Las personas más sensibles o propensas a abusar de este tipo de bebidas, son los deportistas, los individuos que hacen largas jornadas de trabajo y los estudiantes universitarios.



## 8. Conclusiones

En base a los resultados obtenidos con respecto a las características sociodemográficas se concluye que los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja el 80% se encuentran en una edad promedio de entre 20 a 25 años, predominando el sexo femenino con un 71%, en cuanto al estado civil el 93% se encuentran solteros, el 41% de los estudiantes cursaban el sexto ciclo de la carrera de enfermería, el 87% no tiene hijos y el 91% no trabaja.

Para identificar la relación entre el modo de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja en el estudio se concluye que mediante la prueba estadística de Rho Spearman se observó un p valor de 0,126 mismo que es  $>$  a 0,005 lo cual significa que se acepta la hipótesis nula es decir que no existe una relación entre el modo de vida y consumo de energizantes.

Para el tercer objetivo se diseñó un tríptico informativo detallando acciones encaminadas a la promoción de la salud integral para fortalecimiento de modos de vida saludable, mismo que se entregó a los estudiantes.

## **9. Recomendaciones**

Se recomienda a la Universidad Nacional de Loja a realizar programas educativos que proporcionen el desarrollo psicobiosocial y cultural de los estudiantes a través de talleres, seminarios, y proyectos de investigación.

A los estudiantes de la carrera de enfermería se sugiere que deben organizar mejor su tiempo de estudio, y descansar las horas adecuadas para no tener que recurrir al consumo de las bebidas energizantes puesto que estas tienen efectos muy perjudiciales para la salud del ser humano y a su vez pueden generar dependencia.

Realizar más investigaciones sobre este tema con el objetivo de conocer los factores de riesgo o motivos que influyan a que ciertas dimensiones de los modos de vida que sean no saludables.

## 10. Bibliografía

Aburto, M., Monsalves, L., & Espinaza, O. (2017). *Estilos de vida y su relación con la capacidad aeróbica en estudiantes universitarios sanos de ambos sexos, entre 18 a 25 años pertenecientes a la carrera de kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción en el año 2017*. [ Tesis de pregrado, Universidad Católica de la Santísima Concepción].Repositorio Academico de la Universidad Catolica de la Santisima Concepcion. <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/1322>

Alvarez, G., & Andaluz, J. (2015). *Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil*. [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/8193>

Arias, A., & Célleri, T. (2018). *Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores que asisten al hogar de los abuelos cuenca 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30569>

Armijos, K. (2020). *Factores asociados al consumo de bebidas energizantes, en estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja*. [Tesis de posgrado, Univeridad Nacional de Loja]. Repositorio digital Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/23377>

Bosmediano, A. F. (2008). *Proyecto de factibilidad para la creación de una empresa importadora y distribuidora del energizante “Energy 69” en el cantón Quito*. [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Equinoccial]. Repositorio- Digital Universidad Tecnologica Equinoccial. <http://repositorio.ute.edu.ec/handle/123456789/7826>

Bravo Avalos, M. B., Velasco Matveev, L. A., & Aguiar Novillo, S. N. (2021). Proyecto económico para la fabricación y comercialización de una bebida energizante de taxo endulzada con estevia. *Conciencia Digital*, 4(3.1), 405-423. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i3.1.1854>

Carranco Madrid, S., Flores Carrillo, R., & Barrera De León, J. (2020). Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México, 2019. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 4(1 (Esp)), 344-359. doi:10.26820/recimundo/4. (1). esp. marzo.2020.344-359

Castillo,(s.f.). *Modo, condiciones y estilos de vida* [Diapositivas de PowerPoint].Facultad de la Salud Humana, Universidad Nacional de Loja . <https://es.slideshare.net/jamilramon/modo-condiciones-y-estilos-de-vida>

Céspedes, T., & Ramos, A. (2018). *Características del consumo de bebidas energizantes por los estudiantes de Enfermería de una Universidad privada, Chiclayo - 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1985?mode=full>

Cote, M., Rangel, C., Sanchez, M., & Medina, A. (2011). Bebidas Energizantes: ¿Hidratantes o Estimulantes? Energy drinks: rehydrating agents or stimulants? *RevFacMed*.

De Bes Casamajó, J. (02 de agosto de 2017). Efectos arritmogénicos de las bebidas energéticas. *Sociedad Española de Cardiología*. <https://secardiologia.es/blog/8749-efectos-arritmogenicos-de-las-bebidas-energeticas-ii>

Delgado, R. (2017). *Programa reforma de vida en miembros de círculos de salud de A.S. A y Cayma ESSALUD.Arequipa- 2016*. [Tesis pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4337>

Di Luca Cerón, V. E. (2016). *Consumo de bebidas energizantes* [Tesis de pregrado,

Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. Repositorio- Digital de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/5101>

Doktuz.(s.f.).Estilos de Vida Saludable. Recuperado de <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

El Economista America.com. (17 de mayo de 2017,). *Cuidado con las bebidas energéticas, la cafeína y sus químicos*. 1. <https://bit.ly/3ivgO1U>

Escuela Online de Salud. (23 de enero de 2019). *CONCEPTOS BÁSICOS DE LA FUNCIÓN DE LAS PROTEÍNAS (NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR)*. [video]. Youtube. <https://youtu.be/eWcGXoTkBRI>

Figueroa, D. (2017). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Scielo*, 6(3), 140–145.

García, N., Alonso, M., Alonso, B., López, M., Rodríguez, L., & Méndez, M. (2014). La familia y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Cinecía y Enfermería*, 20(3), 109–118.

Howard, J. (2019, 29 de mayo). Las bebidas energéticas pueden tener riesgos involuntarios en la salud. *CNN*. Obtenido de. <https://cnnespanol.cnn.com/2019/05/29/las-bebidas-energeticas-pueden-tener-riesgos-involuntarios-en-la-salud/>

Instituto Nacional de Salud. (2019). *Consumir bebidas energizantes eleva el riesgo de daños al corazón y al cerebro*. 1. <https://bit.ly/3g6cBA5>

Jaimes Castillo, D. A., Velásquez García, P. A., Ramírez Duarte, C. I., & Barón Fajardo, K. L. (2017). *Prevalencia de consumo de bebidas energéticas en estudiantes de la UDCA de medicina en el segundo semestre*. [ Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias Aplicadas Ambientales Colombia]. Repositorio Institucional de la Universidad de Ciencias Aplicadas Ambientales. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/817>

Jara, P. (2019). Hablemos de Salud. *Gente Sludable*.  
<https://blogs.iadb.org/salud/es/hablemos-de-salud/>

Limia Legrá, M. (2010). Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. *Index de Enfermería*, 19(1), 42.46. [https://doi.org/On-line ISSN 1699-5988](https://doi.org/On-line%20ISSN%201699-5988)

López, J. (2020, January). Las bebidas energéticas son un problema de salud pública. *The Conversation*. <https://theconversation.com/las-bebidas-energeticas-son-un-problema-de-salud-publica-estas-seis-medidas-pueden-ponerle-fin-130558>

Mayo Clinic. (2019). *Estilos de vida saludable: control del estrés*. Mayo Clinic. [mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151)

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (2019). *Promoción de la Salud*. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Organización Mundial de Salud. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortega-Cevallos, P. A., Terrazas-Meraz, M. A., Arizmendi- Jaime, E. R., & Tapia Dominguez, M. (2018). Conocimientos, actitudes y factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 15(2), 159–171. [https://doi.org/https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.2.65173](https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.2.65173)

Ortiz, Y. (2016). Evaluación del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional de medicina de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2016. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. <http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/3657>

Ospina, J. M., Manrique Abril, F. G., & Barrera, L. F. (2015). Prevalencia de consumo de bebidas energizantes en estudiantes del área de la salud. Tunja, Boyacá, 2014. *Rev.Salud*.

*Hist. Sanid. on-Line.*, 10(1). <https://bit.ly/3v92H4V>

Pérez, S. (2013). *Proyecto de creación de una microempresa productora y comercializadora de bebidas energéticas naturales*. [Tesis pregrado, Universidad Internacional del Ecuador]. Repositorio Universidad Internacional del Ecuador. <http://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/357>

Romero, M., Silva, P., Torres, S., & Vargas, E. (2017). Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. *Salud, Arte Y Cuidado*, 10(2), 71–80. <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/view/572>

Roussos, A., Franchello, A., Flax, M. F., De leo, M., Larocca, T., Barbeito, S., Rochaix, A., Jacobes, S., & Alculumbre, S. (2019). Bebidas energizantes y su consumo en adolescentes. Actualización en nutrición. *Revista En Linea*, 10(2). [http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/bebidas\\_energizantes\\_consumo\\_adolescentes.pdf](http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/bebidas_energizantes_consumo_adolescentes.pdf)

Sánchez, J., Romero, C., Arroyave, C., García, A., Giraldo, F., Sánchez, L. (2015). Bebidas energizantes: *efectos benéficos y perjudiciales para la salud*. *Perspect Nutr Humana*, 17(1), 79-91. <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v17n1/v17n1a7.pdf>

Shane-McWrother, L. (2020, July). Efectos del Ginseng. *Mnaual MSD Version Para Profesionales*. <https://www.msmanuals.com/es-ec/professional/temas-especiales/suplementos-dieteticos/ginseng>

Silva, L. (2015). *Bebidas energizantes: composición química y efectos sobre el organismo humano*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/56554>

Silva, M., Rincón, E. (2018). Propuesta didáctica de intervención para favorecer estilos de vida saludable desde la perspectiva de la Educación Física, para los niños de educación

básica de grados 1° a 3° de primaria de la Institución Educativa Distrital Nueva Constitución. [Tesis de pregrado, Universidad Libre de Colombia]. Repositorio Institucional Unilibre. <https://hdl.handle.net/10901/15835>

Zerastky, K. (2020). La taurina es un ingrediente de muchas bebidas energizantes. ¿La taurina es segura? *Mayo Clinic*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/taurine/faq-20058177>



## 11. Anexos

### 11.1. Anexo 1

#### *Certificación de pertinencia*

 <b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA</b>	<b>FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERIA</b>
Of N° 0420- DCE -FSH -UNL Loja, 14 de julio de 2021	
Lic. Miriam Analuca Cajamarca, Mg. Sc. <b>DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERIA FSH-UNL</b> Ciudad.	
De mi consideración:	
Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el <b>Art. 228</b> del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de <b>pertinencia</b> del Proyecto de Tesis titulado: " <b>MODOS DE VIDA Y CONSUMO DE ENERGIZANTES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA</b> " de autoría de la Srta. <b>MARIA ISABEL CARRION JIMÉNEZ</b> Me permito designarle <b>DIRECTORA DE TESIS</b> y autorizo su ejecución	
<b>Art. 228</b> en su parte pertinente dice: El director del trabajo de integración curricular o de titulación será responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación	
Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.	
Atentamente,	
 <b>DENNY CARIDAD AYORA APOLO</b>	
Lic. Denny Ayora Apolo, Mg. Sc. <b>DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.</b>	
C.C. Archive DAA/lov	

## 11.2. Anexo 2

### Oficio de autorización para la aplicación del instrumento



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

OF N° 0355- DCE –FSH -UNL  
Loja, 30 de junio de 2021

Srta  
María Isabel Carrión Jiménez  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL**  
Ciudad,

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, a su vez me permito en atención a la petición presentada por su persona con fecha 30 de junio del año en curso, comunicarle de la manera más comedida la **autorización** respectiva, a fin de que pueda realizar el trabajo de investigación previo a la titulación, aplicando el instrumento de recolección de datos (encuesta) cuyos resultados servirán para cumplir con los objetivos señalados en su Proyecto de Titulación denominado "**Modos de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja**".

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



DENNY CARIDAD  
AYORA APOLO

Lic. Denny Ayora Apolo, Mg Sc.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL**

Cc Archivo

DAA/ku

### 11.3. Anexo 3

#### *Certificado de la traducción del resumen a las ingles*

Loja, 7 de noviembre de 2022

Mgtr.

Edgar M. Castillo C.

**MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS  
COMO LENGUA EXTRANJERA**

**Certifica. -**

Haber traducido de español a inglés el resumen del trabajo de integración curricular:  
**Modos de vida y consumo de energizantes en estudiantes de la carrera de Enfermería de  
la Universidad Nacional de Loja**, de la autoria de la estudiante Maria Isabel Carrión Jiménez,  
C.I.: 1104716228.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso  
del presente documento cuando lo considere conveniente.



Edgar M. Castillo C.  
**EFL TEACHER**

*Nro. Reg. Senescyt: 1031-07-783748*

#### 11.4. Anexo 4

##### *Consentimiento informado*



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

La presente investigación denominada “Modos de vida y consumo de energizantes en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.” está conducida por María Isabel Carrión Jimenez estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, cuyo objetivo es analizar la relación existente entre el modo de vida y consumo de energizantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Loja para el fortalecimiento de modos de vida saludable.

Si acepta participar en el presente estudio se le pedirá responder a un cuestionario que tendrá un tiempo de duración aproximadamente entre 15 a 20 minutos. La participación es totalmente voluntaria, la información proporcionada será manejada con completa confidencialidad y se la utilizará solamente con fines académico-científicos. De igual forma podrá retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto le perjudique de alguna manera.

Yo \_\_\_\_\_, he sido invitada/o a participar en esta investigación, dirigida por María Isabel Carrión Jiménez. Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo retirarme de ella sin ningún inconveniente. Me han explicado que la información proporcionada será manejada con completa confidencialidad. Estoy en conocimiento que no habrá retribución económica por mi participación, así mismo sé que puedo cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes. He leído la información proporcionada o me ha sido leída y por ello consiento voluntariamente participar en esta investigación.

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## 11.5. Anexos 5

Encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA  
CARRERA DE ENFERMERÍA

### “Modos de vida y consumo de energizantes en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja”

Estimado/a. estudiante:

Me dirijo a usted de la manera más comedida se digne a responder sinceramente la siguiente encuesta que tiene como objetivo analizar la relación existente entre el modo de vida y consumo de energizantes en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja para el fortalecimiento de modos de vida saludable, la información que se obtenga será utilizada únicamente con fines de investigación resguardando absoluta confidencialidad. Desde ya agradezco por su participación.

**Instrucciones:** A continuación, se presenta una serie de ítems, los primeros dirigidos a aspectos generales; Seguido se presenta los ítems específicos al consumo de bebidas energizantes y modos de vida, llenar los espacios en blanco o marcar según corresponda.

#### I. Características Sociodemográficos

Edad:	Genero:	Estado civil:	Ciclo:	Número de hijos :	Trabaja: Sí No
-------	---------	---------------	--------	-------------------	-------------------

#### II.- Consumo de bebidas energizantes

2. Ha consumido o consume usted bebidas energizantes?

SI ( ) NO ( )

3. Si las consumes, ¿Cuáles de las siguientes marcas son sus preferidas? Marque las que cree conveniente.

Redbull	
220V	
Vive 100	
Energy	
Volcán	

3. Con qué frecuencia consume usted este tipo de bebidas?

Ciclón		a. A diario
Monster		b. Cada 2 días
Otros		c. A la semana
Especifique:		d. Al mes

e. Mas

**4. ¿Qué cantidad consume al día? Indique el número de latas o botellas**

**5. Conoce la composición de las bebidas energizantes?**

SI ( ) NO ( )

**6. Si has consumido, las bebidas anteriores las has mezclado:**

- a. No, lo he mezclado
- b. Con café.
- c. Con Coca Cola.
- d. Con bebidas alcohólicas
- e. Otros.

Especifique:

**7. ¿Dónde se enteró de la existencia de las bebidas energizantes?**

- a. Amigos
- b. Televisión
- c. Radio
- d. Prensa
- e. Otros

**8. ¿Dónde compra generalmente las bebidas energizantes?**

- a. Tiendas del barrio
- b. supermercados
- c. gasolineras

### III. Razones de consumo

**9. De las siguientes razones marque con una X la razón por la cual consumió una bebida energizante y con qué frecuencia.**

RAZONES	FRECUENCIA				
	Nunca	A veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre
Para estar despierto					
Le Gusta el efecto causado					
Permite reducir el cansancio					
Permite mayor concentración					
Permite mejorar razonamiento, atención y/o memoria					
Permite el mejoramiento de su desempeño académico					
Permite reducir el estrés académico					
Permite cumplir con carga horaria estudiantil					


Permite estudiar para un examen					
Por influencia de compañeros					
Por falta de planificación en el desarrollo de las tareas					
Por razones laborales y académicas a la vez					
Por tradición familiar					
Por responsabilidades familiares					
Por marketing					
Por moda					

**IV.- Efectos de las bebidas energizantes**

**10. Marque con una X el efecto causado por el consumo de bebidas energizantes:**

EFECTOS	FRECUENCIA				
	Nunca	A veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre
<b>CARDIOVASCULARES</b>					
Dolor de cabeza					
Palpitaciones o taquicardia					
Aumento de la presión arterial					
Sudoraciones					
<b>EFECTOS PSICOLOGICOS</b>					
Irritabilidad					
Ansiedad					
Labilidad emocional					
Inquietud					
Aletargamiento					
<b>EFECTOS SOBRE EL SUEÑO</b>					
Insomnio					
Somnolencia					
Vencer el sueño					
Pesadillas					
<b>EFECTOS GASTROINTESTINALES</b>					
Nauseas					
Vomito					
Diarrea					

**Test fantástico**

<b>I. FAMILIA Y AMIGOS</b>	¿Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí?	Yo doy y recibo cariño		
	Casi siempre	Casi siempre A veces Nunca		<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> </table>
2				
1				

	A veces Nunca		<input type="text" value="0"/>	
	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>			
<b>II. ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>Yo realizo actividad física o deporte de 30 minutos. Cada vez</b>  3 o más veces por semana 1 vez por semana No hago nada	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	<b>Soy integrante activo de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida. Yo participo</b>  Casi siempre A veces Nunca	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
			<b>Yo camino al menos 30 minutos diariamente</b>  Casi siempre A veces Nunca	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
<b>III. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN</b>	<b>Mi alimentación es</b>  <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/> <b>balanceada</b>  Casi siempre A veces Casi nunca		<b>A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa.</b>  Ninguna de estas Alguna de estas Todas estas	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
			<b>Estoy pasado a mi peso ideal en __ Kg.</b>  0 a 4 kilos o más 5 a 8 kilos de más Más de 8 kilos	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
<b>IV. TABACO</b>	<b>Yo fumo cigarrillos</b> No los últimos 5 años No el último año a veces Si, este año mas	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	<b>Generalmente fumo __ cigarrillos por día.</b>  Ninguno De 0 a 10 Más de 10	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
<b>V. ALCOHOL</b>	<b>Mi número promedio de tragos por semana es de __.</b>  0 a 7 tragos 8 a 12 tragos Más de 12 tragos	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	<b>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión.</b> Nunca  Ocasionalmente A menudo	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
			<b>Manejo el auto después de beber alcohol.</b> Nunca Solo rara vez A menudo	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
	<b>Uso drogas como marihuana o cocaína.</b> Nunca Ocasionalmente A menudo	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	<b>Uso excesivamente medicamentos que me indican o sin receta médica.</b> Nunca Ocasionalmente A menudo	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
			<b>Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína.</b> Menos de 3 al día De 3 a 6 al día Más de 6 al día	<input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>



<b>VI. SUEÑO Y ESTRÉS</b>	<b>Duermo bien y me siento descansado/a</b> Casi siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<b>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida.</b> Casi siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<b>Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre.</b> Casi siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<input type="text" value=""/>
<b>VII. TIPO DE PERSONALIDAD</b>	<b>Parece que ando acelerado.</b> Casi nunca <input type="text" value="2"/> Algunas veces <input type="text" value="1"/> A menudo <input type="text" value="0"/>	<b>Me siento enojado o agresivo.</b> Casi nunca <input type="text" value="2"/> Algunas veces <input type="text" value="1"/> A menudo <input type="text" value="0"/>	<b>Yo me siento contento con mis actividades</b> Casi siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<input type="text" value=""/>
<b>VIII. INTROSPECCIÓN</b>	<b>Yo soy un pensador positivo u optimista.</b> Casi siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<b>Yo me siento tenso o apretado.</b> Casi nunca <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi siempre <input type="text" value="0"/>	<b>Yo me siento deprimido o triste</b> Casi nunca <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi siempre <input type="text" value="0"/>	<input type="text" value=""/>
<b>VIII. CONTROL DE SALUD</b>	<b>Me realizo controles de salud de forma periódica</b> Siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<b>Converso con mi familia o amigos tema de sexualidad</b> Siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<b>En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado</b> Casi siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<input type="text" value=""/>
<b>X. OTRAS CONDUCTAS</b>	<b>Uso siempre el cinturón de seguridad.</b> Siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>	<b>Como peatón, pasajero del transporte público o automovilístico soy respetuoso con las órdenes de tránsito</b> Siempre <input type="text" value="2"/> A veces <input type="text" value="1"/> Casi nunca <input type="text" value="0"/>		<input type="text" value=""/>
<b>MULTIPLICA EL RESULTADO FINAL POR 2</b>				<input type="text" value=""/>

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## **11.6. Anexo 6**

### *Acciones Educativas*

#### **Título**

Propuesta para fortalecer modos de vida saludable en estudiantes de la carrera de Enfermería de la universidad nacional de Loja.

#### **Datos Informativos**

##### **Institución Ejecutora**

Universidad Nacional de Loja

##### **Beneficiarios**

Estudiantes de cuarto, quinto y sexto ciclo de la carrera de enfermería de la institución

##### **Ubicación**

En el cantón y provincia de Loja en la calle Manuel monteros y Carlos Román

##### **Introducción**

El modo de vida es el conjunto de actividades diarias en otras áreas de la vida es decir los medios por los cuales los individuos, los grupos, las clases sociales y la sociedad en su conjunto se desarrollan para satisfacer las necesidades materiales, espirituales, en las condiciones de un proceso de formación económico y social, lo cual no solo reflejan la forma en que viven sino también para que viven, sus metas y su escala de valores. (Castillo,s.f. ).

Para abordar esta temática y promover estos contenidos, se considera importante hacerlo usando material informativo con los estudiantes, que les permita ser sensibilizados, orientados e incentivados para asumir de manera conciente como están llevando a cabo su modo de vida. Es muy importante tener en cuenta el entorno en el que se desenvuelven los estudiantes ya que esto de una u otra manera influye en la toma decisiones respecto a su comportamiento, alimentación, horas de descanso o sueño, realizar actividad física, y el consumo de sustancias que son perjudiciales para la salud como: bebidas alcohólicas, energizantes, consumo de tabaco entre otras adicciones. (Silva & Rincón, 2018)

##### **Justificación**

La formación de modos de vida saludable consiste en la creación de rutinas que conforman costumbres, actitudes, y hábitos que llevan a la persona actuar de una forma

determinada, como una serie de aprendizajes que se mantienen en el tiempo y pueden incidir de manera positiva o negativa en el estado de salud y bienestar. de comportamiento tanto en el hogar como en las universidades deben involucrarse para el desarrollo y ejecución de los mismo.

En base a lo antes mencionado, es necesario llevar acabo esta propuesta a los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja mediante la elaboración de un tríptico informativo que suscite conciencia y acciones de cambio en los estudiantes.

### **Objetivo**

Fortalecer loa modos de vida saludable en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

### **Acciones para fortalecer los modos de vida**

- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Objetivos de vida y plan de acción, y tener sentido de vida.
- Mantener la integración social y familiar y brindar afecto.
- Tener acceso a seguridad social.
- El autocuidado
- Vigilar los factores de riesgo como, vida sedentaria, obesidad, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Realizar actividades del tiempo libre y disfrutar del ocio.
- Mantener el sentido de pertenencia, la identidad y la autoestima. (Carranco et al 2020)

## EVITAR:

- Consumir alcohol
- Fumar
- Consumir alimentos con alto contenido de grasas y carbohidratos.
- Las bebidas con alto contenido de cafeína y azúcar
- Consumir medicamentos sin prescripción médica.
- Una vida sedentaria.



GOZAR DE BUENA SALUD ES  
EL MEJOR MOTIVO PARA  
CONSIDERARTE UNA  
PERSONA FELIZ



Facultad de la Salud Humana  
**GARRERA DE ENFERMERIA**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR**

**MODOS DE VIDA  
SALUDABLES**



ESTAR BIEN DEPENDE DE  
CADA UNO Y DEL MUNDO EN  
QUE CUIDAS TU CUERPO

**Tú decides...**

Elaborado por:  
Isabel Carrón

5. Tener acceso a la seguridad social en salud



6. Realizar actividades en tiempo libre y disfrutar del ocio



7. Mantener la autoestima el sentido de la pertinencia y la identidad



8. El autocuidado es uno de los pilares de nuestro bienestar personal, físico y emocional



2. Tener sentido de la vida, objetivos de vida y plan de acción



3. Brindar afecto y mantener la integración social y familiar



4. Controlar factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como diabetes e hipertensión



## MODOS DE VIDA

Son el conjunto de actividades diarias en otras áreas de la vida. Es decir, los medios por los cuales los individuos, los grupos, las clases sociales y la sociedad en su conjunto se desarrollan para satisfacer las necesidades materiales, espirituales, en las condiciones de un proceso de formación económico y social.



### ACCIONES PARA FOMENTAR LOS MODOS DE VIDA

1. Promueve la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación

