UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA

Consumo de alcohol y modos de vida en estudiantes de la FSH-UNL.

Trabajo de integración curricular previa a la obtención del título de Licenciada en Enfermería

Autora: Elizabeth Nicole Flores Alemán

Directora: Dra. María Elena Guerrero Mg. Sc

LOJA-ECUADOR

2022

Certificación

Dra. María Elena Guerrero Rodríguez
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

CERTIFICA:

Que el presente trabajo de integración Curricular denominado **CONSUMO DE ALCOHOL Y MODOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA FSH-UNL,** de autoría de la Srta. Elizabeth Nicole Flores Alemán, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, ha sido supervisada y elaborada bajo mi dirección, consecuentemente ha culminado y aprobado el mismo, por lo que certifico que cumple con los requisitos establecidos por el Reglamento del Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja y una vez revisada autorizo para la defensa ante el tribunal del trabajo de integración curricular y disertación publica de la misma para la graduación.

Loja 15 de septiembre del 2022

Firmado electrónicamente por:
MARIA ELENA
GUERRERO
RODRIGUEZ

Dra. María Elena Guerrero Rodríguez
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTREGACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, Elizabeth Nicole Flores Alemán, declaro ser autora del presente trabajo de integración curricular denominado y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Firma: Firmado electrónicamente por: ELIZABETH NICOLE FLORES ALEMAN

Cédula de identidad: 1150977187

Fecha: Loja, 14 de noviembre del 2022

Correo electrónico: elizabeth.flores@unl.edu.ec

Teléfono: 0981259131

Carta de autorización

Yo, Elizabeth Nicole Flores Alemán, declaro ser la autora del trabajo de integración curricular titulado, Consumo de alcohol y modos de vida en estudiantes de la FSH-UNL, 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 se publique el contenido de este trabajo en Repositorio Digital Institucional, como parte de la producción intelectual de la Universidad

Los ususarios 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: Firmado electrónicamente por: ELIZABETH NICOLE FLORES ALEMAN

Autora: Elizabeth Nicole Flores Alemán

Directora de trabajo de integración curricular: Mg. María Elena Guerrero

Cédula: 1150977187

Dirección: Argelia, Ciudad Alegría

Correo electrónico: elizabeth.flores@unl.edu.ec

Teléfono: 0981259131

DATOS COMPLEMENTERIOS

Directora del trabajo de Integración Curricular: Dra. María Elena Guerrero. Mg

Tribunal de grado

Presidenta: Lic. Maura Mercedes Guzmán Cruz, Mg. Sc

Integrante: Lic. Alexandra Del Carmen Riofrio Porras, Mg. Sc

Integrante: Lic. Katherine Michelle González Guambaña, Mg. Sc

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo a Dios, que me ha dado la sabiduría, la salud y la fortaleza para lograr culminar con una más de mis metas estudiantiles; a mi abuelita Delia que ha sido siempre mi fuente de inspiración y apoyo constante para poder seguir adelante mejorando en todo aspecto de mi vida; finalmente dedicarlo a mis padres, Leonor y Miguel y a mi hermana Lizbeth que, con su amor, consejos, y sacrificios han sabido ayudarme moral y económicamente durante estos años de preparación académica.

ELIZABETH NICOLE FLORES ALEMÁN

Agradecimiento

Mi sincero agradecimiento a la carrera de Enfermería, Facultad de la Salud Humana y Universidad Nacional de Loja por brindarme la oportunidad de crecer y formarme profesionalmente en sus aulas, así como a las autoridades y docentes que impartieron con responsabilidad y dedicación sus conocimientos para convertirme en una profesional competente en el área de la salud.

De manera especial a mi directora del trabajo de integración curricular, Dra. María Elena Guerrero, quien supo guiar y compartir de manera acertada sus valiosos conocimientos y experiencia para realizar la culminación del presente trabajo de investigación.

ELIZABETH NICOLE FLORES ALEMÁN

Índice de Contenido

Certificación 2

Autoría.....3

Dedicatoria 5

Agradecimiento 6

Índice de Contenido.....7

1 Título 11

2 Resumen 12

2.1 Abstract.....13

3.Introducción.....14

4. Marco Teórico 16

4.1 Definición de alcohol 16

4.2 Consumo de alcohol.....16

4.3 Consumo de bajo riesgo de alcohol 16

4.4 Cosnsumo perjudicial de alcohol.....16

4.5 Consumo nocivo de alcohol 17

4.6 Dependencia del alcohol.....17

4.7 Complicaciones por el consumo nocivo de alcohol 18

4.7.1 Complicaiones físicas 18

4.7.2 Complicaciones sociales.....19

4.7.3 Complicaciones psicológicas.....20

4.8 Consumo de alcohol en estudiantes universitarios. 20

4.9 Modos de vida 21

4.10 Modos de vida saludables.....21

4.10.1 Actividad física 22

4.10.2 Alimentacion saludable 22

4.10.3 Calidad de sueño *23*

4.11 Modos de vida en los estudiantes universitarios *23*

5. Metodología 24

6. Resultados 26

7. Discusión 30

8. Conclusiones 32

9. Recomendaciones 33

10. Bibliografía 34

11. Anexos 37

Índice de Tablas

Tabla 1: Consumo de alcohol de los estudiantes.....26
Tabla 2: Nivel de modo de vida en los estudiantes. 27
Tabla 3: Correlación entre el consumo de alcohol y los modos de vida de los estudiantes. 28

Índice de Anexos

11.1 Anexo 1. Aceptación de pertinencia 37

11.2 Anexo 2. Dirección del trabajo de integración curricular de grado 38

11.3 Anexo 3. Autorizacion para la recolección de datos. 39

11.4 Anexo 4. Certificación de la traducción del resumen al ingles 40

11.5 Anexo 5. Cartelera sobre habitos para una vida sludable 41

1 Título:

Consumo de alcohol y modos de vida en estudiantes de la FSH-UNL

2 Resumen

El objetivo de esta investigación fue relacionar el consumo de alcohol y modos de vida en el ámbito universitario, con la finalidad de proponer acciones de intervención para la promoción de vidas saludables en los estudiantes universitarios. La metodología desarrollada hace énfasis en un estudio de tipo correlacional, cuantitativo y de corte transversal, que sirvió para explicar y dar alternativas de solución al problema de investigación, con ayuda del instrumento incorporado denominado Test AUDIT para la identificación del consumo de alcohol y el test FANTASTICO para la caracterización de los modos de vida. Para la selección de la muestra se tomaron en cuenta criterios de inclusión logrando así la participación de 315 estudiantes pertenecientes la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja. Luego del análisis de los datos obtenidos a partir de la aplicación del instrumento a la respectiva muestra, se evidenció que el 76.5% de los estudiantes la Facultad de la Salud Humana consumen a alcohol, clasificados en riesgo de consumo: bajo, medio y alto. En cuanto al modo de vida que mantienen el 35.6% presenta un modo de vida bueno, el 33.3% un modo de vida adecuado, el 26% un modo de vida bajo, el 4.4% un modo de vida fantástico y el 0.6% un modo de vida peligroso. También se pudo analizar que el consumo de alcohol y los modos de vida en la muestra, no presentan mayor correlación en base al Test de Spearman aplicado. ($0.121 > 0.05$). Tomando en cuenta estos resultados, es necesario solicitar a las autoridades de la Facultad de Salud Humana y de las diferentes carreras que la conforman, seguir previniendo el consumo de alcohol y fomentar los modos de vida saludables.

Palabras Clave

Alcohol, Salud, Estilo de vida, estudiantes del área de la salud.

2.1 Abstract

The objective of this research was to relate the consumption of alcohol and lifestyles in the university environment, with the aim of proposing intervention actions for the promotion of healthy lives in university students. The methodology developed emphasizes a correlational, quantitative and cross-sectional study, which served to explain and provide alternative solutions to the research problem, with the help of the built-in instrument called AUDIT Test for the identification of alcohol consumption and the FANTASTICO test for the characterization of lifestyles. For the selection of the sample it was taken into account inclusion criteria, thus achieving the participation of 315 students belonging to the Faculty of Human Health of the Universidad Nacional de Loja. After analyzing the data obtained from the application of the instrument to the corresponding sample, it was evident that 76.5% of students at the Faculty of Human Health consume alcohol, they were classified at risk of consumption: low, medium and high. Regarding their lifestyle, 35.6% presents a good lifestyle, 33.3% is adequate, 26% have a low lifestyle, 4.4% is fantastic and 0.6% have a dangerous lifestyle. It was also possible to analyze that alcohol consumption and lifestyles in the sample did not show a greater correlation based on the Spearman test applied (0.121 > 0.05). Taking into account these results, it is necessary to ask the authorities of the Faculty of Human Health and the different careers that are part of it, to continue preventing alcohol consumption and promoting healthy lifestyles.

Keywords

Alcohol, Health, Lifestyle, health occupations students.

3 Introducción

El alcohol definido por la (OMS, 2022a) como una sustancia psicoactiva, considerada como droga legal, que debido a la aceptación por parte de la sociedad, la magnitud de los riesgos y consecuencias que acarrea, muchas veces son naturalizadas o minimizadas, no solo repercutiendo a nivel personal, social y familiar, si no teniendo impacto a nivel de la salud pública

Es este contexto social lo que facilita el acceso y el primer contacto con el alcohol quienes según el Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo, (2022) comienza durante la adolescencia y se hace más frecuente a medida que los adolescentes crecen, a pesar que en la mayoría de los países es ilegal y está prohibida la venta y consumo de alcohol para los menores de 18 años.

A nivel cognitivo, también se presentan consecuencias como la inhibición de respuesta y la toma de decisiones, que en el caso de los estudiantes repercute en su nivel académico. También se manifiestan impedimentos en facultades como flexibilidad cognitiva, fluidez verbal fonológica y memoria de trabajo, resolución de problemas, razonamiento y velocidad de procesamiento de la información. (Bernabéu & de la Peña, 2019)

El consumo de alcohol es uno de los factores de riesgo frente a un modo de vida saludable, al igual que el sedentarismo, malos hábitos alimenticios, tabaquismo, horas de sueño inadecuadas, malas relaciones intrapersonales, entre otras. Todos estos excesos desencadenan en problemas de importancia a nivel de salud pública de mayor magnitud como adicciones o enfermedades cardiovasculares.

El consumo nocivo de bebidas alcohólicas actúa como una amenaza para la salud poblacional e incluso tiene una repercusión directa sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), específicamente el objetivo tres que garantiza una vida saludable promoviendo el bienestar en todas las edades para un desarrollo sostenible También repercute sobre metas que intentan disminuir las tasas de enfermedades transmisibles, (VIH, tuberculosis, etc.) enfermedades no transmisibles, (hipertensión arterial, diabetes, etc.) la salud mental , los traumatismo y las intoxicaciones

Según un informe oficial en el 2016 murieron más de 3 millones de personas a consecuencia del consumo nocivo de alcohol, lo querepresenta 1 de cada 20 muertes (OMS, 2018) . El consumo de alcohol en el continente americano es aproximadamente un 50% mayor que el promedio mundial. Según datos actualizados de la OMS (2020), específicamente en América Latina y el Caribe se consumen 6.5 litros de alcohol puro por año per cápita, convirtiéndola en la tercera región en el mundo en cuanto a consumo, después de Europa y

América del Norte.

El Ecuador se sitúa como el noveno con mayor cantidad de consumo de alcohol con 7,2 litros de alcohol puro per cápita por año entre los países Latinoamericanos. La población que en mayor porcentaje consume son los jóvenes de entre 19 y 24 años, seguidos por los adultos de hasta 34 años. Y la edad promedio en donde inician el consumo de alcohol es a los12 años. (OMS, 2014).

Según las estadísticas anteriormente mencionadas, el grupo de personas con mayor porcentaje que beben alcohol coincide con el tramo predominante de edad de los estudiantes universitarios que va de 18 a 25 años, convirtiéndolos así en un grupo vulnerable al consumo de alcohol y sus efectos, teniendo también en cuenta que es una edad en donde la habilidad para tomar decisiones y manejar problemas con el alcohol es baja

En un estudio realizado por Betancourth Zambrano et al., (2017) en estudiantes universitarios de Colombia se encontró una prevalencia de consumo de alcohol de 97,5%, la frecuencia de consumo se da principalmente cada mes (25,8%) y cada quince días (18,8%), donde son los hombres quienes mayor consumen. Acercándonos más a la realidad en universitarios ecuatorianos, un estudió arrojó datos de prevalencia de consumo de alcohol del 91% siendo un 49.8% consumidores de riesgo. (Vázquez et al., 2019)

Con base a lo anteriormente descrito y teniendo en cuenta que los estudios sobre la temática no abundan en el contexto universitario específicamente ecuatoriano de la región sur del país, en la presente investigación se propuso relacionar el consumo de alcohol y los modos de vida de los estudiantes universitarios, rigiéndose en las líneas de investigación de promoción de salud de la Facultad de la Salud Humana y de la carrera de Enfermería. Identificando la prevalencia del consumo de alcohol y caracterizando los modos de vida en el grupo de estudio mencionado. Los datos resultantes de esta investigación permitirán proponer acciones de intervención para la promoción vidas saludables en los estudiantes universitarios.

4. Marco Teórico

4.1 Definición de alcohol

La OMS, (2022a) lo define como “sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos. El consumo nocivo de alcohol conlleva una pesada carga social y económica para las sociedades.”

Es una droga legal depresora del sistema nervioso central que sus efectos provocan su disminución de las actividades.

4.2 Consumo de alcohol

Para la siguiente investigación se definira al consumo de alcohol como la ingesta de la sustancia, ya se de manera habitual, esporádico, moderado o nocivo. Debido a que según Cha et al., (2019) no existe ningun nivel inofensivo que no provoque daño en los consumidores, independientemente del nivel de alcohol que ingieran, siempre se encontraran a cierto tipo de riesgo y de sufrir consecuencias desfavorables a raíz de este.

El consumo de alcohol es el causal de más de 200 enfermedades, traumatismos y otros trastornos de la salud. Se asocia a con el riesgo de desarrollar problemas de salud como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo y enfermedades no transmisibles como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. (OMS, 2022a)

El consumo de alcohol puede describirse en términos de gramos de alcohol consumidos o por bebidas estándar consumidas. Una lata de cerveza contiene 10gr de alcohol. (Ahumada-Cortez et al., 2017)

4.3 Consumo de bajo riesgo de alcohol

Se sitúan en 20 g/día (2 unidades de bebidas estandar) para hombres y 10 g/día (1 unidad de bebida estandar) para mujeres, de bajo riesgo de alcohol asumiendo que cualquier consumo por mínimo que sea implica riesgo aunque al momento no haya presentado ningun transtorno. Consumir alcohol por encima de estos límites conlleva una mayor mortalidad en comparación con no beber o beber a un nivel más bajo. (Ministerio de Sanidad, 2020)

Es importante recalcar que es preferible evitar por completo el consumo de alcohol, ya que aunque el consumo sea bajo, el riesgo va a permancer. En nuetra cultura, debido a costumbres, conductas o tradiciones se encuentra normalizada el consumo de alcohol social, ya sea que se lo realiza esporádicamente o solo unas cuantas copas, pero aun este tipo de ingesta produce daños.

4.4 Cosnsumo perjudicial de alcohol

Se refiere a aquel que conlleva consecuencias para la salud física y mental, aunque algunos también incluyen las consecuencias sociales entre los daños causados por el alcohol (Ministerio de Sanidad, 2020). A diferencia del consumo de bajo de riesgo, en este punto, ya se pueden ver afectados varios aspectos en la vida del consumidor, tanto físicos, psicológicos, sociales y mentales.

4.5 Consumo nocivo de alcohol

El MSP (2016), define como "el patrón de consumo de una sustancia psicotrópica que causa daño a la salud. El daño puede ser físico o mental".

Se considera consumo nocivo de alcohol a la intoxicación aguda o a la embriaguez, al consumo excesivo, al consumo en la infancia o la adolescencia, al consumo de alcohol por parte de mujeres embarazadas o en período de lactancia, al consumo de alcohol por parte de personas que tengan una enfermedad donde el alcohol esté contraindicado o por parte de personas con trastornos mentales.(Ministerio de Salud y Protección Social & UNODC, 2015)

El consumo nocivo de alcohol abarca el consumo que provoca efectos a la salud y efectos sociales perjudiciales para la persona que consume y quienes lo rodean. Está determinado por el patrón de consumo de alcohol, el cual está asociado al volumen de alcohol consumido por año, y a la cantidad de alcohol que se consume y a la frecuencia con la que se consume, es decir, al patrón de consumo.

4.6 Dependencia del alcohol

Conjunto de fenómenos del comportamiento, cognitivos y fisiológicos, que se desarrollan luego del consumo repetido de la sustancia en cuestión, entre los cuales cuentan característicamente los siguientes: un poderoso deseo de tomar la droga, un deterioro de la capacidad para auto controlar el consumo de la misma, la persistencia del uso a pesar de consecuencias dañinas, una asignación de mayor prioridad a la utilización de la droga que a otras actividades y obligaciones, un aumento de la tolerancia a la droga y, a veces, un estado de abstinencia por dependencia física. (MSP, 2016)

Tambien lo define como de manifestaciones fisiológicas, del comportamiento y cognoscitivas en el cual el consumo de alcohol adquiere la máxima prioridad para el individuo, incluso mayor que cualquier otro tipo de comportamiento que fue prioritario en el pasdado. (MSP, 2016).

Éstas se desarrollan tras el consumo reiterado de alcohol en el que se incluyen:

- Deseo intenso de consumo de alcohol.
- Dificultades para controlar el consumo.

- Persistencia en el consumo, a pesar de las consecuencias dañinas.
- Mayor prioridad al consumo que a otras actividades y obligaciones.
- Aumento de la tolerancia.
- Presentación de sintomatología de abstinencia cuando baja o cede el consumo

Por otra parte la Asociación Americana de Psiquiatría, (2018) lo define como el como un patrón adaptativo de consumo de alcohol que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más de los siete síntomas siguientes en algún momento de un periodo continuado de 12 meses

- Tolerancia notable
- Síntomas de abstinencia y consumo para aliviar la abstinencia
- Uso en mayor cantidad o más tiempo de lo que pretendía el sujeto
- Deseo persistente, o uno o más esfuerzos inútiles para suprimir o controlar el consumo
- Uso de gran parte del tiempo en obtener la sustancia o en recuperarse de sus efectos
- Reducción del repertorio conductual, abandono de actividades y placeres alternativos por el uso de alcohol
- Uso continuado a pesar de estar consciente de tener problemas físicos y psicológicos relacionados con la bebida

4.7 Complicaciones por el consumo nocivo de alcohol

En base a datos proporcionados por la OMS, (2022) cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, siendo el causal de mas de 200 enfermedades y transtornos. Provocando muertes precosez, produciendo discapacidades a edades muy tempranas, siendo responsable tambien de un sinnumero de traumatismo

El alcohol coloca a sus consumidores en riesgo de contraer enfermedades tanto transmisibles (como la tuberculosis y la infección por el VIH/sida) como no transmisibles (cirrosis de hígado, cáncer de mama y trastornos cardiovasculares), así como en riesgo de violencia, traumatismos y problemas de salud mental. (OMS, 2021)

4.7.1 Complicaciones físicas

Aparato o sistema	Complicaciones
Digestivo	Alteraciones en la motilidad esofágica, reflujo gastroesofágico (RGE), alteración de la secreción gástrica, daño de la mucosa gástrica, alteraciones hepáticas, pancreatitis alcohólica, diarrea, mal absorción, cáncer hepático, entre otras
Musculo esquelético	Gota, osteoporosis, miopatía, traumatismo (por accidentescausados por disminución del estado de conciencia)
Endócrinas	Hipogonadismo masculino, infertilidad, pseudo-Cushing, síndrome metabólico
Cardiovasculares	Arritmias, muerte súbita, hipertensión arterial, accidente cerebrovascular (ACV), infarto agudo de miocardio (IAM), reducción de la contractibilidad cardíaca, miocaridopatía alcohólica, disfunción sistólica, disfunción diastólica, entre otras
Respiratorio	Neumonía, tuberculosis
Neurológico	Crisis convulsivas, neuropatia periférica, encefalopatia alcohólica, alteraciones cerebelosas, ambliopía, etc.
Neuropsiquiátrico	Trastornos psicóticos (alucinaciones), trastornos del comportamiento, trastornos del nivel de conciencia (delirium tremens, Síndrome de Wernicke), trastornos cognitivos (amnesia, demencia)
Cáncer	Boca, esófago, laringe, hígado, mama, estómago, colon y recto

Elaboración: Ministerio de Salud Pública, 2016

4.7.2 Complicaciones sociales

El consumo nocivo de alcohol provoca daños y consecuencias sociales devastadoras en familias y comunidades, principalmente asociadas a siniestralidad vial y a diferentes tipos de violencia como lesiones personales, riñas y homicidios.

La violencia interpersonal, incluidas la violencia de pareja y la violencia contra los niños, es un tipo de traumatismo particularmente prevalente en las Américas. Si bien el alcohol no es necesario ni suficiente para causar violencia, es un factor de riesgo prominente,(OMS, 2021). La asociación que presentan la violencia y el alcohol, es mas fuerte a medida que el consumo aumenta, resutando episodios de violencia y agresion mayores.

El alcohol es el causante de un gran porcentaje de accidentes de transito. Los traumatismos por colisiones de tránsito son en gran parte un fenómeno asociado a los hombres

jóvenes, y la muerte prematura.

4.7.3 Complicaciones psicológicas

Prblemas de autoestima, las alteraciones psicológicas relacionadas con ansiedad, depresión y estrés, comportamientos asociados a impulsividad o inconformidad generalizada, autocontrol, déficit en habilidades sociales, de afrontamiento o inadecuadas habilidades de enfrentamiento, así como los preconceptos, la espiritualidad y la valoración inadecuada de sustancias psicoactivas como el licor; violencia física, sexual y psicológica, la disfunción familiar, la relación con personas consumidoras dado el grado de presión social que ejercen o la insatisfacción con las relaciones interpersonales. (Betancourth Zambrano et al., 2017)

A nivel psiquiátrico, el consumo de alcohol esta asociada y puedes desencadenar, alteraciones de la percepción sobre si mismo y de su entorno, alucinaciones visuales y auditivas, transtornos de ansiedad, de bipolaridad, delirantes, transtornos de personaliad, de déficit de atención, transtornos de alimentación, incluso llegar a relacionarse con ezquizofrenia y llevando al síndrome de dependencia de alcohol (Pelayo, 2022).

4.8 Consumo de alcohol en estudiantes universitarios.

El adolescente o adulto joven es expuesto a diversas situaciones que se presentan en las instituciones de educación superior y la experiencia de la vida universitaria. Es a través del curso de esta etapa y su permanencia en la universidad lo que ayudará moldear su identidad propia. Pero a pesar que agentes de su entorno como docentes e instituciones fomenten un desarrollo saludable su identidad se puede ver en crisis y caer prácticas dañinas que conducirán a perjudicar su modo de vida.

Los estudios sobre el consumo de alcohol entre los estudiantes universitarios de la mayoría de los países en general, muestran una asociación negativa entre el rendimiento académico, los estudiantes universitarios que consumen más alcohol tienden a tener menores promedios, por el efecto del consumo de alcohol sobre la capacidad cognitiva y las horas de estudio (Olano & Wright, 2019)

Al momento del consumo de alcohol los estudiantes tienen percepciones “positivas”, por ejempo es visto como reductor de ansiedad y un facilitador social. Esta expectativa de que el consumo de alcohol puede ser un tipo de afrontamiento eficaz, y una salida frente a situaciones y emociones difíciles. Todas estas razones son las que impulsaran al estudiante a seguir con la ingesta de alcohol a pesar de los verdaderas consecuencias negativas.

La bibliografía indica de igual forma que, los estudiantes con mejor rendimiento académico, por lo general son quienes en el ultimo mes el consumo de alcohol es mínima o

nula. (Ministerio de Sanidad, 2021)

4.9 Modos de vida

Los modos de vida son un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas que algunas veces son saludables y en otras son nocivos para la salud.(Morales Aguilar et al., 2018)

Los modos de vida se van formando a lo largo de la historia de vida del sujeto, tratatndose de un proceso de aprendizaje familiar, social o de lugares de formación como la escuela o la universidad. Se ven influenciados por conductas, actitudes, tradiciones, costumbres incluso habitos que vienen de la sociedad que los rodea, dependiente de las circunstancias en el que se encuentre el ser humano.(Barrios et al., 2018)

Se vincula con hábitos y rutinas diarias como el número de comidas, características en la alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo u otras drogas o estimulantes, también se manifiesta en la actividad física diaria, vida social y emocional. Estas prácticas dependiendo de cómo se las realice, ayudaran a mantener un modo de vida saludable o por el contrario encaminaran a un modo de vida dañino.

En su estudio Veramendi Villavicencios et al. (2020) hace referencia a modos de vida como “al grupo de actitudes y comportamientos que practican y desarrollan las personas en forma consciente y voluntaria durante el transcurso de su vida.”

El modo de vida es conceptualizado como la manera de dirigirse que tiene cada persona, que está influenciado por diversos factores y dichas conductas pueden tener numerosos efectos en la salud y bienestar de las personas y para poder entenderlo es necesario considerar, las características propias de cada individuo, el conocimiento que tenga, y cuáles son sus motivaciones basado en un resultado a alcanzar. (Reyna et al., 2021)

Para esta investigación definiremos el modo de vida como un conjunto de variedades típicas de la actividad vital del individuo donde se incluye elementos como: el trabajo, el uso del tiempo libre, las actividades domésticas, las relaciones familiares, la actividad social, la participación cultural, las relaciones sociales típicas entre los individuos, las condiciones de vida, las normas de conducta, costumbres, hábitos y tradiciones

4.10 Modos de vida saludables

Los modos de vida saludables se sustentan en un conjunto de actividades beneficiosas para su salud, que realizan en su vida cotidiana, tanto físico, psicológico y social . (Reyna et al., 2021)

Debido a que los modos de vida van acompañados de conductas y patrones que

entrelazan creencias, prácticas, valores, tradiciones, el ambiente que los rodea como: el trabajo, la familia, el entretenimiento entre otros, los patrones y hábitos de conducta están determinados por cómo vive y percibe la persona su vida y es a partir de aquí que afectará directamente a su salud.

Los modos de vida saludable controlan y disminuyen enfermedades, como el estrés, las emociones negativas y el uso de sustancias,ayudando a incrementar la actividad física, buenos hábitos de sueño y alimentación, sexo seguro, cuidado y autocuidado médico. (Ludick, 2017)

Entonces entendemos como modos de vida en la salud como un conjunto de actividades que influyen en el bienestar de las personas, definido por las decisiones que hacen en torno a su diario vivir, y sobre las cuales se tiene poder y control. Este conjunto de elecciones puede afectar positiva o negativamente en la salud. Para ello existen habitos que favorecen a os modos de vida saludables, tanto físicos, psicológicos y sociales.

4.10.1Actividad física

La OMS (2022b), define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Engloba todo movimiento, ya sea durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos. Tambien se recomienda a personas de entres 18-64 años, actividades físicas aeróbicas, de fortalecimiento muscular y disminuir el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Todas estas actividades ayudaran a reducir el riego de enfermemdades cardiorespiratorias, riesgo de hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión; y ayudar a mantener un peso corporal saludable (OMS, 2022b)

4.10.2 Alimentacion saludable

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. (Ministerio de Salud y Protección Social, n.d.)

La OMS (2018a) recomienda limitar la ingesta de grasas, azucare y sal. Por otra parte sugiere el consumo de por lo menos cinco porciones al dia de frutas, verduras y hortalizas

4.10.3Calidad de sueño

Mantener una buena calidad del sueño es una necesidad básica del ser humano, dado que el sueño deficiente está asociado con efectos negativos como el agotamiento, las emociones descontroladas, la imposibilidad para concentrarse, el impedimento para recordar o pensar con claridad, el bajo rendimiento universitario y laboral, el estrés psicológico y académico, la ansiedad, la depresión y la dificultad para resolver problemas; asimismo efectos a largo plazo como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo II, la obesidad, el cáncer, entre otros.

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. La mayoría de los adultos, incluyendo los de edad avanzada, necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche.

4.11 Modos de vida en los estudiantes universitarios

De acuerdo con Suescún-Carrero et al., (2017) en un estudio realizado en modos de vida en estudiantes universitarios el 61, 5% de los estudiantes no tienen un modo de vida saludable, mantienen practicas poco sanas como dietas desequilibradas caracterizadas por una alta ingesta de comidas rápidas y chatarra, consumo de alcohol, tabaquismo y altos índices de estrés.

Se reconoce a los modos de vida como uno de los primordiales determinantes de la salud de las personas, por ello, su seguimiento en el contexto universitario facilita la prevención de conductas y costumbres inadecuadas que dan como producto el surgimiento de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles; se han observado modos de vida no saludables, los hábitos alimenticios inadecuados, inactividad física, ingesta de alcohol, tabaco u otro tipo de sustancias nocivas para la salud e inadecuados patrones de sueño, entre otros.

Es evidente que durante esta etapa universitaria, los factores como el cierto grado de independencia y la relación que se entabla con nuevas personas, interfieren en mantener un modo de vida saludable, cambiando los hábitos nutricionales, disminuyendo la actividad física, niveles de estrés altos por la sobrecarga de actividades académicas y sociales, malos patrones de sueño y descanso, consumo de sustancias toxicas como alcohol tabaco y otras drogas.

5. Metodología

El presente trabajo sobre Consumo de alcohol y modos de vida en los estudiantes de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, comprendió un estudio de tipo correlacional, cuantitativo con corte transversal, ya que se identificó la relación que existe entre las variables consumo de alcohol y modos de vida, mediante porcentajes en un solo momento y en un tiempo único, la misma que se llevó a cabo en la Facultad de la Salud Humana perteneciente a la Universidad Nacional de Loja, un centro docente de educación superior enfocada en la formación de profesionales en el campo de la salud, ubicada en el cantón Loja

El grupo de estudio con el que se desarrolló la investigación estuvo conformado por una población total de 1689, lo cual a través del programa estadístico STATS 2.0 se obtuvo una muestra significativa de 315 estudiantes pertenecientes a la Facultad de la Salud Humana de las cinco carreras: medicina, enfermería, odontología, psicología clínica y laboratorio clínico. Los cuales cumplieron con los criterios de inclusión: ser estudiantes legalmente matriculados en la Facultad de Salud Humana del periodo académico abril- septiembre 2022, en las diferentes carreras que la conforman, independientemente del semestre que se encuentren cursando, la edad o sexo, además que acepten participar del estudio mediante el consentimiento informado

La técnica que se utilizó fue la encuesta mediante un instrumento conformado por el Test AUDIT y El Test FANTASTICO.

El Test AUDIT desarrollado por la OMS (2001) y validado con población universitaria española por García. Miguel Ángel et al., (2016), es definido como un método simple de screening del consumo excesivo de alcohol, y que ayuda a identificar a las personas con un patrón de consumo excesivo o perjudicial de alcohol, el cual presenta una consistencia interna de 0.98. Consta de 10 items el cual analiza 3 dominios: cantidad y frecuencia de consumo de alcohol, la posibilidad de que exista dependencia al alcohol y consumo dañino de alcohol, con una escala de puntuación de 0 a 4 puntos cada respuesta, las cuales todas las puntuaciones al final serán sumadas y clasificadas según la categoría de riesgo de consumo: bajo, medio, alto y probable adicción.

Por otro lado para la medición de los modos de vida de los universitarios, se utilizó el Test FANTASTICO (Villar et al., 2016) con una confiabilidad de 0.778. Consta de 25 ítems cerrados agrupados en nueve categorías: familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección, control de salud y conducta sexual, y otras conductas. Estas dimensiones

exploran dominios físicos, psicológicos y sociales. Cada pregunta presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 2 a 0. Al puntaje final se lo multiplica por dos y se clasifica en una categoría que resume el modo de vida: peligroso, bajo, adecuado, bueno y fantástico

Para el acceso a la muestra, se solicitó el apoyo mediante oficio, a las autoridades correspondiente de la institución. Por medio de los correos institucionales se hizo llegar el instrumento, realizado en la herramienta Google Forms, previo al consentimiento informado, y posterior a la recolección de datos se llevó a cabo la tabulación y procesamiento a través del programa estadístico SPSS 23.0, para finalmente presentar los resultados mediante tablas donde muestra la frecuencia y el porcentaje, cada una con su respectivo análisis y discusión.

6. Resultados

La recolección de los datos se efectuó bajo el objetivo de relacionar el consumo de alcohol y los modos de vida de los estudiantes universitarios.

Cantidad y frecuencia del consumo de alcohol en los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana

Tabla 1:

Consumo de alcohol de los estudiantes.

		f	%
Frecuencia con que consume bebidas alcohólicas	De 2 a 3 veces a la semana	2	0,6
	De 2 a 4 veces al mes	50	15,9
	Mensualmente o menos	189	60
	Nunca	74	23,5
Total		315	100
Bebidas alcohólicas que toma en un día normal	1 o 2	197	62,5
	3 o 4	30	9,5
	5 o 6	10	3,2
	De 7 a 9	1	0,3
	10 o más	3	1
Total		241	76.5

Nivel de modo de vida en los estudiantes universitarios

Tabla 2:

Modo de vida en los estudiantes.

Datos	**f**	**%**
Modo de vida adecuado	105	33,3
Modo de vida bueno	112	35,6
Modo de vida bajo	82	26
Modo de vida peligroso.	2	0,6
Modo de vida Fantastico	14	4,4
Total	315	100

Tabla 3:

Correlación entre el consumo de alcohol y los modos de vida de los estudiantes.

			Consumo de alcohol	Modo de vida
Rho de Spearman	Consumo de alcohol	Coeficiente de correlación	1,000	,088
		Sig. (bilateral)	.	,121
		N	315	315

En la presente tabla se puede evidenciar que la relación que existe entre el consumo de alcohol y los modos de vida de acuerdo con la correlación de Rho Spearman no es significativa con un p valor de 0.121 siendo mayor a 0.05 por lo tanto no existe correlación entre las dos variables.

Propuesta de intervención para la promoción de vida saludables en los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana.

Introducción

Una vida saludable es el resultado de un conjunto de buenas practicas alimentarias, cuidado personal, actividad física y descanso, relaciones inter e intra personales e igualmente el control sobre el consumo de bebidas alcohólicos y por otra parte evitar el consumo de sustancias psicoactivas, no obstante es el exceso o la falta de vigilancia de este elemento lo que puede ocasionar un desbalance en la salud de las personas.

Justificación

Los estudiantes universitarios al encontrase en una edad vulnerable y una etapa en la que se adquieren nuevos hábitos que repercutirán para bien o para mal en su vida adulta, son atraídos hacia actividades dañinas como: consumo de alcohol, tabaquismo, dietas poco equilibradas, malos hábitos de sueño, sedentarismo, niveles elevados de estrés, entre otras.

La presente investigación arrojo un problema de interés en torno el modo de vida que los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana presentan, siendo un 26.6 % que presentan entre un modo de vida bajo y peligroso, es porello que se diseñó un plan de intervención para mejorar tal problema, puesto que demandan modos de vida saludables para un mejor aprendizaje y rendimiento académico.

Objetivo

Mejorar los modos de vida de los estudiantes de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

Desarrollo

- Charla informativa sobre hábitos saludables, que incluye realizar actividad y ejercicio físico, prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, alimentación saludable y descanso adecuado.
- Taller participativo acerca del consumo de alcohol c omo factor de riesgo en los modos de vida y el impacto en el aprendizaje y el rendimiento académico.
- Cartelera informativa sobre habitos para un modo de vida saludable. (Anexo 11.4)

7. Discusión

El aumento del consumo de alcohol en los universitarios y las consecuencias nocivas cada vez más graves, ha hecho prestar mayor interés por parte de investigadores, organizaciones, instituciones gubernamentales y no gubernamentales, plasmando la preocupación de esta gran problemática social en diferentes estudios. Es la ingesta de alcohol uno de lo factores de riesgo determinantes en el modo de vida de los estudiantes, repercutiendo dañinamente en sus estudios académicos.

El presente estudio realizado en una muestra de 315 estudiantes del área de la salud, por su parte evidencio que el 76.5% de la población consume alcohol, y el 23.5% indicó que nunca ha consumido alcohol, de los cuales el 60% ingiere alcohol con una frecuencia de mensualmente o menos. Del total de las personas que consumen alcohol el 62.5% menciono que toma una o dos bebidas alcohólicas en un dia normal.

En un estudio realizado en Colombia por Betancourth Zambrano et al., (2017) a una población similar , se evidenció que el 97,5% ha consumido alcohol al menos una sola vez en su vida y solo el 2,4% de la población estudiada, registran no haber consumido ningún tipo de bebida alcohólica.

Vázquez et al., (2019) evidenció en su estudio que el 87.55% de estudiantes de varias universidades del Ecuador, consumen alcohol. Este incremento del consumo de alcohol en universitarios, se puede atribuir a la vulnerabilidad que presenta esta población para el consumo de sustancias, debido a la facilidad de acceso a ellas.

Al comparar los resultados de prevalencia de consumo de alcohol de este estudio con investigaciones en común, se observa que el porcentaje de estudiantes que realizan esta practica es igual de alta, lo que representa un riesgo psicosocial para la comunidad universitaria, llegando a repercutir no solo en su rendimiento académico si no también en el modo de vida de cada uno de los estudiantes

El gran porcentaje de consumidores de alcohol en las universidades se le puede atribuir a la independencia y autonomía que asumen los estudiantes en esta etapa, la búsqueda de placer y la aceptación social, además el alcohol es considerado como una de las herramientas que conforma los tiempos de ocio, utilizado para establecer nuevos círculos de amistades. Por muchos también es usado como un desestresante o como un difusor de emociones y pensamientos negativos, llegando a provocar adicciones, problemas a nivel personal, familiar y social.

Por otra parte se caracterizó el modo de vida en base al Test FANTASTICO al 35.6% como bueno, el 33.3% como modo de vida adecuado, el 26% como un modo de vida bajo, el

4.4% un modo de vida fantástico y el 0.6% un modo de vida peligroso

Varias investigaciones se han realizado con el fin de indagar los modos de vida de los estudiantes universitarios, haciendo énfasis en los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud, con el propósito de identificar habitos saludables y dañinos que influyendo sobre su salud.

Podría esperarse que los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud presenten estilos de vida saludables derivados de la formación que reciben y del acceso a la información necesaria para cuidarse, pudiéndolos trasladar a su modo de vida, derivando en conductas promotoras de su propia salud, sin embargo, la evidencia científica muestra que no siempre esto se aplica(Canova-Barrios, 2017)

Veramendi Villavicencios et al., (2020) en un estudio realizado con respeto a los modos de vida en estudiantes universitarios las puntuaciones obtenidas indican que llevan a cabo prácticas saludables en la totalidad de las dimensiones de los modos de vida.

Canova-Barrios, (2017) en su estudio se observa que el 44.2% mantiene un modo de vida bueno, el 25,1% un estilo de vida adecuado, el 19% un modo de vida bajo, el 9.5% un modo de vida fantástico y un 2% un modo de vida peligroso. El cual en la dimensión de tabaco se encontró el puntaje mas con un promedio de 1.8 sobre 2, seguido de la deimension de alcohol y otras drogas, con un promedio 1,7 sobre 2. El cual a partir de estos datos Canova afirma que, existe un alta prevalencia de hábitos no saludables en cuanto al consumo de alcohol, drogas y bebidas estimulantes. En base a sus hallazgos termina caracterizando a su población como vulnerable con mayores problemas en sus hábitos y modo de vida frente a la población general.

Es importante mencionar que toda la bibliografía mencionada aplicaron el test FANTASTICO para medir los modos de vida, el cual estuvo conformado por el estudio de 9 dimensiones, para la carcaterizacion final. Los resultados reflejaron similitudes ya que el mayor número de porcentaje de la población se encuentra entre un modo de vida bueno y adecuado, seguido de un modo de vida bajo.

Finalmente los resuktados de la medición de estas dos variables, a través del Test Rho Spearman, nos permitió analizar que no existe una relación estadísticamente ($0.121 > 0.05$) significativa entre el consumo de alcohol y los modos de los estudiantes universitarios de la Fcaultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

8. Conclusiones

En base a los resultados conseguidos se concluye que

- A través de la aplicación del test AUDIT, se evidenció que mas de las tres cuartas de los estudiantes la Facultad de la Salud Humana consumen con una mayor frecuencia de 1 o 2 bebidas alcohólicas en un dia normal.
- Luego del análisis de los datos obtenidos, se caracterizó que mas de la mitad de los estudiantes universitarias encuestados, mantienen un modo de vida entre los rangos de bueno y adecuado, y la muestra restante se encontraron entre un modo de vida bajo y peligroso. Y solo una mínima porción mantiene un modo de vida fantástico.
- El consumo de alcohol y los modos de vida en nuestra muestra, no presentan mayor relación estadística en base al Test de Spearman aplicado.
- Pese a que el estudio no mosotro una relación entre el cosumo de alcohol y los modos de vida de los estudiantes universitarios, se dio lugar al planteamiento de una propuesta de intervención con el fin de promover modos de vida saludables con habitos adecuados.

9. Recomendaciones

A las autoridades de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, se recomienda identificar a los estudiantes que presentan un riesgo alto de consumo de alcohol ya que esto puede significar una dependencia a esta droga, de igual manera en cuanto a quienes presentaron un modo de vida bajo y peligroso.

A las carrera de medicina, enfermería, odontología, psicología clínica y laboratorio clínico de la Universidad Nacional de Loja, se recomienda profundizar en los problemas ocasionados por el consumo de alcohol y fomentar modos de vida saludable en los estudiantes.

Al profesional de enfermería, se recomienda continuar con estudios de investigación con el fin de contribuir a nuevos conocimientos para la prevención del consumo de alcohol y daños que estos pueden acarrear en la vida de los estudiantes, de igual manera a las dimensiones tanto físicas, sociales y psicológicas que abarca los modos de vida, para de esta manera cumplir con el rol de consejeros y cuidadores de la salud en la sociedad.

10. Bibliografía

Ahumada-Cortez, J. G., Enrique Gámez-Medina, M., & Valdez-Montero, C. (2017). El consumo de alcohol como problema de salud pública. *Ra Ximhai*, *13*(2), 13–24.

Asociación Americana de Psiquiatría. (2018). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (5th ed.).

Barrios, C., Quintana Mariela, & Álvarez Lidice. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales* , *24*(2). https://www.researchgate.net/publication/329440741_Estilos_de_Vida_y_su_implicacion_en_la_salud_de_los_estudiantes_Universitarios_de_las_Ciencias_de_la_Salud_Una_revision_sistematica

Bernabéu, E., & de la Peña, C. (2019). Repercusiones cognitivas del consumo de alcohol en el rendimiento académico universitario: un estudio preliminar. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *17*(3), 609–638. http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1990/2643-8571-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Betancourth Zambrano, S., Tacán Bastidas, L. E., & Córdoba Paz, E. G. (2017). Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos. *Universidad y Salud*, *19*(1), 37–50. https://doi.org/10.22267/RUS.171901.67

Canova-Barrios, C. (2017). Vista de Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia | Revista Colombiana de Enfermería. *Revista Colombiana de Enfermería*, *14*, 23–32. https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2025/1559

Cha, B. H., Jang, M. jin, & Lee, S. H. (2019). Consumo de alcohol y riesgo de enfermedad de cálculos biliares: un metanálisis. *Gut and Liver*, *13*(1), 114–131. https://doi.org/10.5009/gnl18278

García. Miguel Ángel, Novalbos, J., Martínez, J., & O'Ferrall, C. (2016). Validación del test para la identificación de trastornos por uso de alcohol en poblaciónuniversitaria: AUDIT y AUDIT-C. *Adicciones*, *28*(4), 194–204.

Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo. (2022). *El consumo de alcohol entre menores*. https://www.niaaa.nih.gov/publications/el-consumo-de-alcohol-entre-menores

Ludick, J. E. O. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes*, *20*(2), 5–11.

https://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161

Ministerio de Salud y Protección Social. (n.d.). *¿Qué es una alimentación saludable?* Colombia. Retrieved November 7, 2022, from https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx

Ministerio de Salud y Protección Social, & UNODC. (2015). *Prevención del consumo nocivo de alcohol*.

Ministerio de Sanidad. (2020). *Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol*. https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/alcohol/docs/Limites_Consumo_Bajo_Riesgo_Alcohol_Actualizacion.pdf

Ministerio de Sanidad. (2021). *Monografía. Alcohol 2021: Consumo y consecuencias*. https://cpage.mpr.gob.es/

Morales Aguilar, R., Lastre-Amell, G., & Pardo Vásquez, A. (2018). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular Resumen. *Archivos Venezolanos de Farmacoterapia*, *37*(2), 56–62. http://orcid.org/00000002

MSP. (2016). *Atención integral del consumo nocivo de alcohol, tabaco y otras drogas*. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Acuerdo-00030-Protocolo-tabaco-fusionado.pdf

Olano, R. F. P., & Wright, M. da G. M. (2019). Consumo de drogas, conocimiento de las consecuencias del consumo y rendimiento académico entre estudiantes universitarios en San Salvador, El Salvador. *Texto e Contexto Enfermagem*, *28*(Special Issue). https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-CICAD-10-22

OMS. (2018a, August 31). *Alimentación sana*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

OMS. (2018b, September 21). *El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 millones de personas al año, en su mayoría hombres*. https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men

OMS. (2021). Informe sobre la situación del alcohol y la salud en la Región de las Américas 2020. In *Informe sobre la situación del alcohol y la salud en la Región de las Américas 2020*. Pan American Health Organization. https://doi.org/10.37774/9789275322215

OMS. (2022a). *Alcohol*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol

OMS. (2022b, October 5). *Actividad física*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Pelayo, H. (2022, March 10). *Consecuencias del alcohol: efectos físicos y psicológicos -*

Adictalia. Adcitalia. https://www.adictalia.es/noticias/consecuencias-del-alcohol-efectos-fisicos-y-psicologicos/

Reyna, P. L., Reyna, P. L. L., Loza, M. G. L., & Vega, J. R. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, *37*(1). http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043

Suescún-Carrero, S. H., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratoba, F. H., Araque-Sepúlveda, I. D., Fagua-Pacavita, L. H., Bernal-Orduz, F., & Corredor-Gamba, S. P. (2017). Lifestyle in students of a university in Boyacá, Colombia. *Revista Facultad de Medicina*, *65*(2), 227–231. https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640

Vázquez, W., Argilagos, R., González, L., & Cobo, G. (2019). Comportamiento del consumo de alcohol en estudiantes de una universidad ecuatoriana. *Espacios*, *40*(30), 14. http://www.revistaespacios.com/a19v40n33/a19v40n33p14.pdf

Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., Espinoza Ramos, F. E., Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, *12*(6), 246–251. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&nrm=iso&tlng=pt

Villar, M., Ballinas, Y., Gutiérrez, C., & Angulo, Y. (2016). Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud . *PERUANA DE MEDICINA INTEGRATIVA*, *1*(2), 17–26.

11. Anexos

11.1 Anexo 1. Aceptación de pertinencia

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

Of N° 0390- DCE –FSH -UNL
Loja, 02 de junio de 2021

Dra. María Elena Guerrero Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL
Ciudad.

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en **el Art. 228** del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de **pertinencia** del Proyecto de Tesis titulado: **"Consumo de alcohol y modos de vida en estudiantes de la FSH-UNL."** de autoría de la **Srta. ELIZABETH NICOLE FLORES ALEMÁN.** Me permito designarle **DIRECTORA DE TESIS** y autorizo su ejecución

Art. 228 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

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 ENFERMERIA.

C.c. Archivo
DAA/kiv

11.2 Anexo 2. Dirección del trabajo de integración curricular de grado

Universidad Nacional de Loja

Loja, 29 de junio del 2021

Lcda. Denny Caridad Ayora Apolo Mg. Sc.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Ciudad.

De mi consideración :

Reciba un atento saludo, a la vez deseándole éxitos en sus funciones; en contestación al oficio Of N° 0336- DCE –FSH -UNL emitido hacia mi persona, en lo establecido en el Art. 225 y 226 del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, me permito emitir informe del tema para la presentación del proyecto de investigación, de la señorita estudiante de la Carrera de Enfermería.

Srta. ELIZABETH NICOLE FLORES ALEMÁN .
"Consumo de alcohol y modos de vida en estudiantes de la FSH-UNL."

Proyecto que ha sido revisado y analizado, para dar un criterio favorable respecto a su estructura coherencia y pertinencia.

Particular que hago conocer con la finalidad de que se proceda con los trámites administrativos correspondientes para que se proceda a la ejecución y elaboración del informe de trabajo de Integración Curricular.

Por la favorable atención que le brindará a la presente le reitero mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente

MARIA ELENA GUERRERO RODRIGUEZ

Dra: Maria Elena Guerrero Rodríguez
Docente
CI:1102993381
Correo institucional:
maria.e.guerrero.r@unl.edu.ec

11.3 Anexo 3. Autorizacion para recolección de datos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

Of N° 0374- DCE –FSH -UNL
Loja, 02 de julio de 2021

Doctor
Amable Bermeo Flores Mg Sc
DECANO DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA UNL
Ciudad.

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, deseándole éxito en las importantes funciones asignadas, a su vez me permito solicitarle de la manera más comedida la autorización respectiva, a fin de que se brinde las facilidades correspondientes para que la estudiante del Internado Rotativo de la Carrera de Enfermería **Srta. Elizabeth Nicole Flores Alemán,** pueda realizar el trabajo de investigación previo a la titulación, aplicando el instrumento de recolección de datos (test) en la Institución que usted acertadamente dirige, cuyos resultados servirán para cumplir con los objetivos señalados en el Proyecto de trabajo de integración curricular denominado, **Consumo de alcohol y modos de vida en estudiantes de la FSH-UNL.**

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

Atentamente,

Firmado electrónicamente por:
DENNY CARIDAD AYORA APOLO

Lic. Denny Ayora Apolo. Mg Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA FSH-UNL

Cc

Archivo

DAA/kiv

11.4 Anexo 4. Certificación de la traducción del resumen al ingles

Loja, 9 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: **Consumo de alcohol y modos de vida en estudiantes de la FSH-UNL,** de la autoría de la estudiante Elizabeth Nicole Flores Alemán, C.I.: 1150977187.

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

EDGAR MARIANO CASTILLO CUESTA

Edgar M. Castillo C.
EFL TEACHER
Nro. Reg. Senescyt: 1031-07-785748

11.5 Anexo 5. Cartelera sobre habitos para una vida sludable