



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE  
ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA,  
LIMA- PERÚ 2018**

HEALTHY LIFESTYLES OF TEACHERS FROM DENTISTRY FACULTY FROM  
CAYETANO HEREDIA PERUVIAN UNIVERSITY, LIMA – PERÚ 2018

Trabajo de investigación para obtener el Título Profesional de Cirujano Dentista

**Alumna:**

Elfa Cristina Lino Riva

**Asesora:**

Dra. Martha López Pinedo

Departamento Académico de Clínica Estomatológica

Lima- Perú

2018

## **TABLA DE CONTENIDOS**

	<b>Pág.</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Materiales y métodos</b>	<b>2</b>
<b>Resultados</b>	<b>5</b>
<b>Discusión</b>	<b>7</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>12</b>
<b>Declaración de conflictos de interés</b>	<b>12</b>
<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>13</b>
<b>Anexos</b>	

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima Perú 2018. **Materiales y métodos:** Estudio transversal, descriptivo, prospectivo. Se utilizó el cuestionario validado de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida, tomado de Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002). Se realizó el cuestionario a los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y se analizó los resultados obtenidos de la base de datos construida a partir de los registros finales de las respuestas brindadas. Se evaluó de acuerdo con las variables del estudio. Se construyeron tablas y gráficos en función de los resultados encontrados. **Resultados:** La muestra estuvo conformada por 92 docentes, 44% fueron mujeres y 56% hombres. La edad promedio fue 46 años. El 42.4 % indicó que “algunas veces” realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardíaco, predominando el sexo masculino con 25%. El 48.9% indicó que “siempre” desayuna antes de iniciar su actividad diaria siendo el 28.3% mujeres. El 46.7% practica actividades físicas de recreación “algunas veces”, predominando las mujeres con 23.9%. El 73.9% indicaron que “algunas veces” se mantienen con sueño durante el día, predominando el sexo masculino con 43.5%. En los autocuidados según sexo, el 43.6% de mujeres indicó que “frecuentemente” se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes. El 34.9% de hombres, indicó que nunca se realiza exámenes de próstata anualmente. Sólo el 13% fuma cigarrillo o tabaco “algunas veces” siendo predominante el sexo masculino con 8.7%, sin embargo, solo el 2% (2) indicó que “siempre” fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana. **Conclusión:** Los docentes de la Facultad no tienen un estilo de vida saludable.

Palabras claves: Estilos, saludable, creencias, prácticas (DeCS)

## ABSTRACT

**Purpose:** Determine the healthy lifestyles of teachers from dentistry faculty from Cayetano Heredia Peruvian University, Lima Peru 2018. **Materials and methods:** Cross-sectional study, descriptive and prospective. Lifestyles beliefs and Practices survey from Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002) was used. The survey was applied to teachers from Dentistry Faculty from Cayetano Heredia Peruvian University and the results were analyzed from the data base made with final answers which were registered from the surveys. These results were analyzed according to the research variables. Tables and graphics were created according to the results founded. **Results:** The sample was constituted by 92 teachers, 44% females and 56% males. The mean age was 46 years old. The 42.4 % (39) showed that “sometimes” do exercises that improve their cardiac function, dominating males with 25%. The 48.9% (45) showed that “always” have breakfast before starting their daily work, dominating females with 28.3% (26). The 46.7% (43) practice recreational physical activities “sometimes”, dominating females with 23.9% (22). The 73.9% (68) indicated that “sometimes” were sleepy during the day, dominating males with 43.5% (40). In self-care depending on sex, the 43.6% (17) of females indicated that “frequently” examines their breasts in order to search any changes or nodes at least once a month. 34.9% (15) of males showed that never realized a prostate gland exam annually. Only 13% (12) smokes cigarette or tobacco “sometimes” dominating males with 8.7% (8), however, only 2% (2) indicated that “always” smoke more than half of a pack in a week. **Conclusion:** Teachers in our faculty don’t have healthy lifestyles.

Key words: styles, healthy, beliefs, practices (Mesh)

## **INTRODUCCIÓN**

Últimamente el concepto de salud está siendo considerado como algo que hay que desarrollar y no como algo que se debe mantener. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) fundó la Organización Mundial de la Salud (OMS) e incluyó en su estatuto que la salud comprende confort físico, psicosocial y no solo la ausencia de dolencias o enfermedad (1).

Existe evidencia de que las causas de mortalidad más prevalentes ya no son las enfermedades provocadas por microorganismos o bacterias, actualmente, predominan las que se generan a partir de prácticas, hábitos y estilos de vida pobremente relacionados con la salud, dando un nuevo enfoque al campo de la salud, denominadas enfermedades no comunicativas (2).

Un estilo de vida saludable está asociado con conductas, prácticas y hábitos que estén relacionados a la salud, basados en las decisiones de las opciones que tienen las personas de acuerdo con sus oportunidades de vida (3).

El manejo de conductas de una persona puede verse afectado por diversos ámbitos como la edad (niño, joven, adulto), el estrato socioeconómico al que pertenecen, factores emocionales, sociales y cognitivos. También debe tenerse en cuenta el papel que ocupan las emociones en relación con la salud, siendo muy comunes y prevalentes las consecuencias del estrés en el aspecto mental y físico, así como los factores protectores que puede ser el apoyo del entorno social frente al proceso salud - enfermedad (4).

Es importante que los profesionales de la salud estén informados y conozcan el estilo de vida de sus pacientes, ya que de esta manera podrán determinar si existen conductas y prácticas de riesgo o de protección en las personas de los diferentes grupos sociales <sup>(5)</sup>. Ellos, son los responsables de velar por la salud y confort íntegro de todas las personas, desempeñando un plan de trabajo preventivo, evitando posibles enfermedades y promoviendo la salud, creando nuevos conceptos de vida saludable en los individuos (5).

Por ello, interceder en la manera en la que llevan su vida y la relacionan con la salud es una de las acciones más eficientes para prevenir enfermedades y promocionar la salud, pero ¿estarán ellos al pendiente y cuidado de su propia salud y tendrán un estilo de vida saludable? (5,7).

Se espera que los docentes, siendo profesionales de la salud, tengan pleno conocimiento y sean partícipes de hábitos y conductas relacionadas con la salud, sin embargo, siempre se encuentran personas que no mantienen este estilo de vida. (6, 8,9).

El objetivo principal del presente estudio fue determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el año 2018. Así como, determinar los estilos de vida saludable de los docentes según condición actividad física, deporte y hábitos alimenticios. Determinar los estilos de vida saludable de los docentes según recreación y manejo del tiempo libre y sueño. También, determinar los estilos de vida saludable de los docentes según autocuidado y cuidado médico y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Y, por último, determinar los estilos de vida saludable de los docentes según edad y sexo.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

El presente estudio fue de tipo transversal, descriptivo y retrospectivo. La población fue de 117 docentes, participaron 92 docentes, el método de selección de la muestra fue no probabilístico por conveniencia, estuvo constituida por los docentes de la Facultad de Estomatología de la UPCH que laboraron en la sede San Martín de Porres en el mes de marzo del año 2018. En cuanto a los criterios de inclusión, se consideró a los docentes Contratados y Ordinarios a Dedicación Exclusiva, Tiempo Completo o Tiempo Parcial: TP 30, TP 20, TP15, TP 10, que se encontraron laborando en la sede San Martín de Porres y accedieron a participar de manera voluntaria en la investigación y llenaron el consentimiento informado. Se excluyó a los

docentes que se dedicaban sólo a trabajos administrativos y no tenían contacto con los pacientes, los docentes que se encontraron laborando solo en la sede Lince o Salaverry y los docentes Contratados y Ordinarios que trabajaban a TP1 y TP5.

La construcción de las variables fue realizada a partir del objetivo general: “Determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima – Perú 2018”. Las variables fueron : 1.) Estilos de vida saludable: Fue evaluado en 6 dimensiones: A.) Actividad física y deporte: Cualquier movimiento corporal que comprenda un gasto de energía. Fue evaluada como el hecho de realizar cualquier ejercicio físico. Es una variable cualitativa, politómica, donde las posibles respuestas fueron siempre, frecuentemente, a veces y nunca. B.) Recreación y manejo del tiempo libre: Tiempo de descanso de las ocupaciones habituales. Fue evaluada como el hecho de realizar actividades de recreación. Es una variable cualitativa, politómica, donde las posibles respuestas fueron siempre, frecuentemente, a veces y nunca. C.) Autocuidado y cuidado médico: Regulación del funcionamiento del ser humano realizado por el propio individuo, libremente y por iniciativa propia. Fue evaluada como el hecho de realizar un autocuidado de su persona. Es una variable cualitativa, politómica, donde las posibles respuestas fueron siempre, frecuentemente, a veces y nunca. D.) Hábitos alimenticios: Alimentos que son consumidos formando hábitos nutricionales de los seres humanos. Fue evaluada como el hecho de tener comidas balanceadas. Es una variable cualitativa, politómica, donde las posibles respuestas fueron siempre, frecuentemente, a veces y nunca. E.) Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas: Sustancia que es consumida por cualquier vía de origen natural o sintético que tiene repercusiones directas sobre el sistema nervioso central. Fue evaluado por el hecho de consumir sustancias psicoactivas. Es una variable cualitativa, politómica, donde las posibles respuestas fueron siempre, frecuentemente, a veces y nunca. F.) Sueño: Necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas. Fue evaluado como el hecho de tener un descanso

y sueño adecuado. Es una variable cualitativa, politómica, donde las posibles respuestas fueron siempre, frecuentemente, a veces y nunca. 2.) Edad: Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento de un ser vivo. Medida de años cumplidos. Es una variable de tipo cuantitativa, de razón donde los grupos etáreos varían de 25 a 70 años. 3.) Sexo: Condición que distingue a los hombres de las mujeres. Condición de ser hombre o mujer. Es una variable de tipo cualitativa, dicotómica, nominal, donde los valores a tomar fueron masculino y femenino.

Se utilizó un cuestionario validado de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida, tomado de Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002) (6), se adaptaron algunos términos de la encuesta para tener una similaridad con el idioma . El cuestionario contiene 116 preguntas y se divide en dos secciones: la primera está compuesta por 69 preguntas sobre prácticas y la segunda por 47 preguntas sobre creencias. El cuestionario evalúa seis dimensiones de estilos de vida: actividad física, tiempo de ocio, cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y por último sueño. Tiene un formato de respuestas en escala de Likert de cuatro opciones: “nunca” a “siempre” y de “totalmente de acuerdo” a “totalmente en desacuerdo”.

Se aplicó el instrumento durante los horarios laborales de los docentes. Se solicitó el permiso respectivo y una lista de los docentes a cada jefe de departamento (Anexo 4-7): Departamento Académico Clínica Estomatológica, Departamento Académico Estomatológico Niño y Adolescente y Departamento Académico de Medicina Cirugía Bucal y Maxilofacial para que de esta manera pueda realizarse el cuestionario personalmente y de manera ordenada. Durante la aplicación del instrumento se realizó los siguientes pasos: A.) Se explicó a los docentes el propósito del estudio. B.) Se le brindó el consentimiento informado (Anexo 2) en el cual se registró su participación voluntaria del estudio. C.) Se le repartió el cuestionario impreso (Anexo 3) para que pueda ser resuelto. D.) El tiempo estimado para finalizar el cuestionario fue de 40 minutos, al finalizar la realización del cuestionario se le repartió un refrigerio como agradecimiento de su participación voluntaria. Una vez concluida la etapa del levantamiento de



datos, se procedió a analizar los resultados que fueron colocados en una base de datos usando Microsoft Excel para Macbook versión 2016 creada a partir del registro de las respuestas de los cuestionarios. Se realizó un análisis de datos mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics 24.0, se obtuvieron las frecuencias absolutas y relativas de las variables cualitativas; media y desviación estándar de las variables cuantitativas. Se evaluó de acuerdo con las variables del estudio. Se construyeron tablas en función de los resultados encontrados.

Este estudio se realizó luego de recibir la aprobación del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (CIE-UPCH) con fecha 16 de marzo de 2018 registrado en el SIDISI con el código 101997.

El presente estudio no conllevó un riesgo a los participantes, los datos obtenidos fueron almacenados en una base de datos de manejo exclusivo de la investigadora, el análisis de los datos fue realizado de manera grupal y no individual, los datos de los participantes no serán revelados en un futuro.

## **RESULTADOS**

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia Lima – Perú 2018, según actividad física y hábitos alimenticios, tiempo de ocio y sueño y por último autocuidado y consumo de sustancias psicoactivas según edad y sexo. La muestra estuvo conformada por un total de 92 docentes donde el 44% (41) fueron mujeres y el 56% (51) hombres. La edad promedio fue 46 años.

En los resultados obtenidos referente a actividad física y hábitos alimenticios, se identificó que el 42.4 % (39) indicó que “algunas veces” realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardiaco, predominando el sexo masculino con 25% (23), siendo la edad promedio 46.5 (DE =

9.2). Un 72.8% (67) indicó que “nunca” practica ejercicios que lo ayuden a estar tranquilo, donde el 44.6% (41) son hombres y la edad promedio es 46.4 (DE = 9.4).

Solo 41.3% (38) indicó que “frecuentemente” consume entre 4 y 8 vasos de agua al día, predominando las mujeres con 22.8% (21) siendo la edad promedio 46.6 (DE = 9.3), por otro lado, el 7.6 % (7) indicó que “siempre” consume más de cuatro gaseosas en la semana, siendo el 6.5% (6) hombres y la edad promedio 45.6 (DE = 9.4). El 40.2% (37) indicó que “siempre” consume más pescado y pollo, que de las veces que consume carnes rojas, donde el 23.9% (22) son mujeres y la edad promedio es 48 (DE = 9.5). Solo el 48.9% (45) indicó que “siempre” desayuna antes de iniciar su actividad diaria siendo el 28.3% (26) mujeres con edad promedio 47.3 (DE = 8.5). El consumo de comidas rápidas fue indicado “algunas veces” por el 81.3% (74), donde predominó el sexo masculino con 44% (40) con edad promedio 46.9 (DE = 9). (Tabla N°1, 2 y 3).

Referente a los resultados obtenidos en ocio y descanso, el 46.7% (43) practica actividades físicas de recreación “algunas veces”, predominando las mujeres con 23.9% (22) siendo la edad promedio 44.1 años (DE = 9). El 45.7% (42) de la población indicó que “frecuentemente” en su tiempo libre realiza actividades de recreación, donde el 22.8% fueron hombres y el otro 22.8% mujeres, la edad promedio fue 46.3 años (DE = 9.3), por otro lado, el 45.1% (41) indicó que “algunas veces” destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales, destacando el sexo masculino con 25.3% (23) siendo la edad promedio 46.2 años (DE = 9.7). Indicaron que duermen al menos 7 horas diarias el 45.7% (42) “algunas veces”, siendo los hombres el 28.3% (26) y la edad promedio 45.7 años (DE = 8.9). El 58.7% (54) de la población, indicó que “algunas veces” se despierta en varias ocasiones durante la noche, destacando el sexo masculino con 31.5% (29) siendo la edad promedio 47.4 (DE = 8.9). Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida “algunas veces” el 64.1% (59), destacando el sexo femenino con 33.7% (31) siendo la edad promedio 46 años (DE = 8.2). El 73.9% (68)

indicaron que “algunas veces” se mantienen con sueño durante el día, predominando el sexo masculino con 43.5% (40), siendo la edad promedio 46 años (DE = 9.6). (Tabla N° 4, 5 y 6).

Por último, los resultados obtenidos respecto a autocuidado y consumo de sustancias psicoactivas se encontró que el 40.2% (37) “siempre” va al odontólogo por lo menos una vez al año, predominando el sexo femenino con 21.7% (20) siendo la edad promedio 46.5 años (DE = 9.9) en cambio, el 37% (34) “siempre” va al médico por lo menos una vez al año, encontrándose una igualdad de porcentaje entre hombres y mujeres del 17%, la edad promedio fue 48.1 (DE = 10.8). En los autocuidados según sexo, el 43.6% (17) de mujeres indicó que “frecuentemente” se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes, siendo la edad promedio 45.6 (DE = 8.1). El 34.9% (15) de hombres, indicó que nunca se realiza exámenes de próstata anualmente, siendo la edad media 46.3 (DE = 5.6).

El 98.9%(90) indicó que “nunca” maneja bajo efectos de licor u otras drogas, mientras el 14.3% (13) indicó que “algunas veces” aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas, predominando el sexo masculino con 9.9% (9) siendo la edad promedio 45.4 años (DE=8.7). Sólo el 13% (12) fuma cigarrillo o tabaco “algunas veces” siendo predominante el sexo masculino con 8.7% (8) y la edad promedio 45.2 años (DE = 11.2), sin embargo, solo el 2%( 2) indicó que “siempre” fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana, siendo la edad promedio 32 (DE = 1.4). Por último, el 38% (35) indicó que “algunas veces” consume más de dos tazas de café al día, destacando el sexo masculino con 26.1 % (24) siendo la edad promedio 47.4 años (DE = 9.5). (Tabla N°7, 8 y 9).

## **DISCUSIÓN**

El estilo de vida de un ser humano se encuentra en proceso de formación a lo largo de la historia del sujeto, por lo que se considera un proceso de aprendizaje, que puede darse por asimilación o por imitación. Existen teorías cognitivo-sociales que explican el por qué un individuo adopta un comportamiento a favor o en contra de su propia salud (11). Hochbaum, propone que existen

dos factores básicos de los que un individuo depende para adoptar un comportamiento saludable, estos son: la amenaza de una enfermedad y la efectividad que tendría su propia conducta para contrarrestar esta amenaza. Así mismo, la amenaza de una enfermedad depende de la susceptibilidad que tiene dicho individuo hacia la enfermedad y la severidad de las consecuencias que podría tener. Por lo tanto, las personas seguirían patrones de conductas saludables si creen que pueden ser susceptibles a determinadas enfermedades (12).

Para que una persona tome conciencia de la importancia del autocuidado e interés por su salud, es imprescindible que reconozca estar en riesgo y para que esto sea reconocido, es necesario que acepte que es un ser vulnerable (13).

Las enfermedades no comunicativas tienen bien establecidos los factores de riesgo, entre ellos los más importantes: hipertensión arterial, hipercolesterolemia, escasa ingesta de frutas y verduras, sobrepeso, obesidad, falta de actividad física y consumo de tabaco. Todos los previamente mencionados, están estrechamente relacionados a la mala alimentación y la falta de actividad física (14).

Los resultados obtenidos en la presente investigación muestran que los estilos de vida de los docentes evaluados presentan deficiencias en el aspecto de actividad física y deporte, donde 42,4 indicaron que “algunas veces” realiza ejercicio, siendo un porcentaje alto, concuerda con la OMS que indica que un 60% de los habitantes a nivel mundial no lleva a cabo actividades físicas que brinde un beneficio a su salud (15).

La OMS también indica que el rol de tener una vida físicamente activa ha sido enfatizado como clave determinante para la salud (16) y que los estilos de vida sedentarios son considerados 1 de las 10 principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo (17), a pesar de que esto es conocido por la mayoría de los profesionales de la salud, nuestros docentes no lo aplican en su vida diaria.

La ausencia de ejercicio y una alimentación poco saludable son las causas principales de enfermedades no transmisibles como: diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer. Otras enfermedades que son causas extendidas de morbilidad, como la caries dental y la osteoporosis también están relacionadas a la mala alimentación y falta de ejercicio (17).

Un gran beneficio de realizar actividades físicas es que representa un factor determinante en el gasto de energía y ayuda a controlar el peso, reduce el riesgo relacionado con las enfermedades cardiovasculares y diabetes. Tiene grandes efectos como: reducir la tensión arterial, mejorar el nivel del colesterol, mejorar la hiperglucemia y reduce el riesgo de cáncer de colon y mama en las mujeres (14,17).

Se observó que hay mayor actividad física para el funcionamiento cardiovascular por parte de los docentes varones con un porcentaje de 25%, encontrándose similitudes con las investigaciones realizadas por Ponce al personal administrativo de la misma institución, donde el porcentaje de varones fue de 36%. (18)

Los estudios que hablan sobre los beneficios que tiene la actividad física en la salud, destacan mayormente la asociación entre actividad física y enfermedades cardiovasculares o los factores de riesgo, incluyen principalmente la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares (19). La cardióloga Petra Sanz de la Fundación española del corazón, resalta que las personas que realizan algún tipo de ejercicio físico, tienen una frecuencia cardíaca baja, representando la forma en la que el corazón ahorra energía para no gastar demasiada durante el ejercicio (20).

Según los resultados finales de la encuesta, los docentes ponen énfasis en el cuidado de su alimentación. Tener una dieta adecuada, es uno de los factores más importantes para mantener una vida saludable, los hábitos alimenticios comienzan en los primeros años de

vida. La lactancia materna además de favorecer el crecimiento sano y mejorar el desarrollo cognitivo, proporciona efectos a largo plazo como reducir el riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de padecer enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. Tener una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer (21).

En la presente investigación se evidenció que la mayoría de los docentes no descansan bien por las noches, es decir, amanecen con una sensación de una noche mal dormida y se despiertan en varias ocasiones durante la noche, esto, según Driver, estaría en relación con la poca cantidad de actividad física que realizan. Existen varias formas en las que realizar ejercicio físico puede conducir a mejorar el descanso y sueño, por ejemplo, haber realizado ejercicio físico exhaustivo terminaría por completo la energía almacenada que tiene cada persona y esto hará que la necesidad de descanso y sueño se vea aumentada para que se reduzcan las necesidades metabólicas para la obtención de energía y restauración del cuerpo. Por consecuencia, al no tener un adecuado descanso por las noches, nuestros docentes experimentan sueño y cansancio durante el día (22).

Solo el 45.7 % de los docentes indicó que algunas veces destina su tiempo libre para actividades físicas o de recreación. Crawford, Jackson y Godbey (23), proponen una clasificación donde mencionan 3 barreras de ocio, es decir, las restricciones que pueden impedir o condicionar a que los individuos no puedan disfrutar de su tiempo libre.

La primera barrera de ocio es la intrapersonal, que incluye la falta de interés, falta de habilidades, timidez, etc. La segunda barrera es la interpersonal, que habla sobre las limitantes del entorno social como: la falta de tiempo o interés de terceros, no tener compañía. Por último, la tercera barrera es la estructural, donde se habla de la falta de tiempo, dificultad para trasladarse de un lugar a otro, costos.

Webber (24) describe que el autocuidado depende de cuánto sabe una persona sobre salud, sobre que tan informado está sobre su salud mental y física incluyendo su estado actual, para ello el individuo debería hacerse exámenes de laboratorio y acudir al profesional de la salud regularmente. Además, el autocuidado también incluye evitar involucrarse con potenciales factores de riesgo, así como evitar el uso de tabaco, limitar el consumo de alcohol, vacunarse y tener un buen uso de las medicinas. Se observó en los docentes, que ellos acuden mayormente al odontólogo en comparación con las visitas al médico, aunque la diferencia no es significativa. Las mujeres indicaron revisarse frecuentemente en busca de nódulos o algún cambio que presente su cuerpo, sin embargo, un porcentaje de los varones (34.9%) indicó nunca realizarse exámenes de próstata, siendo este un factor de riesgo para su salud.

El consumo de tabaco es uno de los factores de riesgo más importante de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y vasculopatía periférica. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo, el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno contribuyen al 12% de las defunciones por cardiopatías. El consumo de tabaco es la segunda causa de enfermedades cardiovasculares, después de la hipertensión arterial (25).

A pesar de que el consumo de alcohol y tabaco en cigarrillos se encuentre aparentemente bajo control en los docentes, es importante resaltar que un 13% fuma cigarrillos “algunas veces” y de este porcentaje, el 2% fuma más de media cajetilla en la semana. Es factible mencionar, que el fumar, no realizar actividad física y no dormir bien contribuyen a la aparición de enfermedades cardiovasculares y más enfermedades no transmisibles (26).

Por último, la cafeína es la droga psicoactiva mayormente consumida alrededor del mundo, los efectos psicológicos que puede tener la cafeína son elevación aguda de la presión, incrementar el metabolismo y diuresis (27).

El 35% de los docentes se encuentra en el límite promedio de ingesta de café al día, ya que el consumo moderado de cafeína varía entre 2-3 tazas o 300mg/día y no está asociado a efectos adversos como estimuladores cardiovasculares o cambios en el comportamiento, al menos en adultos sanos (28).

La escasa literatura sobre el tema de investigación fue una limitación para la discusión del presente estudio, por lo cual, se sugiere realizar investigaciones similares en los docentes de otras Facultades de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y también hacer un seguimiento, debido a que los estilos de vida pueden cambiar a lo largo del tiempo. Por otro lado, se debería agregar otras variables como la relación con la salud bucal y la presencia o ausencia de enfermedades sistémicas.

## **CONCLUSIONES**

Se concluye en general, que la mayoría de docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia no tienen un estilo de vida saludable.

Y de forma específica, la mayoría de docentes no realizan actividades físicas, sin embargo, cuentan con una dieta balanceada y saludable. La mayoría de docentes no realizan actividades de recreación, tienen problemas para dormir y descansar. El autocuidado en los docentes es adecuado. Los docentes varones realizan mayor actividad física que las mujeres. Los docentes hombres consumen más gaseosas y café que las mujeres. Las docentes mujeres presentan mejor autocuidado. No se encontró diferencias en los resultados respecto a la edad y el estilo de vida saludable de los docentes.

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS**

La autora declara no tener conflictos de interés.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Oblitas L. Psicología de la salud y calidad de vida. México DF. Plaza y Valdés. 2010
2. Palomares L. Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud [Tesis de Magister]. [Lima]: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2014.
3. Cockerham W. New directions in health lifestyle research. *International Journal of Public Health*. Editorial Material. 2007; 52(6):32-78.
4. Sanabria-Ferrand P, González L, Urrego D. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista médica*. 2007; 15(2):207-217.
5. Quintero M, Salazar I. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*. 2005; 13(1):19-36.
6. Arrivillaga M, Salazar I, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*. 2003; 34(4):186-190.
7. Sinza D. Relación de prácticas y creencias promovidas en el curso de estilo de vida saludable en estudiantes UM: 2013-2014. [Tesis de Maestría] Universidad de Morelos.2014.
8. Rohlfs I, Arrizabalaga P, Artazcoz L, et al. Salud, estilos de vida y condiciones de trabajo de los médicos y médicas de Cataluña. Fundación Galatea. 2007.
9. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*. Pontificia Universidad Católica del Perú. 2016; 34(2):239-260.
10. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Reglamento del personal académico-docente. Dirección Universitaria de Personal Docente. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
11. Flórez L, Hernandez L. Evaluación del estilo de vida. *Boletín Latinoamericano de psicología de la salud*. 1998.
12. Becker M. Health Belief Model and Personal Health Behavior. *Health Education Monographs*. 1974; 2:324- 473.
13. Oltra S. El autocuidado, una responsabilidad ética. *Revista GPU* 2013; 9; 1: 85-90.
14. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2004
15. WHO. Inactividad física: un problema de salud pública mundial [Interne] (Consultado el 23 de Abril de 2018) Disponible en:  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
16. Adepu S, Dolar D, Padma R, et al. Physical activity among dental health professionals in Hyderabad City: A questionnaire survey. *Dental Research Journal*. 2015.
17. WHO. World Health Report. 2002. Report No: 8.
18. Ponce N, Quispe L, Alfaro P, et al. Creencias y prácticas de la actividad física y estilos de vida saludable en el personal administrativo de una universidad de Lima, Perú. *Revista Herediana Rehab*. 2016; 1; 46-58.
19. OMS. Alimentación sana [Internet] 2015.(Consultado el 23 de Abril del 2018) Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
20. Fagard, H. Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001. 33; 484-492.
21. Varo J, Martínez A, Martínez-González M. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Med Clin*. 2003; 121(17):665-672.
22. Driver H, Taylor S. Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*. 2000; 4; 387-402.

23. OMS. Día Mundial Sin Tabaco 2018: Tabaco y cardiopatías [Internet] 2018 (Consultado el 23 de Abril de 2018) Disponible en: <http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2018/event/es/>
24. Bell J, Dziekan G, Pollack C, Mahachai V. Self-Care in the twenty first century: a vital role for the pharmacist. *Adv Ther.* 2016; 33:1691-1703
25. Ureta MX. Estilos de vida y practicas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. *Rev Univ Ed Fis y Dep.* 2015;8(8): 49-58.
26. Coral R, Vargas L. Estilos de vida y riesgos en la salud de profesores universitarios: un estudio descriptivo. *Rev. U.D.C.A Actividad y Divulgación Científica.* 2014; 17(1): 35-43
27. Higdon J, Frei B. Coffee and health: a review of recent human research. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2006; 46:101–23.
28. Nawrot P, Jordan S, Eastwood J, et al. Effects of caffeine on human health. *Food Addit Contam* 2003; 20:1–30.

Variable	Dimensiones	Definición Conceptual	Definición Operacional	Tipos	Escala	Valores
Edad		Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento de un ser vivo.	Medida de años cumplidos	Cuantitativa	Razón	25-70 años
Sexo		Condición que divide a los hombres de las mujeres.	Condición de ser hombre o mujer	Cualitativa	Dicotómica Nominal	Femenino Masculino
Estilos de vida saludable	Condición, Actividad Física y Deporte.	Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (8).	El hecho de realizar ejercicio físico.	Cualitativa	Politómica Nominal	Saludable No saludable
	Recreación y Manejo del Tiempo Libre.	Tiempo libre o descanso de las ocupaciones habituales (8).	Realizar actividades de recreación.			
	Autocuidado y Cuidado Médico	Cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia (8).	Realizar autocuidado			
	Hábitos Alimenticios	Es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida (8).	Tener comidas balanceadas			
	Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas.	Se considera sustancias psicoactivas a toda sustancia química de origen natural o sintético que al introducirse por cualquier vía, ejerce un efecto directo sobre el sistema nervioso central, ocasionando cambios específicos a sus funciones (8).	Hecho de consumir sustancias psicoactivas.			
	Sueño	Necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas (8).	Hecho de tener un descanso y sueño adecuado.			

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **Propósito del estudio:**

Lo invitamos a participar en este estudio para conocer los estilos de vida saludable que llevan los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Será desarrollado por una egresada de la Facultad de Estomatología.

Existe evidencia de que las causas de mortalidad más prevalentes ya no son las enfermedades provocadas por microorganismos o bacterias, ahora predominan las que se generan a partir de prácticas, hábitos y estilos de vida. Los profesionales de la salud son los responsables de velar por la salud y confort íntegro de todas las personas, desempeñando un plan de trabajo preventivo, evitando posibles enfermedades y promoviendo la salud, creando nuevos conceptos de vida saludable en los individuos. Debido a esto, interceder en los hábitos y conductas de los individuos es una de las acciones más eficientes para prevenir enfermedades y promocionar la salud, pero ¿estarán ellos al pendiente y cuidado de su propia salud y tendrán un estilo de vida saludable? El objetivo de este estudio consiste en determinar si los docentes de la facultad de estomatología practican y relacionan su estilo de vida con la salud.

### **Procedimientos:**

La recolección de datos se llevará a cabo en las instalaciones de la Clínica Dental Cayetano Heredia en los horarios de trabajo de cada docente. Si el docente decide participar en este estudio deberá realizar lo siguiente:

1. Leer y firmar el presente consentimiento informado.
2. Llenar el cuestionario de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida que contiene preguntas sobre actividades físicas, hábitos alimenticios, consumo de sustancias psicoactivas, sueño, actividades de ocio y autocuidado.
3. Tiempo aproximado que tomará la participación en el estudio: 8 minutos.

### **Riesgos:**

Este estudio no presenta ningún riesgo para usted. Si alguna pregunta le causa incomodidad es libre de no responderla.

### **Beneficios:**

La participación de usted contribuirá con el mejoramiento de las actividades dirigidas a la promoción y prevención de la salud. Asimismo, ayudará a que usted pueda darse cuenta al llenar el cuestionario, aspectos de su vida que debería mejorar.

### **Costos y compensación**

Su participación no representa ningún costo. Se le otorgará un refrigerio por el tiempo brindado.

### **Confidencialidad:**

Toda la información obtenida en el estudio es confidencial y se respetará la privacidad de la información recolectada.

### **Derechos del participante:**

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento que usted crea conveniente, o no ser partícipe en alguna parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor siéntase libre de llamar a Elfa Cristina Lino Riva al teléfono: 962833674.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [duict.cieh@oficinas-upch.pe](mailto:duict.cieh@oficinas-upch.pe)

Una copia de este consentimiento informado le será entregada

## DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

---

Nombres y Apellidos  
Participante

---

Fecha y Hora

---

Nombres y Apellidos  
Testigo (si el participante es  
analfabeto)

---

Fecha y Hora

---

Nombres y Apellidos  
Investigador

---

Fecha y Hora

## CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA

M. Arrivillaga, I. C. Salazar e I. Gómez (2002)

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable. Marque con una «x» la casilla que mejor describa su comportamiento. Conteste sincera- mente. No existen respuestas ni buenas ni malas.

### DATOS DEMOGRÁFICOS

Sexo: Masculino \_\_\_\_ Femenino \_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_

PRACTICAS		Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
<b>CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>					
1	Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte				
2	Termina el día con vitalidad y sin cansancio				
3	Mantiene el peso corporal estable				
4	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox, aeróbicos, aerorumba)				
5	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)				
6	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
<b>RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>					
7	Practica actividades físicas de recreación (caminar, nadar, montar en bicicleta)				
8	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				
9	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
10	En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear)				
11	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales				

PRÁCTICAS		Siempre	Frecuente mente	Algunas Veces	Nunca
12	Va al odontólogo por lo menos una vez al año				
13	Va al médico por lo menos una vez al año				
14	Cuando se expone al sol, usa protectores solares				
15	Evita las exposiciones prolongadas al sol				
16	Chequea al menos una vez al año su presión arterial				
17	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento				
18	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año				
19	Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales				
20	Consumo de medicinas sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos)				
21	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
22	PARA MUJERES: Se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes				
23	PARA MUJERES: Se toma la citología anualmente				
24	PARA HOMBRES : Se examina los testículos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes				
25	PARA HOMBRES MAYORES DE 40 AÑOS: Se realiza exámenes de próstata anualmente				
26	Cuando realiza una actividad física (levanta pesas, monta bicicleta, bucea, nada, etc.) utiliza las medidas de protección respectivas				
27	Maneja bajo efectos de licor u otras drogas				
28	Aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas				

**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

		Siempre	Frecuente mente	A veces	Nunca
29	Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor				
30	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad				
31	Atiende las señales de seguridad (extinguidores, cintas amarillas, letreros como «zona de refugio», etc.) que hay en la Universidad				
32	Toma las medidas preventivas (guantes, cascos, cinturones, botas, protectores de pantalla, etc.) relacionadas con su trabajo.				
33	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?				
34	Añade sal a las comidas en la mesa?				
35	Añade azúcar a las bebidas en la mesa?				
36	Consume más de cuatro gaseosas en la semana?				
37	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana?				
38	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína?				
39	Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?				
40	Come pescado y pollo, más que carnes rojas?				
41	Mecatea (comer snacks)				
42	Come carne más de cuatro veces a la semana?				
43	Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)?				
44	Consume productos ahumados?				
45	Mantiene un horario regular en las comidas?				
46	Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso?				
47	Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?				



		<b>Siempre</b>	<b>Frecuente mente</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>48</b>	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)?				
<b>49</b>	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)?				
<b>50</b>	PARA FUMADORES: Fuma cigarrillo o tabaco?				
<b>51</b>	PARA FUMADORES: Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?				
<b>52</b>	PARA NO FUMADORES: Prohíbe que fumen en su presencia?				
<b>53</b>	Consume licor al menos dos veces en la semana?				
<b>54</b>	Cuando empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar?				
<b>55</b>	Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
<b>56</b>	Consume drogas (marihuana, cocaína, basuco, éxtasis, achis, entre otras)?				
<b>57</b>	Dice «no» a todo tipo de droga?				
<b>58</b>	Consume más de dos tazas de café al día?				
<b>59</b>	Consume más de tres coca-colas en la semana?				
<b>60</b>	Duerme al menos 7 horas diarias?				
<b>61</b>	Trasnocha?				
<b>62</b>	Duerme bien y se levanta descansado?				
63	Le cuesta trabajo quedarse dormido?				
64	Se despierta en varias ocasiones durante la noche?				
65	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida?				
66	Hace siesta?				
67	Se mantiene con sueño durante el día?				
68	Utiliza pastillas para dormir?				

69	Respetar sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades (ej. No se trasnocha previamente a un parcial o a la entrega de un trabajo)?				
<b>CONDICIÓN</b>		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>					
70	La actividad física ayuda a mejorar la salud				
71	Al hacer ejercicio se pueden evitar algunas enfermedades				
72	El ejercicio siempre puede esperar				
73	Con el ejercicio mejora el estado de ánimo				
74	Los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar la salud				
<b>RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>					
75	Es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos				
76	El trabajo es lo más importante en la vida				
77	La recreación es para los que no tienen mucho trabajo				
78	El descanso es importante para la salud				
<b>AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO</b>					
79	Cada persona es responsable de su salud				
80	Es mejor prevenir que curar				
81	Solo cuando se está enfermo, se debe ir al médico				
82	Los factores ambientales (el sol, la contaminación, el ruido) influyen en la salud				
83	El estado de salud es consecuencia de los hábitos de comportamiento				
84	Tener buena salud es asunto de la suerte o del destino				

		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
85	La relajación no sirve para nada				
86	Es difícil cambiar comportamientos no saludables.				
87	Es importante que le caiga bien el médico para que el tratamiento funcione				
88	Los productos naturales no causan daño al organismo				
89	En tramos cortos no es necesario el cinturón de seguridad				
90	Por más cuidado que se tenga, de algo se va a morir uno				
91	En la vida hay que probarlo todo para morir contento				
<b>Hábitos Alimenticios</b>					
92	Entre más flaco más sano				
93	Lo más importante es la figura				
94	Comer cerdo es dañino para la salud				
95	Entre más grasosita la comida más sabrosa				
96	El agua es importante para la salud				
97	Las comidas rápidas permiten aprovechar mejor el tiempo				
98	Las dietas son lo mejor para bajar de peso				
<b>CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS</b>					
99	Dejar de fumar es cuestión de voluntad				
100	Consumir uno o dos cigarrillos al día NO es dañino para la salud				
101	Al consumir licor logra estados de mayor sociabilidad				
102	Un traguito de vez en cuando no le hace daño a nadie				
103	Tomar trago es menos dañino que consumir drogas				

		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
104	El licor es dañino para la salud				
105	Una borrachera de vez en cuando no le hace mal a nadie				
106	Se disfruta más una rumba si se consume licor o drogas				
107	Nada como una Coca-Cola con hielo para quitar la sed				
108	El café le permite a la gente estar despierta				
109	Hay que tomar una copita de vino para que funcione bien el organismo				
<b>SUEÑO</b>					
110	Dormir bien, alarga la vida				
111	La siesta es necesaria para continuar la actividad diaria				
112	Si no duerme al menos ocho horas diarias no funciona bien				
113	Sólo puede dormir bien en su propia cama				
114	Sólo puede dormir bien cuando tiene condiciones adecuadas (ventilación, luz, temperatura)				
115	Si toma café o Coca-Cola después de las 6 p.m. no puede dormir				
116	Dormir mucho da anemia				

**Tabla N°1. CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hace ejercicio, camina, tropa o juega algún deporte	8	8.7	46	50.0	30	32.6	8	8.7
Termina el día con vitalidad y sin cansancio	17	18.5	48	52.2	22	23.9	5	5.4
Mantiene el peso corporal estable	8	8.7	21	22.8	46	50.0	17	18.5
Realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox, aerobicos, aerorumba)	33	35.9	39	42.4	14	15.2	6	6.5
Practica ejercicios que lo ayuden a estar tranquilo (tai chi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)	67	72.8	17	18.5	8	8.7	0	0.0
Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	61	66.3	19	20.7	9	9.8	3	3.3
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día	4	4.3	28	30.4	38	41.3	22	23.9
Añade sal a las comidas en la mesa	32	34.8	49	53.3	9	9.8	2	2.2
Añade azúcar a las bebidas en la mesa	46	50.5	34	37.4	9	9.9	2	2.2
Consume más de cuatro gaseosas en la semana	60	65.2	15	16.3	10	10.9	7	7.6
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana	26	28.6	47	51.6	15	16.5	3	3.3
Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína	1	1.1	12	13.0	35	38.0	44	47.8
Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)	6	6.6	30	33.0	38	41.8	17	18.7
Come pescado y pollo, más que carnes rojas	2	2.2	22	23.9	31	33.7	37	40.2
Mecatea (comer snacks)	14	15.2	61	66.3	13	14.1	4	4.3
Come carnes rojas más de cuatro veces a la semana	38	41.8	29	31.9	17	18.7	7	7.7
Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)	15	16.3	66	71.7	9	9.8	2	2.2
Consume productos ahumados	30	32.6	58	63.0	3	3.3	1	1.1
Mantiene un horario regular en las comidas	5	5.5	26	28.6	47	51.6	13	14.3
Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso	6	6.5	26	28.3	16	17.4	44	47.8
Desayuna antes de iniciar su actividad diaria	3	3.3	13	14.1	31	33.7	45	48.9
Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)	12	13.0	66	71.7	12	13.0	2	2.2
Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)	6	6.6	74	81.3	10	11.0	1	1.1

**Tabla N°2. CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN SEXO DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

**Tabla N°3 ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN EDAD DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hace ejercicio, camina, tropa o juega algún deporte	8	8.7	46	50.0	30	32.6	8	8.7
Termina el día con vitalidad y sin cansancio	17	18.5	48	52.2	22	23.9	5	5.4
Mantiene el peso corporal estable	8	8.7	21	22.8	46	50.0	17	18.5
Realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardíaco (spinning, cardiobox, aerobicos, aerorumba)	33	35.9	39	42.4	14	15.2	6	6.5
Practica ejercicios que lo ayuden a estar tranquilo (tai chi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)	67	72.8	17	18.5	8	8.7	0	0.0
Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	61	66.3	19	20.7	9	9.8	3	3.3
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día	4	4.3	28	30.4	38	41.3	22	23.9
Añade sal a las comidas en la mesa	32	34.8	49	53.3	9	9.8	2	2.2
Añade azúcar a las bebidas en la mesa	46	50.5	34	37.4	9	9.9	2	2.2
Consume más de cuatro gaseosas en la semana	60	65.2	15	16.3	10	10.9	7	7.6
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana	26	28.6	47	51.6	15	16.5	3	3.3
Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína	1	1.1	12	13.0	35	38.0	44	47.8
Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)	6	6.6	30	33.0	38	41.8	17	18.7
Come pescado y pollo, más que carnes rojas	2	2.2	22	23.9	31	33.7	37	40.2
Mecatea (comer snacks)	14	15.2	61	66.3	13	14.1	4	4.3
Come carnes rojas más de cuatro veces a la semana	38	41.8	29	31.9	17	18.7	7	7.7
Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)	15	16.3	66	71.7	9	9.8	2	2.2
Consume productos ahumados	30	32.6	58	63.0	3	3.3	1	1.1
Mantiene un horario regular en las comidas	5	5.5	26	28.6	47	51.6	13	14.3
Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso	6	6.5	26	28.3	16	17.4	44	47.8
Desayuna antes de iniciar su actividad diaria	3	3.3	13	14.1	31	33.7	45	48.9
Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)	12	13.0	66	71.7	12	13.0	2	2.2
Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)	6	6.6	74	81.3	10	11.0	1	1.1

**Tabla N°3 CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN EDAD**

CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hace ejercicio, camina, tropa o juega algún deporte	8	8.7	46	50.0	30	32.6	8	8.7
Termina el día con vitalidad y sin cansancio	17	18.5	48	52.2	22	23.9	5	5.4
Mantiene el peso corporal estable	8	8.7	21	22.8	46	50.0	17	18.5
Realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox, aerobicos, aerorumba)	33	35.9	39	42.4	14	15.2	6	6.5
Practica ejercicios que lo ayuden a estar tranquilo (tai chi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)	67	72.8	17	18.5	8	8.7	0	0.0
Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	61	66.3	19	20.7	9	9.8	3	3.3
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día	4	4.3	28	30.4	38	41.3	22	23.9
Añade sal a las comidas en la mesa	32	34.8	49	53.3	9	9.8	2	2.2
Añade azúcar a las bebidas en la mesa	46	50.5	34	37.4	9	9.9	2	2.2
Consume más de cuatro gaseosas en la semana	60	65.2	15	16.3	10	10.9	7	7.6
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana	26	28.6	47	51.6	15	16.5	3	3.3
Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína	1	1.1	12	13.0	35	38.0	44	47.8
Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)	6	6.6	30	33.0	38	41.8	17	18.7
Come pescado y pollo, más que carnes rojas	2	2.2	22	23.9	31	33.7	37	40.2
Mecatea (comer snacks)	14	15.2	61	66.3	13	14.1	4	4.3
Come carnes rojas más de cuatro veces a la semana	38	41.8	29	31.9	17	18.7	7	7.7
Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)	15	16.3	66	71.7	9	9.8	2	2.2
Consume productos ahumados	30	32.6	58	63.0	3	3.3	1	1.1
Mantiene un horario regular en las comidas	5	5.5	26	28.6	47	51.6	13	14.3
Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso	6	6.5	26	28.3	16	17.4	44	47.8
Desayuna antes de iniciar su actividad diaria	3	3.3	13	14.1	31	33.7	45	48.9
Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)	12	13.0	66	71.7	12	13.0	2	2.2
Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)	6	6.6	74	81.3	10	11.0	1	1.1

**Tabla N°4. RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE Y SUEÑO DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hace ejercicio, camina, tropa o juega algún deporte	8	8.7	46	50.0	30	32.6	8	8.7
Termina el día con vitalidad y sin cansancio	17	18.5	48	52.2	22	23.9	5	5.4
Mantiene el peso corporal estable	8	8.7	21	22.8	46	50.0	17	18.5
Realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox, aerobicos, aerorumba)	33	35.9	39	42.4	14	15.2	6	6.5
Practica ejercicios que lo ayuden a estar tranquilo (tai chi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)	67	72.8	17	18.5	8	8.7	0	0.0
Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	61	66.3	19	20.7	9	9.8	3	3.3
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día	4	4.3	28	30.4	38	41.3	22	23.9
Añade sal a las comidas en la mesa	32	34.8	49	53.3	9	9.8	2	2.2
Añade azúcar a las bebidas en la mesa	46	50.5	34	37.4	9	9.9	2	2.2
Consume más de cuatro gaseosas en la semana	60	65.2	15	16.3	10	10.9	7	7.6
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana	26	28.6	47	51.6	15	16.5	3	3.3
Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína	1	1.1	12	13.0	35	38.0	44	47.8
Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)	6	6.6	30	33.0	38	41.8	17	18.7
Come pescado y pollo, más que carnes rojas	2	2.2	22	23.9	31	33.7	37	40.2
Mecatea (comer snacks)	14	15.2	61	66.3	13	14.1	4	4.3
Come carnes rojas más de cuatro veces a la semana	38	41.8	29	31.9	17	18.7	7	7.7
Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)	15	16.3	66	71.7	9	9.8	2	2.2
Consume productos ahumados	30	32.6	58	63.0	3	3.3	1	1.1
Mantiene un horario regular en las comidas	5	5.5	26	28.6	47	51.6	13	14.3
Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso	6	6.5	26	28.3	16	17.4	44	47.8
Desayuna antes de iniciar su actividad diaria	3	3.3	13	14.1	31	33.7	45	48.9
Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)	12	13.0	66	71.7	12	13.0	2	2.2
Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)	6	6.6	74	81.3	10	11.0	1	1.1



**Tabla N°5 RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE Y SUEÑO SEGÚN SEXO DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hace ejercicio, camina, tropa o juega algún deporte	8	8.7	46	50.0	30	32.6	8	8.7
Termina el día con vitalidad y sin cansancio	17	18.5	48	52.2	22	23.9	5	5.4
Mantiene el peso corporal estable	8	8.7	21	22.8	46	50.0	17	18.5
Realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox, aerobicos, aerorumba)	33	35.9	39	42.4	14	15.2	6	6.5
Practica ejercicios que lo ayuden a estar tranquilo (tai chi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)	67	72.8	17	18.5	8	8.7	0	0.0
Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	61	66.3	19	20.7	9	9.8	3	3.3
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día	4	4.3	28	30.4	38	41.3	22	23.9
Añade sal a las comidas en la mesa	32	34.8	49	53.3	9	9.8	2	2.2
Añade azúcar a las bebidas en la mesa	46	50.5	34	37.4	9	9.9	2	2.2
Consume más de cuatro gaseosas en la semana	60	65.2	15	16.3	10	10.9	7	7.6
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana	26	28.6	47	51.6	15	16.5	3	3.3
Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína	1	1.1	12	13.0	35	38.0	44	47.8
Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)	6	6.6	30	33.0	38	41.8	17	18.7
Come pescado y pollo, más que carnes rojas	2	2.2	22	23.9	31	33.7	37	40.2
Mecatea (comer snacks)	14	15.2	61	66.3	13	14.1	4	4.3
Come carnes rojas más de cuatro veces a la semana	38	41.8	29	31.9	17	18.7	7	7.7
Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)	15	16.3	66	71.7	9	9.8	2	2.2
Consume productos ahumados	30	32.6	58	63.0	3	3.3	1	1.1
Mantiene un horario regular en las comidas	5	5.5	26	28.6	47	51.6	13	14.3
Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso	6	6.5	26	28.3	16	17.4	44	47.8
Desayuna antes de iniciar su actividad diaria	3	3.3	13	14.1	31	33.7	45	48.9
Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)	12	13.0	66	71.7	12	13.0	2	2.2
Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)	6	6.6	74	81.3	10	11.0	1	1.1

**Tabla N°6 RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE Y SUEÑO SEGÚN EDAD DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hace ejercicio, camina, tropa o juega algún deporte	8	8.7	46	50.0	30	32.6	8	8.7
Termina el día con vitalidad y sin cansancio	17	18.5	48	52.2	22	23.9	5	5.4
Mantiene el peso corporal estable	8	8.7	21	22.8	46	50.0	17	18.5
Realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox, aerobicos, aerorumba)	33	35.9	39	42.4	14	15.2	6	6.5
Practica ejercicios que lo ayuden a estar tranquilo (tai chi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)	67	72.8	17	18.5	8	8.7	0	0.0
Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	61	66.3	19	20.7	9	9.8	3	3.3
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día	4	4.3	28	30.4	38	41.3	22	23.9
Añade sal a las comidas en la mesa	32	34.8	49	53.3	9	9.8	2	2.2
Añade azúcar a las bebidas en la mesa	46	50.5	34	37.4	9	9.9	2	2.2
Consume más de cuatro gaseosas en la semana	60	65.2	15	16.3	10	10.9	7	7.6
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana	26	28.6	47	51.6	15	16.5	3	3.3
Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína	1	1.1	12	13.0	35	38.0	44	47.8
Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)	6	6.6	30	33.0	38	41.8	17	18.7
Come pescado y pollo, más que carnes rojas	2	2.2	22	23.9	31	33.7	37	40.2
Mecatea (comer snacks)	14	15.2	61	66.3	13	14.1	4	4.3
Come carnes rojas más de cuatro veces a la semana	38	41.8	29	31.9	17	18.7	7	7.7
Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)	15	16.3	66	71.7	9	9.8	2	2.2
Consume productos ahumados	30	32.6	58	63.0	3	3.3	1	1.1
Mantiene un horario regular en las comidas	5	5.5	26	28.6	47	51.6	13	14.3
Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso	6	6.5	26	28.3	16	17.4	44	47.8
Desayuna antes de iniciar su actividad diaria	3	3.3	13	14.1	31	33.7	45	48.9
Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)	12	13.0	66	71.7	12	13.0	2	2.2
Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)	6	6.6	74	81.3	10	11.0	1	1.1

**Tabla N°7. AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO Y CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Va al odontólogo por lo menos una vez al año	9	9.8	21	22.8	25	27.2	37	40.2
Va al médico por lo menos una vez al año	3	3.3	24	26.1	31	33.7	34	37.0
Cuando se expone al sol, usa protectores solares	13	14.3	16	17.6	29	31.9	33	36.3
Evita las exposiciones prolongadas al sol	3	3.3	12	13.2	37	40.7	39	42.9
Chequea al menos una vez al año su presión arterial	10	11.0	22	24.2	21	23.1	38	41.8
Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento	2	2.2	8	8.9	31	34.4	49	54.4
Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	12	13.2	17	18.7	28	30.8	34	37.4
Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	18	19.8	43	47.3	25	27.5	5	5.5
Consume medicinas sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos)	74	81.3	9	9.9	4	4.4	4	4.4
Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	8	8.8	39	42.9	31	34.1	13	14.3
Se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes	0	0.0	11	28.2	17	43.6	11	28.2
Se toma la citología anualmente	4	10.3	9	23.1	10	25.6	16	41.0
Se examina los testículos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes	10	20.0	23	46.0	10	20.0	7	14.0
Se realiza exámenes de próstata anualmente	15	34.9	8	18.6	5	11.6	15	34.9
Cuando realiza una actividad física (levanta pesas, monta bicicleta, bucea, nada, etc.) utiliza las medidas de protección respectivas	25	29.1	20	23.3	23	26.7	18	20.9
CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Maneja bajo efectos de licor u otras drogas	90	98.9	1	1.1	0	0.0	0	0.0
Aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas	78	85.7	13	14.3	0	0.0	0	0.0
Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor	1	1.1	2	2.2	30	33.0	58	63.7
Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad	0	0.0	0	0.0	9	9.8	83	90.2
Atiende las señales de seguridad (extinguidores, cintas amarillas, letreros como «zona de refugio», etc.) que hay en la Universidad	3	3.3	7	7.6	34	37.0	48	52.2
Toma las medidas preventivas (guantes, cascos, cinturones, botas, protectores de pantalla, etc.) relacionadas con su trabajo.	1	1.1	4	4.4	13	14.3	73	80.2
Fuma cigarrillo o tabaco?	78	84.8	12	13.0	1	1.1	1	1.1
Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?	86	93.5	3	3.3	1	1.1	2	2.2
Prohíbe que fumen en su presencia?	19	21.3	17	19.1	18	20.2	35	39.3
Consume licor al menos dos veces en la semana?	63	69.2	23	25.3	2	2.2	2	2.2
Cuando empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar?	3	3.5	3	3.5	13	15.3	66	77.6
Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	87	96.7	2	2.2	0	0.0	1	1.1
Consume drogas (marihuana, cocaína, basuco, éxtasis, achis, entre otras)?	92	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Dice «no» a todo tipo de droga?	13	14.1	1	1.1	0	0.0	78	84.8
Consume más de dos tazas de café al día?	40	43.5	35	38.0	12	13.0	5	5.4
Consume más de tres coca-colas en la semana?	63	68.5	18	19.6	7	7.6	4	4.3

**Tabla N°8 AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO Y CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS SEGÚN SEXO DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO	Femenino								Masculino							
	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre		Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Va al odontólogo por lo menos una vez al año	2	2.2	11	12.0	7	7.6	20	21.7	7	7.6	10	10.9	18	19.6	17	18.5
Va al médico por lo menos una vez al año	0	0.0	9	9.8	14	15.2	17	18.5	3	3.3	15	16.3	17	18.5	17	18.5
Cuando se expone al sol, usa protectores solares	2	2.2	4	4.4	11	12.1	22	24.2	11	12.1	12	13.2	18	19.8	11	12.1
Evita las exposiciones prolongadas al sol	0	0.0	4	4.4	15	16.5	20	22.0	3	3.3	8	8.8	22	24.2	19	20.9
Chequea al menos una vez al año su presión arterial	3	3.3	10	11.0	5	5.5	21	23.1	7	7.7	12	13.2	16	17.6	17	18.7
Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento	0	0.0	2	2.2	11	12.2	26	28.9	2	2.2	6	6.7	20	22.2	23	25.6
Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	2	2.2	8	8.8	12	13.2	17	18.7	10	11.0	9	9.9	16	17.6	17	18.7
Se automedica y/o acude al farmacéuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	2	2.2	11	12.1	20	22.0	6	6.6	12	13.2	23	25.3	14	15.4	3	3.3
Consumo medicinas sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos)	31	34.1	5	5.5	2	2.2	1	1.1	43	47.3	4	4.4	2	2.2	3	3.3
Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	1	1.1	13	14.3	19	20.9	6	6.6	7	7.7	26	28.6	12	13.2	7	7.7
Se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes	0	0.0	11	28.2	17	43.6	11	28.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Se toma la citología anualmente	4	10.3	9	23.1	10	25.6	16	41.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Se examina los testículos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	10	20.0	23	46.0	10	20.0	7	14.0
Se realiza exámenes de próstata anualmente	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	15	34.9	8	18.6	5	11.6	15	34.9
Cuando realiza una actividad física (levanta pesas, monta bicicleta, bucea, nada, etc.) utiliza las medidas de protección respectivas	10	11.6	7	8.1	9	10.5	8	9.3	15	17.4	13	15.1	14	16.3	10	11.6
CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre		Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Maneja bajo efectos de licor u otras drogas	39	42.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	51	56.0	1	1.1	0	0.0	0	0.0
Aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas	35	38.5	4	4.4	0	0.0	0	0.0	43	47.3	9	9.9	0	0.0	0	0.0
Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor	0	0.0	1	1.1	9	9.9	29	31.9	1	1.1	1	1.1	21	23.1	29	31.9
Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad	0	0.0	0	0.0	5	5.4	35	38.0	0	0.0	0	0.0	4	4.3	48	52.2
Fuma cigarrillo o tabaco?	35	38.0	4	4.3	0	0.0	1	1.1	43	46.7	8	8.7	1	1.1	0	0.0
Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?	37	40.2	1	1.1	1	1.1	1	1.1	49	53.3	2	2.2	0	0.0	1	1.1
Prohíbe que fumen en su presencia?	7	7.9	7	7.9	10	11.2	15	16.9	12	13.5	10	11.2	8	9.0	20	22.5
Consumo licor al menos dos veces en la semana?	33	36.3	6	6.6	1	1.1	0	0.0	30	33.0	17	18.7	1	1.1	2	2.2
Cuando empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar?	1	1.2	1	1.2	1	1.2	32	37.6	2	2.4	2	2.4	12	14.1	34	40.0
Consumo drogas (marihuana, cocaína, basuco, éxtasis, achis, entre otras)?	40	43.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	52	56.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Dice «no» a todo tipo de droga?	4	4.3	1	1.1	0	0.0	35	38.0	9	9.8	0	0.0	0	0.0	43	46.7
Consumo más de dos tazas de café al día?	16	17.4	11	12.0	9	9.8	4	4.3	24	26.1	24	26.1	3	3.3	1	1.1
Consumo más de tres coca-colas en la semana?	31	33.7	5	5.4	2	2.2	2	2.2	32	34.8	13	14.1	5	5.4	2	2.2

**Tabla N° 9 AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO Y CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS SEGÚN EDAD DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, LIMA-PERÚ 2018.**

AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO	EDAD							
	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Va al odontólogo por lo menos una vez al año	48.0	8.9	47.9	7.7	45.5	9.5	46.5	9.9
Va al médico por lo menos una vez al año	43.3	7.1	43.5	8.8	47.9	7.1	48.1	10.8
Cuando se expone al sol, usa protectores solares	48.9	10.2	43.9	9.9	49.4	8.6	45.0	8.4
Evita las exposiciones prolongadas al sol	51.3	9.1	43.8	8.6	46.2	9.3	47.9	9.3
Chequea al menos una vez al año su presión arterial	39.5	6.5	45.0	10.1	44.3	7.9	51.0	8.1
Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento	44.5	10.6	40.9	8.8	44.2	8.3	49.3	9.1
Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	40.7	9.7	44.3	9.2	46.9	7.5	50.0	9.2
Se automedica y/o acude al farmacéuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	47.1	9.7	47.9	8.2	45.7	9.7	41.4	12.3
Consumo medicinas sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos)	47.6	8.8	46.9	9.3	37.5	6.6	40.8	14.4
Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	43.1	12.1	49.2	9.1	46.4	8.3	42.6	8.1
Se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes	-	-	48.6	8.0	45.6	8.1	44.2	8.4
Se toma la citología anualmente	41.3	10.9	47.9	6.1	46.7	6.2	45.9	9.6
Se examina los testículos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes	46.0	10.4	46.6	11.3	47.0	8.3	52.7	5.7
Se realiza exámenes de próstata anualmente	46.3	5.6	51.8	8.2	47.4	7.2	55.1	6.2
Cuando realiza una actividad física (levanta pesas, monta bicicleta, bucea, nada, etc.) utiliza las medidas de protección respectivas	48.2	9.3	47.7	8.8	43.6	10.6	46.2	7.6
CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre	
	Media	Desviación	Media	Desviación	Media	Desviación	Media	Desviación
Maneja bajo efectos de licor u otras drogas	46.8	9.2	42.0	-	-	-	-	-
Aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas	47.0	9.3	45.4	8.7	-	-	-	-
Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor	51.0	-	47.5	7.8	44.5	8.4	47.9	9.6
Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad	-	-	-	-	42.8	9.3	47.1	9.1
Atiende las señales de seguridad (extinguidores, cintas amarillas, letreros como «zona de refugio», etc.) que hay en la Universidad	48.7	7.1	41.9	10.0	46.4	7.2	47.5	10.3
Toma las medidas preventivas (guantes, cascos, cinturones, botas, protectores de pantalla, etc.) relacionadas con su trabajo.	40.0	-	46.8	11.8	45.2	9.9	46.9	9.1
Fuma cigarrillo o tabaco?	46.9	8.8	45.2	11.2	58.0	-	33.0	-
Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?	46.8	9.0	50.0	7.8	58.0	-	32.0	1.4
Prohibe que fumen en su presencia?	46.9	9.2	43.4	10.1	45.9	9.2	48.7	8.9
Consumo licor al menos dos veces en la semana?	47.6	8.3	44.0	10.5	44.0	19.8	44.5	13.4
Cuando empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar?	37.7	3.1	33.3	3.2	46.8	8.5	46.9	9.2
Consumo licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	46.7	9.3	43.0	5.7	43.0	5.7	38.0	-
Consumo drogas (marihuana, cocaína, basuco, éxtasis, achis, entre otras)?	43.4	11.8	48.0	-	-	-	47.2	8.7
Dice «no» a todo tipo de droga?	43.4	11.8	48.0	-	-	-	47.2	8.7
Consumo más de dos tazas de café al día?	46.3	9.1	47.4	9.5	46.6	8.6	44.4	10.6
Consumo más de tres coca-colas en la semana?	45.5	4.5	48.2	9.9	45.3	7.6	-	-