

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**



TESIS

**ESTILOS DE VIDA Y SÍNTOMAS DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CAJAMARCA, CAJAMARCA, 2024.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA

BACH. NORA KELLY AQUINO AQUINO

ASESORA

DRA. DIORGA NÉLIDA MEDINA HOYOS

CAJAMARCA, PERÚ

2025

CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: **Nora Kelly Aquino Aquino**

DNI: **74061229**

Escuela Profesional/Unidad UNC: **Escuela Profesional de Enfermería**

2. Asesor: **Dra. Diorga Nélida Medina Hoyos**

Facultad/Unidad UNC: **Facultad de Ciencias de la Salud**

3. Grado académico o título profesional

☐ Bachiller ☒ Título profesional ☐ Segunda especialidad
☐ Maestro ☐ Doctor

4. Tipo de Investigación:

☒ Tesis ☐ Trabajo de investigación ☐ Trabajo de suficiencia profesional
☐ Trabajo académico

5. Título de Trabajo de Investigación:

ESTILOS DE VIDA Y SÍNTOMAS DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024

6. Fecha de evaluación: **24/06/2025**

7. Software antiplagio: ☒ TURNITIN ☐ URKUND (ORIGINAL) (*)

8. Porcentaje de Informe de Similitud: **16%**

9. Código Documento: **oid: 3117:469459113**

10. Resultado de la Evaluación de Similitud:

☒ APROBADO ☐ PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 29/06/2025

Firma y/o Sello
Emisor Constancia



Dra. Diorga Nélida Medina Hoyos
DNI: 27167570

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

Copyright © 2024

NORA KELLY AQUINO AQUINO

Todos los Derechos Reservados

FICHA CATALOGRÁFICA

Nora Kelly Aquino Aquino. (2024)

Estilos de vida y síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca, 2024.

Asesora (a): Dra. Diorga Nélica Medina Hoyos

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería- UNC 2024

**ESTILOS DE VIDA Y SÍNTOMAS DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024**

AUTOR : Bach. Enf. Nora Kelly Aquino Aquino

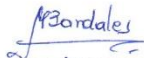
ASESORA : Dra. Diorga Nélide Medina Hoyos

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes miembros del jurado evaluador:

JURADO EVALUADOR



**Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera
PRESIDENTE**



**Dra. Mercedes Marleni Bardales Silva
SECRETARIA**



**Dra. Humbelina Chuquilín Herrera
VOCAL**



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"
Fundada por Ley 14015 del 13 de Febrero de 1962

Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Atahualpa 1050

Teléfono/ Fax 36-5845



MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Cajamarca, siendo las 11 hrs del 2 de Junio del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente 15103 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada: Estilos de Vida y Síntomas de Gastritis en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.
2024

del (a) Bachiller en Enfermería:

Nora Kelly Aquino Aquino

Siendo las 13 hrs del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: Bueno, con el calificativo de: 16, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra Apta para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA**.

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	<u>Dolores Evangelina Chávez Cabrera</u>	<u>[Firma]</u>
Secretario(a):	<u>Mercedes Marleni Bardales Silva</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal:	<u>Humbelina Chuquilín Herrera</u>	<u>[Firma]</u>
Accesitaria:		
Asesor (a):	<u>Diorga Nelida Medina Hoyas</u>	<u>[Firma]</u>
Asesor (a):		

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

MUY BUENO (17-18)

BUENO (14-16)

REGULAR (12-13)

REGULAR BAJO (11)

DESAPROBADO (10 a menos)

DEDICATORIA

A Dios por la vida y por guiar mi camino para llegar a ser profesional.

A mis padres, por haber estado a mi lado en cada paso de mi carrera,

A mis hermanos por ayudarme en cada proceso de mi vida.

A mí hijo por ser el motor y motivo para luchar y lograr mis metas.

A todos los que formaron parte de mi avance y logro, por acompañarme en los momentos difíciles y por alentarme a seguir adelante.

Nora Kelly

AGRADECIMIENTO

A Dios por su guía y bendición durante todo el proceso de mi carrera profesional, con cada sabiduría que me ayudó a tomar las mejores decisiones y lograr cada objetivo de mi vida personal y profesional.

A la Universidad Nacional de Cajamarca que me ha albergado en sus aulas, y que me ha exigido tanto, pero al mismo tiempo me ha permitido obtener mi tan anhelado título profesional. Agradezco a cada docente, por sus enseñanzas, sin lo cual no tendría las bases ni las condiciones para aprender y en el futuro ejercer mi profesión.

A mi asesora de tesis, la Dra. Diorga Nélica Medina Hoyos, por su apoyo y orientaciones constante que fueron fundamentales para la realización de este trabajo de investigación.

A mi familia, especialmente a mis padres, les agradezco profundamente por su apoyo constante, el esfuerzo que realizaron desde el primer momento que inicie mi carrera profesional.

A mis hermanos, hijo y esposo, que de una u otra forma me brindaron apoyo moral para no rendirme. Sin ellos, este logro no habría sido posible, ya que es el reflejo de su amor y dedicación, siempre les estaré agradecida por creer en mí en cada paso de este camino.

Nora Kelly

ÍNDICE

DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viiVIII
INDICE	ix
LISTA DE TABLA	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
GLOSARIO DE TÉRMINOS	xiii
RESUMEN	xiv
ABSTRACT	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I:	
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del Problema de Investigación	2
1.2. Formulación del Problema	6
1.3. Justificación	6
1.4. Objetivos:	8
CAPÍTULO II:	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	9
2.2. Bases Teóricas	¡Error! Marcador no definido.1
2.3. Definición de términos	21
2.4. Hipótesis	¡Error! Marcador no definido.2
2.5. Variables	¡Error! Marcador no definido.2
2.6. Operacionalización de Variables	¡Error! Marcador no definido.3
CAPÍTULO III:	
MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño del estudio	¡Error! Marcador no definido.5
3.2. Población del estudio	¡Error! Marcador no definido.6
3.3. Criterios de inclusion y exclusion	26
3.3. Unidad de análisis	26
3.4. Marco muestral	¡Error!
Marcador no definido.6	
3.5. Muestra:	¡Error! Marcador no definido.6
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.8. Validez y Confiabilidad del Instrumento	¡Error! Marcador no definido.8
3.10. Procesamiento y análisis de datos	30

3.11. Aspectos éticos	30
CAPÍTULO IV:	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
RESULTADOS; ANALISIS Y DISCUSIÓN	31
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.	31
Tabla 2	Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	35
Tabla 3	Estilos de vida por dimensiones en estudiantes de enfermería de la Universidad nacional de Cajamarca. 2024.	37
Tabla 4	Síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	41
Tabla 5	Síntomas de gastritis por dimensiones en estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	44
Tabla 6	Estilos de vida según dimensión hábitos alimenticios y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	47
Tabla 7	Estilos de vida según dimensión hábitos de descanso y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	49
Tabla 8	Estilos de vida según dimensión aspectos psicosociales y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	50
Tabla 9	Estilos de vida según dimensión hábitos de ejercicios físicos y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	52
Tabla 10	Estilos de vida según dimensión hábitos nocivos y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	54
Tabla 11	Estilos de vida según dimensión cuidados de salud y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	55
Tabla 12	Estilos de vida y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.	57

LISTA DE ANEXOS

- 1 Consentimiento Informado
- 2 Cuestionario sobre estilos de vida
- 3 Cuestionario sobre síntomas de gastritis
- 4 Prueba de normalidad de las dimensiones de estilos de Vida.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de las Naciones Unidas
CPCE	Centro de Salud de Prevención y Control de Enfermedades
OPS	Organización Panamericana de Salud
ASIS	Análisis Situacional de Salud
MINSA	Ministerio de Salud
IBP	Inhibidores de la Banda de Protones
ERCE	Enfermedad por Reflujo Gastro Esofágico
HP	Helicobacter Pylori
UNC	Universidad Nacional de Cajamarca.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional con un diseño transversal. La población fue de 115 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 89 estudiantes, a quienes se les aplicó dos instrumentos para la recolección de datos: el cuestionario de Nola Pender sobre estilos de vida y el cuestionario de síntomas de gastritis.

Entre los principales resultados se encontró que 75.3% de los participantes son de sexo femenino, 84.3% tienen entre 18 y 21 años, 44.9% se encuentra en 1er año de Enfermería y 75.3% proceden de la zona urbana. Asimismo, 89% presentan estilos de vida no saludables y 84.3% reportan síntomas de gastritis. Al analizar las dimensiones de los estilos de vida en relación con los síntomas de gastritis, se hallaron asociaciones significativas en: hábitos alimentarios ($p = 0.018$), hábitos de descanso ($p = 0.045$), aspectos psicosociales ($p = 0.046$), hábitos de ejercicio físico ($p = 0.015$), hábitos nocivos ($p = 0.048$) y cuidados de la salud ($p = 0.013$). En conclusión, se determinó que existe una relación significativa entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis ($p = 0.035 < 0.05$), por lo que se acepta la hipótesis alterna.

Palabras Clave: Estilos de vida, síntomas de gastritis, estudiantes.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between lifestyle choices and gastritis symptoms in nursing students at the National University of Cajamarca, 2024. The study was descriptive-correlational with a cross-sectional design. The population consisted of 180 students and the sample consisted of 89 students, who were administered two data collection instruments: the Nola Pender Lifestyle Questionnaire and the Gastritis Symptom Questionnaire.

The main results showed that 75.3% of participants were female, 84.3% were between 18 and 21 years old, 44.9% were in their first year of nursing, and 75.3% were from urban areas. Furthermore, 89% had unhealthy lifestyle choices, and 84.3% reported symptoms of gastritis. When analyzing the dimensions of lifestyle in relation to gastritis symptoms, significant associations were found in: eating habits ($p = 0.018$), rest habits ($p = 0.045$), psychosocial aspects ($p = 0.046$), physical exercise habits ($p = 0.015$), harmful habits ($p = 0.048$) and health care ($p = 0.013$). In conclusion, it was determined that there is a significant relationship between lifestyle and gastritis symptoms ($p = 0.035 < 0.05$), so the alternative hypothesis is accepted.

Keywords: Lifestyles, gastritis symptoms, student.

INTRODUCCIÓN

La gastritis, es una inflamación de la mucosa gástrica que puede desencadenarse por estilos de vida no saludables, como el estrés, el consumo irregular de alimentos, la ingesta de sustancias irritantes y otros hábitos de vida, es una patología que afecta a una gran parte de la población mundial, dando como resultados los siguientes síntomas: dolor o molestia en la parte superior del abdomen, náuseas, vómitos, sensación de llenura después de comer, falta de apetito y, en algunos casos, pérdida de peso. En el contexto universitario, esta condición se observa con frecuencia en los estudiantes debido a los factores propios del estilo de vida, como las altas exigencias académicas, el estrés asociado y los hábitos poco saludables que, en ocasiones, se ven forzados a adoptar. Diversos estudios demuestran que el ritmo de vida acelerado y los hábitos inadecuados de alimentación y descanso impactan en la salud digestiva de los estudiantes, siendo la gastritis una de las afecciones más comunes (1).

Este estudio tiene como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, con el propósito de identificar patrones de riesgo y promover recomendaciones de prevención y autocuidado adaptadas a esta población. De manera específica, se plantea examinar los estilos de vida predominantes, analizar la frecuencia e intensidad de los síntomas de gastritis, y establecer posibles asociaciones entre ambas variables.

La investigación empleó un enfoque cuantitativo, a través de encuestas y cuestionarios, para recopilar datos precisos sobre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en los estudiantes. A partir del análisis de los resultados, se proporcionó información que contribuye a desarrollar estrategias de prevención y promoción de la salud adaptadas a las necesidades de los estudiantes de enfermería, fomentando un estilo de vida que minimice la aparición de trastornos gástricos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Los estilos de vida no saludables constituyen factores predisponentes clave en el desarrollo de enfermedades gastrointestinales, como la gastritis, estas afecciones suelen aparecer como respuesta del organismo a cambios significativos en la vida de las personas, ya sea en el ámbito económico, psicológico, social o cultural. En este contexto, la vida universitaria representa una etapa crítica que puede influir negativamente en la salud de los estudiantes, debido a la carga académica, el estrés constante, la mala alimentación y la falta de actividad física. Si estos factores no se gestionan adecuadamente, pueden incrementar el riesgo de desarrollar síntomas de gastritis, afectando así el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Esta situación plantea la necesidad de investigar la relación entre los estilos de vida que adoptan los estudiantes de enfermería y los síntomas gastrointestinales, a fin de generar evidencia que permita promover hábitos más saludables en este grupo poblacional, promoviendo la prevención y promoción de la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que a nivel global 74% de las muertes a nivel global se debe a enfermedades crónicas no transmisibles, de las cuales el 80% ocurren en países con ingresos económicos bajos y medianos (1). Sin embargo, se considera que mantener un estilo de vida saludable contribuye a reducir estos porcentajes. En este sentido, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) propone un enfoque integral para promover medidas eficaces que difundan la importancia de los estilos de vida saludables, tanto en el ámbito económico como en el social. Para lograr este cambio, se busca la participación multisectorial e interdisciplinaria, con el fin de fomentar cambios de comportamiento en el individuo, la familia y la comunidad (2).

En el Centro de Salud de Prevención y Control de enfermedades (CPCE) Perú reportó como resultados del estudio carga de enfermedad en el año 2019: más de 5,8 millones de años de vida perdidos y 70% del total se relacionaba a enfermedades crónicas entre ellas la gastritis (3) a razón de ello, se resalta la importancia de tener estilos de vida

saludables en la prevención y promoción de casos de estudiantes con riesgo o diagnosticados con gastritis.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida no saludables como el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo, la alimentación inadecuada y la falta de actividad física son factores determinantes en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas los trastornos gastrointestinales como la gastritis. Estos comportamientos se han visto influenciados por diversos factores, tales como los cambios demográficos, la transición epidemiológica, el desarrollo económico y los efectos negativos de la globalización, lo que ha contribuido al aumento de la prevalencia de enfermedades digestivas en distintas poblaciones (4). Además, la infección por *Helicobacter pylori* representa una de las causas más comunes de gastritis crónica. Si no se trata adecuadamente, esta bacteria puede provocar complicaciones más graves, como úlceras pépticas e incluso cáncer gástrico (5).

En este contexto, la población universitaria se considera especialmente vulnerable a estos riesgos debido a sus hábitos alimentarios irregulares, el estrés académico, la falta de actividad física y el descanso insuficiente. Todos estos factores pueden favorecer el desarrollo de gastritis y otras afecciones gastrointestinales, afectando la salud y el rendimiento académico de los estudiantes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades gástricas son la más comunes dentro de las enfermedades gastrointestinales, destacando que la gastritis es considerada como una de las principales causas de morbilidad que afecta a más del 50% de la población mundial (4). Muchas investigaciones en pacientes con gastritis crónica activa han reportado que más de la mitad de la población mundial están infectados con esta bacteria *Helicobacter Pylori* considerada como una de las principales causas de morbilidad que afecta a más del 50% de la población mundial (6). Así mismo cabe destacar que la frecuencia de esta enfermedad gastrointestinal en países en vías de desarrollo fluctúa entre 20 y 40% de casos; este resultado está asociado a la precariedad de los servicios de saneamiento básicos, estilos de vida no saludables, hacinamiento de hogares y el nivel socioeconómico propio de cada región. Llegando a posesionarse como los principales determinantes de riesgo para contraer dicha infección que a largo plazo ocasiona otras enfermedades digestivas (7).

En Perú, se reporta que 80% de los casos de gastritis están relacionados con la bacteria *Helicobacter pylori*, atribuible en gran medida al consumo de agua sin hervir. Así mismo se ha señalado que esta alta prevalencia de *Helicobacter pylori* es una causa significativa de gastritis en el país. Por su parte, el MINSA (2019) indica que la gastritis se encuentra entre las diez primeras causas específicas de morbilidad en consulta externa, con un total de 881,381 casos a nivel nacional reportados entre 2006 y 2016. Durante este periodo, se observó un incremento del 3.8% en los casos de gastritis en comparación con años anteriores (8).

Las evidencias clínicas sugieren que el estrés de origen académico en estudiantes de enfermería se asocia con diversos síntomas somáticos, tales como dolores de cabeza, mareos y problemas digestivos, entre ellos la gastritis. (9).

En nuestra región, de acuerdo con el ASIS-2020 de Cajamarca se evidenció aumento de casos de gastritis en las atenciones, siendo que en el 2011 fue considerada como la décima causa motivo de consulta, en comparación del 2015 que supera la cantidad de casos reportados. En el año 2015, la gastritis llegó a ubicarse entre las diez primeras causas de consulta externa en adolescentes pasando a ser la 7ma causa en la etapa de vida joven, con un aumento de más de 4,000 caso (10). Los estilos de vida no saludables son factores predisponentes en el desarrollo de la enfermedad de gastritis, se origina a razón de graves cambios que se dan a lo largo de la vida del ser humano ya que en el aspecto social, económico, cultural y psicológico; siendo uno de estos, la vida universitaria, que impacta de forma directa en cada estudiante, que si no se maneja de manera adecuada puede exponerlo a ser parte de las estadísticas de la enfermedad en mención.

A nivel nacional y local, existen estudios sobre estilos de vida en diferentes poblaciones y de prevalencia de gastritis; sin embargo, se ha evidencia una carencia de información específica sobre la relación entre estilos de vida y síntomas de gastritis en estudiantes universitarios. En este contexto, se ha observado que, durante la formación académica, los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca enfrentan constantemente situaciones de estrés, a menudo manifestando trastornos gastrointestinales. Algunos estudiantes expresan sus experiencias con frases como: “A pesar de levantarme temprano, no me alcanza el tiempo y voy a clases en ayunas”;

“Aunque me esfuerzo por madrugar, llego tarde a clase porque vivo lejos, lo que me estresa, y muchas veces no tomo desayuno ni almuerzo”; “Las clases comienzan a las 7 a.m., así que siempre voy sin desayunar para llegar a tiempo”; “A veces nos programan veces no tomo mi cena por cumplir con las tareas; siento que me falta el tiempo, tengo dolor de cabeza, me siento ansiosa y a veces tengo dolor estomacal”.

Por lo tanto, la comunidad universitaria se ve afectada por diversos inconvenientes que pueden desencadenar síntomas de gastritis. Esto se debe a que los estudiantes llevan un ritmo de vida intensamente activo, impulsado por múltiples responsabilidades académicas que exigen una gran inversión de tiempo y atención. Como resultado, suelen descuidar hábitos de vida saludables, omitiendo los horarios regulares de alimentación y optando por comidas rápidas, frías o recalentadas para mitigar el hambre. Además, el estilo de vida acelerado dificulta que muchos jóvenes realicen actividad física de forma regular, lo que favorece el sedentarismo.

Así mismo, es importante destacar que las actividades académicas a fin de mes y mucho más a fin de ciclo conllevan al estrés y a problemas emocionales siendo el primer factor de los casos de gastritis, además otros caso adoptan conductas negativas como el consumo de hábitos nocivos, tales como el consumo de alcohol, una dieta no saludable, sedentarismo y uso de tabaco los cuales, de no ser controlados oportunamente influirán en la presencia de síntomas digestivos de gastritis y provocando distintas complicaciones que podrían prevenirse con un diagnóstico temprano y tratamiento integral oportuno.

Los estudios universitarios representan una etapa de grandes cambios en la vida de los estudiantes, marcada por la adaptación a nuevas exigencias y hábitos. En la Universidad Nacional de Cajamarca, más de 10,000 jóvenes cursan actualmente estudios en 10 facultades y 24 escuelas profesionales, y cada año cientos de estudiantes se suman a esta comunidad con la aspiración de desarrollar una formación profesional que durará al menos cinco años. Este proceso implica modificaciones sustanciales en sus hábitos y estilos de vida, los cuales se ven influenciados por factores socioculturales propios del entorno universitario, tales como los horarios de clase y estudio, la competitividad

académica, las prácticas preprofesionales y otras demandas que con frecuencia llevan a los estudiantes a priorizar sus estudios por encima de su propia salud.

En tal sentido, la presente investigación tiene como finalidad determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas de la gastritis en estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca. Esta temática surge como una preocupación ante el incremento de hábitos poco saludables entre los jóvenes universitarios, tales como una alimentación inadecuada, el consumo excesivo de cafeína, el estrés académico y la falta de actividad física, factores que podrían estar contribuyendo a la aparición de síntomas de gastritis. Así como, la motivación radica en la necesidad de generar evidencia que permita sustentar la implementación de programas educativos, campañas de promoción de estilos de vida saludables, así como proyectos de mejora y estrategias de prevención orientadas al cuidado de la salud gastrointestinal. Con ello, se busca contribuir a la concientización de los estudiantes universitarios sobre la importancia de adoptar hábitos saludables que les permitan preservar un buen estado de salud en el presente y futuro.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca -2024?

1.3. Justificación

En la actualidad, los estudiantes de Enfermería se enfrentan a un contexto de elevada exigencia académica y constante necesidad de adaptación, lo cual propicia el descuido de prácticas esenciales para un estilo de vida saludable, como es una alimentación balanceada, el autocuidado, el bienestar psicosocial y el consumo responsable de sustancias como el alcohol y el tabaco. La priorización de responsabilidades académicas por encima de la salud personal incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades gastrointestinales, entre las cuales destaca la gastritis. Esta patología, caracterizada por inflamación de la mucosa gástrica, se manifiesta a través de síntomas como dolor abdominal, acidez y malestar general, repercutiendo de manera significativa en el rendimiento académico, la calidad de vida de los estudiantes de enfermería y generando, además, costos económicos adicionales para sus familias y las instituciones educativas y de salud.

Desde el punto de vista metodológico, la presente investigación es relevante debido a que permitirá analizar de manera sistemática la relación entre los estilos de vida y la presencia de gastritis en la población estudiantil. Mediante el uso de instrumentos validados y un diseño de investigación adecuado, se pretende obtener evidencia empírica que contribuya a una mejor comprensión de los factores asociados a esta enfermedad. Los resultados derivados de este estudio podrán fundamentar el diseño de estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades gastrointestinales, orientadas a fomentar estilos de vida saludables en el ámbito universitario. Asimismo, el enfoque metodológico elegido garantizará la rigurosidad necesaria para ofrecer resultados válidos, fiables y útiles para futuras investigaciones y para la implementación de programas de intervención.

La elevada prevalencia de síntomas de gastritis en estudiantes universitarios, junto con la influencia de estilos de vida poco saludables en su desarrollo, evidencia la necesidad de identificar los factores de riesgo asociados a esta condición. Desde un enfoque práctico, contar con esta información permitirá fortalecer las acciones de detección temprana, así como diseñar e implementar estrategias preventivas que reduzcan la progresión hacia formas crónicas de la enfermedad. La aplicación de estos conocimientos contribuirá de manera directa a la mejora del bienestar integral y la calidad de vida de los estudiantes, además de fortalecer las iniciativas de promoción y protección de la salud pública dentro del entorno universitario.

Los resultados de este estudio constituirán un aporte teórico relevante para el entendimiento de la relación entre los estilos de vida y la sintomatología de la gastritis en estudiantes universitarios, enriqueciendo así el cuerpo de conocimiento existente en el área de la salud preventiva. Asimismo, los hallazgos obtenidos servirán como antecedentes fundamentales para futuras investigaciones que busquen profundizar en esta temática. De igual manera, la evidencia generada permitirá sustentar el diseño de estrategias y planes de intervención orientados a la prevención de la gastritis y sus complicaciones en la Universidad Nacional de Cajamarca. La investigación es viable, dado que la investigadora dispone de los recursos humanos, financieros y materiales necesarios, así como del tiempo y acceso a la información requeridos para su adecuada ejecución.

En este contexto, se considera fundamental desarrollar la presente investigación con el propósito de identificar los factores que influyen en la adopción de actitudes y hábitos de vida que predisponen a los estudiantes universitarios al desarrollo de gastritis. En particular, los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca se verán beneficiados, ya que este estudio permitirá un análisis detallado de las distintas dimensiones de los estilos de vida y su relación con la salud gastrointestinal. Determinar los estilos de vida y los síntomas de gastritis en esta población resulta necesario, dado que la adopción de prácticas poco saludables constituye un factor de riesgo significativo que compromete no solo su bienestar físico, sino también su rendimiento académico y calidad de vida. De este modo, los hallazgos de la investigación podrán orientar futuras estrategias de intervención en el ámbito universitario, enfocadas en la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades gastrointestinales.

1.4. Objetivos.

General

Determinar la relación entre los estilos de vida según las dimensiones: hábitos alimentarios, hábitos de descanso, aspectos psicosociales, ejercicios físicos, hábitos nocivos, cuidado de la salud y los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2024.

Específicos

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.
- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca
- Identificar los síntomas de gastritis en los estudiantes de Enfermería de la universidad Nacional de Cajamarca.
- Establecer la relación de las dimensiones hábitos alimentarios, hábitos de descanso, aspectos psicosociales, ejercicios físicos, hábitos nocivos, cuidado de la salud y los síntomas de gastritis en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

Gallas et al. (2022) realizaron en Túnez un estudio a fin de identificar los factores de riesgo asociados y evaluar la prevalencia de trastornos gastrointestinales funcionales. Se trató de un diseño transversal, aplicándose a 343 integrantes. Se halló una prevalencia de (54,2%) en Trastornos Gastrointestinales Funcionales, siendo las más comunes el trastorno funcional intestinal, luego del estreñimiento funcional y el síndrome del intestino irritable. Finalmente, se comprobó que la ansiedad, IMC anormal, baja ingesta de agua y el uso de medicamentos digestivos fueron factores de riesgo asociados a los Trastornos Gastrointestinales (11).

Endo M. et al. (2021), en su estudio “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud en la Universidad Santiago de Cali - 2021”, identificaron que 92% de los estudiantes presentaban un estilo de vida adecuado, mientras que 5% tenía un estilo de vida bajo. Los autores concluyen que, dado que estos hábitos se adquieren en la adolescencia y se fortalecen en la juventud, es fundamental que las universidades asuman un rol activo en la promoción y fortalecimiento de estilos de vida saludables (12).

Por otro lado, Ibáñez A. et al. (2022), en su artículo “Factores asociados al desarrollo de la gastritis en estudiantes universitarios”, encontró que convergen factores higiénicos tanto personales como de los alimentos y el agua lo cual se constituyen en los principales factores que contribuyen al desarrollo de gastritis, incluyen condiciones sanitarias e higiénicas inadecuadas, exposición a factores de estrés y una alimentación deficiente en nutrientes. Asimismo, el consumo de tabaco y alcohol afectan la mucosa gástrica y predisponen al desarrollo de gastritis, el estrés constituye un agente de importancia en los universitarios para el desarrollo de esta enfermedad, concluye que se identifican como factores causales de gastritis las condiciones de higiénico-sanitaria, alimentación deficiente y poco nutritiva, así como el estrés y consumo de sustancias nocivas (alcohol y tabaco) (13).

Nacionales

Concepción G. (2020) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de una universidad privada de Lima. La investigación fue de tipo confirmatoria, con un enfoque cuantitativo y correlacional, utilizando un diseño de campo transeccional. La población incluyó a 3,569 estudiantes, con un muestreo no probabilístico que seleccionó inicialmente a 347 universitarios, ampliado posteriormente a 402. Los resultados mostraron que 30.6% de los estudiantes presentaba trastornos gastrointestinales, mientras que 69.4% no los presentaba. La enfermedad con mayor prevalencia fue la gastritis, con 18.2%, seguida de estreñimiento (4.2%), diarreas (3.5%) y gastroenteritis (3%). Las complicaciones de estos trastornos fueron poco frecuentes. El estudio concluye que existe una relación baja (0.18) pero significativa ($p=0.000$) entre el estilo de vida y los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de la universidad privada en Lima (14).

Hurtado R. et al. (2020), en su investigación “Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima 2020”, emplearon un diseño descriptivo, cuantitativo y transversal. El estudio se realizó con 60 internos de enfermería, a quienes se aplicó el cuestionario de Estilo de Vida PEPS-I. Los resultados mostraron que el 58.3% presentaba estilos de vida no saludables, mientras que el 41.7% tenía estilos de vida saludables. En conclusión, el estudio reveló que los estilos de vida predominantes y sus diversas dimensiones eran mayormente no saludables (15).

Anicama N. (2020), llevó a cabo una investigación con el objetivo de determinar el nivel de estilos de vida en pacientes con gastritis en un hospital de Lima en 2020. El estudio fue de tipo básico, con un enfoque descriptivo, no experimental y transversal. Los resultados mostraron que el 47.97% de los pacientes presentaba un nivel bueno en sus estilos de vida, mientras que el 39.84% tenía un nivel regular y el 12.20% un nivel malo. En cuanto a la dimensión de hábitos alimenticios, el 71.54% de los pacientes mostró un nivel regular. Por otro lado, el consumo de sustancias tóxicas se registró con un nivel bueno en el 41.46%, y la automedicación mostró un nivel regular con el 44.72%. En conclusión, se determinó que existe un nivel bueno en los estilos de vida de los pacientes con gastritis en el hospital de Lima, ya que el 47.97% (59 pacientes) presentó un nivel bueno, el 39.84% un nivel regular y el 12.20% (15 pacientes) un nivel malo. Esto indica

que el 87.81% de los pacientes encuestados se encuentra en un nivel entre regular y bueno (16).

Lazo R. et al. (2022) llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y las manifestaciones clínicas de la gastritis en estudiantes de una universidad pública en Huancayo en 2022. Se trató de una investigación descriptivo-correlacional con diseño transversal. La muestra fue de 400 universitarios, se utilizó dos cuestionarios: uno sobre estilos de vida de Nola Pender y otro sobre manifestaciones clínicas de gastritis. Siendo los resultados, que 53,3% eran mujeres y 60.5% realizó sus estudios de forma virtual, 88.2% de los estudiantes alcanzaron estilos de vida saludables, 11.8% presentaron estilos de vida no saludables. En cuanto a las manifestaciones clínicas de gastritis, 33.5% de los estudiantes las presentaron, mientras que 66.5% no mostró síntomas. concluyendo que la relación entre los estilos de vida y las manifestaciones clínicas de la gastritis en los estudiantes es inversamente proporcional, con un coeficiente de correlación rho de Spearman de -0.457, lo que indica una magnitud media y una relación altamente significativa ($p < .01$). Esto sugiere que, a medida que mejoran los estilos de vida, disminuyen las manifestaciones clínicas de la gastritis (17).

Locales

Después de la búsqueda bibliográfica no se encontró investigaciones relacionadas al tema propuesto, por lo que se constituirá en la primera fuente bibliográfica en estilos de vida y síntomas de gastritis.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estilos de vida

Pender, Nola en su definición de estilos de vida, lo considera: “como una pauta de acciones y percepciones que sirven para conservar o enlazar la calidad de bienestar del individuo.” (18) Por lo tanto, son una serie de comportamientos y patrones que la persona adquiere en el desarrollo de su vida, siendo influenciados por factores socioculturales, llegando a ser favorables o dañinos para su salud.

A. Factores asociados a los estilos de vida

El Modelo de Nola Pender propone tres factores determinantes para un comportamiento saludable:

- Los factores personales, tales como, el estilo anterior en relación al comportamiento, la personalidad, la edad y el sexo.
- Las variables sociocognitivas asociados a los conceptos de beneficios y barreras de la acción de la persona y sus aspectos emocionales y afectivos
- Los factores interpersonales y contextuales, definida por influencias percibidas durante el proceso de socialización, la norma social, la relación con los contextos en los que el individuo se encuentra. Parte del estilo de vida involucra el bienestar que incluye el emocional, interpersonal y físico mismo que representa la suma de sensaciones subjetivas y personales del “sentirse bien” (18)

B. Dimensiones de estilos de vida

- **Hábitos alimenticios.** son un conjunto de acciones individuales y colectivas para la selección consciente de los alimentos, esto asociado a factores sociales y de identidad cultural. Desde la infancia la persona empieza a adquirir de manera involuntaria diferentes comportamientos relacionados a la alimentación, siendo la familia el principal modelo. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) una alimentación poco saludable tiene como característica un bajo consumo de frutas y verduras y también un elevado consumo de azúcares, sal y grasas (18).

Los estudiantes universitarios al iniciar su carrera profesional están expuestos a diferentes cambios de comportamientos en la selección de alimentos, afectados por su entorno educativo y social, por lo que el hábito alimenticio se modificará, determinando a futuro efectos de beneficio o perjuicio en relación de su estado de salud. La promoción de la práctica de buenos hábitos alimenticios, conlleva a tener menor riesgo a padecer enfermedades y por ende gozar de buena calidad de vida.

- **Hábitos de descanso.** Para analizar los hábitos de descanso, primero hay que hablar de sueño ya que forma parte para determinar buena calidad de vida. el sueño es una actividad biológica de reposo que permite reestructurar nuestras funciones físicas y psicológicas. Además, como se sabe el ser humano invierte un tercio de su vida en dormir y desde la infancia debe adecuar el hábito del sueño para el desarrollo del mismo en años posteriores. (19). Cabe resaltar que el descanso del sueño se le atribuye a la cantidad de horas que dedicamos para dormir lo cual permite una interrelación con la salud del individuo.

La representación de nuestro pensamiento es una emoción, lo cual determinara la decisión a tomar por parte de la persona. A diferencia de los sentimientos que son la expresión en un determinado momento de dichas decisiones. a lo largo de la vida, las emociones y sentimientos se irán formando con la influencia de factores externos considerado el entorno social y familiar, y factores internos como las experiencias con uno mismo de su pasado, presente o futuro que permitan alcanzar un control y reducción de la tensión (20). Saber manejar los aspectos psicosociales, implica la aplicación de un conjunto de recursos psicológicos y físicos para evitar momentos de estrés y ansiedad.

- **Hábitos de ejercicios físicos y deporte.** Según OMS, son considerados como los movimientos corporales producto de la coordinación de sistema esquelético y muscular los que se deber ser planificados con el objetivo de mejorar la salud física y mental del ser humano. Los beneficios de realizar una actividad física ordenada son: la disminución del riesgo a padecer enfermedades cardiacas o endocrinas, reducir el peligro de fracturas, mejora el sistema óseo para su buen funcionamiento e influye en el fortalecimiento de habilidades de razonamiento y juicio. La OPS indica que la falta de actividad física es uno de los factores de riesgo principal de muerte prematura y también clave para la aparición de varias enfermedades crónicas. Así mismo establece que un adulto debe realizar actividad física de intensidad moderada por un tiempo de 150 minutos a la semana y 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa y también actividades que fortalezcan el sistema muscular (18)

- **Hábitos Nocivos.** Cedillo L. et al. Los define como la práctica de comportamientos que afectan a largo plazo la salud. El consumo de sustancias dañinas como las drogas, alcohol y tabaco pueden ocasionar a corto plazo problemas de gastritis y otras enfermedades gastrointestinales, accidentes de tránsito, violencia, enfermedades infectocontagiosas y alteraciones mentales (18) Según la OPS el tabaco es el responsable de seis millones de muertes anualmente, de las cuales el 10 es causa del consumo por inhalación pasiva lo que indica que causa grandes estragos no solo a quien las consume sino a su entorno, muy similar al consumo nocivo de alcohol el cual es causante de más de 200 enfermedades y tiene un alto impacto en la sociedad por las pérdidas económicas y problemas sociales que origina sumado a que se asocia a diversos riesgos para la salud (18). En el caso de los estudiantes universitarios, el riesgo de consumir estas sustancias es fuerte ya que en la actualidad la venta y la comercialización esta alrededor de su entorno social

- **Cuidados de la salud.** Para definir cuidados de la salud, se debe comenzar por el concepto de salud, según OMS lo considerado como estado completo de bienestar físico, psicológico y social y no solo ausencia de enfermedad (19). A lo largo de los años diversos autores han estudiado la salud y sus dimensiones, e incluso lo definen como un estado de normalidad; donde la persona más allá del equilibrio a nivel físico, psicológico y social, mantiene de manera adecuada procesos fisiológicos y comportamientos. Para ejecutar buenas prácticas del cuidado en la salud, se toma en cuenta abarcar los siguientes aspectos: conocimiento previo, control médico, la disponibilidad de tiempo, recursos económicos, buenos hábitos alimenticios, equilibrio psicoemocional, recreación y autocuidado.

El cuidado de la salud puede implicar la necesidad de un cambio de comportamientos con la finalidad de reducir los riesgos para la salud. Este cambio puede requerir de tiempo dependiendo a cada sujeto. Según la OPS es importante que los profesionales que laboran en la atención primaria de salud comprendan el cambio de comportamiento al ser el primer contacto entre el sistema de salud y los usuarios proporcionando información y asesoría sobre los

factores de riesgo especialmente para las personas que sufren de enfermedades no transmisibles (20).

2.2.2. Gastritis es una expresión general para un conjunto de patologías que tienen una cosa en común: la inflamación del revestimiento del estómago. Es así que la gastritis es causada principalmente por la misma bacteria que causa la mayoría de las úlceras estomacales o por la utilización regular de ciertos analgésicos. Tomar mucho alcohol además puede ayudar a la gastritis. (21)

A. Síntomas de la gastritis. La mayor parte de los individuos con gastropatía o gastritis no poseen síntoma alguno. En algunas ocasiones, la gastropatía o gastritis ocasionan indicios de mala digestión, conocido además como dispepsia. Los indicios podrían integrar: (21)

- Dolor abdominal.
- Pérdida del apetito
- Reflujo gástrico esofágico
- Náuseas
- Vómitos.
- Eructos
- Regurgitación
- Disfagia no especificada.
- Sentirse lleno después de una comida.
- Diarrea.

B. Causas de la gastritis. La gastritis es una inflamación del revestimiento del estómago. El agotamiento o daño a la barrera mucosa que protege la pared del estómago puede permitir que los jugos digestivos dañen e inflamen el revestimiento del estómago. Una serie de patologías y afecciones tienen la posibilidad de incrementar el peligro de tener gastritis, incluidas las afecciones inflamatorias, como la patología de Crohn. (21)

C. Factores de riesgo de la gastritis

Infección bacteriana: (infección por *Helicobacter pylori*) es una de las infecciones humanas más comunes en el mundo, pero solo algunas personas desarrollan gastritis y otros trastornos gastrointestinales superiores. Los médicos piensan que la susceptibilidad a las bacterias puede ser genética o estar relacionada con el estilo de vida como el tabaquismo y la dieta (21).

- **Uso frecuente de analgésicos:** Los analgésicos habitualmente llamados antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno (Motrin IB, Advil, etc.) y el naproxeno sódico (Aleve, Anaprox DS), tienen la posibilidad de provocar gastritis crónica y aguda. La utilización regular o desmesurado de dichos analgésicos puede minimizar sustancias relevantes que ayudan a conservar el revestimiento defensor del estómago.
- **Edad avanzada:** Las personas adultas tienen una probabilidad alta de enfermarse con gastritis ya que la pared interna del estómago con el tiempo se vuelve más delgada al pasar los años y es más probable que desarrollen infecciones por *Helicobacter pylori* y enfermedades autoinmunes.
- **Consumo excesivo de alcohol:** la bebida con alcohol irrita y erosiona la pared interna del estómago, haciéndolo más susceptible a los jugos digestivos. Beber mucho alcohol puede provocar gastritis crónica y aguda.
- **Estrés:** Las exposiciones severas, como una cirugía mayor, pueden causar infecciones, quemaduras, lesiones graves, que pueden causar gastritis crónica o aguda.

D. Tratamiento de la gastritis: Los medicamentos de radioterapia o quimioterapia pueden desarrollar el riesgo de padecer gastritis. Tu propio cuerpo ataca las células del estómago:

La gastritis autoinmune pasa cuando el mismo cuerpo humano ataca a las células que forman la pared interna del estómago. Esto puede erosionar la

pared defensora o protectora del estómago. En las personas la gastritis autoinmune es más común que otras enfermedades autoinmunes como la enfermedad de la diabetes 1 y de Hashimoto. La gastritis autoinmune también puede estar ligada con la carencia de la vitamina B12. (21)

E. Clasificación de la gastritis.

Esta clasificación define divisiones histológicas y endoscópicas; Ambos dependen de características topográficas, morfológicas y primarias. Desde el punto de vista de la patología, se clasifican en inflamaciones infecciosas agudas y crónicas y grupos especiales (22).

a. Gastritis Aguda. La gastritis aguda es un inconveniente inflamatorio común que perjudica el revestimiento interno del estómago. La patología de la gastritis puede ser originada por bacterias y sustancias que irritan el revestimiento del estómago, la nicotina, como el alcohol, y algunos analgésicos.

- Síntomas:

- Dolor estomacal
- Náuseas
- Vómitos
- Acidez estomacal

- **Riesgos:** Los adultos tienen gastritis más aguda que los niños. La gastritis aguda es causada por la bacteria *Helicobacter pylori* y en algunos casos por un virus.

- **Tratamiento:** El procedimiento puede integrar antiácidos u otros medicamentos para minimizar la producción de ácido estomacal. Los antibióticos se usan si se detecta una infección bacteriana.

a.1. Gastritis aguda erosiva y hemorrágica (22) se basa en la erosión de la mucosa gástrica causada por mal de las defensas de la mucosa. La

mayoría de las veces es aguda, confirmada por sangrado, pero puede ser subaguda o también puede ser crónica con poca o ninguna evidencia.

- **El diagnóstico:** Es por un examen de endoscopia (23)
- **Causas:**
 - Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos
 - Alcohol
 - Estrés
 - Radiación
 - Las infecciones virales como citomegalovirus.
 - Lesión vascular.
 - Traumatismo directo como sondas nasogástricas.
 - Enfermedad de Crohn

Las personas que padecen de gastritis erosiva leve a menudo son asintomáticas, pero algunas informan vómitos, dispepsia, náuseas, generalmente de 2 a 5 días después del evento inicial. El sangrado suele ser de leve a moderado, pero puede ser profuso en las úlceras graves, especialmente en la enfermedad de gastritis aguda.

- **Tratamiento:** La gastritis es peligrosa, el sangrado se trata con líquidos IV y la transfusión de sangre si es necesario. Se debe probar la endoscopia en la sangre y usar la cirugía (gastrectomía total) como otra opción. Es poco probable que la angiografía proporcione una cantidad significativa de hemostasia porque el estómago está provisto de muchos vasos accesorios. La terapia de supresión de ácido debe iniciarse si el paciente aún no está en tratamiento. En los casos más leves de gastritis, la supresión del agente dañino y la administración de analgésicos para la acidez estomacal, pueden ser suficientes para reducir el daño adicional y promover la curación.

a.2. Gastritis aguda neutrófila (23)) Esto es secundario a la infección por *Helicobacter pylori*, un bacilo gramnegativo asociado con un tipo de gastritis con infiltración neutrofílica pronunciada y degeneración epitelial, úlceras

duodenales y gástricas y cáncer gástrico. La fase aguda se entiende como una infección primaria con inicio súbito de los síntomas y dificultad para detectar hipercloremia en las biopsias gástricas.

- **Síntomas:** El 20% de las personas que padecen de gastritis causada por la infección por *H. pylori* tienden a desarrollar síntomas y también complicaciones como úlceras estomacales o duodenales (enfermedad de úlcera péptica). Las personas con infección por *H. pylori* tienen síntomas típicos de gastritis, que incluyen mala digestión y dolor o malestar en la parte superior del abdomen. Las úlceras causadas por la infección por *H. pylori* causan síntomas similares a las úlceras causadas por otros tipos de trastornos, incluido el dolor en la parte superior del abdomen.

- **Tratamiento:**

- Antibióticos y un inhibidor de la bomba de protones
- Después del tratamiento, pruebas para confirmar la eliminación de la infección por *H. pylori*.

b. **Gastritis crónica (23)** Se trata de una inflamación inespecífica de la mucosa gástrica, debida a diversas etiologías y mecanismos patogénicos. Cuando no se encuentra una lesión orgánica en el esófago o el estómago, a menudo se la denomina erróneamente "gastritis", y estas condiciones se caracterizan por síntomas severos, dolor abdominal, malestar abdominal, saciedad temprana y plenitud posterior, que debe incluirse en el término de no ulcerosa o dispepsia funcional.

- **Síntomas:** Molestia en epigastrio (boca del estómago), pesadez postprandial, aerofagia.

- **Tratamiento:** La gastritis crónica asintomática no necesita tratamiento. En pacientes sintomáticos, el tratamiento debe ser individualizado. En situaciones de gastritis crónica causada por *Helicobacter pylori* se decidió eliminar esta bacteria, tenemos varias recomendaciones, las más populares son una combinación de amoxicilina y claritromicina en 7 o 10 días más inhibidores de la bomba de protones. Algunas veces la anemia es causada por la deficiencia de hierro, se

recetarán medicamentos con hierro para restaurar la placa. En casos de atrofia gástrica con niveles bajos de vitamina B12, esta vitamina se toma periódicamente. Existen una serie de normas de regulaciones dietéticas que optimizan los síntomas en estos pacientes. Por ejemplo, evite grasas, salsas, comidas picantes y especias, y coma cinco comidas pequeñas al día.

- **Diagnóstico de la Gastritis.**

- El médico le tiene que preguntar al paciente sobre su historia clínica.
- Los síntomas y sobre los medicamentos que tiene que tomar.
- El médico también le debe de hacer un examen físico y si es necesario ordenar un examen de endoscopia gastrointestinal con biopsias u otras pruebas (23).

- **Tratamiento farmacológico.**

Inhibidores de la bomba de protones: Los inhibidores de la bomba de protones (IBP) son medicamentos que funcionan a minimizar la cantidad de ácido estomacal producido por las glándulas en la pared interna del estómago. Ayuda a aliviar los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE). Esta es una condición en la que la comida o el líquido del estómago hacia esófago (el conducto que va desde la boca hasta el estómago). Ayuda a tratar la úlcera duodenal o úlcera de estómago. (23)

Tratamiento de las lesiones del esófago inferior causadas por la enfermedad por reflujo gastroesofágico.

Antiácidos: Los antiácidos a menudo se usan para aliviar la acidez estomacal. Es un grupo de compuestos inorgánicos que actúa de manera local cuyos efectos terapéuticos incluyen neutralizar el ácido clorhídrico sin afectar la producción de ácido clorhídrico en el estómago. (23)

Antihistamínicos: Los antagonistas H2 trabajan inhibiendo la secreción de ácido por medio del bloqueo selectivo de los receptores de histamina H2 que tiene. En la segunda mitad de los años 70, su llegada supuso un enorme

desarrollo en el procedimiento de úlceras y gastritis. Los más conocidos y aún en uso son ranitidina, famotidina y cimetidina. En menor medida, nizatidina y roxatidina.

Prostaglandinas: Una de las muchas sustancias similares a las hormonas producidas por el cuerpo. Hay varios tipos de prostaglandinas que ayudan a controlar la presión arterial, la contracción del músculo liso y otros procesos internos en los tejidos productores de prostaglandinas. Algunas prostaglandinas se están estudiando como biomarcadores del cáncer. También conocido como GP.

Sucralfato: El sucralfato se usa para que puedan prevenir la recurrencia de las úlceras duodenales (úlceras en la primera parte del intestino delgado). Es posible que se necesiten otros fármacos, como también antibióticos, para que puedan tratar y también prevenir el dolor recurrente causado por ciertos tipos de bacterias (*H. pylori*), el sucralfato pertenece a un conjunto de medicamentos conocidos como conservantes. Se adhiere al tejido ulcerado dañado y lo protege de los ácidos y enzimas para ayudar a sanar. (23)

2.3. Definición de términos

Estilos de vida: Pender, Nola en su definición de estilos de vida, lo considera: “como un patrón de acciones y percepciones que sirven para mantener o enlazar el nivel de bienestar del individuo.” (24)

Estilos de vida saludables: Veramendi N. et al. indican que, “los estilos de vida saludables se basan en un conjunto de opciones que acarrearán beneficios a la salud de los individuos, éstas se manifiestan en los contextos donde las personas viven, laboran, estudian y se recrean” (25)

Estilos de vida no saludables: Barbosa E. et al. denomina a los estilos de vida no saludables como comportamientos adquiridos por la influencia de factores socio culturales que perjudican a la salud de la persona. En conclusión, son conductas

adquiridas por la persona de su entorno social- cultural, que afecta a su estado de salud y calidad de vida. (25).

2.4. Hipótesis

Ha: Existe relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2024.

Ho: No existe relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2024.

2.5. Variables

V1: Estilos de vida

V2: Síntomas de Gastritis

2.6. Operacionalización de variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	PUNTUACIÓN	INSTRUMENTO
Estilos de vida	Según la teorista Nola Pender, define a los estilos de vida como un ligado de comportamientos y patrones que la persona adquiere en el desarrollo de su vida, los cuales, son influenciados por factores socioculturales y características del individuo, estableciendo el nivel de salud de la persona. (26)	Es medido a través del Cuestionario de Estilos de vida de Nola Pender (PEPS-I)	Hábitos Alimenticios	Saludables	17 – 52 puntos	Cuestionario sobre estilos de vida (anexo 2)
				No saludables	0 - 16 puntos	
			Hábitos de descanso	Saludables	13 – 24 puntos	
				No saludables	0 – 12 puntos	
			Aspectos psicosociales	Saludables	9 - 16 puntos	
				No saludables	0 – 8 puntos	
			Hábitos de ejercicios físicos	Saludables	7 – 12 puntos	
				No saludables	0 – 6 punto	
			Hábitos nocivos	Saludables	13 – 24 puntos	
				No saludables	0 – 12 puntos	
			Cuidados de la salud	Saludables	11 – 20 puntos	
				No saludables	0 – 10 puntos	

Síntomas de gastritis	Presencia de inflamación relacionada con un evidente daño en la mucosa; tratándose de una entidad con múltiples agentes causales principalmente por agentes nocivos que irritan la mucosa gástrica. (26).	Se medirá a través del cuestionario de manifestaciones clínicas de gastritis	Ácidos gástrica	Sí No		Cuestionario sobre sintomatología de gastritis
			Falta de apetito	Sí No		
			Dolor o malestar abdominal	Sí No		
			Distensión abdominal	Sí No		
			Náuseas y vómitos	Sí No		
Características sociodemográficas	Se refieren a los atributos sociales y demográficos de una población o grupo específico. Estas características son utilizadas para describir, analizar y entender las dinámicas de una comunidad, individuo o segmento social, con el fin de identificar patrones, necesidades o comportamientos dentro de una sociedad (30).	Se evaluará a través de los siguientes indicadores	Género	Masculino		
				Femenino		
			Edad	18 – 21 años		
				22 – 25 años		
				26 – 29 años		
			Año de estudios	1° año		
				2° año		
				3° año		
				4° año		
				5° año		
			Procedencia	Rural		
				Urbana		

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

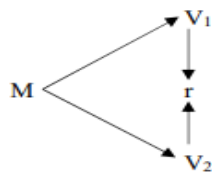
3.1. Tipo y diseño del estudio

La investigación tuvo enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, correlacional, diseño transversal. Es de enfoque cuantitativo porque se usará la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico. Es de tipo descriptivo, porque se observará lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales, describiendo las variables (27).

Es correlacional, porque se midió el grado de relación y semejanza entre las variables, no pretende establecer una explicación completa de la causa – efecto de lo ocurrido, solo aporta indicios de las posibles causas de un acontecimiento; en esta investigación se describirán y correlacionarán las variables estilos de vida y los síntomas de la gastritis en estudiantes de enfermería (27)

Es de diseño transversal, porque se recopilaron los datos en un solo momento, haciendo un corte en el tiempo y las variables se estudiarán simultáneamente; se denominan diseños observacionales de base individual con componente descriptivo y analítico; cuando hay predominio del primer componente se habla de estudios transversales descriptivos o de prevalencia, cuya finalidad es el estudio de la frecuencia y distribución de eventos de salud y enfermedad (27).

Su diagrama es el siguiente:



Donde:

- M: Muestra
- V1: Estilos de vida
- r: Coeficiente de correlación
- V2: Sintomatología de gastritis

3.2. Población de estudio Estuvo constituida por 115 estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, matriculados en el ciclo 2024-I.

3.3. Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes de primer, tercer, quinto y séptimo ciclo de estudios, ambos sexos.
- Que al menos una vez hayan tenido sintomatología de gastritis.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que renuncien a participar de la investigación aun firmando el consentimiento informado y que no quieran responder el cuestionario de investigación.

3.4. Unidad de análisis Cada uno de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, matriculados en el ciclo 2024-I.

3.5. Marco muestral. Estuvo constituido por el listado de alumnos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, matriculados en el periodo académico 2024-I.

3.6. Muestra. La muestra fue establecida probabilísticamente, considerando que es un método con el cual todos los individuos tienen la misma probabilidad de ser elegidos. La muestra estuvo conformada por 89 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, dato obtenido utilizando la fórmula para poblaciones conocidas, con nivel de confianza del 95% y un error del 5%.

$$n = \frac{Z^2 PQN}{E^2 (N - 1) + Z^2 PQ}$$
$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 115}{(0,05)^2 \cdot 115 - 1 + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0} = 88.68 = 89$$

Para distribuir la muestra se utilizó el muestreo probabilístico estratificado proporcional. “Estratificado” en la medida que la población estará dividida en subgrupos (ciclo de

estudios), y “proporcional” considerando que el tamaño de cada estrato se ha fijado teniendo en cuenta la población de estudiantes por año de estudios.

Estratos	Muestra	%
1° año	40	44.4
2° año	32	36.0
3° año	10	11.2
4° Año	02	2.2
5° año	05	5.6
Total	89	100

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta; la cual facilitó la recolección de datos fidedignos respecto a las variables estilos de vida y los síntomas de gastritis en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Como instrumento se aplicó el cuestionario diseñado por Nola Pender denominado Perfil del estilo de vida (PEPS-1) que fue elaborado en el año 1996. En el Perú este instrumento fue validado por Miraval Guibarra Gelcys (2017), con el uso del coeficiente de Alpha de Crombach con un valor de confiabilidad de 0.88, resultado que evidenció que el instrumento tenía un alto nivel de confiabilidad. El instrumento fue adaptado por la investigadora con el fin de identificar los estilos de vida de los estudiantes considerados en la presente investigación la que consta de 4 preguntas de información general, las que permitieron conocer mejor al estudiante relacionados con el género, la edad, año de estudios y lugar de procedencia, además tiene 36 preguntas clasificadas en 6 dimensiones: hábitos alimenticios, (12 preguntas: del 1 al 13) hábitos de sueño (6 preguntas: del 14 al 18), aspectos psico emocionales (4 preguntas del 19 al 22), hábitos de ejercicios físicos (3 preguntas: 23 al 25), hábitos tóxicos (6 preguntas: del 26 al 31) y cuidado de la salud (5 preguntas del 32 al 36).

Las preguntas presentaron respuestas de tipo ordinal, politómicas (Nunca =1, algunas veces = 2, Casi siempre = 3; siempre 4 puntos) y la valoración de los ítems se realizó según la respuesta considerada como estilo de vida saludable y no saludable

respectivamente, asignándole el valor de 1 a 2 puntos para cada estilo no saludable y de 3 a 4 puntos por cada estilo saludable. Finalmente, el nivel de medida para la variable para la variable estilo de vida, se realizó de la siguiente manera. Para estilo de vida saludable de 73 a 144 puntos, para estilos de vida no saludable de 0 a 72 puntos.

Perfil del estilo de vida (PEPS-1)

	Sub escalas:	Saludables	No saludables
1	Hábitos alimenticios. Consta de 12 reactivos: 1 al 12	17 - 48	0 – 16
2	Hábitos de descanso. consta de 6 reactivos	13 - 24	0 – 12
3	Aspectos psico emocionales consta de 4 reactivos	9 - 16	0 – 8
4	Hábitos de ejercicios físicos consta de 3 reactivos	7 - 12	0 – 6
5	Hábitos nocivos consta de 6 reactivos	13 - 24	0 – 12
6	Cuidado de la salud consta de 5 reactivos	11-20	0 – 10

Cuestionario sobre síntomas de gastritis. El cuestionario está orientado a determinar la presencia de la sintomatología de gastritis, el cual consta de 13 ítems que indagan sobre síntomas específicos y la frecuencia de los mismos. Cabe aclarar, que la encuesta se sometió a un proceso de control y confiabilidad que se logró a través de la revisión por un grupo de jueces expertos.

2.8. Validez y Confiabilidad de los instrumentos

Validación del instrumento

La validez fue realizada a través del criterio de jueces, considerando que el instrumento ha sido adaptado para la investigación que se realizó, se procedió a realizar la validez con tres profesionales conocedores del tema a investigar utilizando la cartilla de validez referente a claridad en la redacción, coherencia interna, inducción a la respuesta, lenguaje adecuado con el nivel del informe y mide lo que pretende medir. Así mismo se consideró aspectos generales como: el instrumento contiene instrucciones claras y

precisas para responder el cuestionario, los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación, los ítems están distribuidos de forma lógica y secuencial, el número de ítems es suficiente para recoger la información, en caso de ser negativa su respuesta sugiera los ítems a añadir. (Anexo 3).

El grupo de jueces estuvo conformado por

Nº	Nombres y apellidos	Profesión	Grado	Juicio final
1	Flor Violeta Rafael Saldaña	Lic. En Enfermería	M.Cs. En Salud: Educación	Aplicable
2	Julia Bertha Ortiz Yupanqui	Lic. En Enfermería	M.Cs. Salud: Salud Pública	Aplicable
3	Gladys Sagástegui Zárate	Lic. En Enfermería	Dra.En Ciencias: mención Salud	Aplicable

Confiabilidad. Se realizó a través de la prueba piloto que consistió en aplicar el instrumento a 15 estudiantes de otras carreras con las mismas características y que posteriormente no participaron en el estudio y el análisis se realizó utilizando el coeficiente del Alfa de Cronbach donde se obtuvo un valor de 0.815 el cual se considera como muy bueno lo que indica que el instrumento es altamente confiable (anexo 4)

Cuestionario Síntomas de Gastritis

Para la variable síntomas de gastritis se aplicó el cuestionario Síntomas de gastritis, diseñado y validado en Perú por Tirado (2017) utilizado para identificar la presencia de síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería, dicho instrumento está clasificado en categorías como ácidos gástrica, falta o exceso de apetito, dolor o malestar abdominal, distensión, náuseas y vómitos y con respuesta dicotómicas (Sí (2) y No (1)). en se realizó el análisis de confiabilidad a través del criterio de jueces, donde participaron tres expertos en el tema en estudio y fueron los que validaron el instrumento sobre estilos de vida con la misma puntuación.

La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba piloto con los mismos estudiantes utilizando el coeficiente de Alfa de Cronbach, donde se obtuvo un valor de 0.813 lo que significa que el cuestionario es confiable. (Anexo 7).

3.8. Proceso de recolección de datos

- a. Para llevar a cabo el estudio, se solicitó autorización al Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud para la aplicación del instrumento a los estudiantes.
- b. Una vez obtenida la autorización, se coordinó con los docentes para que brindaran el espacio necesario en sus clases, permitiendo así la explicación del objetivo de la investigación y la presentación del consentimiento informado, resolviendo cualquier inquietud que surgiera entre los estudiantes.
- c. Posteriormente, se procedió a aplicar los instrumentos de recolección de datos en un tiempo prudente, respetando el ritmo y disponibilidad de los participantes.

3.9. Procesamiento y análisis de la información. La información recopilada fue tabulada y organizada para crear una base de datos, la cual fue analizada mediante el software SPSS versión 25.0. Los resultados se presentaron en tablas de frecuencia simples y tablas de contingencia. Para evaluar la relación entre las variables, se aplicó la prueba Chi-cuadrado de Pearson, correlacionando los estilos de vida con la sintomatología de la gastritis. El análisis se llevó a cabo en concordancia con el marco teórico establecido.

3.10. Consideraciones éticas: Se utilizó los principios de: **(32)**.

Principio de beneficencia: Se trató de buscar el bien para los estudiantes participantes en la investigación. Se explicará y hará de conocimiento a los participantes en que consiste y que es lo que se espera conseguir al concluir la investigación.

Principio de justicia: los participantes fueron tratados con amabilidad, respeto y sin discriminación alguna en todo el proceso de la investigación.

Autonomía: los estudiantes participantes tuvieron la libertad de decidir su participación, luego de conocer los objetivos y metodología del estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.

Características		Nº	%
Sexo	Femenino	67	75,3
	Masculino	22	24,7
Edad	De 18 a 21	75	84,3
	De 22 a 25	12	13,5
	De 26 a 29	2	2,2
Año de estudio Universitarios	1er año	40	44,9
	2do año	32	36,0
	3er año	10	11,2
	4to año	2	2,2
	5to año	5	5,6
Procedencia	Rural	22	24,7
	Urbano	67	75,3
Total		89	100,0

De acuerdo con los resultados presentados en la Tabla 1, se identificó que 75,3% de los estudiantes encuestados eran de sexo femenino, mientras que 24,7% eran de sexo masculino. Esta distribución evidencia una mayor participación de mujeres en la muestra, lo cual podría atribuirse a la composición estudiantil de la Escuela de Enfermería, que tradicionalmente cuenta con un predominio de estudiantes del sexo femenino. Este aspecto es relevante para el estudio, ya que diversas investigaciones de gastritis indican que las mujeres tienden a presentar una mayor percepción de síntomas gastritis, posiblemente asociada a factores como el estrés emocional, los cambios hormonales, y mayores niveles de preocupación por la salud.

En ese sentido, el predominio femenino en la muestra podría influir en la frecuencia y expresión de los síntomas de gastritis, así como en la adopción de determinados estilos de vida, como una mayor preocupación por la alimentación o la búsqueda de atención médica. Por tanto, el análisis de la relación entre sexo, estilos de vida y síntomas de gastritis deberá considerar estas diferencias de género como una variable importante en la interpretación de los resultados.

Los resultados del presente estudio son superiores a los reportados por Lazo G. et. al. (2022) quienes encontraron que 53,3% eran de género femenino y 46,7% de género masculino; lo que indica que las mujeres son más susceptibles a desarrollar enfermedades gastrointestinales como las relacionadas con la gastritis. Estudios como el Castro-Jalca J. et. al. (2020) han demostrado que 51,9 % de las mujeres poseen en mayor cantidad síntomas de gastritis que es una enfermedad que afectan a los estudiantes de enfermería. Si bien es cierto el desarrollo de la enfermedad se ve individualizada por medio del estilo de vida, es obvio que el problema converge por varios motivos como desequilibrios emocionales o cuando un estudiante se expone a altos niveles de estrés sobre todo las mujeres.

En cuanto a la edad, los resultados muestran que 84,3%, de los estudiantes de enfermería se encuentra en un rango etario entre los 18 y 21 años, seguido de 13,5% que tienen entre 22 y 25 años, y 2,2% que se ubican entre los 26 y 29 años. Estos datos reflejan que la población estudiantil evaluada está compuesta principalmente por jóvenes adultos en etapa universitaria temprana, lo cual es coherente con el perfil típico de los estudiantes de pregrado de la Escuela de Enfermería. Desde el punto de vista, esta concentración de estudiantes en un rango de edad joven puede tener implicancias importantes en los estilos de vida adoptados, en esta etapa del desarrollo, los jóvenes suelen estar expuestos a factores como el desorden en los horarios de comida, consumo de alimentos rápidos o ultraprocesados, el estrés académico, y patrones irregulares de sueño, conductas que se asocian con una mayor probabilidad de desarrollar síntomas gástricos como los que caracterizan a la gastritis.

Asimismo, al tratarse de una población joven, es posible que no reconozcan inicialmente la gravedad de estos síntomas o no prioricen el autocuidado, lo cual refuerza la importancia de desarrollar intervenciones educativas desde los primeros ciclos académicos. Este grupo etario representa una oportunidad clave para promover hábitos saludables a tiempo, que contribuyan a la prevención de enfermedades gastrointestinales a corto y largo plazo.

Frente a esta situación se puede referir que estos resultados son diferentes a los reportados por Castro-Jalca J. et. al. (2020) quienes encontraron en su estudio donde participaron 61,8% menores de 25 años, frente a estos resultados se remarca que los jóvenes son vulnerables a problemas de salud, incluyendo ansiedad y depresión lo que puede estar relacionado con la presión académica, las expectativas sociales y la búsqueda de su identidad, también enfrenta riesgos asociados con conductas como el consumo de alcohol y drogas, malos hábitos alimenticios, prácticas sexuales no seguras.

Respecto al año de estudio, 44,9% se encontraron cursando el primer año de estudios, 36% en segundo año, 11,2%, 2,2% y 5,6% cursan el tercer, cuarto y quinto año de estudios de enfermería respectivamente. A mayor instrucción mejor comprensión de los sucesos de la vida, en el caso de la salud, se hace necesario conocer los factores que influyen en los estilos de vida para tener mayor o menor salud. En relación con el ciclo académico, los resultados muestran que la mayor parte de los estudiantes encuestados se encuentra en los primeros ciclos de formación profesional (por ejemplo, del I ciclo (44.9%) al II ciclo (36%)), lo cual es común en estudios realizados en carreras de ciencias de la salud, esta característica tiene implicancias importantes en cuanto a los conocimientos y prácticas de autocuidado.

Los estudiantes de los primeros ciclos, al estar en una etapa inicial de su formación académica, aún no han interiorizado completamente los contenidos relacionados con salud preventiva, nutrición y manejo del estrés. Esto podría influir negativamente en sus estilos de vida, lo que aumenta la probabilidad de presentar síntomas relacionados con la gastritis. En cambio, los estudiantes de ciclos superiores podrían haber adquirido mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado, aunque también están expuestos a mayor carga académica y estrés clínico. Así mismo estos hallazgos sugieren la necesidad de intervenciones educativas diferenciadas por ciclo, enfocadas en la prevención de enfermedades digestivas desde las primeras etapas de la formación profesional.

Respeto a la procedencia se obtuvo que 75,3 radicaban en la zona urbana y solo 24,7% en la rural. Respecto al lugar de residencia, se observó que una parte significativa de los estudiantes reside lejos de sus lugares de origen, en zonas urbanas o cerca de la universidad, lo cual conlleva cambios en sus rutinas y estilos de vida. Muchos de ellos viven en cuartos alquilados, residencias estudiantiles o con familiares, lo que puede influir en su alimentación, tiempo de descanso y hábitos de higiene. Esta situación puede conllevar una mayor

dependencia de comidas rápidas, bajo consumo de alimentos nutritivos, horarios desordenados para alimentarse y altos niveles de estrés por adaptación, factores que están directamente relacionados con la aparición de síntomas gástricos como dolor epigástrico, acidez, reflujo o náuseas.

El análisis de la procedencia revela que el contexto de vida del estudiante fuera de su entorno familiar puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de gastritis, por lo que sería recomendable considerar acciones institucionales de apoyo alimentario y psicológico, especialmente para estudiantes foráneos. Estudios como el de Rivera M. et. al. (2018) indican que hasta 74% de los pacientes diagnosticados con gastritis crónica de la zona urbana presentan esta infección la que es causa fundamental para la gastritis en la población joven universitaria.

Aunque los estudiantes de la zona rural son solo **24,7%**, muchos de estos estudiantes residen en condiciones similares a los estudiantes urbanos desplazados, como cuartos alquilados o viviendas compartidas, lo cual también puede afectar negativamente su alimentación, descanso y niveles de estrés. Esto puede intensificar el riesgo de gastritis, especialmente si no cuentan con redes de apoyo sólidas o recursos económicos suficientes. En el caso de los estudiantes rurales, el cambio de una dieta más natural o tradicional a una basada en comidas rápidas o industrializadas puede impactar más significativamente en su salud digestiva, ya que su sistema gastrointestinal no está acostumbrado a este tipo de alimentación.

Por lo tanto, los estudiantes de enfermería procedentes de la zona rural, aunque en menor proporción, también presentan factores de riesgo importantes para desarrollar gastritis, en parte debido a los cambios en el estilo de vida que implica el traslado a contextos urbanos. Su vulnerabilidad puede incluso ser mayor en algunos casos debido a las dificultades de adaptación, el desarraigo y los cambios bruscos en la alimentación y condiciones de vida. Por tanto, es fundamental considerar tanto el contexto urbano como rural al analizar la prevalencia y factores asociados a los trastornos gástricos e estudiantes universitarios.

Tabla 2. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Estilos de vida	N°	%
No saludables	80	89.9
Saludables	9	10.1
Total	89	100.0

En esta investigación se encontró que 89,9% de los estudiantes de Enfermería presentan estilos de vida no saludables, lo que evidencia una tendencia preocupante en esta población universitaria. Este resultado contrasta significativamente con el estudio realizado por Endo (2021), quien reportó que 95% de sus participantes tenía un estilo de vida saludable. De manera similar, el estudio de Soriano F. et al. (2019) coincide con Endo, al encontrar que el 92% de su población también mantenía hábitos saludables. Por otro lado, los resultados obtenidos en nuestro estudio se asemejan más a los hallazgos de Anicama N. E. (2020), quien reportó que solo el 49% de los estudiantes presentaban un estilo de vida saludable, lo que evidencia una tendencia más cercana a lo observado en esta investigación.

Los estilos de vida no saludables entre los estudiantes universitarios suelen estar relacionados con factores del entorno académico y social, como el incremento de la carga académica, la falta de tiempo, y las demandas propias de esta etapa de transición, lo cual influye negativamente en su alimentación, actividad física y calidad del sueño. Esta combinación de factores puede repercutir directamente en su bienestar físico y mental, favoreciendo la aparición de problemas de salud como la gastritis

Los estudiantes universitarios de Enfermería, en su mayoría jóvenes, presentan hábitos alimenticios poco saludables, los cuales se caracterizan por un alto consumo de azúcares y grasas y un bajo consumo de frutas y verduras, tal como lo señala Anicama en su estudio. Además, se observa una alta prevalencia de sedentarismo, ya que muchos estudiantes no realizan actividad física de forma regular. Esta inactividad puede estar asociada al estrés académico y la presión social, factores que frecuentemente conducen a comportamientos perjudiciales para la salud, como el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

Otro factor que contribuye a estos estilos de vida es la falta de educación y concienciación sobre la salud. Aunque muchos estudiantes tienen acceso a información sobre hábitos

saludables, existe una desconexión entre el conocimiento teórico y la práctica diaria. Por ejemplo, estudiantes de áreas relacionadas con la salud pueden tener conocimientos sobre nutrición, pero esto no se refleja en sus hábitos alimenticios; La inadecuada gestión del tiempo también juega un papel crucial; los estudiantes frecuentemente priorizan sus estudios sobre su bienestar personal, lo que resulta en patrones de sueño irregulares y una alimentación deficiente, Además, las actividades recreativas disponibles en muchas universidades a menudo no promueven un estilo de vida saludable. La falta de apoyo social y recursos adecuados para el autocuidado puede hacer que los estudiantes se sientan abrumados y menos propensos a adoptar hábitos saludables.

Tabla 3. Estilos de vida según dimensiones en estudiantes de Enfermería de la Universidad nacional de Cajamarca. 2024.

Estilos de vida		Nº	%
Hábitos alimenticios	No saludable	74	83,1
	Saludable	15	16,9
Hábitos de descanso	No saludable	81	91,0
	Saludable	8	9,0
Aspectos psicosociales	No saludable	50	56,2
	Saludable	39	43,8
Hábitos de ejercicios físicos	No realiza ejercicios	70	78,7
	Realiza ejercicios	19	21,3
Hábitos nocivos	hábitos nocivos	83	93,3
	Hábitos saludable	6	6,7
Cuidado de la salud	No saludable	60	67,4
	Saludable	29	32,6
Total		89	100,0

En la presente tabla se muestran los resultados obtenidos respecto a la dimensión *hábitos alimenticios*, donde se observa que 83,1% de los estudiantes presenta hábitos alimenticios no saludables, mientras que 16,9% mantiene hábitos saludables. Este resultado pone en evidencia una problemática común entre los estudiantes universitarios de enfermería, que tiende a estar asociada a diversos factores interrelacionados que impactan negativamente en su alimentación.

Entre las principales causas se encuentra la falta de tiempo y el estrés generado por la carga académica, lo que lleva a muchos estudiantes a optar por comidas rápidas, ultraprocesadas, altas en azúcares y grasas, pero con bajo valor nutricional. A esto se suma la limitada capacidad económica de gran parte de los estudiantes, lo cual restringe el acceso a alimentos frescos y saludables, como frutas, verduras y proteínas de buena calidad.

Asimismo, se ha normalizado la cultura del “comer sobre la marcha”, en la que las comidas principales son frecuentemente omitidas o sustituidas por snacks de bajo valor nutricional, provocando un claro desequilibrio en la ingesta calórica y de nutrientes esenciales. Este tipo de alimentación no solo afecta el estado nutricional, sino que también contribuye a la aparición de trastornos digestivos como la gastritis, especialmente cuando se combina con otros factores como el estrés y la falta de actividad física. Estos resultados son respaldados por Ibáñez et. al. (2022) en su artículo Factores asociados al desarrollo de la gastritis en estudiantes universitarios encontró que los hábitos de higiene tanto personales como de los alimentos y el agua constituyen principales factores que contribuyen al desarrollo de la gastritis.

En la dimensión de hábitos de descanso, los resultados muestran que un 91% de los estudiantes encuestados presenta hábitos no saludables, lo que refleja una tendencia alarmante en cuanto al cuidado del sueño en esta población universitaria. Este resultado puede explicarse por una combinación de factores que afectan tanto la calidad como la cantidad del sueño. Uno de los principales elementos es la presión académica constante, que obliga a muchos estudiantes a sacrificar horas de descanso para cumplir con tareas, exámenes o prácticas clínicas, lo que genera patrones de sueño irregulares y una disminución del tiempo total de descanso.

A ello se suma el uso excesivo de dispositivos electrónicos, como celulares, computadoras o tabletas, especialmente durante la noche, lo cual interfiere con la capacidad de conciliar el

sueño. La exposición a la luz de las pantallas altera los ritmos circadianos y puede suprimir la producción de melatonina, una hormona clave para la regulación del sueño. El descanso inadecuado no solo afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también tiene consecuencias fisiológicas, entre ellas alteraciones digestivas. Diversos estudios indican que la falta de sueño puede aumentar la secreción gástrica y la sensibilidad del tracto digestivo, contribuyendo así a la aparición o agravamiento de los síntomas de gastritis.

En la dimensión de hábitos de descanso, se encontró que 91% de encuestados tienen hábitos no saludables, los estudiantes universitarios suelen ser insalubres debido a una combinación de factores que afectan tanto la calidad como la cantidad del sueño. La presión académica y las exigencias de los estudios llevan a muchos estudiantes a sacrificar horas de sueño para cumplir con tareas y exámenes, resultando en un patrón de sueño irregular y en la reducción del tiempo dedicado al descanso. Además, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir, interfiere con la calidad del sueño al alterar los ritmos circadianos y dificultar la conciliación del sueño.

La mala higiene del sueño, caracterizada por horarios irregulares y ambientes poco propicios para descansar, también contribuye a problemas como el insomnio y la somnolencia diurna. Investigaciones han demostrado que estos hábitos no solo afectan el bienestar físico y mental de los estudiantes, sino que también están relacionados con un rendimiento académico deficiente (12). La falta de conciencia sobre la importancia del sueño y su impacto en la salud integral agrava esta situación, haciendo necesario implementar estrategias educativas que promuevan una mejor gestión del tiempo y hábitos saludables de descanso. Sin estas intervenciones, los estudiantes continúan atrapados en un ciclo perjudicial que afecta su salud a largo plazo (12).

Así mismo, en la dimensión sobre aspectos Psicosociales no se evidencia una diferencia grande debido a que 56,2% presentaron un resultado no saludable, esto puede justificarse debido a que los estudiantes universitarios a menudo no son saludables debido a una combinación de factores que afectan su bienestar emocional y social. La transición a la vida universitaria puede generar altos niveles de estrés y ansiedad, exacerbados por la presión académica y la necesidad de adaptarse a un nuevo entorno. Muchos estudiantes

experimentan problemas de autoestima y relaciones familiares conflictivas, lo que puede llevar a sentimientos de soledad y aislamiento (12). Ibáñez et. al. (2022) indican que un porcentaje significativo de estudiantes presenta síntomas de depresión y ansiedad, lo que impacta negativamente en su rendimiento académico y calidad de vida. Además, la falta de redes de apoyo social, especialmente para aquellos que se trasladan lejos de sus hogares, contribuye a un sentimiento de desconexión y vulnerabilidad emocional.

Las dinámicas sociales dentro del campus, como la competitividad y el bullying, también pueden intensificar estos problemas, generando un ambiente poco saludable. Por lo tanto, es crucial que las universidades implementen programas de apoyo psicosocial que aborden estos problemas, fomentando un entorno más inclusivo y saludable para el desarrollo integral de los estudiantes.

Referente a la dimensión hábitos de ejercicio, se obtuvo como resultados que 78,7% no cumple con estos hábitos, y solo 21,3% tiene hábitos de ejercicios saludables esto se debe a la carga académica intensa que enfrentan les deja poco tiempo para dedicar a la actividad física, lo que se traduce en un alto nivel de sedentarismo. Según Concepción L. (2018), un porcentaje significativo de estos jóvenes no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física, lo que contribuye a un estilo de vida sedentario y a problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y enfermedades crónicas como la gastritis. Además, el estrés emocional asociado con la vida universitaria conlleva a los estudiantes a priorizar el estudio y otras actividades sobre el ejercicio, afectando su bienestar físico y mental.

En la dimensión de hábitos nocivos, se encontró que 93,3% de los estudiantes universitarios de enfermería presenta este tipo de comportamientos, lo que indica una prevalencia alarmante. Este alto porcentaje puede explicarse por una combinación de factores sociales y académicos. Por un lado, la carga académica y el estrés asociado a la vida universitaria suelen llevar a los estudiantes a descuidar el autocuidado, priorizando el estudio sobre su bienestar físico y mental. Por otro lado, el entorno social universitario frecuentemente fomenta prácticas poco saludables, como el consumo de alcohol y tabaco como medios de socialización, lo que contribuye a reforzar estos hábitos nocivos en la mayoría de los estudiantes.

En la dimensión sobre los cuidados de su salud se tiene que 67,4% tienden a descuidar esta dimensión, y solo 32,6% tiene esta dimensión saludable, esto se puede justificar señalando que a pesar de ser estudiantes de Enfermería, no toman conciencia sobre el cuidado de su salud, lo que deja mal equipados a los estudiantes para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Este conjunto de factores crea un ambiente propicio para la adopción de hábitos no saludables que pueden tener repercusiones significativas en su salud a corto y largo plazo. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias educativas y programas que promuevan un estilo de vida más saludable entre esta población vulnerable.

Tabla 4. Síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Síntomas de gastritis	N°	%
No	14	15,7
Si	75	84,3
Total	89	100,0%

En la Tabla 4 se presentan los resultados relacionados con la sintomatología de gastritis, donde se evidencia que 84,3% de los estudiantes de enfermería manifiestan síntomas compatibles con gastritis, mientras que solo 15,7% no presenta dichos síntomas. Estos hallazgos son similares a los reportados por Damián M. (2021), quien encontró que 71,9% de los participantes presentó sintomatología de gástrica, lo cual se asocia a diversos factores propios de la vida universitaria. Sin embargo, los resultados difieren notablemente del estudio de Concepción L. (2019), en el que solo 30,6% de los estudiantes encuestados reportaron trastornos gastrointestinales. Esta diferencia puede estar influida por factores sociales, culturales, geográficos, así como por el tipo de institución educativa (pública o privada), lo cual podría reflejar distintas condiciones de vida, acceso a servicios de salud, alimentación, y niveles de exigencia académica.

Desde una perspectiva interpretativa, el alto porcentaje de sintomatología de gastritis en este estudio puede estar relacionado con la combinación de hábitos alimenticios inadecuados, altos niveles de estrés académico, falta de actividad física y hábitos nocivos como el consumo de bebidas irritantes, tabaco o la automedicación con analgésicos. Es posible que

los estudiantes no prioricen su salud digestiva debido a la presión académica o por falta de conocimiento sobre la prevención de estas afecciones. Además, si se trata de una universidad pública, es probable que existan condiciones económicas más limitadas, lo que influye directamente en la calidad de la alimentación, el acceso a atención médica oportuna y el manejo del estrés.

Así mismo, difieren de los resultados encontrados en el estudio de Lazo G. et. al. (2022) quienes encontraron que solo 33,5% de su población presentaron manifestaciones clínicas de gastritis, este estudio concuerda con los de Concepción L. (2018), pero difiere con los resultados del presente estudio. La alta prevalencia de sintomatología de gastritis entre los estudiantes universitarios se puede atribuir a múltiples factores relacionados con su estilo de vida y entorno académico. La presión por cumplir con las exigencias académicas, junto con la falta de tiempo para el autocuidado, puede llevar a un aumento en la producción de ácido gástrico y a una disminución en la defensa mucosa del estómago. Estudios han demostrado que un porcentaje considerable de estudiantes experimenta niveles de moderados a altos de estrés, lo que se correlaciona directamente con la aparición de síntomas de gastritis, como ardor estomacal y náuseas.

Esta situación puede explicarse desde el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, el cual establece que los factores personales y ambientales influyen en la adopción de conductas saludables. En el contexto universitario, las demandas académicas, el entorno social y la falta de educación nutricional llevan a los estudiantes a desarrollar hábitos alimenticios desordenados. Investigaciones como la de Anicama (2020) y Damián (2021) confirman esta relación entre estilos de vida no saludables y la presencia de sintomatología gástrica, evidenciando una problemática relevante en la salud universitaria.

El consumo de alcohol también juega un papel importante en la salud digestiva de los estudiantes universitarios. Las fiestas y actividades sociales suelen implicar un consumo excesivo de alcohol, que es conocido por sus efectos nocivos sobre el estómago, incluyendo la inflamación y erosión de la mucosa gástrica. Este comportamiento se ve reforzado por una cultura universitaria que a menudo normaliza el consumo de alcohol como parte del estilo de vida social. Otro aspecto relevante es la automedicación, que es común entre los estudiantes debido a la falta de acceso a servicios médicos adecuados o al deseo de manejar sus síntomas sin buscar ayuda profesional. El uso indiscriminado de antiinflamatorios no

esteroides (AINEs) puede contribuir al daño gástrico y aumentar el riesgo de gastritis. La automedicación sin supervisión médica puede llevar a complicaciones adicionales y perpetuar problemas gastrointestinales.

Finalmente, es fundamental considerar la falta de educación sobre salud en las universidades. Muchos estudiantes carecen del conocimiento necesario para identificar hábitos saludables y reconocer los signos y síntomas asociados con problemas gastrointestinales. La implementación de programas educativos que aborden la nutrición, el manejo del estrés y los riesgos asociados con el consumo de alcohol podría ser clave para reducir la incidencia de gastritis entre los estudiantes universitarios. Al abordar estos factores desde una perspectiva integral, se podría mejorar significativamente la salud gastrointestinal y general de esta población vulnerable.

Tabla 5. Síntomas de gastritis por dimensiones en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Síntomas de gastritis		Nº	%
Acidez gástrica	No	32	36,0
	Si	57	64,0
Falta de apetito	No	25	28,1
	Si	64	71,9
Dolor o malestar abdominal	No	50	56,2
	Si	39	43,8
Distención	No	35	39,3
	Si	54	60,7
Náuseas y vómitos	No	59	66,3
	Si	30	33,7
Total		89	100,0

En la presente tabla se observa que 64% de participantes presentan acidez gástrica y 36% no manifiesta estos síntomas. Estos resultados son diferentes a los reportados por Lazo R. G. (2022) quien reportó en su estudio que 66,5% no tuvieron estas manifestaciones clínicas;

como se sabe la acidez gástrica es un síntoma común de gastritis entre los estudiantes universitarios, y su aparición puede atribuirse a varios factores interrelacionados. En primer lugar, al estrés académico que es un desencadenante significativo; la presión constante por cumplir con las exigencias académicas puede aumentar la producción de ácido gástrico y disminuir la capacidad de la mucosa gástrica para protegerse contra este exceso de acidez. Durante la entrevista, los estudiantes manifestaron que en la noche generalmente sienten esta sintomatología y presentan regurgitaciones ácidas.

En la dimensión “falta de apetito” se encontró que 71,9% de los estudiantes universitarios presenta esta condición, mientras que solo 29,1% no la experimenta. Este hallazgo revela una problemática significativa relacionada con los hábitos alimenticios dentro del contexto académico. Durante la formación profesional, muchos estudiantes tienen clases hasta la 1:00 p.m., y otros deben continuar con sesiones académicas o prácticas desde las 2:00 p.m., lo que limita considerablemente su tiempo para almorzar. En muchos casos, se ven obligados a comer de forma apresurada o incluso a omitir completamente una comida principal, generando la falta de horarios regulares para la alimentación.

Esta situación es consecuencia de la sobrecarga académica y las actividades extracurriculares, las cuales prolongan los periodos de ayuno. Estos ayunos prolongados irritan la mucosa gástrica, favoreciendo la aparición o el agravamiento de la gastritis. A su vez, la presencia de síntomas como acidez, dolor epigástrico o náuseas puede generar aversión a la comida, perpetuando así la falta de apetito. Además, cuando los estudiantes finalmente se alimentan, suelen recurrir a comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares o condimentos, que si bien generan una sensación inmediata de saciedad, no cubren adecuadamente los requerimientos nutricionales. Esto genera una sensación de llenura inadecuada, malestar gástrico persistente y una disminución progresiva del deseo de comer, lo cual forma un círculo vicioso entre el malestar digestivo y la inapetencia.

En la dimensión “dolor abdominal” se encontró que 56,2% de los estudiantes no presentan esta sintomatología, mientras que 43,8% sí reporta sentir dolor abdominal. Este síntoma es común en casos de gastritis y se relaciona principalmente con la inflamación del revestimiento del estómago (mucosa gástrica). Una de las causas más frecuentes de esta inflamación es la infección por *Helicobacter pylori*, una bacteria que coloniza la mucosa y provoca irritación, generando dolor y malestar en la zona abdominal. Por otro lado, en la

dimensión “dimensión abdominal” se observó que 60,7% de los estudiantes presenta este síntoma, el cual también se asocia a la gastritis, esto ocurre cuando la inflamación gástrica altera la función digestiva, haciendo que el estómago se vuelva más sensible a los alimentos y a los ácidos gástricos, provocando una sensación de llenura, presión e incomodidad abdominal.

Según los testimonios recogidos de los estudiantes universitarios de Enfermería, esta sintomatología tiende a intensificarse durante las noches, y muchos estudiantes recurren a remedios caseros como infusiones de orégano, sal de Andrews o medicamentos como Gaseovet para aliviar los síntomas. Desde el enfoque del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, estos resultados pueden explicarse como una consecuencia de conductas poco saludables mantenidas en el tiempo, producto de la interacción entre factores personales (hábitos, estrés, conocimiento), interpersonales (influencia de compañeros y entorno social) y ambientales (contexto universitario, rutinas académicas exigentes).

En la dimensión “náuseas y vómitos” se encontró que 66,3% de los estudiantes no presenta esta sintomatología, mientras que 33,7% sí la experimenta. Aunque es menos frecuente que otros síntomas, las náuseas y los vómitos siguen siendo manifestaciones clínicas relevantes en los casos de gastritis entre estudiantes universitarios de enfermería. Estas molestias están asociadas a diversos factores desencadenantes, entre ellos: malos hábitos alimenticios (como el consumo de comidas irritantes o el ayuno prolongado), la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*, el uso de medicamentos gastrotóxicos (como antiinflamatorios no esteroideos), así como altos niveles de estrés, ansiedad y una deficiente higiene alimentaria. Todos estos factores actúan como agentes agresores de la mucosa gástrica, favoreciendo su inflamación y la aparición de síntomas digestivos.

Desde una perspectiva clínica, las náuseas y los vómitos pueden considerarse mecanismos fisiológicos de defensa del organismo, que buscan eliminar sustancias irritantes del estómago o aliviar la presión abdominal causada por la inflamación gástrica. Sin embargo, su recurrencia afecta la calidad de vida del estudiante y puede interferir en su desempeño académico y en su bienestar general. Sin embargo, las náuseas y los vómitos no son los síntomas más prevalentes, su presencia indica una progresión en el deterioro de la salud gástrica de algunos estudiantes, probablemente asociada a la persistencia de estilos de vida inadecuados. En muchos casos, los jóvenes normalizan el malestar digestivo, lo que retrasa

la búsqueda de ayuda médica y favorece la automedicación o el uso de remedios caseros sin control. Por tanto, se hace urgente implementar programas de promoción de la salud digestiva en el ámbito universitario, orientados a educar, prevenir y fomentar el autocuidado desde una perspectiva integral.

Tabla 6. Estilos de vida según dimensión Hábitos Alimenticios y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Hábitos alimenticios	Síntomas de gastritis					
	No		Si		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No saludable	11	12.4	63	70.8	74	83.1
Saludable	3	3.4	12	13.5	15	16.9
Total	14	15.7	75	84.3	89	100.0
Chi-cuadrado de Pearson		0,248*	Casos. 86	Sig. 0.018	*: P < 0,05	

En esta tabla se presenta los resultados de los estilos de vida según la dimensión de hábitos alimenticios con respecto a los síntomas de gastritis, donde se encontró que estudiantes universitarios de enfermería presentaron hábitos alimenticios no saludables en 70,8% presentaron síntomas de gastritis, y de los que refirieron tener hábitos saludables respecto a esta dimensión también mostraron sintomatología de gastritis, en una menor proporción siendo de 13,5% de participantes con esta respuesta, como se sabe los hábitos alimenticios son un factor determinante en la salud gastrointestinal, especialmente en condiciones como la gastritis, que se caracteriza por la inflamación del revestimiento del estómago.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), si se mantienen las tendencias actuales, una de cada dos personas podría estar malnutrida para el año 2025, y se estima que 40 millones de niños padecerán obesidad o sobrepeso en la próxima década. Esta situación refleja una crisis alimentaria global que afecta tanto por déficit como por exceso de nutrientes, agravándose especialmente en comunidades marginadas, donde la malnutrición infantil y la inseguridad alimentaria continúan en aumento. En este contexto, la OMS también advierte que el consumo habitual de alimentos irritantes, como el café, el alcohol,

las bebidas azucaradas y las comidas ricas en grasas saturadas o condimentos fuertes, puede exacerbar los síntomas de enfermedades gastrointestinales, como la gastritis. Estos productos irritan directamente la mucosa gástrica, debilitando su barrera protectora, lo que favorece procesos inflamatorios y puede desencadenar gastritis aguda o crónica, especialmente en individuos expuestos a otros factores de riesgo como el estrés, el tabaquismo, el ayuno prolongado o la automedicación. Por tanto, la mala alimentación, junto con el consumo frecuente de estos irritantes, no solo incrementa el riesgo de padecer trastornos digestivos, sino que también contribuye al deterioro progresivo del estado nutricional, afectando el bienestar general y la calidad de vida de las personas.

Por lo tanto, una dieta equilibrada y adecuada es crucial para prevenir y manejar esta condición. La implementación de hábitos alimentarios saludables alivia significativamente los síntomas de la gastritis, así mismo, adoptar una dieta blanda que incluya alimentos fáciles de digerir, como arroz blanco, pescado, pollo y frutas cocidas, ayudan a reducir la presión sobre el estómago, evitando así la sensación de plenitud que puede desencadenar molestias.

Tabla 7. Estilos de vida según dimensión Hábitos de descanso y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Hábitos de descanso	Síntomas de gastritis					
	No		Si		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No saludable	12	13,5	69	77,5	81	91,0
Saludable	2	2,2	6	6,7	8	9,0
Total	14	15,7	75	84,3%	89	100,0%
Chi-cuadrado de Pearson		,570*	1	0.045	*: p< 0,05	

En la presente tabla se relacionan los estilos de vida según la dimensión de los hábitos de descanso y su relación con la presencia de síntomas de gastritis. Donde se observa con preocupación que 77,5% de los participantes que presentan hábitos de descanso no

saludables también manifiestan sintomatología de gastritis, mientras que solo 13,5% de quienes refieren hábitos saludables de descanso, no presentan dichos síntomas. Por otro lado, entre quienes mantienen hábitos saludables de descanso, solo 6,7% presenta síntomas de gastritis. Estos hallazgos reflejan la importancia de los hábitos de descanso como un componente esencial en el manejo de la gastritis, una condición caracterizada por la inflamación del revestimiento gástrico

La calidad y cantidad del sueño pueden influir en los síntomas gástricos, ya que la falta de descanso adecuado puede aumentar el estrés, lo que a su vez puede agravar los síntomas de gastritis. Castillo et. al (2018) han demostrado que el estrés psicológico y físico puede incrementar la producción de ácido gástrico, lo que contribuye a la irritación de la mucosa gástrica. Por lo tanto, establecer rutinas de sueño regulares y relajantes puede ser beneficioso para quienes padecen esta afección.

Tabla 8. Estilos de vida según dimensión Aspectos Psicosociales y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Aspectos psicosociales	Síntomas de gastritis					
	No		Si		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No saludable	11	12.	39	43.8	50	56.2
Saludable	3	3.4	36	40.4	39	43.8
Total	14	15.7	75	84.3	89	100.0
Chi-cuadrado de Pearson	3,384*	1	0.046	*: p< 0,05		

En la tabla se observa la relación entre los estilos de vida, específicamente en la dimensión de aspectos psicosociales, y la presencia de síntomas de gastritis, donde se encontró que el 43,8% de los participantes con estilos de vida psicosocialmente no saludables presentan síntomas de gastritis, mientras que 40,4% de quienes tienen estilos de vida psicosocialmente saludables también manifiestan estos síntomas. Aunque la diferencia entre ambos grupos no es considerable, destaca que casi la mitad de los participantes, independientemente de la

calidad de sus aspectos psicosociales, experimentan síntomas de gastritis. Esto sugiere que los factores psicosociales desempeñan un papel importante en la aparición o agravamiento de estos síntomas, especialmente en casos de gastritis de origen emocional o nervioso.

Diversos estudios han evidenciado que las personas que presentan trastornos relacionados con el estrés tienen una mayor probabilidad de desarrollar gastritis, lo que indica que el estado emocional influye significativamente en la salud del sistema digestivo. En particular, el estrés crónico frecuente en contextos laborales o académicos puede alterar el funcionamiento normal del aparato digestivo, incrementando la producción de ácido gástrico. Esta alteración favorece la aparición de síntomas como dolor abdominal, náuseas y acidez estomacal (35, 36). Además del estrés individual, el entorno social y familiar también desempeña un papel importante en la salud gastrointestinal. Por ejemplo, vivir en un ambiente familiar disfuncional o carecer de una red de apoyo social puede intensificar el estrés emocional, lo cual, a su vez, agrava los síntomas físicos. Esto genera un círculo vicioso en el que el malestar psicológico impacta directamente en el cuerpo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que los determinantes sociales de la salud, como el apoyo familiar y la calidad de las relaciones interpersonales, son factores fundamentales para el bienestar físico y mental de las personas (37).

Sapolsky R. refiere que las personas que enfrentan situaciones estresantes, como problemas laborales o conflictos interpersonales, son más propensas a desarrollar gastritis emocional, este tipo de gastritis se caracteriza por presentar síntomas similares a los de la gastritis bacteriana (HP), pero su origen radica en factores psicológicos y emocionales, por lo tanto, la identificación y el manejo de estos factores psicosociales son cruciales para abordar adecuadamente la gastritis en pacientes con antecedentes de estrés significativo.

Tabla 9. Estilos de vida según dimensión Hábitos de ejercicios y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Hábitos de ejercicios físicos	Síntomas de gastritis					
	No		Si		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No realiza ejercicios	9	10,1	61	68,5	70	78,0
Realiza ejercicios	5	5,6	14	15,7	19	21,3
Total	14	15,7	75	84,3	89	100,0
Chi-cuadrado de Pearson		2,042 ^a	1	0.015	*: p< 0,05	

En la presente tabla se relacionan los estilos de vida según la dimensión de hábitos de ejercicios físicos de con respecto a los síntomas de la gastritis se observa que los participantes del estudio 68,5% no realizan ejercicios y tienen síntomas de gastritis, y de los que refirieron realizar ejercicios respecto a esta dimensión también mostraron síntomas de gastritis, en una menor proporción siendo solo 15,7% con esta respuesta, con relación a los que no presentaron síntomas de gastritis 10,1% no realizan ejercicios y 5,6% refieren hacer ejercicios, como se sabe, la falta de ejercicio físico tiene un impacto significativo en la síntomas de la gastritis, ya que la actividad física regular es esencial para mantener un sistema digestivo saludable.

La inactividad contribuye a problemas como el estreñimiento y aumento de peso, que son comunes en personas con gastritis, la actividad física estimula la motilidad intestinal, facilitando así el tránsito de los alimentos y reduciendo la sensación de pesadez abdominal. El autor como Sapolsky R. ha contribuido a establecer una base científica que respalda el papel del ejercicio físico en la prevención y el manejo de la gastritis, especialmente cuando está relacionado con el estrés, donde recomienda adoptar un programa de ejercicio regular, adecuado a las necesidades individuales, como parte de un enfoque integral para la salud gástrica. Por lo tanto, la ausencia de actividad física puede agravar los síntomas gástricos y afectar negativamente la calidad de vida de quienes padecen gastritis.

La falta de actividad física se ha asociado con un aumento en los niveles de estrés y ansiedad, lo que puede llevar a una mayor producción de ácido gástrico y, por ende, a una inflamación del revestimiento estomacal. La práctica regular de ejercicio, incluso en formas moderadas como caminar o nadar, ha demostrado reducir los niveles de cortisol y mejorar el bienestar emocional. Esto es crucial, ya que el estrés crónico puede ser un desencadenante importante de los síntomas gástricos. Por lo tanto, fomentar hábitos activos es vital para manejar no solo la gastritis, sino también otros trastornos digestivos relacionados con el estrés.

Tabla 10. Estilos de vida según dimensión Hábitos Nocivos y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Hábitos nocivos	Síntomas de gastritis					
	No		Si		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Hábitos Nocivos	13	14.6%	70	78.7%	83	93.3%
Hábitos Saludable	1	1.1%	5	5.6%	6	6.7%
Total	14	15.7%	75	84.3%	89	100.0%
Chi-cuadrado de Pearson ,004 ^a 1 0.048 *: p< 0,05						

Estos resultados son referentes a los estilos de vida según la dimensión de hábitos nocivos relacionados con la sintomatología de gastritis en el cual observamos que 78,7% manifestaron tener hábitos nocivos y presentan síntomas de gastritis, y 14,6% manifiestan hábitos nocivos y tener síntomas de gastritis, con respecto a los que si tienen hábitos saludable 5,6% manifestaron sintomatología de esta patología, los hábitos nocivos, como el consumo excesivo de alcohol, tabaco y alimentos irritantes, influyen de manera significativa en la sintomatología de la gastritis. La gastritis es una inflamación del revestimiento del estómago que puede ser aguda o crónica, y su aparición está estrechamente relacionada con factores de estilo de vida.

Así se tiene que referente al consumo de alcohol no solo irrita la mucosa gástrica, sino que también estimula la producción de ácido gástrico, lo que puede llevar a un aumento en la inflamación y los síntomas asociados como dolor abdominal y náuseas. Además, el tabaco afecta negativamente la circulación sanguínea en el estómago y puede debilitar la barrera mucosa protectora, lo que incrementa el riesgo de gastritis y otras enfermedades gastrointestinales.

Tabla 11. Estilos de vida según dimensión cuidados de la salud y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Cuidado de la salud	Síntomas de gastritis					
	No		Si		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No saludable	7	7,9	53	59,6	60	67,4
Saludable	7	7,9	22	24,7	29	32,6
Total	14	15,7	75	84,3	89	100,0
Chi-cuadrado de Pearson		2,294*	1	0.013	*: p< 0,05	

En la presente tabla se observa la relación entre la dimensión de cuidados de la salud, respecto a la síntomas de gastritis, observamos que los que tienen estilos de vida no saludable el 59,6% presenta síntomas, y solo el 7,9% no lo manifiesta, cifras que difieren en su totalidad con los que si tienes estilos de vida saludable en esta dimensión que los el 24,7% presentaron sintomatología, los malos cuidados de la salud, que incluyen hábitos alimentarios inadecuados, consumo de sustancias nocivas y falta de atención a la salud mental, influyen significativamente en la síntomas de la gastritis.

Esta afección se caracteriza por la inflamación del revestimiento del estómago, y su aparición puede estar relacionada con factores como el estrés, el consumo excesivo de alcohol y tabaco, así como una dieta poco saludable. Estos hábitos no solo irritan la mucosa gástrica, sino que también pueden alterar el equilibrio ácido del estómago, contribuyendo a un aumento en la producción de ácido gástrico que agrava los síntomas como dolor abdominal, náuseas y vómitos. La relación entre estos factores y la gastritis es evidente en

diversos estudios que muestran cómo un estilo de vida poco saludable se asocia con un mayor riesgo de desarrollar esta condición gastrointestinal.

El consumo excesivo de alcohol es uno de los hábitos más perjudiciales para la salud gástrica, porque irrita directamente la mucosa del estómago, aumentando la producción de ácido y reduciendo la capacidad del revestimiento gástrico para protegerse contra esta agresión. Además, las personas que consumen grandes cantidades de alcohol a menudo presentan otros comportamientos poco saludables, causada por la dieta desequilibrada y un estilo de vida sedentario. Estos factores combinados pueden llevar a una mayor susceptibilidad a la gastritis. Asimismo, el tabaquismo ha sido identificado como un factor de riesgo significativo; porque se ha demostrado que la nicotina incrementa la secreción de ácido clorhídrico en el estómago, lo que puede resultar en inflamación y malestar gástrico crónico.

Los hábitos alimentarios también juegan un papel crucial en el desarrollo de la gastritis. Así como las dietas ricas en alimentos procesados, grasas saturadas y especias pueden irritar el revestimiento del estómago y desencadenar síntomas. Saltarse las comidas o tener horarios irregulares para alimentarse puede provocar una sobreproducción de jugos gástricos, lo que aumenta el riesgo de inflamación gástrica. La OPS ha referido que las personas con hábitos alimentarios poco saludables presentan una mayor incidencia de gastritis, y subraya la importancia de mantener una dieta equilibrada y regular para prevenir esta afección, por lo tanto, es esencial adoptar prácticas alimentarias adecuadas para reducir el riesgo asociado con esta condición.

Así mismo, los malos cuidados de salud mental pueden exacerbar los síntomas de gastritis, el estrés crónico y la ansiedad son factores psicológicos que afectan negativamente el sistema digestivo, aumentando la producción de ácido gástrico y provocando síntomas gastrointestinales. La falta de manejo del estrés puede llevar a comportamientos poco saludables, como el consumo excesivo de alcohol o comida rápida, creando un ciclo vicioso que agrava aún más los problemas gástricos. Por lo tanto, es fundamental abordar no solo los aspectos físicos relacionados con la gastritis, sino también los factores emocionales y psicológicos que pueden contribuir a su aparición.

Tabla 12. Estilos de vida y su relación con los síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Estilos de vida	Síntomas de gastritis				Total		Chi cuadrado	Valor p <0.05
	No		Sí					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
No Saludables	10	11,2	70	78,7	80	89,9	10,471	0,032
Saludables	04	4,5	05	5,6	9	10,1		
Total	14	15,7	75	84,3	89	100		

p<0,05: Hay relación significativa.

En esta Tabla, se reporta la relación significativa entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca; donde, los resultados con la aplicación de la prueba estadística Chi-Cuadrado han sido estadísticamente significativos ($p= 0,032$), con un nivel de significancia de 0,05 y 95% de confiabilidad, lo que implica que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_A). Por lo tanto, se concluye que existe una relación significativa entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca en 2024.

En cuanto a la relación entre estilos de vida y los síntomas de gastritis de los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud, se encontró la existencia de estilos de vida no saludables (89,9%) de los cuales 78,4% presentan síntomas de gastritis y 11,2% no tienen síntomas, estos resultados son parecidos a los reportados por Damian B. M. (2021) quien encontró que 71,9% de los participantes mostraron signos de gastritis y 28,1% no presentaron signos de gastritis; Hurtado R. et. al (2020) concluye que los estilos de vida preponderantes en sus diversas dimensiones eran no saludables.

Así mismo se reporta que la relación significativa entre estilos de vida y síntomas de gastritis en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca donde, los resultados con la aplicación de la prueba estadística Chi-Cuadrado han sido estadísticamente significativos con el valor de $p= 0,032$, que es un valor p menor al 0.05, con un nivel de significancia de 0,05 y 95% de confiabilidad

Los hallazgos de este estudio revelan una asociación significativa entre estilos de vida no saludables, particularmente los relacionados con los hábitos de descanso, y la presencia de síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. Esta relación evidencia la vulnerabilidad de esta población a trastornos digestivos asociados al estrés, la falta de descanso adecuado y las exigencias académicas.

En este sentido, los estilos de vida y la presencia de síntomas de gastritis se configuran como un problema de salud pública, especialmente entre los estudiantes de enfermería, donde se observa un incremento preocupante de afecciones que afectan tanto la salud física como mental. Esta situación se traduce en mayores alteraciones nutricionales, niveles elevados de estrés y deterioro del bienestar general. La gastritis, en particular, tiene un impacto significativo en la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. En este contexto, los resultados obtenidos evidencian una clara relación entre estilos de vida no saludables, especialmente en lo que respecta a los hábitos de descanso y la aparición de síntomas de gastritis. Por tanto, es fundamental abordar esta condición de forma integral, promoviendo hábitos de vida saludables, estrategias efectivas de manejo del estrés y un adecuado acceso a servicios de salud, a fin de reducir sus efectos negativos en la población estudiantil.

CONCLUSIONES

1. En cuanto a las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería encuestados, se identificó que la mayoría tienen entre 18 y 21 años de edad, pertenecen al género femenino, cursan el primer año de estudios y provienen de zonas urbanas.
2. Respecto a los estilos de vida, se evidenció que la mayoría de los estudiantes presentan estilos de vida no saludables, lo cual podría repercutir negativamente en su bienestar físico y emocional.
3. En relación con la presencia de síntomas de gastritis, se encontró que la mayoría de los participantes manifiestan síntomas compatibles con esta afección gastrointestinal, lo que indica una alta prevalencia del problema en la población estudiada.
4. Al analizar la asociación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis, se encontró que variables como los hábitos alimenticios ($p = 0.018$), hábitos de descanso ($p = 0.045$), aspectos psicosociales ($p = 0.046$), práctica de ejercicio físico ($p = 0.015$), hábitos nocivos ($p = 0.048$) y cuidados de la salud ($p = 0.013$) mostraron una relación estadísticamente significativa, al presentar valores de p menores a 0.05.

En conclusión, se confirma la existencia de una relación significativa entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en los estudiantes de enfermería, con un valor global de significancia de $p < 0.032$. Por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, concluyéndose que los estilos de vida influyen en la presencia de síntomas de gastritis en esta población.

RECOMENDACIONES

A la Directora de la Escuela de Enfermería.

- Implementar programas educativos permanentes sobre estilos de vida saludables, orientados a la prevención de enfermedades gastrointestinales como la gastritis.
- Promover la inclusión de contenidos sobre autocuidado de la salud digestiva en el currículo de la carrera de Enfermería.
- Fomentar la participación activa de los docentes en la sensibilización de los estudiantes respecto al impacto del estrés, la alimentación inadecuada y otros factores asociados a la aparición de síntomas de gastritis.

A las autoridades de Recursos Humanos de la universidad.

- Gestionar convenios con servicios de salud que permitan brindar atención preventiva y orientación nutricional a los estudiantes.
- Organizar campañas periódicas de tamizaje y promoción de la salud digestiva, con énfasis en la identificación temprana de síntomas relacionados con gastritis.
- Fomentar espacios de bienestar integral (como pausas activas, talleres de manejo del estrés y sesiones de educación alimentaria) en coordinación con la Escuela de Enfermería.

A los estudiantes de Enfermería.

- Adoptar hábitos de vida saludables que incluyan una alimentación equilibrada, horarios regulares para las comidas, control del estrés y actividad física constante.
- Participar activamente en talleres, charlas y campañas de prevención organizadas por la Escuela de Enfermería o la universidad.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en su formación profesional para el autocuidado y la promoción de la salud entre sus compañeros y en su entorno familiar y social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades no transmisibles [Internet]. 01. 2022. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud [Internet]. 01. 2023. Available from: Disponible en: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedadesrelacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-losservicios-de-salud>
3. Cáceres B. Estudio de carga de enfermedad en el Perú. MINSA. Centro de Salud de prevención y control de enfermedades (CSPCE). Dir Intel Sanit [Internet]. 2019. Consultado 24 de febrero 2025, disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/693008-estudio-de-carga-de-enfermedad-en-el-peru-para-el-2019-se-estimo-mas-de-5-8-millones-de-anos-de-vida-saludables-perdidos>.
4. OMS. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades [Internet]. 01. 2015. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/25-09-2015-ensure-healthy-livesand-promote-well-being-for-all-at-all-ages>
5. Ramírez Ramos Alberto, Mendoza Requena Daniel, Estudio del Helicobacter Pylori en el Perú (internet) Lima Perú 2006. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342002000400009millones-de-anos-de-vida-saludablesperdidos
6. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Erradicación de la Infección por Helicobacter Pylori es todo un reto Local y Nacional (2021). (consultado 24 de febrero 2025) Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/8-3-2021-erradicar-infeccion-por-helicobacter-pylori-es-todo-reto-local-mundial>
7. Menéndez, Y. y Fienco, A. “Helicobacter pylori y sus factores de riesgo en estudiantes universitarios de la carrera de laboratorio clínico Cantón Jipijapa 2019” Universidad Estatal del Sur de Manabí – Ecuador. 2019. Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/1979>
8. Ministerio de Salud (MINSA), Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades, (2021) Análisis de la Situación de Salud del Perú. Disponible en; <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/6279.pdf>

9. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. [Tesis de pregrado]. Universidad de Cartagena. Colombia, 2018. Rev. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo, 20(2) [Consultado el 18.07.2024]. Disponible en:
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457>
10. Ministerio de Salud, Mortalidad por lesiones intracraneales. 2015. Instituto Nacional de Salud. Análisis Situacional de Salud (ASIS). Lima. Perú.
11. Gallas et al. (2022) realizaron en Túnez un estudio a fin de identificar los factores de riesgo asociados y evaluar la prevalencia de trastornos gastrointestinales funcionales
12. Endo Collazos N, Mayor Obregón TA, Correa Pepicano MA, Cruz Mosquera FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un Programa Académico de Salud, Cali. Enferm. investig. [Internet];6(4):12-8. Disponible en:
<https://revistas.uta.edu.ec/index.php/enfi/article/view/1199>
13. Ibáñez-Torres Angelo Ariel, Ramos-Hachi Cristhian Sebastián, Alfonso-González Iruma. Factores asociados al desarrollo de la gastritis en estudiantes universitarios. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2022 feb [citado 16 Jul 2024]; 27(1): e5854. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000100017&lng=es. Epub 01-Ene-2023.
14. Concepción L. “Estilo de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima”. Tesis posgrado. Perú. Universidad Peruana Unión. 2018. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2138/Lorenza_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=1
15. Hurtado de Mendoza Delgado, Elizabeth & Maldonado Yucra RM. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020. tesis. 2020;1–54.
16. Anicama Navarrete, Evelyn Alina, Ochoa Acuña, Luzmila Cartolín Yupanqui, Rosangela Estilos de vida en pacientes con Gastritis en el Hospital de Lima – 2020. Universidad Autónoma de Ica.
17. Lazo Rojas, Gabriela Florencia; Yauri Flores, Idania Ángela. Estilos de vida y manifestaciones clínicas de gastritis en estudiantes de una Universidad pública - Huancayo – 2022. Universidad Nacional del Centro del Perú Facultad de Enfermería
18. D, Pender N. The model of health promotion proposed by Nola Pender. A reflection on your understanding. Enfermería Univ. 2012;8(4):16–23.

19. Organización Mundial de la Salud. actividad física. Salud [Internet]. 2020; Available from:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La OMS define la actividad, el consiguiente consumo de energía.>
20. OPS/OMS. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. Hearts [Internet]. 2019; Available from https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH1900_1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. NIH. Síntomas y causas de la gastritis y la gastropatía. [Internet] Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedadesdigestivas/gastritis-gastropatia/sintomas-causas>
22. Institutos Nacionales de Salud (INS). Síntomas y causas de la gastritis y la gastropatía. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedadesdigestivas/gastritis-gastropatia/sintomas-causas>
23. Clínica Universidad de Navarra. Gastritis aguda. [Internet] Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/gastritiscronica#:~:text=La%20gastritis%20cr%C3%B3nica%20es%20la,m%C3%BAltiple%20y%20mecanismos%20patog%C3%A9nicos%20diversosNational>
24. D, Pender N. The model of health promotion proposed by Nola Pender. A reflection on your understanding. *Enfermería Univ.* 2012;8(4):16–23.
25. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Pérez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud. *Rev la Fac Med Humana.* 2016;16(2):57–65. Mayo Clinic. Gastritis. [Internet] Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/eses/diseases-conditions/gastritis/symptoms-causes/syc20355807#:~:text=La%20gastritis%20es%20un%20t%C3%A9rmino,uso%20habitual%20de%20ciertos%20analg%C3%A9sicos.>
26. Esther Orc. “Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería del III Ciclo -1B de la FMH y CS. de la Universidad. licenciada en Enferm [Internet]. 2017;48. Available from: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/2467> Organización Panamericana de la Salud. Ambientes libres de humo de tabaco en municipios saludables, consultados 29 de diciembre 2024. disponible en <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/435008/cuaderno09.>

27. Tirado J. Estrés académico y sintomatología de gastritis en beneficiarios del comedor de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Chachapoyas, Amazonas 2017. [Tesis de pregrado] [consultado el 06.07.2024]. Disponible en: <http://repositorio.unrtm.edu.pe/handle/UNTRM/1297>
28. Veramendi Villavicencios N, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19. Rev científica la Univ Cienfuegos [Internet]. 2020;12(6):246–51. Available from: <https://acortar.link/zlRtO>
29. Fresno C. Metodología de la Investigación: así de fácil. Córdoba, Argentina: El Cid Editor, 2019. – 153 páginas.
30. Soriano F. y Ramos D. “Estilos de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la Ager Huancayo 2019” Repositorio UNCP. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12894/5622>
32. Sapolsky Robert. Why people don't get ulcers (Porque las personas tienen úlceras). Editorial: Henry Holt and Company, Última edición en 2004. Disponible en: Amazon, librerías especializadas.
33. Belmont. Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación. [[consultado el 17 de julio del 2024]. Disponible en: http://ori.hhs.gov/education/products/mass_cpsh/training_staff/RCRspan/RCRBelmontReport.htm.
34. Damián Becerra Margori Stefani. Relación entre estrés académico y la gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén-2021. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca.
35. Rivera-Jacinto Marco Antonio, Rosales Loredo Carlos Manuel, Albán Olaya Herdert Martin, Medina Rodríguez Carmen E., Cabrera Huamán Katia, Morales Peralta Lucy

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Joven (Srta) me dirijo a Ud. para saludo y presentarme, mi nombre es Nora Kelly Aquino Aquino, estudiante de Enfermería de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca. el motivo de mi presencia es para hacerle conocer que para obtener el Título de Licenciada en Enfermería tengo que presentar la Tesis cuyo objetivo es determinar los estilos de Vida y síntomas de Gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024, por lo que lo invito a participar en el estudio “Estilos de Vida y los Síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024, teniendo en cuenta que la información brindada será de completa confidencialidad. Le agradezco de antemano por su participación.

Yo..... con plena facultad de mis sentidos y habiendo recibido la información completa, suficiente y con conocimiento de causa me integró voluntariamente a participar en la investigación titulada “Estilos de Vida y Síntomas de gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024, dirigida por la estudiante de Enfermería. Por lo que me comprometo a cumplir con las actividades que se realicen y a respetar dignamente las atribuciones que me corresponden. Expreso mi compromiso a través de mi firma.

.....

Firma

DNI:

ANEXO 2

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

Título de la Investigación: “Estilo de vida y la sintomatología de Gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2024”

Instrucciones: Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información respecto a los “ESTILOS DE VIDA Y LOS SÍNTOMAS DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - 2024”. Por lo que solicito tenga a bien responder de manera apropiada las preguntas que, a continuación, se plantean respecto a la temática en estudio. Para tal efecto sírvase marcar con un aspa (X) dentro del cuadro según correspondan las respuestas que usted considere pertinentes. Toda la información que usted brinde será manejada con confidencialidad por lo cual solicitamos veracidad absoluta al momento de contestar las interrogantes planteadas. Los datos serán usados únicamente para fines de la investigación. Por favor, no deje ninguna pregunta sin contestar. A continuación, se presenta una serie de preguntas, marcar la respuesta con la que usted se identifica, no hay respuestas correctas ni incorrectas, se solicita responder con veracidad.

DATOS GENERALES:

1.- Genero: Masculino () Femenino: ()

2.- Edad: _

3. Año de estudios -----

Alternativas de respuesta: Siempre = 4 casi siempre = 3 Algunas Veces = 2 Nunca = 1

N°	DIMENSIONES	ALTERNATIVA			
		Siempre = 4	Casi siempre = 3	Algunas Veces = 2	Nunca = 1
	HABITOS ALIMENTICIOS				
1	¿Consumes de 8 a más vasos de agua al día?				
2	¿Consumes agua sin hervir?				
3	¿Consumes gaseosas o bebidas industrializadas (frugos, cifrut, etc)?				
4	¿Consumes chocolates, dulces, pasteles o helados más de 2 veces por semana?				
5	¿Consumes alimentos ricos en grasa (mayonesa, mantequilla, salsas etc)				
6	¿Consumes embutidos/jamón, salchichas, etc?				
7	¿Consumes comidas ahumadas?				
8	¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchipapas)				
9	9 ¿Consumes 3 comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)?				
10	¿Desayunas antes de iniciar tu actividad diaria?				

11	¿Mantienes un horario regular de las comidas?				
12	¿Consumes alimentos en la vía pública (fuera de la universidad, tales como carretillas, quiosco, etc)				
	HABITOS DE DESCANSO				
13	Duermes al menos 7 horas diarias?				
14	¿Con que frecuencia trasnochas?				
15	¿Te cuesta trabajo quedarte dormida(a)?				
16	¿Te levantas en la mañana con la sensación de una mala noche?				
17	¿Utilizas pastillas para dormir?				
18	¿Respetas tus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planificación de tus actividades (no trasnochas)?				
	D4. ASPECTOS PSICOSOCIALES				
19	¿Con que frecuencia te sientes estresado(a)?				
20	¿Con que frecuencia te sientes molesto(a)?				
21	¿Con que frecuencia te sientes alegre (a)?				
22	¿Con que frecuencia te sientes ansioso (a)?				
22	¿Tienes sueño durante el día?				
	HABITOS DE EJERCICIOS FISICOS				
23	¿Practicas deporte o realizas ejercicios 30 minutos diario?				
24	¿Pasas la mayor parte del día sentado(a)?				
25	¿Con que frecuencia practicas actividades recreativas (salir a pasear, leer, bailar, jugar)?				
	HABITOS NOCIVOS				
26	¿Con que frecuencia fuma cigarrillos?				
27	¿Fumas más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?				
28	¿Consumes bebidas alcohólicas más de 2 veces por semana?				
29	¿Alguna vez consumiste droga (marihuana, cocaína, éxtasis)?				
30	¿Consumes más de 2 tazas de café al día?				
31	¿Prohíbes que fumen en tu presencia?				
	CUIDADO DE LA SALUD				
32	¿Acudes al médico una vez al año en forma preventiva para descartar la presencia de manifestaciones clínicas de gastritis?				
33	¿Te automedicas o acudes al farmacéutico cuando tienes dolor abdominal, diarrea, u otros?				
34	¿Con que frecuencia consumes medicamentos antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno, etc.) o analgésicos (paracetamol, aspirina, diclofenaco, etc)?				
35	¿Te lavas las manos antes y después de comer?				
36	¿Lavas tus alimentos antes de ingerirlos?				

ANEXO 3

CUESTIONARIO SOBRE SÍNTOMAS DE GASTRITIS

- I. **Instrucciones.** Responder la alternativa que considere a cada una de las preguntas, cabe mencionar que es completamente confidencial y los resultados serán usados expresamente para fines de investigación.

II. Datos generales

1. Edad: _____
2. Sexo: 1. Masculino () 2. Femenino ()
3. Ciclo a la que pertenece: 1er ciclo () 2do ciclo () 3er ciclo ()
4. Lugar de procedencia: _____ Indique si es zona urbana () o Rural ()

III. Responda a las siguientes preguntas marcando:

Si () o No () A)

N°	Preguntas	Sí	No
1	¿Tienes problemas gastrointestinales?		
2	¿Sufre acidez estomacal o reflujo gástrico?		
3	¿Presentas falta o exceso de apetito?		
4	¿Presenta dolor tipo ardor, en la zona alta del estómago, en horas de la madrugada?		
5	¿Presentas malestar después de comer?		
6	¿Actualmente ha presentado síntomas como: náuseas o vómitos?		
7	¿Las heces que realiza son de color marrón oscuro?		
8	¿Tienes frecuentemente problemas del sueño?		
9	¿Presentas frecuentemente estrés?		
10	¿Frecuentemente presentas sentimientos de tristeza?		
11	¿Sientes ansiedad por realizar tus trabajos académicos más de lo habitual?		
12	¿Sientes mucha irritabilidad, habitualmente cuando las cosas te salen mal?		
13	¿Presentas habitualmente dificultades de concentración?		

ANEXO 4

CRITERIO DE JUECES



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARTILLA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Estimado profesional, siendo conocedor de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información, siendo este un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de matriz de consistencia de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.															
1. NOMBRE DEL JUEZ						Flor Videla Rafael Saldaña									
2. PROFESIÓN						Enfermera									
TÍTULO Y JO-DRADO ACADÉMICO OBTENIDO						M. Cs. en Enfermería									
ESPECIALIDAD						Educación									
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)						38 años									
INSTITUCIÓN DONDE LABORA						Universidad Nacional de Cajamarca									
CARGO						Docente									
3. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Estilos de vida y síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024."															
4. NOMBRE DEL TENDISTA: Bach. Nora Kelly Aquino Aquino															
5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN						Determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.									
6. DETALLE DEL INSTRUMENTO: Como instrumento se aplicó el cuestionario diseñado por Nola Pender denominado Perfil del estilo de vida (PEPS-1) que fue elaborado en el año 1996. En el Perú este instrumento fue validado por Miraval Guibarra Gelcys (1017), con el uso del coeficiente de Alpha de Cronbach con un valor de confiabilidad de 0.88, resultado que evidenció que el instrumento tenía un alto nivel de confiabilidad (27). A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un signo en la casilla que usted considere conveniente y además puede poner alguna otra apreciación en la columna de observaciones.															
Ítem	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (ítem)		Lenguaje adecuado con el nivel del estudiante		Mide lo que pretende medir		Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)				
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No					
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
Aspectos Generales										Si	No				
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder al cuestionario											X				
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación											X				
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial											X				
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir											X				
JUICIO FINAL DE VALOR DEL EXPERTO: Marque con un signo en la opción que considere conveniente según su criterio del presente instrumento:															
APLICABLE ☒				APLICABLE ATENDIENDO LAS OBSERVACIONES ☐				NO APLICABLE ☐							
Fecha: 12/05/2023								E-mail: fvidela@uc.cajamarca.edu.pe				Teléfono: 876673253			



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARTELA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Estimado profesional, siendo conocedor de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información, siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de matriz de consistencia de variables. Agradecemos por anticipada su especial atención.

1. NOMBRE DEL JUEZ	Glady's Sagastegui Zárate
2. PROFESIÓN	Enfermera
TÍTULO Y AÑO GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	M. Cs. En Salud
ESPECIALIDAD	Salud Pública
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	21 años
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Universidad Nacional de Cajamarca
CARGO	Docente

3. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.

4. NOMBRE DEL TITULAR: Bach. Nora Kelly Aquino Aquino

5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	Determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.
---	--

6. DETALLE DEL INSTRUMENTO:
 Como instrumento se aplicó el cuestionario diseñado por Nora Pender denominado Perfil del estilo de vida (PEPS-1) que fue elaborado en el año 1996. En el Perú este instrumento fue validado por Miraval Guibarra Gelesys (1017), con el uso del coeficiente de Alpha de Cronbach con un valor de confiabilidad de 0.88, resultado que evidenció que el instrumento tenía un alto nivel de confiabilidad (27).

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede anotar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Ítem	Cantidad en la redacción		Clarancia idioma		Inducción a la respuesta (Design)		Lenguaje adecuado con el nivel del estudiante		Modo a que pretende medir		Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indicar)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
Aspectos Generales										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa la respuesta, sugiera los ítems a añadir										X		

JUICIO FINAL DE VALOR DEL EXPERTO: marque con un aspa en la opción que considere conveniente según su análisis del presente instrumento.

APLICABLE ☒ APLICABLE ATENDIENDO LAS OBSERVACIONES ☐ NO APLICABLE ☐

Fecha: 12/09/2023 Firma: E-mail: gsagastegui111@unc-ajc.edu.pe Teléfono: 9321967299



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARTILLA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Estimado profesional, siendo conocedor de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información, siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de matriz de consistencia de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.

1. NOMBRE DEL JUEZ	Julia Bertha Ortiz Yupanqui
4. PROFESION	Enfermera
TITULO Y/O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	M. Cs. en Salud
ESPECIALIDAD	Salud Pública
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	40 años
INSTITUCION DONDE LABORA	Universidad Nacional de Cajamarca
CARGO	Docente

3. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Estilos de vida y síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024."

4. NOMBRE DEL TEMA: Bach. Nora Kelly Aquino Aquino

5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN: Determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

6. DETALLE DEL INSTRUMENTO:
 Como instrumento se aplicó el cuestionario diseñado por Nola Pender denominado Perfil del estilo de vida (PEPS-1) que fue elaborado en el año 1996. En el Perú este instrumento fue validado por Miraval Guibarra Geleys (2017), con el uso del coeficiente de Alpha de Cronbach con un valor de confiabilidad de 0.88, resultado que evidenció que el instrumento tenía un alto nivel de confiabilidad (27).

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y comente marcando con un aspa en la celda que usted considere conveniente y además puede anotar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Ítem	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inclusión a la respuesta (Geys)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Ítem le que prefiere más		Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indicar)
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
Aspectos Generales											
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario										X	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación										X	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										X	
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativo su respuesta, sugiera los ítems a añadir										X	

JUICIO FINAL DE VALIDEZ DEL EXPERTO: marque con un aspa en la opción que considere conveniente según su análisis del presente instrumento.

APLICABLE ☒	APLICABLE ATENDIENDO LAS OBSERVACIONES ☐	NO APLICABLE ☐
Fecha: 12/06/2023		E-mail: nora.kelly.aquino@unacajamarca.edu.pe
Firmado por: Nora Kelly Aquino Aquino		Teléfono: 938609523

CUESTIONARIO SOBRE SÍNTOMAS DE GASTRITIS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARTILLA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Estimado profesional, siendo conocedor de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información, siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de matriz de consistencia de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.

1. NOMBRE DEL AJE:	Flor Violeta Rafael Saldaña												
2. PROFESIÓN:	Enfermera												
TÍTULO Y LO GRADO ACADÉMICO OBTENIDO:	M. Cs. en Enfermería												
ESPECIALIDAD:	Educación												
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años):	28 años												
INSTITUCIÓN DONDE LABORA:	Universidad Nacional de Cajamarca												
CARGO:	Docente												
3. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Estilos de vida y síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024."													
4. NOMBRE DEL TITULAR: Bach. Nora Kelly Aquino Aquino													
5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN:	Determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.												
6. DETALLE DEL INSTRUMENTO: Síntomas de gastritis, se utilizó como instrumento el Cuestionario Síntomas de gastritis, diseñado y validado en Perú por Tirado (23) con una confiabilidad de 0.85; dispone de 13 ítems, presentados en preguntas de dos opciones en una escala dicotómica. Las categorías utilizadas son: ácidos gástricos, falta o exceso de apetito, dolor o malestar abdominal, distensión, náuseas y vómitos y con respuesta dicotómicas (sí (2) y No (1)).													
A continuación, sírvase identificar el ítem a pregunta y conteste marcando con un x en la casilla que usted considere conveniente y además puede emitir alguna otra apreciación en la columna de observaciones.													
Ítem	Certeza en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Señal)		Lenguaje adecuado con el nivel del afirmante		Mide lo que pretende medir		Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)		
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No			
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
Aspectos Generales											Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder al cuestionario											X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación											X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial											X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa la respuesta, sugiera los ítems a añadir											X		
JUICIO FINAL DE VALOR DE EXPERTO: marque con un x en la opción que considere conveniente según su análisis del presente instrumento													
APLICABLE ☒			APLICABLE ATENDIENDO LAS OBSERVACIONES ☐			NO APLICABLE ☐							
Fecha 13/06/2023				E-mail tufan@unac.edu.pe		Teléfono 876673253							



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARTILLA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Estimado profesional, siendo conocedor de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información, siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de matriz de consistencia de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.

1. NOMBRE DEL JUZG	Gladys Sagastegui Zárate
2. PROFESION	Enfermera
3. TITULO Y/O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	M. Cs. En Salud
4. ESPECIALIDAD	Salud Pública
5. EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	31 años
6. INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Universidad Nacional de Cajamarca
7. CARGO	Docente

8. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.

9. NOMBRE DEL TERTIA: Bach. Nora Kelly Aquino Aquino

10. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN: Determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.

11. DETALLE DEL INSTRUMENTO:
 Como instrumento se aplicó el cuestionario diseñado por Nola Pender denominado Perfil del estilo de vida (PEPS-1) que fue elaborado en el año 1996. En el Perú este instrumento fue validado por Miraval Guibarra Geleys (1017), con el uso del coeficiente de Alpha de Cronbach con un valor de confiabilidad de 0.88, resultado que evidenció que el instrumento tenía un alto nivel de confiabilidad (27).

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un signo en la casilla que usted considere conveniente y además puede anotar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Ítem	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Design)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende medir		Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por falta de validez)
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
Aspectos Generales											
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario										X	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación										X	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										X	
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, señale los ítems a añadir										X	

JUICIO FINAL DE VALIDEZ DEL EXPERTO: Marque con un signo en la opción que considere conveniente según su análisis del presente instrumento.

APLICABLE ☒ APLICABLE ATENDIENDO LAS OBSERVACIONES ☐ NO APLICABLE ☐

Fecha 12/06/2023	Firma 	E-mail gsagastegui@unc.edu.pe	Teléfono 9732146714
---------------------	-----------	----------------------------------	------------------------

Elaborado por: Laura J. (2023)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARTILLA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Estimado profesional, siendo conocedor de tu extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información, siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de matriz de consistencia de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.

1. NOMBRE DEL JUEZ	Julia Bertha Ortiz Yupanqui
4. PROFESION	Enfermera
TITULO Y/O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	M. Cs. en Salud
ESPECIALIDAD	Salud Pública
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	40 años
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Universidad Nacional de Cajamarca
CARGO	Docente

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: **Estilos de vida y síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.**

4. NOMBRE DEL TESTA: **Bach. Nora Kelly Aquino Aquino**

5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN: **Determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.**

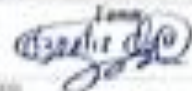
6. DETALLE DEL INSTRUMENTO:
 Como instrumento se aplicó el cuestionario diseñado por Nola Pender denominado Perfil del estilo de vida (PEPS-1) que fue elaborado en el año 1996. En el Perú este instrumento fue validado por Miraval Quijarra Geleys (2017), con el uso del coeficiente de Alpha de Cronbach con un valor de confiabilidad de 0.88, resultado que evidenció que el instrumento tenía un alto nivel de confiabilidad (27).

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un **aspa** en la casilla que usted considere conveniente y además puede anotar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Ítem	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Relación a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del instrumento		Alcance que pretende medir		Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
III												
Aspectos Generales										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		

JUICIO FINAL DE VALIDEZ DEL EXPERTO: marque con un **aspa** en la opción que considere conveniente según su análisis del presente instrumento.

APLICABLE ☒ **NO APLICABLE** ☐ **APLICABLE ASUMIENDO LAS OBSERVACIONES** ☐

Fecha: 12/06/2023  E-mail: arhuajunior@unacaj.edu.pe Teléfono: 936609143

Elaborado por: C. Arhuajunior, 2023

ANEXO 6

CONFIABILIDAD

Alfa de Cronbach para la variable síntomas de gastritis

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Nº de elementos
0,813	0,823	15

Fuente: El autor

ANEXO 7

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ALFA DE CRONBACH PARA LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Nº de elementos
0,815	0,810	15

Fuente: El autor

ANEXO 8

PRUEBA DE NORMALIDAD

Estilos de vida según hábitos alimenticios y síntomas de gastritis

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,248 ^a	1	0.018
Razón de verosimilitud	0.235	1	0.028
Asociación lineal por lineal	0.245	1	0.020
N de casos válidos	89		

*: $p < 0,05$

Estilos de vida según hábitos de seguridad y síntomas de gastritis

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,570 ^a	1	0.045
Razón de verosimilitud	0.507	1	0.048
Asociación lineal por lineal	0.563	1	0.045
N de casos válidos	89		

*: $p < 0,05$

Estilos de vida según aspectos psicosociales y síntomas de gastritis

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,384*	1	0.046
Razón de verosimilitud	3.617	1	0.047
Asociación lineal por lineal	3.346	1	0.057
N de casos válidos	89		

*: $p < 0,05$

Estilos de vida según Hábitos de Ejercicios Físicos y síntomas de gastritis

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,042 ^a	1	0.015
Razón de verosimilitud	1.847	1	0.017
Asociación lineal por lineal	2.019	1	0.016
N de casos válidos	89		

*: $p < 0,05$

Estilos de vida según Cuidados de la Salud y síntomas de gastritis

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,004 ^a	1	0.048
Razón de verosimilitud	0.004	1	0.048
Asociación lineal por lineal	0.004	1	0.048
N de casos válidos	89		

*: $p < 0,05$

Nora Kelly Aquino Aquino

Estilos de vida y síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

 My Files

 My Files

 Universidad Nacional de Cajamarca

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:469459113

Fecha de entrega

24 jun 2025, 11:56 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

29 jun 2025, 9:25 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

AQUINO - TESIS ESTILOS DE VIDA actualizada (1).docx

Tamaño de archivo

2.6 MB

94 Páginas

20.401 Palabras

114.542 Caracteres

16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas
- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados uncedu on 2024-02-27	<1%
2	Publicación Lorenza Ynés Concepción Galarreta. "Lifestyle and its impact on gastrointestinal d...	<1%
3	Internet revcmpinar.sld.cu	<1%
4	Internet repositorio.autonoma deica.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados unsaac on 2023-11-07	<1%
6	Trabajos entregados uncedu on 2024-12-04	<1%
7	Internet vbook.pub	<1%
8	Trabajos entregados uncedu on 2024-11-17	<1%
9	Internet repositorio.uladech.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-09-10	<1%
11	Internet repositorio.ucv.edu.pe	<1%