

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE TECNOLOGIA MEDICA



**Síndrome metabólico y estilos de vida de transportistas que laboran en
una empresa privada, Huaraz - 2019.**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica
con Especialidad en Laboratorio Clínico y Anatomía y Patológico.

Autor:

Támara Rodríguez, Mariela Silvia.

Asesor(a)

Pantoja Fernández, Julio Cesar

Código Orcid: 0000-0002-3574-3088

Chimbote – Perú

2021.



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

ACTA DE DICTAMEN DE REVISIÓN DEL INFORME DE TESIS N.º 0139-2021-USP- EPTM-ORIMBOTE

Siendo las 7:00 horas pm, del viernes 10 de diciembre del 2021, y estando dispuesto el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro, aprobado con Resolución de Consejo Universitario 3539-2019-USP/CU, en su artículo 23º, se reúne mediante videoconferencia el Jurado Dictaminador de Informe de Tesis designado mediante Resolución de Decanato/Resolución Directoral N.º 0673-2021-USP-FCS/D, integrado por:

Mg. Iván Bazán Linares	Presidente
Lic. Miguel Budinich Neira	Secretario
Dr. Agapito Enriquez Valera	Vocal
Mg. Milagros Chacón Bulnes	Accesorio

Con el objetivo de revisar y evaluar el informe de tesis titulado: "SÍNDROME METABÓLICO Y ESTILOS DE VIDA DE TRANSPORTISTAS QUE LABORAN EN UNA EMPRESA PRIVADA, HUARAZ – 2019.", presentado por el/la estudiante/egresada(o):

Tamara Rodríguez Mariela Silvia.

Terminada la revisión y evaluación del mencionado informe, el Jurado Dictaminador acuerda **APROBAR** el informe de tesis quedando listo para ser sustentado. Siendo

las 7:50 horas pm se dio por terminada la reunión.

Los miembros del Jurado Dictaminador de Informe de Tesis firman a continuación, dando fe de las conclusiones del acta:

Mg. Iván Bazán Linares
PRESIDENTE/A

Lic. Miguel Budinich Neira
SECRETARIO/A

Dr. Agapito Enriquez Valera
VOCAL

c.c.: Intervenido
Expediente
Archivo.

DEDICATORIA.

Quiero dedicar este trabajo principalmente a mis padres, por su apoyo moral, emotivo, económico e incondicional por impulsarme día, día para seguir adelante en la etapa de mi carrera universitaria, y así para lograr mis objetivos trazados para un futuro mejor y ser el orgullo para toda mi familia.

A mi hijo, Zahir, que es mi motivo para seguir superándome.

A mi esposo, David, por haberme apoyado y comprendido durante mi etapa universitaria

A mis hermanos y sobrinos por haberme acompañado a llegar a este momento tan importante para mí.

AGRADECIMIENTO.

Agradezco a Dios por mi vida, su amor y por mis logros son el resultado de su ayuda, para seguir adelante cuidándome cada paso que doy.

A mis queridos licenciados, por su apoyo, sus enseñanzas, experiencias y su cariño durante los 5 años de mi etapa universitaria.

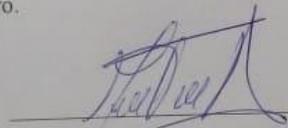
A mi asesor, por sus enseñanzas, sus correcciones y su guía en este proceso de arduo trabajo.

A mi universidad querida, por acogerme y formarme durante todos estos años, que fueron de gran experiencia para mi vida profesional.

DERECHOS DE AUTORÍA Y DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, Támara Rodríguez, Mariela Silvia con Documento de Identidad N° 40187553 autor de la tesis titulada "Síndrome metabólico y estilos de vida de transportistas que laboran en una empresa privada, Huaráz - 2019." y a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro, declaro bajo juramento que:

1. La presente tesis es de mi autoría. Por lo cual otorgo a la Universidad San Pedro la facultad de comunicar, divulgar, publicar y reproducir parcial o totalmente la tesis en soportes analógicos o digitales, debiendo indicar que la autoría o creación de la tesis corresponde a mi persona.
2. He respetado las normas internacionales de cita y referencias para las fuentes consultadas, establecidas por la Universidad San Pedro, respetando de esa manera los derechos de autor.
3. La presente tesis no ha sido publicada ni presentada con anterioridad para obtener grado académico título profesional alguno.
4. Los datos presentados en los resultados son reales; no fueron falseados, duplicados ni copiados; por tanto, los resultados que se exponen en la presente tesis se constituirán en aportes teóricos y prácticos a la realidad investigada.
5. En tal sentido de identificarse fraude plagio, auto plagio, piratería o falsificación asumo la responsabilidad y las consecuencias que de mi accionar deviene, sometiéndome a las disposiciones contenidas en las normas académicas de la Universidad San Pedro.



Firma

Chimbote, junio 26 de 2021.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Tema	Página
Carátula	ii
Acta de sustentación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Derechos de autoría y declaración de autenticidad	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas y figuras	viii
Palabras claves	ix
Resumen	x
Abstract	xi
INTRODUCCIÓN	
1. Antecedentes y fundamentación científica	1
2. Justificación de la investigación	10
3. Problema	11
4. Conceptuación y operacionalización de las variables	11
5. Hipótesis	12
6. Objetivos	12
METODOLOGÍA	
1. Tipo y diseño de la investigación	13
2. Población y muestra	13
3. Técnicas e instrumentos de investigación	13
4. Procesamiento y análisis de la investigación	13
RESULTADOS	14
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	22
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
ANEXOS	28

INDICE DE TABLAS

TABLA 1	14
Tabla 1.1	15
Tabla 1.2	15
TABLA 2	16
TABLA 3	17
Tabla 3.1	18
Tabla 3.2	18
Tabla 3.3	19
Tabla 3.4	20
Tabla 3.5	21

PALABRAS CLAVE

Síndrome metabólico, estilo de vida.

KEYWORDS

Metabolic syndrome, lifestyle.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Línea : Salud pública
Área : Ciencias Médicas y de Salud
Sub-área : Ciencias de la Salud
Disciplina : Salud pública

RESUMEN

El objetivo de este estudio es investigar si existe relación entre el Síndrome metabólico y estilo de vida de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019, la investigación fue de estudio correlacional de tipo descriptivo, con un diseño retrospectivo, no experimental, el estudio se conformó por 60 transportistas que fueron atendidos en los meses de agosto a octubre del 2019, la información fue obtenida a través de un registro diario donde se utilizó instrumentos de evaluación antropométrica, los resultados de los exámenes de bioquímica (glucosa, Colesterol T y triglicérido) y la ficha de encuesta de estilos de vida de cada transportistas.

Los resultados fueron procesados mediante el programa SPSS versión 23 y expresadas en tablas de Excel, como resultado se obtuvo que el Síndrome Metabólico y los Estilos de vida de cada transportista tienen una relación de un 70%, también se puede evidenciar los tipos de estilos de vida de cada transportista lo que podría conllevarlos a una cadena de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial y obesidad.

ABSTRACT

The objective of this study is to investigate whether there is a relationship between the metabolic syndrome and lifestyle of transporters who work in a private company, Huaraz - 2019, the research was a descriptive correlational study, with a retrospective, non-experimental design, The study consisted of 60 carriers who were attended from August to October 2019, the information was obtained through a daily record where anthropometric evaluation instruments were used, the results of biochemical tests (glucose, Cholesterol T and triglyceride) and the lifestyle survey form for each transporter.

The results were processed using the SPSS version 23 program and expressed in Excel tables, as a result it was obtained that the Metabolic Syndrome and the Lifestyles of each carrier have a relationship of 70%, it can also be evidenced the types of styles of life of each carrier which could lead to a chain of diseases such as diabetes, high blood pressure and obesity.

INTRODUCCIÓN

1. Antecedentes y fundamentación científica.

Hasta hace unos años el Síndrome Metabólico era descuidado por los tipos de estilos de vida de cada persona y a raíz que causaron diversas enfermedades han realizado estudios para establecer la causa de dicho síndrome para contribuir con la prevención de dichas enfermedades.

Valencia (2019) realizó un estudio a los docentes y personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco en la cual lo denominó Estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico el propósito era de determinar la relación del síndrome metabólico y estilos de vida, el estudio que realizó fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, y transversal donde se obtuvieron datos de años pasados (retrospectivo), estuvo conformado por 105 personas, quienes se aproximaron al tópico de la Universidad para realizarse el despistaje del síndrome metabólico en la cual el SM en docentes y personal administrativo fue de 71.4% muestra un riesgo al SM y 28.6% presenta este síndrome. En relación a los estilos de vida se halló 54.3% posee regularmente una alimentación saludable, y un 83.8% ejecuta actividad física regularmente, 79.0% consume esporádicamente sustancias nocivas, y 89.5% ocasionalmente realiza recreaciones, 84.8% tiene autocuidado regularmente, 95.2% tiene insuficiente sueño y descanso, y 58.1% tiene insuficientemente el manejo de su estrés, por todo lo determinado se encontró que el 68.6% posee regularmente un estilo de vida, 17.1% tiene un estilo de vida bueno, y el 14.3% conserva su estilo de vida malo.

Minchola (2016) realizó una investigación de tipo descriptivo, transversal a 161 pacientes adultos atendidos en los consultorios externos del Hospital II-2 Tarapoto el estudio se ejecutó los meses de julio a noviembre, en la cual lo designó prevalencia y Factores de Riesgo asociados al Síndrome Metabólico, los resultados que se obtuvieron de diferentes análisis para ver la prevalencia del síndrome metabólico fue un 40.8% se mostró con un porcentaje mayor en mujeres, 38.2% de obesidad abdominal elevado y los riesgos que presentaron con mayor frecuencia fueron inactividad física 33.5%, consumo de carne de pollo 24.6% y obesidad

25.7% donde se pudo dar por concluido que existe alta grado de prevalencia del SM en mujeres más jóvenes siendo uno de los factores relevantes la inactividad física.

Gac Med (2018) realizo una investigación a los conductores del transporte público de la ciudad de Cochabamba – Bolivia, sobre factores de riesgo asociados al síndrome metabólico, el mencionado estudio es analizar la prevalencia que existe en los factores, el método que se utilizo fue observacional, analítico de corte transversal en 246 conductores se realizó diferentes análisis aplicando la STEPS de la OMS donde se observó la relación de los factores de riesgos asociados al SM.

Nieves (2019) realizo una Revista Latinoamericana de Hipertensión, Caracas Tomo 14, donde realizo a los trabajadores de una empresa constructoras en la ciudad de Guayaquil – Ecuador para establecer la prevalencia del SM en los pacientes hipertensos, donde cogieron una muestra de 54 trabajadores en dicha revista prevaleció el sexo masculino con 51,9% y el sexo femenino 53,8% entre las edades de 40 – 59 años en un 38,5% y se observó trabajadores con glicemia elevada un 51,9% y seguido de los bajos niveles de HDL en 42,6% prevaleciendo las trabajadoras de sexo femeninos.

Becerra (2020) realizo un estudio de tipo descriptivo transversal y de nivel relacional y se hizo varios tipos de análisis a los trabajadores del Centro de Salud de Llochegua – Ayacucho para ver los diferentes tipos de estilos de vida y síndrome metabólico de cada trabajador, la muestra fueron 45 trabajadores, quienes respondieron a un cuestionario con variables de caracterización y un instrumento tipo encuesta de 15 ítems de estilos de vida y 18 ítems para el síndrome metabólico. Y los resultados que se encontró en los participantes fueron un 73.3% presenta un estilo de vida de nivel regular, 15.6% bueno y 11.1% malo. En la dimensión actividad física nivel regular (51.1%), al igual que los hábitos alimenticios (51.1%). Asimismo, el 64.4% no presentan síndrome metabólico, 35.60% sí presentan. 71.1% no presenta obesidad, 62.2% hipertensión arterial y 53.3% hiperglicemia. Según la correlación de Spearman se halló un valor de 0.524, además de ser significativo ($p=0.001$) se llevó a la conclusión, que existe la relación ($p=0.001$) directa (0.524), entre estilos de vida y síndrome metabólico en los trabajadores.

Anticona (2019) su tema de investigación se trató sobre el tipo de ocupación asociado al SM dicha investigación estuvo dirigido a los trabajadores de la

Universidad Privada Antenor Orrego, el estudio fue para determinar el tipo de ocupación es factor asociado a la presencia del SM, y el método que se empleo fue un estudio analítico y de corte transversal, se ejecutó a 1254 trabajadores en un periodo de agosto – diciembre 2017, donde se obtuvieron que la prevalencia de SM global fue de 7,74% de docentes tuvieron un promedio mayor de edad que los administrativos, y asimismo la edad de los varones fue mayor de 55 – 65 años, y el periodo de servicios es mayor de 8 – 10 años, y en cotejo de la evaluación antropométricos tanto docentes y administrativos tuvieron IMC, cardiopatía, hipertensión, y en los resultados para descartar SM el personal administrativo obtuvo valores superiores de lo normal, y en conclusión los docentes tuvieron mayor riesgo de presentar SM que los administrativos.

Giménez (2020) realizo un estudio a pacientes hipertensos de menor o de 65 o años de edad el método fue observacional, descriptivo y transversal para establecer el síndrome metabólico y otros modificadores de riesgo cardiovascular con una muestra de 267 pacientes del consultorio de medicina diagnosticados hipertensión arterial, donde aplicaron las variables de sociodemográfica, consumos de fármacos, actividad física, consumo de hábitos nocivos, cifras de riesgo cardiovascular, presión arterial para evaluar la presencia de SM, y se concluyó que más de un tercio son hipertensos y presentan síndrome metabólicos, y la cuarta obesidad abdominal y se determinó que el síndrome metabólico no sólo es un factor modificador de RCV, sino que también se debe considerar el control de la PA en adultos hipertensos junto con el cumplimiento terapéutico, la comorbilidad y la actividad física.

Torres (2016) ejecuto una investigación en las comunidades con distinción económica en el Instituto Nacional de Salud Pública de México la metodología que utilizo fue en 2 etapas, para determinar un programa de adopción de estilos de vida saludables en adultos con SM, para ello utilizo la etapa 1.- de análisis, donde se basó en 4 tipos de estudio involucrados, problemas, objetivos y soluciones o estrategias, y la etapa 2.- de síntesis para elaborar un plan de operación para la ejecución donde se mide a partir del árbol de problemas y dar soluciones para la etapa previa, y la elaboración de la matriz de marco lógico, y se define las actividades y los recursos solicitados y así dar la solución al problema expuesto.

Vega (2018) investigo en el factor que más influye en la prevalencia del síndrome metabólico a los pacientes con enfermedad mental que fueron atendidos en la Clínica La Inmaculada – Bogotá el estudio fue de tipo descriptivo y se obtuvo la información de una base de datos del año 2017, los objetivos fueron describir las características sociodemográficas de los pacientes como edad, sexo para luego describir los datos clínicos como el diagnóstico psiquiátrico, consumo de sustancias, estancia y el esquema farmacológico el otro objetivo fue estudiar o describir las características sociales como conductas suicidas.

García (2018) realizó un estudio para evaluar la validez y fiabilidad de la escala de autoeficacia para el ejercicio físico de pacientes con SM, este estudio lo realizó en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves en la ciudad de Granada – España, en los años de 2013 y 2014, en las edades comprendidas de 55 años, para ello tenían que obtener criterios de diagnósticos para el SM, la metodología que realizó fue de tipo descriptivo, y como muestra fueron 135 personas y se realizaron análisis de medidas sociodemográficas, psicológicas y estilo de vida, y fueron evaluadas a través de la prueba t de student.

Valdés (2020), ejecutaron varias investigaciones, de las cuales uno de ellos estaba dirigido a los adolescentes con problemas de obesidad y donde su objetivo era determinar la relación o característica que existe con el SM, el método que utilizó fue descriptivo con corte transversal con una muestra de 62 pacientes que se atendían en el Policlínico Universitario Carlos Manuel Portuondo, donde lo citaron al área de endocrinología.

Vásquez (2020) ejecutó un estudio en las personas con obesidad, cáncer y Síndrome metabólico, para evaluar el factor de riesgo y así encontrar una relación que pueda existir entre las 3 enfermedades y dar una propuesta general para la prevención y conocer la metodología que se puede utilizar para el manejo de los factores de riesgo y el objetivo de estudio fue investigar o conocer la información de sus antecedentes de los pacientes, y la metodología que utilizó fue la búsqueda de artículos que trataran sobre los factores de riesgo y analizar los artículos y así como las encuestas en contratadas.

García (2020) realizó un estudio en pacientes con SM y su objetivo de su estudio fue obtener la validez y la fiabilidad en la escala de autoeficacia en el ejercicio físico en los pacientes, y para ellos fueron verificadas las propiedades psicométricas, que respondieron cada paciente.

Carrera (2020) ejecutó una investigación sobre el tipo de actividad física para el control del SM como un factor indispensable en el virus del Covid – 19, esta enfermedad que día a día aqueja a muchas personas, por el cual es una causa de riesgo que se empeoran los síntomas al contraer el virus del covid -19, es dable conocer estos factores de riesgo que nos va a permitir facilitar desarrollar estrategias para intervenirlos, se utilizó el método de nivel teórico como análisis – síntesis, inductivo, deductivo, donde se concluyó que los estudios obtenidos evidencian la realización de actividades físicas, disminuye la manifestación de padecimiento asociados al SM y a su vez inciden en el comportamiento tórpido de los pacientes con el virus del covid – 19.

Valdez (2020) emprendieron un estudio en los estudiantes de la Universidad de Sonora – México con el objetivo de evaluar los efectos del programa de intervención del ejercicio físico en la capacidad cardiorrespiratoria que presentan riesgos con SM, donde se realizó la evaluación del efecto del programa, el método de estudio fue pre- experimental con diseño pre prueba – post prueba con un grupo de 10 personas como piloto de estudio donde realizaron medidas antropométricas, datos bioquímicos y presión arterial, según los datos estadísticos se evaluó concluyendo que los ejercicios físicos indican una mejora en el nivel cardiorrespiratorio de los participantes, y se registró una disminución del IMC de igual manera los resultados de colesterol y triglicérido disminuyeron notablemente y al finalizar el piloto el 100% se encontraban fuera de riesgo donde se llegó a la conclusión que el programa de intervención de ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre la capacidad cardiorrespiratorio en los alumnos que presenten algún riesgo del SM.

Sánchez (2020) elaboró un estudio de Síndrome metabólico y masa ósea, donde se realizaron diferentes estudios encontrando una asociación entre la osteopenia y el SM, este hallazgo ha llamado la atención a los investigadores, donde se observó un mayor índice de masa corporal (IMC) suele encontrarse mayor

densidad mineral ósea (DMO), y de estos estudios precisamente han asegurado en un reciente estudio realizado en Henan.

Peinado (2021) realizó una investigación en adultos con síndrome metabólico para ver las características clínicas y sus alternativas diagnósticas y preventivas que se encuentran en la actualidad, mediante un estudio narrativo de la literatura, donde se logró describir las características clínicas, las alternativas diagnósticas y conjuntos de mecanismos de prevención para el SM en adultos, donde se concluyó que el síndrome es un conjunto de anormalidades metabólicas que se originan principalmente por un desequilibrio de ingesta de calorías y el gasto energético, y se ve afectado la composición genética de cada persona y por el sedentarismo del tipo de estilo de vida y la calidad y composición de los alimentos

Viñan (2020) ejecuto una investigación denominada Prevalencia de factores de riesgo de síndrome metabólico en adultos jóvenes de 18 – 25 años, el estudio de investigación fue descriptiva – transversal y prospectivo, en un periodo de octubre – febrero 2019, con una población de 225 personas que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión, y se les realizó las mediciones antropométricas, presión arterial y se realizó exámenes de laboratorio como (colesterol, triglicéridos y glucosa) donde se determinó que el Síndrome Metabólico va de la mano con la obesidad y la hiperlipidemia mixta, determinando los factores del sedentarismo y los estilos de vida incorrectos.

Francisco (2017) ejecuto una investigación sobre la calidad de vida en adultos mayores para determinar la influencia del SM y hábitos de vida en la fragilidad, la discapacidad, los métodos que se utilizaron 2 estudios prospectivos, la cohorte UAM (2001-2009) con 4008 sujetos mayores de 60 años y el estudio ENRICA (2008-2013) con 11.149 sujetos de 18 y más años al inicio del estudio. Ambas cohortes son representativas de la población. Estos datos se han analizado utilizando métodos estadísticos avanzadas para la identificación de patrones de los tipos de estilo de vida, del síndrome, fragilidad y discapacidad. El análisis se han utilizado regresión logística, lineal y multinomial. Según los estudios se llegó a la conclusión la 1era es la prevalencia de síndrome metabólico tiene una mayor incidencia en España, y mediante estudios han evaluado que tienen un progreso para el manejo clínico del síndrome metabólico pre mórbido, el 2do es el síndrome

y la RI se unieron con ascendencia de riesgo de fragilidad, para eso se sugirió realizar la prevención y el control del SM, el 3ero. Es en los adultos mayores, pueden disminuir sustancialmente el riesgo de fragilidad y discapacidad, a corto y a largo plazo.

Gutiérrez (2019) realizó una tesis con diseño longitudinal para evaluar los factores psicosociales con el bienestar y la salud de los pacientes con enfermedades cardiovasculares, donde se ha abordado 2 objetivos el 1ero consistió en abordar varios modelos que ha permitido precisar las principales variables psicosociales en los pacientes cardíacos, el 2do objetivo es comprobar la garantía de un programa de intervención psicológica fundado en la monitorización de los pacientes cardíacos en base a una herramienta m – Health, el principal medio de este estudio radica en analizar los roles de bienestar subjetivo y creencias de autoeficacia en la enfermedad cardiovascular.

García, (2019) elaboró una investigación en adultos con alto riesgo cardiovasculares, para determinar la ingesta lipídica y síndrome metabólico y su situación clínica con los factores asociados con mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares, incluyendo la obesidad donde puede hacer una resistencia a la insulina y un mal resultado de la tolerancia de la glucosa, de igual manera una dislipidemia aterogénica e hipertensión, la prevención de la enfermedad cardiometabólica con dietas y un cambio de tipo de estilo de vida para prevenir el desarrollo del SM.

Gómez (2018) realizó un estudio, en la unidad de la Fuerza Aérea del Perú donde intervinieron a los técnicos y suboficiales donde el tema principal fue determinar la relación de estilo de vida y presencia del SM, el método de estudio fue cuantitativo no experimental de corte transversal, y estuvo conformado por 108 militares, se atendieron en los consultorios médicos dicha investigación lo realizaron en el año 2017 y manejaron un cuadro de cotejo, según los test los resultados fueron, 25.93% tienen estilo de vida bueno, 43.52% nivel regular, 30.56% nivel malo, y 37.04% tiene alto riesgo de SM, 45.37% presenta riesgo medio y el 17.59% bajo riesgo, donde se observó que el estilo de vida está relacionado con la capacidad del SM.

Carranza (2019) efectuó un estudio en los pobladores adultos y adultos mayores para evaluar la relación que existe entre estilo de vida y síndrome metabólico dicho estudio lo realizaron en la ciudad de Trujillo, la metodología que utilizó fue de tipo descriptivo transversal con diseño no experimental, la muestra que estuvo conformado de 271 personas, donde se realizaron medidas antropométricas y exámenes de bioquímica y se obtuvo de la base de datos, donde se estableció que la mayor parte de las personas tienen incorrectos tipos de alimentación y hábitos nocivos y según los datos el 55% de adultos y el 73 % de adultos mayores presentan SM, y según los resultados según los porcentajes que existe relación entre estilo de vida y el SM en los pobladores adultos y adultos mayores.

Díaz (2017) desarrollo una investigación en el Hospital de Chiclayo a los profesionales de la salud para identificar su tipo de estilo de vida con el objetivo de determinar los factores que predisponen al sedentarismo, el material de estudio fue descriptivo, transversal, donde se elaboró una encuesta sobre estilo de vida y las preguntas estaban clasificados en saludables y no saludables y el resultado de los encuestados fueron 44,6% adquirirían sobrepeso y obesidad (no saludable) y 58,7%, hábitos alimentarios poco saludables, 52,1%, hábito de fumar y 58,7% sexo femenino sobrepeso u obesidad, y en conclusión que los profesionales de la salud tienen un estilo de vida no saludable por la baja actividad física, consumo de tabaco, mala alimentación.

Córdova (2017) ejecuto una investigación a pacientes adultos diagnosticados síndrome metabólico, la finalidad del estudio es ofrecer información necesaria sobre el (SM) el cual se dispone de un conjunto de criterios como la hipertensión arterial, obesidad abdominal, valores normales elevados de los triglicéridos, valores normales disminuidos del HDL – C, y un aumento de la glucosa en ayunas, y personas con problemas de riesgos con trastornos cardiovasculares, resistencia de la insulina y obesidad, por ello se ha llegado al interés de realizar el estudio para ver los factores y consecuencias que con lleva el SM, con el fin de prevenir y corregir de manera oportuna, dicha enfermedad.

Olivos (2018) ejecuto una investigación de tipo descriptivo no experimental de diseño transversal, donde estuvo dirigido a los estudiantes universitarios de la

Ciudad de Lima – Perú para la evaluación de tipo de estilos de vida relacionado a estado nutricional , este estudio nos permite conocer la condición nutricional de los estudiantes y conocer sus estilos de vida y así evitar el conjunto de cambios metabólicos que conlleva el SM, la muestra estaba compuesto de 100 estudiantes de sexo femenino y masculino entre 18 a 35 años de edad, se determinó el tipo de estilo de vida mediante una encuesta, y los resultados arrojaron que no tiene relación entre el tipo de estilo de vida con la valoración del estado nutricional de los estudiantes.

Tuanama (2019) realizo un estudio a los pacientes que asistieron a un programa realizado por el Essalud en el Centro de Atención Primaria III Huaycan – Perú, el objetivo del estudio fue establecer la proporción que existe del sedentarismo y el síndrome metabólico, este estudio se realizó durante el año 2016, donde se observó el sedentarismo por la falta de actividad física que es una de las consecuencias del SM, y con el pasar del tiempo puede presentar enfermedades como la diabetes, deslipidemias mixtas.

Moscoso (2020) ejecuto una investigación sobre la Actividad física y síndrome metabólico, durante estos años se han presentado enfermedades no transmisibles y la obesidad, lamentablemente se ha visto con un gran aumento la ingesta de productos farmacéuticos y se ha dejado de lado las actividades físicas, donde nos ha llevado a un impacto beneficioso para la salud y se ha observado que las enfermedades cardiovasculares están estrechamente ligados a la actividad física, y esto se observa por los factores de la edad, herencia etc.

Arsentales (2019) elaboro un estudio a la población de mujeres y varones de un total de 4029 personas, con el objetivo de evaluar los niveles de actividad física ocupacional y SM, el método de estudio fue analizar los datos de la población y la variable dependiente fue SM, los resultados que fueron analizados de 4029 personas edad promedio de 42 años donde fueron las mujeres, en un total de 1011 los varones presentaban síndrome metabólico, donde se mostró la asociación entre actividad física ocupacional y SM, la mayor parte fue en los varones que en las mujeres en el cual nos dio la conclusión que ratifican la asociación.

Vedarte (2020) realizo una investigación en el Hospital AGV de la ciudad Cusco, al personal de salud con el fin de determinar la relación que existe del tipo

de estilo de vida y el estado nutricional según el riesgo cardiovascular, donde se aplicó en los meses de abril – junio 2016, fue de tipo descriptivo, correlacional y transversal la muestra de estudio estaba conformado por 105 adultos de ambos sexos y se realizó una encuesta para conocer sobre sus estilos, su estado nutricional a través de las medidas antropométricos y dietéticos y reconocer el riesgo cardiovascular , los resultados de dicho estudio que el 23.8 % tienen estilos de vida adecuados y 67,6% inadecuados estilos de vida del total de evaluados el 38.1% presento sobrepeso y 23 % obesidad, donde se obtuvo el grupo de 40 a 49 años en el sexo femenino tienen mala nutrición un 60% y el 89,5% tiene una ingesta inadecuada presentaron riesgo cardiovascular, donde se pudo observar que los porcentajes aumentan con la edad es mayor en mujeres.

2. Justificación de la investigación.

El motivo del trabajo de investigación que se realizó, es conocer y determinar las causas, del síndrome metabólico teniendo en cuenta que es un conjunto de anormalidades metabólicas que se presentan en un individuo, la razón del trabajo es buscar información y averiguar las consecuencias que conlleva así como las enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus, que puede ocasionar este síndrome y que puede estar asociado a los estilos de vida de cada persona, en estudios que se han realizados anteriormente este síndrome era diagnosticado en la etapa adulto o adulto mayor, actualmente se han detectados en etapas de adolescentes y jóvenes justamente por el aumento de los inadecuados estilos de vidas que tienen cada uno, y mediante estas investigaciones o estudios de manera indirecta o directa se trata de realizar recomendaciones, concientización para poder prevenir este síndrome que afecta a toda la sociedad. Para ejecutar esta investigación se obtuvo información de los registros diarios de las medidas antropométricas, y de los resultados de los exámenes de bioquímica y de la ficha de encuestas realizados sobre estilo de vida de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019, y de esta manera se determinó la relación que existe entre el SM y estilo de vida, según criterio de la OMS.

3. Problema.

¿Cuál es la relación del Síndrome metabólico y estilo de vida de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019?

4. Conceptuación y operacionalización de las variables.

Definición conceptual de variables	Dimensiones (factores)	Indicadores	Tipo de escala de medición
<p>Síndrome metabólico.</p> <p>Es el conjunto de trastornos metabólicos donde podemos padecer diferentes tipos de enfermedades como la diabetes, obesidad y la hipertensión arterial que nos conlleva a un riesgo cardiovascular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Indicadores de los exámenes de bioquímica. Medidas antropométricas. 	<p>Valores normales:</p> <p>Glucosa de 70 a 110 mg/dl</p> <p>Colesterol >200 mg/dl</p> <p>Triglicérido >150 mg/dl</p>	<p>El tipo de estudio será descriptivo con un diseño retrospectivo.</p> <p>Nominal.</p>
<p>Estilo de vida</p> <p>Son hábitos que tiene cada individuo como la alimentación adecuada y saludable y las actividades físicas, y las</p>	<p>Alimentación.</p> <p>Ejercicios.</p>	<p>-Consumo de harinas refinadas, carnes procesadas, patatas fritas.</p> <p>5. Correr, caminar, nadar, yoga</p>	

condiciones de vida de cada persona.	Hábitos	-Consumo de alcohol de cigarrillos.	
--------------------------------------	---------	-------------------------------------	--

5. Hipótesis

Hi: Existe relación el Síndrome metabólico en los transportistas de la empresa privada en Huaraz.

Ho: No existe la relación de estilos vida en los transportistas de la empresa privada de Huaraz.

6. Objetivos:

Síndrome metabólico y estilos de vida de transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz - 2019.

Objetivos generales:

Determinar el síndrome metabólico y estilos de vida de los transportistas de la empresa privada Huaraz – 2019.

Objetivos Específicos:

1. Identificar el estilo de vida de los transportistas que laboran en la empresa privada de Huaraz.
2. Identificar la prevalencia del Síndrome metabólico de los transportistas donde laboran en la empresa privada, Huaraz – 2019.
3. Demostrar la relación del Síndrome metabólico y estilos de vida de los transportistas de la empresa privada, Huaraz – 2019.

METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de investigación.

El método de estudio que se realizó es correlacional, descriptivo, con diseño retrospectivo, no experimental pues la investigadora se limitó a observar los acontecimientos de este caso, una patología sin intervenir en la misma no se manipulan las variables.

Correlacional es un tipo de método no experimental donde se trabaja con dos variables.

Descriptivo es un tipo de metodología, con características, no existe ninguna intervención por parte del investigador.

Retrospectivo es un trabajo de diseño posterior de los datos que se obtienen de los archivos.

2. Población y Muestra.

Población: Estuvo conformado por 60 transportistas que laboran en la empresa privada, Huaraz.

Muestra: El tamaño muestral estuvo conformado por los 60 transportistas que laboran en la empresa privada, Huaraz.

Criterio de inclusión:

- Están incluidos los transportistas que laboran en la empresa privada, Huaraz.

Criterio de Exclusión:

- Se excluirá a los transportistas que no llenaron su consentimiento informado.

3. Técnicas e instrumentos de investigación.

El tipo de investigación fue de tipo observacional, ya que se analizaron las historias clínicas de cada paciente que acudió al centro de salud para evaluar sus exámenes de glucosa, colesterol T y triglicéridos, IMC, ICC, se recogió la información de un registro diario de atención y de los resultados de bioquímica de los transportistas y

la base de datos de las medidas antropométricas del C.S. Monterrey y de las fichas de encuesta de estilo de vida de cada transportista.

4. Procesamiento y análisis de la información.

La información fue procesada con el programa de Excel, para el análisis mediante la estadística descriptiva para obtener las tablas y la correlacional y la correlacional que nos proporcionara la información de la ficha de datos de los transportistas.

RESULTADOS

Tabla 1.

Identificar el estilo de vida de los transportistas que laboran en la empresa privada de Huaraz.

TIPO DE ALIMENTACION

Tipo de alimentación	Nº Transportistas	%
Harina refinada	13	21.7
Carnes procesadas	17	28.3
Patatas fritas	13	21.7
De vez en cuando	17	28.3
Total	60	100

Fuente: Encuesta.

Interpretación: Se ha identificado de un total de 60 transportistas tiene un factor determinante 13 (21.7%) personas consumen harina refinada, un 17(28.3%) consumen carnes procesadas, el 13 (21.7%) de transportista que consumen las patatas fritas y el 17 (28.3%) transportistas que consumen de vez en cuando las harinas refinada, carnes procesadas, y patatas fritas.

Tabla 1.1

Tipo de ejercicios que realizan los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019.

	<u>TIPO DE EJERCICIO</u>	
Tipo de ejercicios	N° Transportistas	%
Correr	5	8,3
Caminar	7	11,7
Nadar	8	13,3
Algunas veces	40	66,7
Total	60	100,0

Fuente: Encuesta.

Interpretación: Se ha registrado que 60 transportista no realizan ejercicio durante el día, como 5 (8,3%) correr, 7(11,7) caminar, 8(13,3%) nadar, y un 40(66,7%) realizan algunas veces los tipos de ejercicios.

Tabla 1.2.

Tipo de hábitos que realizan los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019.

TIPOS DE HABITOS

Tipo de Hábitos	N° Transportistas	%
Alcohol	17	28,3
Cigarrillo	25	41,7
Pocas veces	18	30,0
Total	60	100,0

Fuente: Encuesta.

Interpretación: En caso de los tipos de hábitos que realizan los 60 transportista, 17 (28,3) consumen alcohol, 25 (41,7%) fuman cigarrillos, y en 18 (30,0%) pocas veces ingieren alcohol y cigarrillos.

Tabla 2.

Identificar la prevalencia del Síndrome metabólico de los transportistas donde laboran en la empresa privada, Huaraz – 2019.

SINDROME METABOLICO

SM	N°	%
Si	42	70,0
No	18	30,0
Total	60	100,00

Fuente: Base de datos.

Interpretación: La prevalencia del síndrome metabólico se ha visto reflejado en un SI tienen el SM en 42 (70,0%) en los transportistas, y en el NO tienen SM en un 18(30,0%) transportistas no tienen alteraciones de los exámenes de glucosa, colesterol, triglicérido y en los valores antropométricos.

Tabla 3.

Demostrar la relación del Síndrome metabólico y estilos de vida de los transportistas de la empresa privada, Huaraz – 2019.

Síndrome Metabólico	Tipo de alimentación									
	Harina refinada		Carnes procesadas		Patatas fritas		De vez en cuando		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Si	13	21.7	16	26.7	13	21.7	0	0	42	70
No	0	0	1	1.7	0	0	17	28.3	18	30
Total	13	21.7	17	28.4	13	21.7	17	28.3	60	100

Fuente: Base de datos y encuesta.

Interpretación: Para relacionar tanto el síndrome metabólico, y estilo de vida en tipo de alimentación se evaluó el registro y las encuestas que nos proporcionaron los transportistas que tienen SI (SM) consumen harinas refinadas 13(21,7%) luego el consumo de carnes procesadas 16(26,7%) y en las patatas fritas un 13(21,7%) y por ultimo un 0% que han consumido de vez en cuando, y los que NO tienen SM el consumo de harinas refinadas es un 0%, en el caso de carnes procesadas 1 (1.7%), y en las patatas fritas nos proporcionó un 0% y dentro de 60 transportista de vez en cuando 17 (28,3) de personas consumen la harinas refinadas, carnes procesadas, y por ultimo las patatas fritas.

Tabla 3.1

Identificar el Síndrome metabólico y estilos de vida en el tipo de alimentación de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019.

Prueba estadística	Variables	Nivel de significación	p. valor	Decisión
Chi-cuadrado de Personas	Tipo de alimentación Síndrome metabólico	0.05	0.00	P<0.05 se rechaza H0

Fuente: Elaboración propia

Se observar la relación que existe del Síndrome Metabólico y estilo de vida en tipo de alimentación de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz-2019.

Tabla3.2.

Síndrome metabólico y estilos de vida del tipo de ejercicio que realizan los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019.

		Tipo de ejercicio					
		Correr	Caminar	Nadar	Algunas veces	TOTAL	
SINDROME METABOLICO	Si	Recuento	1	2	0	39	42
		% del total	1,7%	3,3%	0,0%	65,0%	70,0%
	No	Recuento	4	5	8	1	18
		% del total	6,7%	8,3%	13,3%	1,7%	30,0%
Total		Recuento	5	7	8	40	60

% del 8,3% 11,7% 13,3% 66,7% 100,0%
total

Fuente: Base de datos y la encuesta.

Interpretación: En el caso de los transportistas que, SI tienen SM, no realizan los tipos de ejercicios como son correr 1 (1,7%) transportistas, caminar 2(3,3%), nadar un 0% y algunas veces realizan un 39 (65,0%) realizan los tipos de ejercicios y en los transportistas que NO tienen SM realizan los ejercicios de correr 4(6,7%), caminar 5 (8,3%), y nadar 8(13,3%) y algunas veces que es 1(1,7%) lo realizan los diferentes tipos de ejercicios.

Tabla 3.3.

Identificar el Síndrome metabólico y tipo de ejercicio de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019.

Prueba estadística	Variables	Nivel de significación	p. valor	Decisión
Chi-cuadrado de Personas	Tipo de ejercicio Síndrome metabólico	0.05	0.00	P<0.05 se rechaza H0

Fuente: Elaboración propia.

Existe relación entre el SM y tipo de ejercicio el personal que laboran en la empresa privada, Huaraz – 2019.

Tabla 3.4.

Se puede observar el Síndrome metabólico y estilos de vida según tipo de hábitos que realizan los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019.

		HABITOS				
			ALCOHOL	CIGARRILLO	POCAS VECES	Total
SÍNDROME METABÓLICO	Si	Recuento	17	25	0	42
		% del total	28,3%	41,7%	0,0%	70,0%
	No	Recuento	0	0	18	18
		% del total	0,0%	0,0%	30,0%	30,0%
Total		Recuento	17	25	18	60
		% del total	28,3%	41,7%	30,0%	100,0%

Fuentes: Base de datos y Encuesta.

Interpretación: el SM. y estilos de vida en el tipo de los hábitos, la mayor parte de los transportistas que tienen el SM consumen alcohol es 17(28,3%), en el caso de cigarrillos 25(41,7%) y en pocas veces es un (0%), en los transportistas que NO tienen SM. Y consumen alcohol es un (0%), en cigarrillos (0%) y en pocas veces consumen tanto alcohol o cigarrillo es un 18 (30%).

Tabla 3.5

Síndrome metabólico y estilos de vida en tipos de hábitos que realizan los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019.

Prueba estadística	Variables	Nivel de significación	p. valor	Decisión
Chi-cuadrado de Personas	Tipo de hábitos Síndrome metabólico	0.05	0.00	P<0.05 se rechaza H0

Fuente: Obtención propia.

Podemos observar según las tablas el Síndrome metabólico existe relación con los estilo de vida en tipo de hábitos en las transportistas de la empresa privada de Huaraz.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.

Respecto a los resultados obtenidos sobre los objetivos es identificar los estilos de vida de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019, se puede observar en la Tabla 1. Sobre el Tipo de alimentación, en la tabla 1,1 el tipo de ejercicio y en la tabla 1,2 el tipo de hábitos que tienen los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019, donde se evidencio que la mayoría de los transportistas tienen diferentes costumbres en tipos de estilos de vida (alimentación, ejercicios y hábitos), sin embargo, en las investigaciones que se ha realizado en la ciudad de Chiclayo el Dr. Díaz, Failoc (2017) donde realizo un estudio al personal profesional de la salud del Hospital de Chiclayo, donde uno de sus objetivos era determinar factores asociados a estilos de vida no saludables, las respuestas fueron clasificadas en saludables y no saludables, y según los estudios los resultados obtenidos mediante encuestas fueron 44,6% presentaban sobre peso y obesidad, según la categoría que predomino fue no saludables 58,7% , alimentos poco saludables 52,1%, fumar (pasivo/activo) 58,7 %. se evidencio la asociación del sexo femenino en edad joven, sobrepeso y obesidad, y el profesional no médico que son fumadores tienen estilo de vida no saludables, de igual manera los médicos Becerra, Domingo, Flores (2020) realizaron una investigación a los trabajadores del Centro de Salud Llochegua - Ayacucho sobre el tipo de estilo de vida y SM como resultado se encontró en los participantes que el 73.3% presenta un estilo de vida de nivel regular, 15.6% bueno y 11.1% malo. En el tipo de actividad física nivel regular (51.1%), al igual que los hábitos alimenticios (51.1%). Asimismo, el 64.4% no muestran síndrome metabólico y 35.60% presentan el síndrome, 71.1% no presenta obesidad, 62.2% hipertensión arterial y 53.3% hiperglucemia, donde se llegó a la conclusión que existe relación los tipos de estilo de vida y el SM, en los trabajadores.

El 2do objetivo específico donde nos refiere sobre la indentificar la prevalencia de Síndrome Metabólico de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019 en la tabla 2 podemos evidenciar que un 70 % de los transportistas tienen Síndrome Metabólicos donde se evidencia en los resultados de bioquímica (hiperglicemia, hiperlipidemia) y un factor que es la obesidad, en

donde se ha observado antecedentes que se han realizado estudios en la ciudad de Tarapoto el Dr. Minchola (2016) realizo un estudio en pacientes adultos que fueron atendidos en los consultorios externos del Hospital II-2 en la ciudad de Tarapoto, el tema de la investigación lo denomino prevalencia y componentes de riesgo al SM, realizado a 191 pacientes quienes ejecutaron las medidas antropométricas y toma de muestra para los exámenes de bioquímica de glucosa, colesterol, y triglicéridos en ayunas, los resultados obtenidos, es de 40.8%, el porcentaje más alto se presentó en mujeres con obesidad abdominal (38.2%) inactividad física (33.5%). consumo de carne de pollo 24.6%, obesidad 25.7%. de esta manera se llegó a la siguiente conclusión existe alta prevalencia de síndrome metabólico en las mujeres más joven siendo el factor de riesgo la inactividad física, así mismo realizaron otros estudios el Dr. Anticona (2019) en la ciudad de Trujillo donde ejecuto a los trabajadores docentes y personal administrativo de la Universidad Privada Antenor Orrego – UPAO, con el objetivo de investigación y determinar si los trabajadores de la Universidad tienen algún factor de riesgo por el tipo de ocupación asociado a la presencia de SM, se evaluó a 1254 trabajadores, dando por resultado que la prevalencia del SM total fue 7,74%, los docentes de un promedio de edad de (44 a 55) ; así mismo, la proporción de varones fue mayor (55 - 65) y el tiempo de servicio fue mayor 8 – 10 años, en el estudio se evaluó el incremento de IMC , cardiopatía, hipertensión y síndrome metabólico de los docentes y administrativos, se concluyó que en los exámenes realizados los docentes tienen mayor riesgo de presentar SM que los administrativos.

Y el último objetivo demostrar la relación existe el SM y estilos de vida en los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019. En la tabla 3 se realizó la relación que existe del SM y los estilos de vidas de cada transportista donde se evidencia en pacientes con SM en el tipo de alimentación de 42 (70%) donde tienen una mala alimentación y en la tabla 3,2 en el tipo de ejercicios de personas con SMnos refleja un 42(70%) donde realizan algunas veces los ejercicios (correr, caminar y nadar) de igual manera en la tabla 3,4 donde nos expresa que los transportistas con SM en el tipo de hábitos(alcohol, cigarrillo) que tienen es un 42(70%) de transportista que tienen malos hábitos. En consecuencia, se ve reflejado que hay una relacione que existe entre el SM y los estilos de vidas, y se ha observado

en otros estudios realizados en la ciudad Cusco los Dr. Valencia, Medina (2019) realizaron una investigación en la Universidad Andina del Cusco estaba dirigido a docentes y administrativos el objetivo fue determinar estilo de vida y su relación que existe con el SM , la población de muestra estaba conformado por 105 docentes y administrativos que acudieron a los diferentes estudios y como resultados se obtuvo un 68.6% regular estilo de vida, 17.1 % tiene un buen estilo y 14.3 % un mal estilo de vida, y se obtenido informaciones que se han realizado estudios como el Dr. Carranza (2019) donde realizo su investigación a los pobladores adultos y adultos mayores de la ciudad de Trujillo, la muestra estuvo constituida por 271 y su tema de estudio lo designo existe relación de estilo de vida y SM, donde obtuvo información de los datos que valoró como evaluación de la presión arterial, medidas antropométrica, y exámenes bioquímico, y se concluyó existe relación entre estilo de vidas y el SM en pobladores adultos.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIÓN:

Los estudios de tipo observacional que se realizó a los transportistas se concluyó.

- Los transportistas mostraron alto porcentaje de la evaluación antropométrica y como resultado mayor IMC.
- La mayoría de los transportistas presentó sobrepeso u obesidad.
- Los niveles de los resultados de los exámenes de bioquímica presentaron fuera de los rangos normales.
- Por consecuencia se vio una alta incidencia en los transportistas con SM y siendo la mayoría que tienen un sedentarismo inadecuado.
- La representación del conjunto de enfermedades metabólicas que presentaron según las razones de la OMS fue del 70% que se presentó mayoritariamente en los transportistas.

RECOMENDACION.

Según los estudios realizados a los transportistas se recomienda a diferentes empresas tener como uno de los requisitos de realizarse los exámenes anuales como las medidas antropométricas, los exámenes de bioquímica, chequeo médico y nutricional para evitar las diferentes enfermedades no transmisibles, y así poder realizar cambios en los diferentes tipos de estilo de vida, realizando actividades físicas como caminatas, practicar deportes y realizar cambios en el tipo de alimentación y en los tipos de hábitos que pueden conllevar a una enfermedad cardiovascular.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberti KG, Zimmet PZ. Definición, diagnóstico y clasificación de la diabetes mellitus y sus complicaciones. Parte 1: diagnóstico y clasificación de la diabetes mellitus informe provisional de una consulta de la OMS. *Diabetes Med* 1998; 15: 539- 553.
- Alcoholismo y tabaquismo (definición) [http//es.wikipedia.org](http://es.wikipedia.org) 2011-10- 17.
- Alvarez E, Ribas L, Serra L. Prevalencia del Síndrome Metabólico en la población de la comunidad Canaria. *Med Clin (Barc)*. 2003:172-4.
- Andia S, Eymann A, Fernández D, Gutt S, Iglesias D, Rodota L, et al. Manual para entender y tratar el sedentarismo. 1 ra ed. España: Nuevos Emprendimientos Editoriales; 2014.
- Angulo J. Lo tuyo lo Mío y lo Nuestro. Costa Rica: Editorial Vida; 2013.
- Asociación Americana de Diabetes y el Instituto Nacional de la Diabetes, Digestivas y Enfermedades del Riñón. La prevención o retraso de la diabetes tipo 2. *Diabetes Care*. 2002; (25): 1-8.
- BERNEIS KK, Krauss RM, Orígenes Metabólicos y significado clínico heterogeneidad del LDL. *J Lipid Res (España)* 2002; (43): 363-79. 16. Rodríguez AL, Sánchez M, Martínez L. Síndrome Metabólico. *Rev Cubana de Endocrinol.*2002; 13(3):1561- 2953 71.
- Biesalski HK, Grimm P. Nutrición Texto y Atlas. España: Panamericana; 2007.
- Braguinsky J: Síndrome Metabólico: ¿Enfermedad metabólica? Una mirada abierta desde la clínica. 2007. 73 41. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (publicación de la OMS).
- Calidad de vida (definición) [http//es.wikipedia.org](http://es.wikipedia.org) 2010-10-2.
- Castañeda WA, Perfil Clínico – Epidemiológico del Síndrome Metabólico en adultos del hospital Víctor Lazarte Echegaray Trujillo - Perú 2013 (Pregrado).Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2013.
- Dámaso B, Loza C, Menacho L. Prevalencia del síndrome metabólico en trabajadores activos en la Red Asistencial de EsSalud en Huánuco, 2007.
- De Vegt F, Dekker JM, Jager A, Hienkens E, Kostense PJ, Stehouwer CD, et al, Relación de perjudicar el ayuno y el pos carga de glucosa en la Diabetes tipo 2. *JAMA*. 2001; (285): 2109.

- García JA, Relevancia del Síndrome Metabólico en los Pacientes con Hipertensión Arterial Esencial (Doctorado) Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2010.
- Grundey SM, Brewer BH Jr, Cleeman JI, SC Smith Jr, Lenfant C. Definición de síndrome metabólico. Informe del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y la Sangre Instituto / Conferencia de la Asociación Americana del Corazón en la Ciencia Cuestiones relativas a la definición. *Circulación* 2004; 109: 433-438.
- Iñiguez C, Prevalencia del SM y su asociación con otros factores de riesgo en el personal del Hospital Universitario de Colima (Pregrado). Colima: Universidad de Colima; 2005.
- Lazo A. Sobrepeso y Síndrome Metabólico en adultos de altura. *Revista Peruana de Cardiología (Huancayo)* 2007; 32 (3).
- Miján A. Nutrición y metabolismo en trastornos de la conducta alimentaria. España: Glosa; 2004.
- Osei K, Rhinesmith S, Gaillard T, Schuster D, Implicaciones para la prevención de la diabetes primaria. *Diabetes Care* 2004;(27): 1439-1446.
- Pajuelo J, Sánchez J. El Síndrome Metabólico en adultos en el Perú” tiene como objetivo principal conocer la prevalencia del síndrome metabólico en la población adulta del Perú. *AnFac Med Lima* 2015.
- Philco SL, Crecimiento lineal como determinante del rendimiento escolar en niñas de estratos socioeconómicos Populares Escuela Fiscal Martiniano Guerrero 2010 (Grado). Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2010.
- Resumen Ejecutivo del Tercer Informe del National Cholesterol Education Programa (NCEP) Panel de Expertos en Detección, Evaluación, y Tratamiento de Alto Colesterol en sangre en adultos (Adult Treatment Panel III). *JAMA* 2001; 285: 2486-2497.
- Samaniego B, Relación entre habito de desayunar y sobrepeso-obesidad en los Estudiantes del Colegio Grnal. Vicente Anda Aguirre Riobamba 2010 (Grado). Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2010.
- Uso de tabaco (consecuencias) <http://cardiogissa.com/enfermedades.html> 72 33. Santama JD. El tabaco, sugerencias para dejar de fumar. Y algo más. USA: Palibrio; 2012.

ANEXO 01

Autorización del Centro De Salud de Monterrey.

 **Ministerio de Salud del Perú**
GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD ANCASH
DIRECCIÓN DE RED DE SALUD HUAYLAS
MICRO RED MONTERREY
CLAS MONTERREY – PALTAY 

“AÑO DEL AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE LA INDEPENDENCIA”

Monterrey, 23 De Junio Del 2021.

CARTA N°012-2021-DIRES-A-RED-S-HS-CLAS-MP-MR MONTERREY/RL

Señor (a) : Mariela Silvia TAMARA RODRIGUEZ.

Presente.

Por intermedio del presente reciba un cordial saludo y a la vez hacer de conocimiento según el documento que ha presentado ante la jefatura de la Microred Monterrey, y derivado ante el despacho, AUTORIZA realizar el trabajo de investigación Síndrome Metabólico y Estilos de vida, el mismo que consta la revisión de las historias clínicas y base de datos, de los privada transportistas que laboran en la empresa privada, el personal de admisión entregara bajo cargo las historias, para evitar las perdidas ya que es un documento legal.

Sin más que informarle me despido, reiterándole las muestras de mi estima personal.

Atentamente.


MINISTERIO DE SALUD
CLAS MONTERREY - PALTAY
YOLANDA REYNA LUGO VALDIVIANO
ENFERMERA
CEP 48243
JEFATURA

 c.c. archivo

Dirección Jr. Los Bosques S/N Espalda de la Comisaría de Monterrey | Teléfono- 043-429055- 102

ANEXO N° 02.

Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivo General	Hipótesis General	Variables	Marco teórico	Diseño de investigación	Población
¿Cuál es la relación del Síndrome metabólico y estilo de vida de los transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz – 2019?	Determinar el síndrome metabólico y estilos de vida de los transportistas de la empresa privada Huaraz – 2019.	No aplica	Definición conceptual. Dimensiones (factores)	No aplica		Estuvo conformado por 60 transportistas que laboran en la empresa privada, Huaraz.
Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Indicadores.		Correlacional, descriptivo, con diseño retrospectivo, no experimental	Muestra:
No aplica	-Identificar el estilo de vida de los transportistas que laboran en la empresa privada de Huaraz. -Identificar la prevalencia del Síndrome metabólico de los transportistas donde laboran en la empresa privada, Huaraz – 2019. - Demostrar la relación del Síndrome metabólico y estilos de vida de los transportistas de la empresa privada, Huaraz – 2019	No aplica	Tipo de escala de medición			El tamaño muestral estuvo conformado por los 60 transportistas que laboran en la empresa privada, Huaraz

ANEXO N° 03.



INFORME DE ASESOR DE PROYECTO DE TESIS

A : **Dr. Agapito Enríquez Valera**
Director del Programa de Estudios de Tecnología Médica

De : **Mg. Julio Pantoja Fernández**
Asesor de Tesis

Asunto : **Culminación de Proyecto de Tesis**

Fecha : **Chimbote, 30 Setiembre del 2021**

Ref. RESOLUCIÓN DE DIRECCION DE ESCUELA N°0447 - 2021-USP-EAPTM/D (Designación de Asesor)

Tengo a bien dirigirme a usted, para saludarla cordialmente y al mismo tiempo informarle que el **Proyecto De Tesis** titulado: "SÍNDROME METABÓLICO Y ESTILOS DE VIDA DE TRANSPORTISTAS QUE LABORAN EN UNA EMPRESA PRIVADA, HUARAZ - 2019", del egresado(a) **Tamara Rodríguez Mariela Silvia**, del Programa de Estudios de Tecnología Médica en la especialidad de **Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica**, se encuentra en condición de ser evaluada por los miembros del Jurado Dictaminador.

Contando con su amable atención al presente, es ocasión propicia para renovarle las muestras de mi especial deferencia personal.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Julio Pantoja", written over a horizontal line.

Mg. Julio Pantoja Fernández

ANEXO N° 04



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado **“Síndrome metabólico y estilos de vida de transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz - 2019”** del (a) estudiante: **Mariela Silvia Támara Rodríguez**, identificado(a) con **Código N° 1411200341**, se ha verificado un porcentaje de similitud del 17%, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 23 de Noviembre de 2021


UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
Dr. CARLOS URBINA SANJINES
VICERRECTOR



ANEXO N° 05



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
Mariela Silvia TAMARA RODRIGUEZ		40187553	Mariel_tr12@hotmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional
<input type="checkbox"/>	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/>	Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/>	Título Profesional
<input type="checkbox"/>	Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/>	Maestría
<input type="checkbox"/>	Doctorado		
4. Título del Documento de Investigación			
Síndrome metabólico y estilos de vida de transportistas que laboran en una empresa privada, Huaraz - 2019.			
5. Programa Académico			
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE TECNOLOGÍA MÉDICA CON MENCIÓN EN LABORATORIO CLINICO Y ANATOMIA PATOLOGICA			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/>	Abierto o Público ³ (<i>info:eu-repo/semantics/openAccess</i>)	<input type="checkbox"/>	Acceso restringido ⁴ (<i>info:eu-repo/semantics/restrictedAccess</i>) (*)
(*) En caso de restringido sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. ⁶

	Lugar	Día	Mes	Año
Huella Digital	Chimbote	20	06	2021

Firma

Importante

¹ Según Resolución de Consejo Directivo N 033-206-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales Art. 8 inciso 82
² Ley N 30035 Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-205-PCM.
³ Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
⁴ En caso de que el autor elija la segunda opción únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra de acuerdo a la directiva N 004-2016-CONCYTEC-D EGC (Numerales 52 y 67) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
⁵ Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información recursos educativos obras artísticas y científicas entre otras. Esas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
⁶ Según el inciso 22 del artículo 2º del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI. Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos incluye no los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI a través del Repositorio ALICIA.

Nota - En caso de falsedad en los datos se procederá de acuerdo a ley Ley 2744, art. 32, núm. 32.3).

ANEXO N° 06

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El síndrome metabólico está conformado por una serie de factores de riesgo, como la resistencia a la insulina, la hipertensión arterial y la dislipidemia, también con frecuencia se asocia la obesidad y sedentarismo lo cual eleva la probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus tipo II. Su detección y tratamiento es importante para mejorar la salud de la población. Por motivo que estaremos muy agradecidos de su participación y colaboración en el desarrollo de los exámenes. Si lo hace el requisito importante es la toma de muestra de 5 ml de sangre en completo ayuno, a su vez la medida de presión arterial, peso, talla y circunferencia abdominal. Requisitos para los exámenes tendrán que estar en ayunas y de preferencia con ropa ligera. Procedimientos que se realizará: Punción venosa para evaluar glucosa, colesterol total, triglicéridos. Toma de presión arterial, medidas de cintura, cadera, circunferencia abdominal, peso, talla. Luego los pacientes procederán a llenar un cuestionario de 15 preguntas. Confidencialidad: Los resultados serán entregados 3 días terminada la evaluación y serán entregados personalmente a los pacientes en sobre cerrado. **ACEPTACIÓN DEL PACIENTE:** He leído y comprendido toda la información y todas mis preguntas y dudas han sido satisfechas.

FIRMA DEL PACIENTE

DNI.

FIRMA DEL PERSONAL DE SALUD

ANEXO N° 07

FICHA DE DATOS DEL PACIENTE			
	N°		
NOMBRES Y APELLIDOS			
DIRECCIÓN			
EDAD			
SEXO			
CHOFER ()			
PESO :	Kg.	CINTURA	:
		cm.	
TALLA :	m.	CADERA	:
		cm.	
IMC :	Kg/cm ²	ICC	:
		cm.	
PRESION ARTERIAL :		mmHg	
GLUCOSA : mg/dl			
COLESTEROL : mg/dl			
TRIGLICERIDO : mg/dl			

ANEXO N° 08

ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA

1.- ¿Consume alimentos ricos en grasa y harina?

- SI a) siempre
- NO b) algunas veces
- c) pocas veces

2. ¿Su alimentación incluye vegetales y frutas?

- SI a) siempre
- NO b) algunas veces
- c) pocas veces

3. ¿Consume los alimentos con mucha sal?

- SI a) siempre
- NO b) algunas veces
- c) pocas veces

4. ¿Consume licor?

- SI a) siempre
- NO b) algunas veces
- c) pocas veces

¿Cuántas veces?

- a) 2 veces por semana
- b) 3 veces al mes
- c) solo en compromisos

5. ¿Fuma cigarrillos?

SI

NO

6. ¿Usted se mantiene con sueño durante el día de trabajo?

SI a) siempre

NO b) algunas veces

c) casi nunca

7. ¿Cuántas horas duerme en la noche?

a) de 4 a 5 horas

b) de 6 a 7 horas

c) 8 horas

8. ¿De cuántas horas consta su jornada laboral diaria?

a) de 8 a 10 horas

b) de 11 a 14 horas

c) más de 15 horas

9. ¿Cuantos días descansa a la semana?

a) 1 día

b) 2 días

c) no descanso

10. ¿Se siente relajado y disfruta de su tiempo libre?

a) casi siempre

b) a veces

c) casi nunca.

11. ¿Que realiza en sus tiempos libres?

a) trato de dormir todo lo que puedo

b) voy de paseo con la familia

c) me quedo en casa viendo TV

¿Cuántas veces?

- a) 2 veces al día
- b) 1 cajetilla a la semana
- c) más de 2 cajetillas a la semana

12. ¿Practica algún deporte?

SI

NO

¿Con qué frecuencia?

- a) 2 veces por semana
- b) 1 vez a la semana
- c) nunca

13. ¿Se realiza algún chequeo médico anualmente?

SI

NO

14. ¿Tiene antecedente de familiares con diabetes?

SI

NO.

15.- ¿Cuál es el parentesco?

- a) padres
- b) tíos
- c) abuelos

Anexo 09.

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
RESULTADO DE BIOQUIMICA**

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	EDAD	GLUCOSA mg/dl	COLESTERO L T mg/dl	TRIGLICERI DO mg/dl
01	CM001	35	100	220	170
02	CM002				
03	CM003				
04	CM004				
05					
....					
.					

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
VALORES ANTROPOMETRICOS.**

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	EDAD	P.A	PESO	TALLA	ICC	ICA
01	CM001	35					
02	CM002						
03	CM003						
04	CM004						
05							
....							