

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE TECNOLOGÍA MÉDICA



**Colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes
que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud -
Chulucanas, 2024**

**Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Tecnología
Médica con Especialidad en Laboratorio Clínico y Anatomía
Patológica**

Autor:

Llenque Verona, Danny Giomar

Asesor

Zavaleta Llanos, Eber Wilfredo

ORCID:0000- 0003- 1451 -4283

Piura – Perú

2025

Índice general

Índice general	ii
Índice de tablas.....	iii
PALABRAS CLAVES	iv
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD	v
TITULO	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN	1
METODOLOGÍA	14
RESULTADOS.....	17
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	29
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
ANEXOS	43

Índice de tablas

Tabla 1 Nivel de glucosa en los participantes	17
Tabla 2 Niveles de colesterol	18
Tabla 3 Niveles de triglicéridos	19
Tabla 4 Niveles de alimentación	20
Tabla 5 Niveles de actividad y ejercicios.....	21
Tabla 6 Niveles de manejo de estrés	22
Tabla 7 Niveles de apoyo interpersonal	23
Tabla 8 Niveles de autorrealización	24
Tabla 9 Prueba de normalidad.....	25
Tabla 10 Relación entre el estilo de vida y la glucosa.	26
Tabla 11 Relación entre el estilo de vida y colesterol.....	27
Tabla 12 Relación entre el estilo de vida y triglicéridos	28

Palabras claves

Palabras Clave:

Tema	Estilo de vida, glucosa, colesterol, triglicéridos
Especialidad	Laboratorio clínico y Anatomía patológica

Keyword

Topic	Lifestyle, glucose, cholesterol, triglycerides
Specialty	Clinical laboratory and pathological anatomy

Línea de Investigación.

Línea de Investigación	Hematología
Área	Ciencias Médicas, Ciencias de la Salud
Subárea	Medicina Clínica
Disciplina	Hematología

Constancia de originalidad



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

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

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "COLESTEROL, GLUCOSA Y TRIGLICÉRIDOS CON EL ESTILO DE VIDA EN PACIENTES QUE SE ATIENDEN EN EL CENTRO MÉDICO ESPECIALIZADO MAXISALUD - CHULUCANAS, 2024" del (a) estudiante: **LLENQUE VERONA DANNY GIOMAR**, identificado(a) con Código N° 2513100172, se ha verificado un porcentaje de similitud del 27%, 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, 21 de enero de 2026

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

Titulo

Colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024.

Cholesterol, glucose, and triglycerides in relation to lifestyle in patients treated at the Maxi Salud Specialized Medical Center - Chulucanas, 2024.

Resumen

El objetivo de la investigación fue, determinar la relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024. El método fue de tipo aplicada con enfoque fue cuantitativo y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 83 pacientes adultos atendidos durante los meses de julio - setiembre del 2024. Los resultados fueron en glucosa: el 30.1% tuvieron niveles normales, el 27.7% moderada alta, el 21.7% Hiperglucemia y un 20.5% Hipoglucemia. En colesterol: el 41% tuvieron niveles elevados, el 20.5% con limite elevado y 38.6% deseable. En triglicéridos: el 28.9% elevado, el 24.1% muy elevado, el 26.5% limite elevado y 20.5% normal. Las características del estilo de vida muestran que la mayoría de los pacientes presentan hábitos regularmente saludables en diversas áreas. En alimentación y actividades físicas, el 63.9% alcanzó esta categoría. En manejo de estrés, fue el 62.7%; en apoyo interpersonal, el 75.9%; y en autorrealización, el 66.3%. Se concluyó que existió relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida de los pacientes, debido a que los niveles de significancia fueron menores que $p < 0.05$.

Abstract

The objective of the research was to determine the relationship between cholesterol, glucose, and triglycerides and lifestyle in patients treated at the Maxi Salud Specialized Medical Center in Chulucanas in 2024. The method was applied with a quantitative approach and a non-experimental design. The sample consisted of 83 adult patients treated during the months of July to September 2024. The results were as follows: for glucose, 30.1% had normal levels, 27.7% had moderately high levels, 21.7% had hyperglycemia, and 20.5% had hypoglycemia. For cholesterol, 41% had high levels, 20.5% had borderline high levels, and 38.6% had desirable levels. In triglycerides: 28.9% were high, 24.1% were very high, 26.5% were borderline high, and 20.5% were normal. Lifestyle characteristics show that most patients have regularly healthy habits in various areas. In diet and physical activity, 63.9% achieved this category. In stress management, it was 62.7%; in interpersonal support, 75.9%; and in self-actualization, 66.3%. It was concluded that there was a relationship between cholesterol, glucose, and triglycerides and the patients' lifestyle, since the significance levels were lower than $p < 0.05$.

Introducción

Antecedentes y fundamentación científica

Empezando con los antecedentes internacionales, se cuenta con el estudio de Parrales et al. (2022), realizado en Ecuador, el cual tiene como objetivo conocer sobre la diabetes y los valores de glucosa. El estudio utiliza una metodología descriptiva y un diseño no experimental. La muestra consta de 30 artículos. Se obtienen los siguientes resultados: los pacientes de los distintos estudios indican que siguen una alimentación alta en grasas saturadas, lo cual se refleja en sus niveles elevados de glucosa. Esto ocasiona que se sientan fatigados, presenten visión borrosa, náuseas, debilidad corporal y dolores de cabeza. Es decir, el estilo de vida influye directamente en los valores de glucosa. Asimismo, la ingesta continua de grasas saturadas resulta perjudicial para la salud, como se observa en los pacientes. Los autores concluyen que un cambio en la dieta y la práctica de ejercicio físico brinda una mejora considerable. También Ruiz y Prieto (2022) realizan un estudio en Ecuador con el objetivo de determinar si el control de la glucosa y el estilo de vida están relacionados. La metodología empleada es de análisis documental y el diseño, no experimental. La muestra consiste en el análisis bibliográfico de 23 artículos. Los resultados muestran que el 100% de las personas mencionan que la glucosa guarda una relación directa con la ingesta de alimentos con altos niveles de azúcar. Por ello, quienes mantienen un estilo de vida con una alimentación desordenada y poca actividad física presentan niveles de glucosa más elevados, lo que provoca malestar y puede derivar en una posible diabetes. Se concluye que el control glucémico es de vital importancia y está directamente relacionado con el estilo de vida; en consecuencia, mientras menos saludable sea la alimentación de una persona, peores serán sus niveles de glucosa. Por su parte, Muñiz y Tóala (2022) investigan en Ecuador con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los niveles de glucosa. Emplean una metodología de análisis bibliográfico, con una muestra de 80 artículos. Los resultados indican que el consumo excesivo de grasas y azúcares, junto con una alimentación muy desordenada, el hábito de fumar y la falta de

ejercicio, aumentan significativamente la probabilidad de presentar niveles elevados de glucosa, lo cual representa un riesgo al incrementar la posibilidad de desarrollar diabetes. Se concluye que modificar el estilo de vida contribuye a prevenir la aparición de diabetes mellitus. También Charry y Cabrera (2021), en su investigación realizada en una escuela de Colombia, tienen como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los niveles de colesterol. Utilizan una metodología descriptiva y un diseño no experimental, con una muestra de 133 alumnos. Los resultados muestran que, en cuanto a la actividad física, el 51% nunca la realiza, el 28% la práctica ocasionalmente y solo el 8% casi siempre. Por otro lado, el 85% de los estudiantes no tiene conocimientos sobre el colesterol y sus niveles, y el 80% desconoce qué son los triglicéridos (TG), lo que genera que el 63% presente riesgo nutricional. Se concluye que este estilo de vida conduce a malos hábitos alimenticios, reflejándose en un deficiente estilo de vida (E.V.) y en un perfil lipídico alterado con valores elevados de colesterol. Reyes y Segarra (2020) investigan en Ecuador con el objetivo de identificar la relación entre el estilo de vida y los niveles de glucosa. El estudio se lleva a cabo en pacientes de una parroquia, empleando una metodología correlacional y un diseño no experimental. La muestra analizada comprende a 108 personas. Los resultados indican que el 64.81% consume verduras de vez en cuando, mientras que el 62.4% consume frutas todos los días. En cuanto a la actividad física, el 38.89% la realiza hasta dos veces por semana. Además, el 67.59% no fuma y el mismo porcentaje no consume alcohol. Por otro lado, el 59.3% presenta valores normales de glucosa, mientras que el 40.7% muestra niveles elevados, superiores a 140 mg/dl. Finalmente, mediante una prueba chi-cuadrado con un valor de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), se determina que existe una relación significativa. Se concluye que el estilo de vida influye en los niveles de glucosa, especialmente debido a una dieta desbalanceada y a la escasa actividad física. En el ámbito nacional, Santi y Ramos (2024), en su estudio realizado en un centro de salud de la ciudad de Abancay, tienen como objetivo determinar si existe una relación entre el estilo de vida y los niveles de triglicéridos. Realizan una investigación con metodología correlacional, teniendo como muestra a 155 personas. Los

resultados muestran que los niveles de colesterol son normales en el 37.8% de los participantes, medianamente altos en el 39.6% y altos en el 22.5%. En cuanto a los triglicéridos, el 46.8% presenta valores normales, el 38.7% niveles medianamente altos y el 14.4% niveles altos. Además, el 71.2% tiene un estilo de vida no saludable, mientras que solo el 28.8% mantiene un estilo de vida saludable. Mediante la prueba de Kolmogórov se obtiene un valor de $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Se concluye que existe una relación significativa entre las variables, ya que a medida que el estilo de vida es menos saludable, los niveles de triglicéridos y colesterol tienden a ser más elevados. También Ore y Velásquez (2024), en Huancayo, tienen como objetivo determinar si existe una relación entre los niveles de glucosa y colesterol con el estilo de vida (E.V.). El estudio se desarrolla bajo una metodología de nivel correlacional y cuenta con una muestra de 454 individuos. Los resultados revelan que el estilo de vida es peligroso en el 8.8% de los participantes, malo en el 33.3%, regular en el 40.5% y bueno en el 17.4%. En cuanto a los niveles de glucosa, el 73.1% presenta valores malos y el 23.9% valores peligrosos. Asimismo, el 47% de las personas con colesterol elevado tiene un estilo de vida malo, mientras que el 48.2% de quienes presentan colesterol normal mantiene un estilo de vida óptimo. La prueba de chi-cuadrado arroja un valor de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), lo que indica una relación significativa. Se concluye que el estilo de vida influye directamente en los niveles de colesterol y glucosa. Paredes et al. (2023), en la ciudad de Riobamba, realizan un estudio con el objetivo de determinar la influencia del estilo de vida en los niveles de colesterol. El método empleado es descriptivo y no experimental, aplicándose un cuestionario a una muestra de 140 personas. Los resultados indican que el 64.68% practica actividad física, mientras que el 35.32% no lo hace. En cuanto a la alimentación, el 44.68% mantiene una dieta adecuada, mientras que el 55.32% presenta una alimentación deficiente. Por otro lado, el 70% de los participantes consume alcohol con frecuencia y el 29.09% no lo consume. Se concluye que muchos pacientes desconocen sus niveles elevados de glucosa y mantienen un estilo de vida algo desordenado, por lo que se recomienda mejorar los hábitos alimenticios para prevenir complicaciones a

mediano plazo. Guevara y Sánchez (2022), en Lima, realizan un estudio con el objetivo de encontrar la relación entre los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa con los estilos de vida. La metodología empleada es de tipo analítico correlacional, y la muestra está conformada por 637 personas. Los resultados muestran que el 50.6% presenta niveles normales de colesterol y el 50.9% niveles normales de triglicéridos. Asimismo, el 15.90% de los participantes se encuentra en estado de prediabetes y el 15.10% presenta diabetes mellitus. Se concluye que existe una asociación baja y positiva entre glucosa y colesterol ($r = 0.145$), así como entre glucosa y triglicéridos ($r = 0.255$), y una correlación moderada entre colesterol y triglicéridos ($r = 0.405$), en relación con los estilos de vida adoptados por las personas. De igual manera, Rosas (2022), en su tesis desarrollada en un hospital de Arequipa – Perú, tiene como objetivo analizar los valores del lipograma en pacientes para determinar su estado de salud. El estudio se lleva a cabo con una metodología de tipo descriptivo y una muestra de 129 personas. Los resultados muestran que la edad promedio de los participantes es de 43 años. El valor promedio de la glucosa es de 105 mg/dl, ligeramente por encima del rango normal. En cuanto al colesterol, se registra un valor promedio de 189 mg/dl, considerado dentro del rango normal (por debajo de 200 mg/dl). Para los triglicéridos, se obtiene un valor promedio de 173 mg/dl, clasificado como medianamente alto. Se concluye que los pacientes presentan valores aceptables de glucosa y colesterol, mientras que los triglicéridos se encuentran elevados, por lo que se recomienda una dieta saludable para reducir dichos niveles y prevenir molestias futuras. De igual manera, Guerra y López (2022), en su investigación realizada en la ciudad de Arequipa, tienen como objetivo analizar la relación entre el control glicémico y la influencia del estilo de vida (E.V.). El estudio se desarrolla en un centro de salud de Arequipa, bajo una metodología de tipo correlacional y un diseño no experimental, analizando una muestra de 46 historias clínicas. Los resultados indican que el 80.43% de los pacientes presenta un estilo de vida medianamente saludable y el 19.57% uno saludable. En cuanto a la obesidad, el 63.4% no presenta obesidad, mientras que el 19.57% tiene obesidad grado 2, el 10.87% grado 1 y el 6.52% grado 3.

Respecto al control glicémico, el 63.04% presenta niveles normales de glucosa y el 36.96% niveles elevados. La prueba de chi-cuadrado arroja un valor de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), lo que indica una relación significativa. Se concluye que existe una asociación entre el estilo de vida y el control glicémico, observándose que un estilo de vida caracterizado por el descontrol alimenticio se refleja en niveles elevados de glucosa, lo que complica aún más el manejo de la diabetes. Por su parte, Vela et al. (2021), en su tesis realizada en un centro de salud para adultos mayores en Huancayo, tienen como objetivo determinar la influencia del nivel de triglicéridos y el estilo de vida en personas de la tercera edad. El estudio se lleva a cabo con un método de tipo descriptivo, aplicando un cuestionario a una muestra de 74 personas. Los resultados muestran que los varones presentan un valor promedio de glucosa de 97 mg/dl, un promedio de triglicéridos de 182 mg/dl y un promedio de colesterol de 189 mg/dl. Además, el 89.2% de los participantes consume gaseosas de forma constante. Se concluye que los valores de glucosa y colesterol se encuentran dentro de los rangos normales, mientras que los triglicéridos presentan niveles elevados, atribuibles a una alimentación inadecuada y al frecuente consumo de bebidas azucaradas. Castillo (2020), en su tesis realizada en la ciudad de Ica, tiene como objetivo analizar la relación entre el estilo de vida (E.V.) y los niveles de colesterol. El estudio se desarrolla con un método correlacional, analizando 100 muestras clínicas. Los resultados revelan que el 40% de los participantes presenta un estilo de vida saludable, mientras que el 60% mantiene un estilo de vida no saludable. Se observa que más del 70% no lleva una dieta balanceada ni saludable, y el 50% no practica actividad física, lo cual repercute directamente en los niveles de colesterol: solo el 7% muestra niveles adecuados y el 82% presenta niveles bajos. En cuanto a los triglicéridos, el 10% alcanza valores adecuados, mientras que el 42% registra niveles elevados. La prueba de Rho de Spearman arroja un valor de $p = 0.00$ ($p < 0.05$), indicando una correlación significativa. Se concluye que existe relación entre las variables, ya que un estilo de vida inadecuado se asocia con niveles alterados de colesterol y triglicéridos. Asenjo (2020), en su estudio en pacientes de la ciudad de Chota, tiene como objetivo determinar si existe relación entre el

estilo de vida y los valores de colesterol. El estudio se desarrolla bajo un método correlacional, utilizando un cuestionario aplicado a una muestra de 102 personas. Los resultados indican que el 25.5% de los participantes presenta un estilo de vida saludable, el 29.4% uno poco saludable y el 45.1% un estilo de vida no saludable. En cuanto a los niveles de colesterol, el 40.2% se encuentra dentro del rango normal, mientras que el 59.8% presenta niveles alterados. En el caso de los triglicéridos, el 38.2% tiene valores normales y el 61.8% valores alterados. La prueba de chi-cuadrado arroja un valor de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), lo que indica una relación significativa entre las variables. Se concluye que a peores niveles de colesterol y triglicéridos corresponde un estilo de vida deficiente, caracterizado por la falta de actividad física y una alimentación inadecuada.

Hurtado et al. (2020), en su investigación realizada en Lima, tienen como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los valores de glucosa. El estudio emplea una metodología de tipo correlacional y analiza una muestra de 175 pacientes. Los resultados muestran que el 3.4% de los participantes presenta un estilo de vida muy saludable, el 78.9% uno saludable y el 17.7% un estilo de vida poco saludable. Además, más del 50% no practica actividad física. En cuanto a los hábitos alimenticios, más del 70% consume alimentos saludables. Respecto a los niveles de glucosa, el 57.7% se encuentra en valores normales, mientras que el 27.4% presenta prediabetes. La prueba de Rho de Spearman arroja un valor de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), lo que indica una relación significativa. Se concluye que existe asociación entre el estilo de vida y los valores de glucosa.

Sobre los conceptos y teoría se tiene a Lorenzo y Humbelina (2019) definen el estilo de vida como el conjunto de hábitos, creencias y decisiones que determinan cómo vive un individuo, incluyendo aspectos como ejercicio, descanso, alimentación y relaciones, influenciado por factores culturales y sociales (p. 1). Campo et al. (2017) añaden que un estilo de vida saludable promueve el bienestar, mientras uno no saludable afecta negativamente la salud (p. 420). Jiménez y Ojeda (2017) destacan que el estudio de los estilos de vida es clave en disciplinas como la epidemiología, dado su impacto en el bienestar, al reflejar comportamientos sociales asimilados (pp. 3-

4). Estos aspectos se relacionan con la actividad física y los ejercicios que las personas realizan. El Ministerio de Salud de España (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que incrementa el consumo de energía sobre el reposo, caracterizándose por su frecuencia, intensidad, duración y tipo. Practicarla regularmente beneficia la salud, independientemente de la edad o género. Sin embargo, el sedentarismo aumenta debido a la adopción de estilos de vida inactivos, lo cual se relaciona con el sobrepeso, el colesterol y los triglicéridos (párr. 1-4). Asimismo, los estilos de vida se asocian con la forma en que las personas manejan sus roles sociales y afrontan problemas y desafíos, es decir, con su manejo del estrés. Synelnyk (2024) explica cómo ciertos tipos de personalidad influyen en la forma en que las personas enfrentan el estrés. Los individuos evasivos, siempre en alerta para evitar experiencias negativas, mantienen distancia emocional, lo que les dificulta formar vínculos sólidos. Los melancólicos perciben el dolor como una constante, lo que los predispone al pesimismo y afecta su capacidad de afrontamiento positivo. Las personas dependientes, al buscar seguridad y afecto en otros, prefieren roles pasivos, limitando su autonomía ante el estrés. Los narcisistas, enfocados en sí mismos y en la búsqueda de reconocimiento, encuentran en su autosuficiencia una barrera frente al apoyo emocional. Los antisociales desconfían de los demás y actúan impulsivamente, agravando sus relaciones y recursos de afrontamiento. Los sádicos, al obtener placer en la humillación ajena, adoptan una actitud hostil que limita sus conexiones sociales. Finalmente, los compulsivos, con una necesidad de control y perfeccionismo, enfrentan el estrés con sumisión y temor constante a la desaprobación social (párr. 2–13). De igual manera, para afrontar el estrés, a menudo se necesita apoyo interpersonal. En este sentido, Díaz (2022) destaca la importancia de la imagen interior como base de la imagen personal y profesional, representando el 90% de la impresión que proyectamos. Esta imagen interior refleja quiénes somos y cómo hacemos sentir a quienes nos rodean, lo que se expresa en la imagen externa, que representa el 10% restante. Para fortalecer esta imagen y crecer integralmente, es esencial contar con personas que nos motiven y respalden. Este apoyo impulsa el éxito personal, ya

que quienes comparten nuestras aspiraciones pueden influir positivamente en nuestro desarrollo, fomentando la confianza y mejorando la imagen que proyectamos (párr. 1–5). Por su parte, Bruno (2024) afirma que las relaciones sociales son esenciales para el bienestar humano, ya que promueven felicidad, satisfacción y reducen el riesgo de depresión y ansiedad. El apoyo de amigos y redes sociales disminuye el estrés y beneficia la salud física y mental (párr. 1–3). Según El Instituto Carl Rogers (2023), sostiene que la autorrealización, propuesta por Abraham Maslow, es un proceso continuo en el que una persona busca alcanzar su máximo potencial y satisfacción en la vida. Implica sentirse realizado, encontrar propósito y significado. Para lograrlo, es fundamental el autoconocimiento, la aceptación, la exploración de intereses y pasiones, así como establecer metas coherentes con los valores personales. Requiere también dedicación, desarrollo de habilidades, flexibilidad ante los desafíos y relaciones saludables. El bienestar emocional y físico, la calidad de vida y el estilo de vida juegan un papel crucial, ya que la autorrealización no consiste solo en alcanzar metas, sino en disfrutar del proceso. Por otro lado, algo muy importante es la responsabilidad en salud que se ve afectada por los estilos de vida. Cortez et al. (2017) explican que uno de estos estilos es el consumo de alcohol, una bebida con etanol que representa un problema de salud pública y exige medidas preventivas. Una bebida estándar contiene aproximadamente 10 gramos de alcohol, equivalente a una lata de cerveza de 330 ml con 5% de alcohol. Este consumo puede provocar problemas de conducta, enfermedades hepáticas, presión arterial elevada y trastornos lipídicos (p. 14). La Organización Mundial de la Salud (2023) también resalta que el tabaquismo es una grave amenaza para la salud pública global. No existe un nivel seguro de exposición al tabaco, cuyo consumo, especialmente mediante cigarrillos, provoca enfermedades cardiovasculares, hipertensión y enfermedades respiratorias. Cada año, el humo de segunda mano causa 1,3 millones de muertes prematuras (párr. 2–7). Jiménez (2023) subraya la importancia de los controles de salud preventivos, incluso en ausencia de síntomas. Estos chequeos permiten detectar condiciones ocultas o confirmar un buen estado de salud, brindando tranquilidad y promoviendo una actitud responsable hacia el bienestar (párr. 2–4). La alimentación también es parte de esta responsabilidad. El consumo excesivo de azúcar, dulces y carbohidratos

perjudica la salud. El Ministerio de Salud de México (2019) explica que la glucosa es un azúcar presente en la sangre y fuente esencial de energía. Proviene de alimentos ricos en carbohidratos y es liberada durante la digestión. La insulina, producida por el páncreas, ayuda a que la glucosa entre en las células. Cuando los niveles de glucosa permanecen elevados de forma constante, pueden producirse daños en los nervios y vasos sanguíneos, lo que incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas, renales, visuales y diabetes (párr. 2–8). Wilson (2021) señala que estos niveles de glucosa varían según la salud de la persona y si ha comido. En personas sin diabetes, fluctúan entre 72 y 140 mg/dl, mientras que en personas con diabetes suelen estar entre 80 y 180 mg/dl (párr. 1–2). En tal sentido parte de la responsabilidad de las personas es evaluar su salud, realizando un control glucémico, en este sentido Liñana et al. (2020) afirman que el control glucémico busca mantener la glucosa en rangos normales, lo que varía según cada individuo. Un buen control puede prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida, aunque requiere ajustes continuos en el tratamiento para adaptarse a necesidades individuales (p. 31). Moize et al. (2019) explica que el colesterol es un lípido esencial para la estructura celular y la producción de sustancias vitales en el cuerpo. Sin embargo, niveles elevados debido a dietas ricas en grasas saturadas, sedentarismo, sobrepeso, tabaquismo o genética pueden causar hipercolesterolemia (valores >240 mg/dl), lo que incrementa el riesgo cardiovascular. El nivel ideal debe mantenerse por debajo de 200 mg/dl (párr. 4–6). Maset (2015) señala que el colesterol es una grasa producida en el hígado. El LDL o “colesterol malo” puede obstruir arterias, mientras que el HDL o “colesterol bueno” ayuda a eliminarlas. Altos niveles de HDL son beneficiosos para la salud (párr. 1–6). Barrios y Cordero (2023) coinciden en que los niveles óptimos de colesterol deben ser menores a 200 mg/dl y que niveles de LDL mayores a 130 mg/dl requieren atención médica (párr. 7–10). También, Los triglicéridos se relacionan con el colesterol y la salud. Bai-Hui et al. (2022) señalan que estos lípidos se encuentran de manera predominante en el organismo y se generan a partir de alimentos ricos en grasas y del exceso de calorías que no se utilizan de inmediato (párr. 1). La Fundación MAPFRE (2023) añade que los triglicéridos son la principal reserva energética del cuerpo, que se almacena para momentos de necesidad

(párr. 1). El National Heart, Lung and Blood Institute (2023) establece que los niveles óptimos de triglicéridos deben ser inferiores a 150 mg/dl en adultos y menores a 90 mg/dl en infantes. Niveles superiores requieren cambios en la dieta (párr. 5–6). Acerca de las teorías relacionadas al tema se tiene Naranjo et al. (2017) presentan la teoría del autocuidado de Dorothea Orem, propuesta en 1969. Esta sostiene que los individuos tienen la capacidad y responsabilidad de cuidar su salud y bienestar. Cuando no pueden hacerlo, requieren asistencia profesional. Esta teoría se relaciona con el manejo del colesterol, glucosa y triglicéridos, al promover decisiones informadas y hábitos saludables. Sin embargo, las limitaciones en conocimiento o motivación pueden dificultar este autocuidado, afectando negativamente la salud (p. 4–5). La teoría del autocuidado de Dorothea Orem se relaciona estrechamente con el estudio sobre colesterol, glucosa y triglicéridos en pacientes del Centro Médico Maxi salud, al resaltar la importancia de que los individuos sean conscientes de su salud y tomen decisiones informadas para mantener un estilo de vida saludable. El autocuidado implica aplicar conocimientos adquiridos sobre hábitos saludables, como una dieta balanceada y ejercicio, para controlar estos indicadores. Sin embargo, las limitaciones en el conocimiento o la motivación de los pacientes pueden dificultar el autocuidado, lo que impacta negativamente en su salud. (pág. 4-5). En relación a las teorías de estilo de vida, Castillo y Chávez (2018) explican la teoría del habitus de Pierre Bourdieu, que describe patrones de comportamiento, pensamiento y sentimiento influenciados por la posición social. Esta teoría ayuda a comprender por qué personas con contextos similares comparten estilos de vida. En epidemiología, el estilo de vida se concibe como un conjunto de comportamientos que afectan la salud, de forma positiva o negativa (párr. 18). Esto se relaciona con la investigación, al considerar cómo las disposiciones y prácticas adquiridas a lo largo de la vida influyen en el comportamiento y las decisiones de salud de los individuos. El habitus de una persona, formado por factores como la familia, la educación y el contexto social, puede afectar la forma en que se cuidan, sus hábitos alimenticios y su enfoque hacia la prevención o tratamiento de enfermedades relacionadas con el colesterol

y la glucosa. Finalmente, Cruz (2020) aborda la teoría de las creencias de la salud, desarrollada en los años 50 por Levanthal, Rosenstock y otros. Este modelo plantea que la motivación para cambiar conductas depende de la percepción del riesgo de enfermedad y del análisis de beneficios y barreras. Esta teoría permite entender cómo las creencias sobre los riesgos del colesterol, glucosa o triglicéridos influyen en la disposición de las personas para adoptar hábitos saludables (párr. 1). En tal sentido, esta teoría ayuda a comprender cómo las creencias de los pacientes sobre los riesgos asociados a estos factores afectan su disposición a modificar su estilo de vida y adoptar hábitos saludables para prevenir complicaciones de salud. **Justificación,** Desde una perspectiva teórica, esta investigación contribuirá a profundizar la comprensión sobre cómo los estilos de vida de los pacientes con niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos afectan su salud, identificando patrones locales y factores determinantes para su manejo preventivo y la implementación de estrategias de promoción de la salud, brindando mejor información. A nivel social, aportará al contexto local al identificar específicamente los hábitos y condiciones de vida de los pacientes, permitiendo conocer los factores de riesgo predominantes en la población. Además, ofrecerá datos relevantes para diseñar intervenciones preventivas personalizadas que ayuden a reducir el impacto de estas enfermedades crónicas en la comunidad, contribuyendo así a mejorar la salud pública a nivel regional. La justificación práctica se enfocará en mejorar la atención clínica en el Centro Médico Especializado mediante la aplicación de los hallazgos del estudio. Al entender cómo el estilo de vida afecta los niveles de lípidos y glucosa, los profesionales de la salud pueden crear intervenciones personalizadas, como recomendaciones dietéticas, programas de ejercicio y seguimiento continuo. Esto puede mejorar la adherencia al tratamiento y el manejo de las condiciones de salud de los pacientes. Metodológicamente, el estudio empleará un enfoque cuantitativo y descriptivo para analizar la relación entre hábitos de vida y niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos. Mediante un diseño correlacional, se explorarán las relaciones entre variables, identificando factores de riesgo y evaluando la efectividad de posibles intervenciones futuras. Finalmente, La

justificación científica se centrará en generar evidencia que respalde intervenciones en salud pública. Este estudio sobre la relación entre colesterol, glucosa, triglicéridos y estilo de vida contribuirá al conocimiento existente, proporcionando datos útiles para futuras investigaciones y políticas de salud, promoviendo hábitos de vida saludables. **Problema,** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades no transmisibles (ENT) son responsables de 41 millones de muertes anuales, lo que representa el 71% de todas las muertes en el mundo. De estas muertes, 15 millones afectan a personas entre 30 y 69 años, y más del 85% ocurren en países con ingresos bajos y medianos. Las enfermedades cardiovasculares lideran las estadísticas con 17,9 millones de muertes al año, seguidas por el cáncer (9 millones), enfermedades respiratorias (3,9 millones) y diabetes (1,6 millones). Juntas, estas enfermedades causan más del 80% de las muertes prematuras. Factores como el consumo de tabaco, la falta de actividad física, el abuso del alcohol y una dieta poco saludable elevan el riesgo de desarrollar estas enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2023). Los niveles altos de glucosa, colesterol y triglicéridos pueden llevar a diversas enfermedades. Sin embargo, midiendo el índice de masa corporal (IMC) y la presión arterial, se puede detectar el sobrepeso u obesidad en una persona. La acumulación de grasa abdominal está relacionada con alteraciones metabólicas, como la resistencia a la insulina y la dislipidemia, que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Gadea, 2015). La relación entre los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida es un tema de gran relevancia en el ámbito de la salud pública. Diversos estudios han demostrado que los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo y el tabaquismo son factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de dislipidemias y alteraciones en la glucosa, lo que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas (Ore y Velásquez, 2024). Según el INEI, en 2020, el 39.9% de los peruanos enfrentaba factores de riesgo para la salud, como diabetes, obesidad o hipertensión. Entre las personas de 50 a 59 años, el 35,7% sufría de obesidad, y el 34,0% en el grupo de 40 a 49 años. En Perú, el 4,5% de los adultos tiene diabetes mellitus, siendo más común en

mujeres (4,8%) que en hombres (4,1%). Además, el 41,1% de la población enfrenta un alto riesgo cardiovascular, afectando en mayor medida a las mujeres (60,1%) (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2020). Muchos adultos de 30 a 59 años tienen un estilo de vida poco saludable, con mala alimentación y falta de ejercicio, lo que contribuye a diabetes, problemas cardíacos e hipertensión. A través de exámenes bioquímicos se evidencian estos problemas, pero la prevención y mejora del estilo de vida no se han abordado adecuadamente. Es crucial investigar la relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes del Centro Médico Especializado para desarrollar estrategias de prevención y mejorar la calidad de vida. En Este contexto se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024?

Conceptuación y operacionalización de variables. Variable: Colesterol, glucosa y triglicéridos.

Definición Conceptual, Son componentes importantes en el cuerpo humano. El colesterol se utiliza para construir células y hormonas, mientras que los triglicéridos son un tipo de grasa que almacena calorías no utilizadas y proporciona energía. La glucosa es una fuente principal de energía obtenida de los carbohidratos en la dieta (Serra-Majen et al., 2020). **Definición Operacional:** La variable será medida en función a los niveles séricos de colesterol, triglicéridos y glucosa. **Variable: Estilo de vida.** **Definición Conceptual:** La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) define como un conjunto de reacciones habituales y pautas de comportamiento que constituyen la forma general de vida de una persona, incluyendo la interacción entre diversos factores sociales y ambientales. Los estilos de vida saludables son aquellos que promueven el bienestar y reducen el riesgo de enfermedades. **Definición Operacional:** La variable será evaluada en función escala de medición de EVS y sus dimensiones: Las cuales son siguientes dimensiones: Alimentación, Actividad y Ejercicio, Manejo del Estrés, Apoyo interpersonal, Autorrealización, Responsabilidad en Salud.

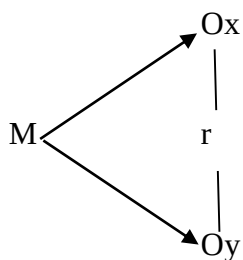
Hipótesis. H1: Existe relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el

estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024. Ho: No existe relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024. **Objetivo: Objetivo general.** Determinar la relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024. **Objetivos específicos:** Identificar los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en los pacientes atendidos en el Centro Médico Maxi salud – Chulucanas, 2024. Describir las características del estilo de vida (alimentación, actividad física, consumo de alcohol y tabaco) de los pacientes evaluados. Analizar la asociación entre el estilo de vida y los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en la población de estudio.

METODOLOGÍA

En cuanto al tipo y diseño de investigación, el estudio fue de tipo aplicada, que son trabajos originales realizados para adquirir nuevos conocimientos, dirigido fundamentalmente hacia un objetivo o propósito específico práctico (Cano, 2019). El enfoque fue cuantitativo, ya que usará la estadística descriptiva e inferencial para la comprobación de las hipótesis. (Vizcaíno et al., 2023). El diseño usado es no experimental, ya que no se manipulan deliberadamente las variables. y de nivel es correlacional, porque el objetivo principal es evaluar cómo se relacionan las variables, es decir, si existe una asociación entre ellas y en qué medida. (Huairé, 2019).

Esquema:



Donde:

Ox= colesterol, glucosa y triglicéridos

Oy= Estilos de vida

En cuanto a la población y muestra, la muestra estará conformada por 83 pacientes adultos que reciban atención en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, durante los meses de julio - setiembre del 2024. La Muestra: estuvo constituida por todos los pacientes considerados en la población; por tanto, es muestreo no probabilístico.

En cuanto a los criterios de inclusión, se consideró: Mayores de 18 años de edad. Todos los pacientes que acepten participar del estudio. Todos los pacientes que acudan por el análisis de glucosa, colesterol y triglicéridos.

Los criterios de exclusión fueron: Pacientes menores de 18 años y mayores de 70 años. Pacientes que no presente su orden de análisis de glucosa, colesterol y triglicéridos. Pacientes sin orden pre escrita por el médico.

Las técnica e instrumentos usados fueron, para las variables de glucosa, colesterol y triglicéridos, se utilizará la técnica documental a través de una ficha de recolección de datos, la cual se obtendrá de los registros diarios del laboratorio. Dado que se trata de una ficha diseñada exclusivamente para recopilar información, no es necesario aplicar pruebas de validez y confiabilidad en este instrumento. Se utilizará el Cuestionario de Estilos de Vida (Anexo 3), compuesto por 25 preguntas enfocadas en la variable del estilo de vida. Este cuestionario abarca varias dimensiones importantes: Alimentación, Actividad y Ejercicio, Manejo del Estrés, Apoyo Interpersonal, Autorrealización, y Responsabilidad en Salud. Los ítems se distribuyen de la siguiente manera: Alimentación: ítems 1 a 6. Actividad y Ejercicio: ítems 7 y 8. Manejo del Estrés: ítems 9 a 12. Apoyo Interpersonal: ítems 13 a 16. Autorrealización: ítems 17 a 19. Responsabilidad en Salud: ítems 20 a 25. La evaluación del cuestionario se realizará aplicando criterios cualitativos y cuantitativos, donde las respuestas se calificaron de la siguiente forma: Nunca (N) = 1; A veces (V) = 2; Frecuentemente (F) = 3; Siempre (S) = 4. Cabe mencionar que el ítem 25 se calificará de manera inversa, con las puntuaciones de Nunca (N) = 4, A veces (V) = 3, Frecuentemente (F) = 2, y Siempre (S) =

1.

Las respuestas relacionadas con la variable de estilo de vida se evaluarán mediante una escala Likert, en la cual se asigna un valor de 1 a "Nunca", 2 a "A veces", 3 a "Frecuentemente", y 4 a "Siempre". Posteriormente, se realizará una calificación total que puede alcanzar un máximo de 100 puntos. En esta escala, los puntajes entre 75 y 100 se considerarán indicativos de un estilo de vida saludable, mientras que aquellos entre 25 y 74 reflejarán un estilo de vida no saludable.

En cuanto a la validez y confiabilidad del cuestionario Estilo de Vida fue validado por 03 expertos obteniéndose una validación muy buena, asimismo, la confiabilidad se midió a través de Alfa de Cronbach obteniendo un valor 0,970 estableciendo excelente confiabilidad (Anexo – 04).

El Procesamiento y Análisis de la Información de la Investigación Ejecutada. Se usó el software estadístico SPSS V.26, al tratarse un estudio correlacional se usará prueba estadística para la prueba de hipótesis, cuyos resultados fueron plasmados en tablas.

Ramos (2023) quien obtuvo una fiabilidad Alfa de Cronbach de 0,794 y una validez interna de $r > 0,20$.

RESULTADOS

Resultados descriptivos

Obj. Esp. 1: Identificar los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en los pacientes atendidos en el Centro Médico Maxi salud – Chulucanas, 2024.

Tabla 1

Nivel de glucosa en los participantes

		f	%
Válido	Hiperglucemia	18	21,7
	Moderada alta	23	27,7
	Normal	25	30,1
	Hipoglucemia	17	20,5
	Total	83	100,0

Interpretación

En la tabla 1, se observa que el nivel de glucosa fue de 30.1% normal, seguido de 27.7% moderada alta y 21.7% de pacientes con Hiperglucemia.

Tabla 2

Niveles de colesterol

		f	%
Válido	Deseable	32	38,6
	Limite elevado	17	20,5
	Elevado	34	41,0
	Total	83	100,0

Interpretación

En la tabla 2, se observa que el nivel de colesterol fue en su mayoría elevado con 41%, seguido de deseable con 38.6% y 20.5% con limite elevado.

Tabla 3

Niveles de triglicéridos

		f	%
Válido	Normal	17	20,5
	Límite elevado	22	26,5
	Elevado	24	28,9
	Muy Elevado	20	24,1
	Total	83	100,0

Interpretación

En la tabla 3, se observa que el nivel de triglicéridos fue de 28.9% elevado, 26.5% con límite elevado, y 24.1% muy elevado.

Obj. Esp. 2: Describir las características del estilo de vida (alimentación, actividad física, consumo de alcohol y tabaco) de los pacientes evaluados.

Tabla 4

Niveles de alimentación

		f	%
Válido	No Saludable	14	16,9
	Regularmente Saludable	53	63,9
	Saludable	16	19,3
	Total	83	100,0

Interpretación

En la tabla 4, se observa que el nivel de alimentación de los pacientes es de nivel regularmente saludable en 63.9%, saludable con 19.3% y no saludable con 16.9%

Tabla 5

Niveles de actividad y ejercicios

		f	%
Válido	No Saludable	14	16,9
	Regularmente Saludable	53	63,9
	Saludable	16	19,3
	Total	83	100,0

Interpretación

En la tabla 5, se observa que el nivel de actividad física y ejercicios de los pacientes es de nivel regularmente saludable en 63.9%, saludable con 19.3% y no saludable con 16.9%

Tabla 6

Niveles de manejo de estrés

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Saludable	23	27,7
	Regularmente Saludable	52	62,7
	Saludable	8	9,6
	Total	83	100,0

Interpretación

En la tabla 6, se observa que el nivel de manejo de estrés de los pacientes es de nivel regularmente saludable en 62.7%, saludable con 27.7% y no saludable con 9.6%

Tabla 7

Niveles de apoyo interpersonal

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Saludable	18	21,7
	Regularmente Saludable	63	75,9
	Saludable	2	2,4
	Total	83	100,0

Interpretación

En la tabla 7, se observa que el nivel de apoyo interpersonal de los pacientes es de nivel regularmente saludable en 75.9%, saludable con 21.7% y no saludable con 2.4%

Tabla 8

Niveles de autorrealización

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Saludable	23	27,7
	Regularmente Saludable	55	66,3
	Saludable	5	6,0
	Total	83	100,0

Interpretación

En la tabla 8, se observa que el nivel de autorrealización de los pacientes es de nivel regularmente saludable en 66.3%, saludable con 27.7% y no saludable con 6.0%

Obj. Esp. 3: Analizar la asociación entre el estilo de vida y los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en la población de estudio.

Resultados inferenciales

Tabla 9

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Glucosa	,191	83	,000	,872	83	,000
Colesterol	,271	83	,000	,748	83	,000
Triglicéridos	,187	83	,000	,867	83	,000
Estilo de vida	,078	83	,200*	,985	83	,441

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 9, se observa que la prueba de normalidad se obtuvo valores de significancia menores ($p < 0.05$), a excepción del valor de estilo de vida ($p > 0.05$), por lo tanto, no se cumple los principios de normalidad, en tal sentido se usó el estadístico de Rho de Spearman.

Prueba de Hipótesis

H1: Existe relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024.

Ho: No existe relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024.

Regla:

Si $p < 0.05$ se rechaza Ho y acepta Ha

Si $p > 0.05$ se acepta Ho y rechaza Ha

Tabla 10

Relación entre el estilo de vida y la glucosa.

		Glucosa	Estilo de vida
Rho de Spearman Glucosa	Coeficiente de correlación	1,000	,084
	Sig. (bilateral)	.	,044
	N	83	83
Estilo de vida	Coeficiente de correlación	,084	1,000
	Sig. (bilateral)	,044	.
	N	83	83

Interpretación

En la tabla 10 se puede observar que existe una correlación positiva entre el estilo de vida y los niveles de glucosa de nivel alta, debido a que en el nivel de significancia fue de $p = 0.044 < 0.05$. Es decir, un peor estilo de vida está asociado con un mayor riesgo de elevación en la glucosa sanguínea, lo que puede favorecer el desarrollo de condiciones como la diabetes.

Tabla 11

Relación entre el estilo de vida y colesterol

		Estilo de vida	Colesterol
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,056
		N	,0048
Colesterol			83
	Estilo de vida	Coeficiente de correlación	,056
		Sig. (bilateral)	,0048
		N	83

Interpretación

En la tabla 11 se puede observar que existe una correlación entre el estilo de vida y los niveles de colesterol en nivel alto, debido a que en el nivel de significancia fue de $p = 0.044 < 0.05$. Es decir, un estilo de vida poco saludable está asociado con un mayor riesgo de dislipidemia, lo cual puede aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Tabla 12

Relación entre el estilo de vida y triglicéridos

		Estilo de vida Triglicéridos		
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coeficiente	de 1,000	-,238*
		correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,030
	Triglicéridos	N	83	83
		Coeficiente	de -,238*	1,000
		correlación		
		Sig. (bilateral)	,030	.
		N	83	83

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación

En la tabla 9 se puede observar que existe una correlación negativa entre el estilo de vida y los niveles de triglicéridos en nivel bajo, debido a que en el nivel de significancia fue de $p = 0.030 < 0.05$. Esto indica que, a medida que el estilo de vida es más saludable, los niveles de triglicéridos tienden a ser más bajos, lo cual es generalmente favorable para la salud cardiovascular. Aunque los niveles encontrados son bajos, estos reflejan un efecto positivo del estilo de vida saludable sobre el perfil lipídico.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los resultados del primer objetivo específico, enfocados en identificar los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en pacientes del Centro Médico Maxi salud – Chulucanas durante 2024, revelan una alta prevalencia de alteraciones bioquímicas. Respecto a la glucosa, solo el 30.1% presentó niveles normales; el resto mostró alteraciones, con un 21.7% en hiperglucemia. Este panorama es consistente con estudios como el de Parrales et al. (2022), quienes vinculan una dieta rica en grasas saturadas con síntomas de hiperglucemia. Ruiz y Prieto (2022) también señalan que la alimentación desordenada y la inactividad física afectan negativamente el control glucémico, lo cual es respaldado por Muñiz y Tóala (2022), quienes añaden factores como el tabaquismo y el consumo excesivo de azúcares. Reyes y Segarra (2020), a través de un análisis estadístico, refuerzan esta relación entre malos hábitos y descontrol glucémico. En cuanto al colesterol, un 41% de los pacientes presentó niveles elevados, reflejo de una problemática creciente. Charry y Cabrera (2021) atribuyen esta situación a la falta de actividad física y de conocimiento sobre el colesterol. De forma similar, Ore y Velásquez (2024) demostraron que el 47% de quienes tenían colesterol alto llevaban un estilo de vida poco saludable. Paredes et al. (2023) encontraron que más del 70% de sus participantes consumía alcohol frecuentemente y más del 55% no seguía una dieta saludable. Además, Castillo (2020) y Asenjo (2020) señalaron que más del 60% de sus encuestados llevaba un estilo de vida desfavorable y presentaba niveles alterados de colesterol. En el caso de los triglicéridos, el 28.9% de los pacientes tenía niveles elevados, el 26.5% estaba en el límite y el 24.1% presentaba valores muy altos. Estos resultados alertan sobre un desequilibrio lipídico estrechamente vinculado al estilo de vida. Santi y Ramos (2024) hallaron que el 71.2% de sus encuestados llevaba hábitos no saludables, reflejados en niveles anormales de lípidos. De forma concordante, Guevara y Sánchez (2022) observaron una correlación entre colesterol y triglicéridos, mientras que Rosas (2022) asoció niveles elevados con dietas inadecuadas. Vela et al. (2021) identificaron el consumo frecuente de gaseosas como factor determinante, y tanto Castillo (2020) como Asenjo (2020) confirmaron la relación entre estilo de vida poco saludable y altos

niveles de triglicéridos.

De los resultados obtenidos del objetivo específico 2, describir las características del estilo de vida (alimentación, actividad física, consumo de alcohol y tabaco) de los pacientes evaluados, El estudio realizado en el Centro Médico Maxi salud – Chulucanas durante el 2024 reveló una preocupante prevalencia de alteraciones en los niveles bioquímicos de los pacientes. En cuanto a la glucosa, solo el 30.1% presentó valores normales, mientras que el 21.7% mostró hiperglucemia. Este hallazgo se alinea con lo indicado por Parrales et al. (2022), quienes asociaron una dieta rica en grasas saturadas con niveles elevados de glucosa y síntomas como fatiga y visión borrosa. Ruiz y Prieto (2022) también señalaron que una alimentación desordenada y la falta de actividad física perjudican el control glicémico. Muñiz y Tóala (2022) agregaron que el tabaquismo y el consumo excesivo de azúcares incrementan aún más este riesgo. Reyes y Segarra (2020), a través de un análisis estadístico significativo, confirmaron la relación entre malos hábitos y glucosa elevada. Respecto al colesterol, un 41% de los pacientes presentó niveles elevados. Este dato evidencia una problemática metabólica asociada al estilo de vida, tal como lo destacan Charry y Cabrera (2021), quienes relacionaron esta condición con la falta de actividad física y el desconocimiento del tema. Ore y Velásquez (2024) comprobaron que el 47% de las personas con colesterol alto llevaban un estilo de vida poco saludable. Paredes et al. (2023) añadieron que más del 70% de sus encuestados consumía alcohol con frecuencia y más del 55% no seguía una dieta adecuada. Por su parte, Castillo (2020) y Asenjo (2020) coincidieron en que más del 60% de sus participantes llevaban un estilo de vida desfavorable, lo cual se reflejaba en sus niveles alterados de colesterol. En cuanto a los triglicéridos, se encontró que el 28.9% de los pacientes tenía niveles elevados, el 26.5% estaba en el límite y el 24.1% presentaba niveles muy altos. Este desequilibrio se relaciona con hábitos poco saludables. Santi y Ramos (2024) reportaron que el 71.2% de su muestra tenía estilos de vida no saludables y presentaban niveles alterados de lípidos. Guevara y Sánchez (2022) observaron correlaciones entre colesterol y triglicéridos, y Rosas (2022) relacionó los altos niveles con dietas inadecuadas. Vela et al. (2021) identificaron el consumo frecuente de gaseosas como un factor determinante, mientras que Castillo (2020) y Asenjo (2020) reafirmaron esta

relación con un estilo de vida poco saludable. Respecto al estilo de vida (Objetivo Específico 2), la mayoría de pacientes reportó hábitos “regularmente saludables” en alimentación (63.9%), actividad física (63.9%), manejo del estrés (62.7%), apoyo interpersonal (75.9%) y autorrealización (66.3%). Aunque no se consideran estilos de vida negativos, estos resultados reflejan conductas poco constantes en salud preventiva. Parrales et al. (2022), Ruiz y Prieto (2022) y Paredes et al. (2023) remarcaron que una alimentación poco balanceada favorece desórdenes metabólicos. La escasa actividad física, reflejada también por Charry y Cabrera (2021) y Reyes y Segarra (2020), se vincula con perfiles lipídicos alterados. Además, Guerra y López (2022) sugirieron que el estrés y las emociones también influyen en el metabolismo, y Muñiz y Tóala (2022) afirmaron que la falta de motivación personal y el sedentarismo favorecen la elevación de la glucosa. Finalmente, Santi y Ramos (2024) y Hurtado et al. (2020) demostraron que, aunque muchos pacientes creen tener estilos de vida saludables, los indicadores clínicos revelan lo contrario.

De los resultados obtenidos del objetivo específico 3, los resultados de esta investigación evidencian una asociación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos en la población evaluada, se halló que un estilo de vida poco saludable se asocia con valores elevados de glucosa ($p = 0.044$), colesterol ($p = 0.044$) y una relación inversa con niveles bajos de triglicéridos ($p = 0.030$), lo que indica que las prácticas saludables tienden a favorecer un mejor perfil lipídico. Estos hallazgos se relacionan con diversos estudios previos, como Parrales et al. (2022), Ruiz y Prieto (2022), y Muñiz y Tóala (2022) que resaltaron la influencia directa de los hábitos alimenticios ricos en grasas y azúcares, así como la falta de actividad física, en el incremento de los niveles de glucosa. Al igual que en esta investigación, estos autores concluyen que un estilo de vida desordenado eleva el riesgo de hiperglucemia y, en consecuencia, de desarrollar diabetes mellitus.

Asimismo, en relación con el colesterol, los estudios de Ore y Velásquez (2024), Paredes et al. (2023) y Castillo (2020) respaldan la asociación entre un estilo de vida deficiente y niveles elevados de colesterol. En la presente investigación, esta

correlación se confirma estadísticamente, consolidando la hipótesis de que una vida sedentaria y una dieta desequilibrada impactan negativamente en los lípidos séricos. Igualmente, Asenjo (2020) observó que la mayoría de personas con un estilo de vida no saludable presentaron niveles alterados de colesterol y triglicéridos, hallazgo coherente con los datos obtenidos en el presente estudio.

Por otro lado, respecto a los triglicéridos, el análisis muestra una correlación negativa: a mayor adherencia a hábitos saludables, menores fueron los niveles de triglicéridos, lo cual es favorable desde el punto de vista metabólico y cardiovascular. Esta tendencia es también respaldada por los estudios de Santi y Ramos (2024) y Vela et al. (2021), donde se concluye que una alimentación rica en azúcares simples y bebidas gaseosas contribuye al aumento de triglicéridos, mientras que un estilo de vida saludable ayuda a mantenerlos en niveles normales.

Finalmente, Guevara y Sánchez (2022) y Guerra y López (2022) indican asociaciones similares entre las tres variables bioquímicas y el estilo de vida. Estos estudios también subrayan la necesidad de intervenciones preventivas y educativas para mejorar los hábitos de vida desde un enfoque comunitario y clínico.

CONCLUSIONES

Existe relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024, debido a que los niveles de significancia fueron menores que $p < 0.05$, es decir que, a un mal estilo de vida, mayores son sus niveles, afectando a la población en estudio.

Los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en los pacientes atendidos fueron, en glucosa: el 30.1% tuvieron niveles normales, el 27.7% moderada alta, el 21.7% Hiperglucemia y un 20.5% Hipoglucemia. En colesterol: el 41% tuvieron niveles elevados, el 20.5% con limite elevado y 38.6% deseable. En triglicéridos: el 28.9% elevado, el 24.1% muy elevado, el 26.5% limite elevado y 20.5% normal.

Las características del estilo de vida fueron, en alimentación: el 63.9% fueron regularmente saludable, 16.9% no saludable. En actividades y ejercicios: el 63.9% fueron regularmente saludable, no saludable un 16.9%. En manejo de estrés: el 62.7% fue regularmente saludable y el 27.7% no saludable. En apoyo interpersonal: el 75.9% fueron regularmente saludable, no saludable 21.7%. En autorrealización: el 66.3% fueron regularmente saludable y un 27.7% no saludable.

Se concluye que existe asociación significativa entre el estilo de vida y los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos. Un estilo de vida poco saludable se correlaciona positivamente con niveles elevados de glucosa ($p = 0.044$) y colesterol ($p = 0.044$), lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2 y afecciones cardiovasculares. En contraste, un estilo de vida saludable presenta una correlación negativa con los triglicéridos ($p = 0.030$), mostrando un efecto protector a través de una alimentación equilibrada, ejercicio regular y reducción de conductas de riesgo. Promover hábitos saludables es clave para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud cardiovascular.

RECOMENDACIONES

establecer controles médicos periódicos que incluyan evaluaciones de perfil lipídico y glucosa, acompañados de asesoramiento nutricional y planificación de actividades físicas personalizadas. Estos seguimientos permiten detectar a tiempo cualquier alteración y aplicar intervenciones específicas para cada paciente.

Implementar un sistema de monitoreo regular para los pacientes, que incluya exámenes de sangre periódicos y seguimiento clínico individualizado. Este control permitirá identificar a tiempo los casos con niveles alterados, ajustar tratamientos y brindar orientación oportuna.

fomentar el desarrollo de redes de apoyo interpersonal y estrategias efectivas de manejo emocional. Dado que un porcentaje significativo de pacientes muestra deficiencias en estas áreas, resulta clave implementar espacios grupales de orientación psicológica, dinámicas de integración y charlas motivacionales. El fortalecimiento de la salud emocional y las relaciones personales contribuirá directamente a una mayor autorrealización y calidad de vida en la población atendida.

Implementar programas permanentes de promoción de estilos de vida saludables, con énfasis en la educación sobre alimentación equilibrada, actividad física regular y control de factores de riesgo. Estos programas deben incluir charlas, talleres prácticos y materiales informativos que motiven a los pacientes a adoptar y mantener hábitos que reduzcan los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos, disminuyendo así el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Asenjo, J. (2020). *Relación entre estilo de vida y control metabólico en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2 de Chota, Perú*. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 1-7. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2020000200101&script=sci_arttext&tlng=en
- Bai-Hui, Z, Fan Yin, Y., y Shou-Dong G. (2022). *Triglicéridos y lipoproteínas ricas en triglicéridos en la aterosclerosis*, *Frontier*, 9(1), 1-21. <https://doi.org/10.3389/fmolb.2022.909151>
- Barrios, X. y Cordero, M. (2023). *Todo sobre el colesterol*. Clínica alemana. Recuperado el 01 de agosto del 2024 de <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2023/todo-sobre-el-colesterol>
- Bruno, M. (2024). *La actividad social mejora la calidad de vida*. Economía solidaria. Recuperado el 29 de julio del 2024 de <https://www.economiasolidaria.com.ar/la-actividad-social-mejora-la-calidad-de-vida/>
- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O. y Vásquez, F. (2017). *Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes*. *Revista salud Uninorte*, 33(3), 1-10. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-903665>
- Cano, C. (2019). *Dos visiones diferentes de entender la investigación, para la formación en educación superior*. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 109, 113-120. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/07/investigacion-educacion-superior.html>
- Castillo, B. (2020). *Relación entre el estilo de vida con los niveles séricos de colesterol y triglicéridos en personas adultas que acuden a un laboratorio de análisis clínicos del cercado de Nasca en el año 2019*. (Tesis de Pregrado).

Recuperado del repositorio institucional de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”. <https://repositorio.unica.edu.pe/items/11bc7c83-84da-4fec-b954-7b00b99183d0>

Castillo, L. y Chávez, F. (2018). *Relación del estilo de vida con el colesterol y triglicéridos en personas de tercera edad que acuden a la “Casa hogar San Martín de porres” junio -2016*. (Tesis de Pregrado). Recuperado del repositorio institucional de la Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/1378>

Charry, S. y Cabrera, E. (2021). Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Revista Ciencia y Cuidado UFPS*, 18(2), 1-14. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2872>

Cortez, J., Gámez, M. y Valdez, C. (2017). El consumo de alcohol como problema de salud pública. *Revista Ra Ximhai*, 13(2), 13-24. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>

Cruz, I. (2020). *Modelo de creencias en Salud. Un modelo para el cambio de comportamiento en personas con diabetes*. CONED. Recuperado el 10 de agosto del 2024 de <https://coned.org.mx/modelo-de-creencias-en-salud-un-modelo-para-el-cambio-de-comportamiento-en-personas-con-diabetes/>

Díaz, M. (2022). *Imagen interna, la base del éxito personal*. Selvv. Recuperado el 07 de agosto del 2024 de <https://selvv.com/exito-personal/>

Frothingham, S. (2021). *Cómo los triglicéridos afectan tu salud*. Healthline. Recuperado el 04 de junio del 2024 de <https://www.healthline.com/health/es/trigliceridos#niveles-de-trigliceridos>

Fundación MAPFRE (2023). *¿Qué son los triglicéridos?*. Mapfre. Recuperado el 29 de julio del 2024 de <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/habitos-saludables/alimentacion/que-son-trigliceridos/#:~:text=Sirven%20para%20obtener%20energía%2C%20aun que,y%20su%20degradación%20produce%20calor.>

- Gadea, J. (2015). Relación del índice de masa corporal (IMC) y circunferencia de la cintura (CC) con la glucosa, colesterol y triglicéridos en personas adultas del Ex Fundo Santa Rosa de Lurín. (Tesis pregrado). Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4364>
- Guerra, J. y López, P. (2022). *Influencia de los estilos de vida, características sociodemográficas y clínicas en el control glucémico de pacientes con diabetes mellitus tipo 2. centro de salud 4 de octubre, Socabaya - Arequipa 2022.* (Tesis de Pregrado). Recuperado del repositorio institucional de la Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/efd10b2b-b248-458f-b13d-81ae5f382423>
- Guevara-Tirado, A., & Sánchez-Gavidia, J. J. (2022). Estudio sobre asociación entre colesterol, triglicéridos y glucosa en pacientes asintomáticos que acuden a consulta médica en un centro de salud privado en Villa El Salvador, Lima, Perú. 2021. *Revista Peruana De Investigación En Salud*, 6(4), 199–204. <https://doi.org/10.35839/repis.6.4.1425>
- Huaire, E. (2019). Método de investigación. Material de clase. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huaire.inacio/35> ; <https://n2t.net/ark:/13683/pY8w/mwP>
- Hurtado, C., Atoc, N. y Rodríguez, M. (2020). Estilo de vida saludable, nivel de glucosa e IMC en adultos del Valle de Amauta – Ate Vitarte – Lima – 2020. *Revista científica de ciencias de la salud*, 13(2), 1-14. https://www.researchgate.net/publication/348764319_Estilo_de_vida_saludable_nivel_de_glucosa_e_IMC_en_adultos_del_Valle_de_Amauta_-_Ate_Vitarte_-_Lima_-_2020
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020). Comorbilidad. Recuperado de: <https://bit.ly/3Rd6oDf>

- Institutocarlrorgers (26 de abril 2023). ¿Qué es la autorrealización y cómo se puede alcanzar? Recuperado de: <https://www.institutocarlrorgers.org/que-es-la-autorrealizacion/>
- Jiménez, O. y Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8), 1-15. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
- Jiménez, T. (2023). ¿Sabe usted cuándo realizarse los controles de salud? República de Panamá. Recuperado el 12 de agosto del 2024 de <https://prensa.css.gob.pa/2023/12/06/sabe-usted-cuando-realizarse-los-controles-de-salud/>
- Liñana, C., Romero, R., Mercadal, G. y Blasco, I. (2020). Control glucémico en el paciente anciano con diabetes mellitus tipo 2 tratado con antidiabéticos. *Revista de la OFIL*, 32(1), 1-5. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-714X2022000100006
- Lorenzo, J. y Humbelina, A. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 1-2. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170
- Maset, J. (2015). *Hipercolesterolemia*. Cinfasalud. Recuperado el 08 de agosto del 2024 de <https://cinfasalud.cinfa.com/p/hipercolesterolemia/>
- Ministerio de Salud de España (2020). *Qué es la actividad física*. Gobierno de España. Recuperado el 24 de julio del 2024 de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
- Ministerio de Salud de México (2019). *La glucosa, la insulina y tu cuerpo*. Gobierno de México. Recuperado el 06 de agosto del 2024 de

<https://www.gob.mx/issste/articulos/la-glucosa-la-insulina-y-tu-cuerpo?idiom=>

Moize, V., Yago, G., Martínez, E., Zambón, D. y Amor, A. (2018). *¿Qué es el Colesterol alto (hipercolesterolemia)?* Clínica Barcelona. Recuperado el 02 de agosto del 2024 de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/hipercolesterolemia>

Muñiz, J. y Tóala, G. (2022). *Estilo de vida y su relación con la hemoglobina glicosilada en adultos diabéticos*. (Tesis de Pregrado). Recuperado del repositorio institucional de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. <https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/4385>

Naranjo, Y., Concepción, J. y Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 1-11. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009#:~:text=La%20teoría%20del%20autocuidado&text=Es%20una%20conducta%20que%20existe,vida%2C%20salud%20o%20bienestar%208.

National Heart, Lung and Blood Institute (2023). *Concentraciones altas de triglicéridos en sangre*. NIH. Recuperado el 09 de agosto del 2024 de <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/high-blood-triglycerides>

Ore, E. y Velásquez, L. (2024). *Relación de glucosa, colesterol y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes adultos que se atienden en el Centro de Salud La Libertad – Huancayo*. (Tesis de Pregrado). Recuperado del repositorio institucional de la Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/14568>

Organización Mundial de la Salud (2023). *Tabaco*. WHO. Recuperado el 30 de julio del 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

- Organización Mundial de la Salud (2024). Autocuidado para la salud y el bienestar. Recuperado el 20 de agosto del 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Paredes, J., Pazmiño, M. y Ortega, H. (2023). Índice triglicéridos glucosa y estado nutricional en adolescentes atendidos en el Hospital IESS Riobamba, 2021. *Revista Eugenio Espejo*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.37135/ee.04.16.06>
- Parrales, G., Rodríguez, A., y Quevedo, G. (2022). Factores Asociados al Control Glucémico en Personas con Diabetes Mellitus: Función de la Hemoglobina Glicosilada y Estilo de Vida. *Polo del conocimiento*, 7(3), 686-705. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8399914>
- Ramos, M. (2023). Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional de los pacientes adultos del Centro de Salud 1-3 Cabanillas, provincia de San Román, 2023. (Tesis pregrado). Recuperado de: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21050>
- Reyes, D. y Segarra, L. (2020). *Control glicémico relacionado al estilo de vida en personas con diabetes mellitus tipo II de la parroquia San Lorenzo del cantón Jipijapa*. (Tesis de Pregrado). Recuperado del repositorio institucional de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. <https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/2213>
- Rosas, M. (2022). *Determinación de los valores de referencia de colesterol, triglicéridos y glucosa en pacientes adultos atendidos en P.S. Tomasa Tito Condemayta durante 2021 y 2022*. (Tesis de Pregrado). Recuperado del repositorio institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/c764e337-aa7d-4c45-8c51-e433c5e758f7>

- Ruiz, M. y Prieto, C. (2022). Control de la glucosa y peso mediante una intervención intensiva de los estilos de vida en personas con diabetes. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(6), 51-69.
<https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i6.539>
- Santi, Y. y Ramos, M. (2024). *Estilos de vida y su relación con el perfil lipídico en usuarios de 45 a 80 años del Centro de Salud Tamburco, Abancay 2023*. (Tesis de Pregrado). Recuperado del repositorio institucional de la Universidad Tecnológica de los Andes.
<https://repositorio.utea.edu.pe/items/73c9eee4-c68c-4655-871c-2031d7275883>
- Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., Bach-Faig, A., Donini, L. M., Medina, F. X., Belahsen, R., Piscopo, S., Capone, R., Aranceta-Bartrina, J., La Vecchia, C., & Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8758.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17238758>
- Synelnyk (2024). *Los 12+3 tipos de personalidad, según la teoría evolutiva*. Psybilbo. Recuperado el 11 de agosto del 2024 de <https://psybilbo.com/12-tipos-de-personalidad/>
- Vela, J., Medina, K., Machón, A., Turpo, D., Sáenz, L. y Quiñones, D. (2021). Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú. *Revista de la facultad de medicina humana*, 22(1), 95-102.
<http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/4081>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Wilson, D. (2021). *Cómo medir los niveles normales de glucosa en la sangre*. Medical news today. Recuperado el 02 de agosto del 2024 de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/prueba-de-glucosa-en-sangre>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	ESCALA DE MEDICION
Glucosa, colesterol, triglicéridos	Son componentes importantes en el cuerpo humano. El colesterol se utiliza para construir células y hormonas, mientras que los triglicéridos son un tipo de grasa que almacena calorías no utilizadas y proporciona energía. La glucosa es una fuente principal de energía obtenida de los carbohidratos en la dieta (Serra-Majem et al., 2020).	La variable será medida en función a los niveles séricos de colesterol, triglicéridos y glucosa.	Glucosa	Hiperglucemia: > 125 mg/dl Moderadamente alta: > 100-125 mg/dl Normal: 70 – 100 mg/dl Hipoglucemia: < 70 mg/dl	4 - 6	De razón
			Colesterol	Deseable: < 200 mg/dl Límite elevado: 200 - 239 mg/dl Elevado: >= 240 mg/dl		
			Triglicéridos	Normal: < 150 mg/dl Límite elevado: 150 – 199 mg/dl Elevado: 200 - 499 mg/dl Muy elevado: > = 500 mg/dl		
	La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024)	La variable será evaluada en	Alimentación	Consume usted tres veces al día: el desayuno, el almuerzo y la cena		

Estilos de vida	define como un conjunto de reacciones habituales y pautas de comportamiento que constituyen la forma general de vida de una persona, incluyendo la interacción entre diversos factores sociales y ambientales. Los estilos de vida saludables son aquellos que promueven el bienestar y reducen el riesgo de enfermedades.	función escala de medición de EVS y sus dimensiones: Las cuales son siguientes dimensiones: Alimentación, Actividad y Ejercicio, Manejo del Estrés, Apoyo interpersonal, Autorrealización, Responsabilidad en Salud.		A diario usted, consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos Ingiera entre 4 y 8 vasos de agua diariamente Entre las comidas, incorpora el consumo de frutas Escoge alimentos que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida. Lee las etiquetas de los empaquetados, enlatados o conservar para identificar los ingredientes	1 - 25	Ordinal Puntaje Máximo: 100 puntos Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos
			Actividad Física	Realiza actividad física durante un período de 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana A diario, realiza actividades que involucren el movimiento de todo su cuerpo		
			Manejo del estrés	Usted reconoce las situaciones que le generan tensión o preocupación en su vida Expresa abiertamente sus sentimientos de tensión o preocupación Propone diferentes opciones de solución ante situaciones de tensión o preocupación Practica actividades de relajación, como tomar una siesta, pensar en		

				cosas agradables, dar paseos o realizar ejercicios de respiración		
			Apoyo interpersonal	Se relaciona con los demás Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás Comparte sus deseos e inquietudes con otras personas Cuando se encuentra ante situaciones difíciles, recibe apoyo por parte de otras personas		
			Autorrealización	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida Usted se siente satisfecho con las actividades que está llevando a cabo en la actualidad. Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal		
			Responsabilidad en salud	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal Cuando experimente alguna molestia, usted acude al centro de salud Toma medicamentos que le han sido recetados solo por un médico profesional Considera las recomendaciones proporcionadas por el personal de salud Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud		

				Consume sustancias perjudiciales como tabaco, alcohol y/o drogas		
--	--	--	--	---	--	--

Anexo 2: Matriz de consistencia lógica y metodológica

PROBLEMA	VARIABLE	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
¿Cuál es la relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxisalud - Chulucanas, 2024?	Glucosa, colesterol, triglicéridos	Objetivo general Determinar la relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024.	H1: Existe relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024. Ho: No existe relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024.	Tipo de investigación Aplicada – enfoque cuantitativo Diseño: No experimental, descriptivo y correlacional. Población – muestra: La población estará conformada por 83 pacientes adultos que reciban atención en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, durante los meses de julio - setiembre del 2024. Muestra: Se trabajará con todos los pacientes considerados en la población; por tanto, es muestreo no probabilístico. Técnica – Instrumento: Para la variable glucosa, colesterol y triglicéridos, la técnica documental, en una ficha de recolección de datos, obtenidos del registro diario del laboratorio. - Se utilizará el Cuestionario de Estilos de Vida, compuesto por 25 preguntas
	Estilos de vida	Objetivos específicos 1. Identificar los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024. 2. Identificar los niveles de estilos de vida de los pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024. 3. Evaluar los componentes de los estilos de vida de los pacientes que se atienden en el		

		Centro Médico Especializado Maxi salud - Chulucanas, 2024.		Se utilizará el software estadístico SPSS V.26, la tratarse un estudio correlacional se usará la prueba de chi cuadrado, cuyos resultados serán plasmados en tablas.
--	--	---	--	--

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos

FICHA DE RECOLECCION DE DATOS

1.- Nombre y apellido:

--

2.- sexo

Masculino	1
Femenino	2

3.- Edad

años

4.- Glucosa

Hiper glucemia	>125 mg/dl	1
Moderadamente alta	>100 - 125 mg/dl	2
Normal	70 - 100 mg/dl	3
Hipoglucemia	< 70 mg/dl	

5.- Colesterol

Deseable	< 200 mg/dl	1
Limite elevado	200 - 239 mg/dl	2
Elevado	>= 240 mg/dl	3

6.- Triglicéridos

Normal	< 150 mg/dl	1
Límite elevado	150 - 199 mg/dl	2
Elevado	200 - 499 mg/dl	3
Muy elevado	>= 500 mg/dl	4

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Instrucciones: Por favor responder el siguiente cuestionario con la verdad, utilice por favor las alternativas siguientes:

1 - Nunca (N)

2 - A veces (V)

3 – Frecuentemente (F)

4 – Siempre (S)

N°	ITEMS	Criterios			
		N	V	F	S
ALIMENTACIÓN					
1	Consume usted tres veces al día: el desayuno, el almuerzo y la cena				
2	A diario usted, consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos				
3	Ingiere entre 4 y 8 vasos de agua diariamente				
4	Entre las comidas, incorpora el consumo de frutas				
5	Escoge alimentos que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.				
6	Lee las etiquetas de los empaquetadas, enlatadas o conservar para identificar los ingredientes				
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Realiza actividad física durante un período de 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana				
8	A diario, realiza actividades que involucren el movimiento de todo su cuerpo				
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted reconoce las situaciones que le generan tensión o preocupación en su vida				
10	Expresa abiertamente sus sentimientos de tensión o preocupación				
11	Propone diferentes opciones de solución ante situaciones de tensión o preocupación				
12	Practica actividades de relajación, como tomar una siesta, pensar en cosas agradables, dar paseos o realizar ejercicios de respiración				
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás				

14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás				
15	Comparte sus deseos e inquietudes con otras personas				
16	Cuando se encuentra ante situaciones difíciles, recibe apoyo por parte de otras personas				
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida				
18	Usted se siente satisfecho con las actividades que está llevando a cabo en la actualidad.				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal				
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal				
21	Cuando experimente alguna molestia, usted acude al centro de salud				
22	Toma medicamentos que le han sido recetados solo por un médico profesional				
23	Considera las recomendaciones proporcionadas por el personal de salud				
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud				
25	Consumo sustancias perjudiciales como tabaco, alcohol y/o drogas				
Total					

Resultado: _____

En el ítem 25, los puntajes de calificación se invierten de la siguiente manera:

Nunca (N) = 4, A veces (V) = 3, Frecuentemente (F) = 2 y Siempre (S) = 1

PUNTAJE MÁXIMO	100 PUNTOS
Estilo de vida saludable	75 – 100 puntos
Estilo de vida no saludable	25 – 74 puntos

Baremos:

No saludable	[25 - 50]
Moderadamente saludable	[51 - 76]
Saludable	[77 - 100]

Anexo 04. Validación y confiabilidad

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General

Nombre y apellido del validador: Jeycer Mejía Cieza

Fecha: 02-06-2025 Especialidad: Tecnólogo Médico. Esp. Laboratorio clínico y anatomía patológica.

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario Estilos de Vida

Autor del instrumento: Llenque Verona Danny Giomar

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actitud y práctica del autoexamen de mamas en Hospital de Huaral 2025

II. Aspectos a evaluar (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Esta formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Esta expresado con conductas observadas?					19
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?					19
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					144	38
Sumatoria Total		182				
Valoración cuantitativa (sumatoria Total x 0.005)		0.91				

Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento

El instrumento puede ser aplicado, cumple con la validez para un trabajo científico

III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coeficiente de validez

$$182 = 0.91$$

Nota: El instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable

Apellidos y Nombres: Jeycer Mejía Cieza

Grado Académico: Licenciado tecnólogo médico en laboratorio clínico y anatomía patológica


 Lio. Mejía Cieza Jeycer
 Tecnólogo Médico
 Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica
 C.T.M.P. 16510

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General

Nombre y apellido del validador: José Aníbal Manchay Ozeta

Fecha: 02-06-2025 Especialidad: Tecnólogo Médico. Esp. Laboratorio clínico y anatomía patológico.

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario Estilos de Vida

Autor del instrumento: Llenque Verona Danny Giomar

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actitud y práctica del autoexamen de mamas en Hospital de Huaral 2025

II. Aspectos a evaluar (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Esta formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Esta expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					180	
Sumatoria Total		180				
Valoración cuantitativa (sumatoria Total x 0.005)		0.9				

Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento

El instrumento puede ser aplicado, cumple con la validez para un trabajo científico

III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coeficiente de validez

$$180 = 0.91$$

Nota: El instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable

Apellidos y Nombres: José Aníbal Manchay Ozeta

Grado Académico: Licenciado tecnólogo médico en laboratorio clínico y anatomía patológica


 José Aníbal Manchay Ozeta
 Tecnólogo médico
 CTMP 7630
 EsSalud

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General

Nombre y apellido del validador: Eder Llenque Siancas

Fecha: 03-06-2025 Especialidad: Tecnólogo Medico. Esp. Laboratorio clínico y anatomía patológica.

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario Estilos de Vida

Autor del instrumento: Llenque Verona Danny Giomar

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actitud y práctica del autoexamen de mamas en Hospital de Huaral 2025

II. Aspectos a evaluar (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			17		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			17		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?			17		
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?			17		
Sumatoria parcial				68	108	
Sumatoria Total		176				
Valoración cuantitativa (sumatoria Total x 0.005)		0.88				

Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento

El instrumento puede ser aplicado, cumple con la validez para un trabajo científico

III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coeficiente de validez

$$\boxed{180} = \boxed{0.91}$$

Nota: El instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable

Apellidos y Nombres: Eder Llenque Siancas

Grado Académico: Licenciado tecnólogo médico en laboratorio clínico y anatomía patológica


 TM EDER LLENQUE SIANCAS
 LABORATORIO CLÍNICO Y ANATOMÍA PATOLÓGICA
 CTMP 2100
 MRE Salud

Confiabilidad del instrumento

Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3
2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3
3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3
4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
5	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4
6	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
8	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
9	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3
10	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
11	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3
12	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	3	3	3	1	1	3	3
13	3	1	2	2	2	3	3	2	1	3	1	2	3	1	1	2	2	3	3	3	3	1	3	2	1
14	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	3	1	1	2	2	1	3	3	1	2
15	2	2	1	1	1	3	1	3	1	3	3	1	3	2	2	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3

Alfa de Cronbach

Confiabilidad

El alfa de Cronbach puede calcularse de dos formas: a partir de las varianzas o de las correlaciones de los ítems.

A partir de las varianzas

A partir de las varianzas, el alfa de Cronbach se calcula:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right],$$

donde

- S_i^2 es la varianza del ítem i ,
- S_t^2 es la varianza de la suma de todos los ítems y
- K es el número de preguntas o ítems.

A partir de las correlaciones entre los ítems

A partir de las correlaciones entre los ítems, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \frac{np}{1 + p(n-1)},$$

donde

- n es el número de ítems y
- p es el promedio de las correlaciones lineales entre cada uno de los ítems.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100.0
	Excluido ^a	0	0.0
	Total	15	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.970	25

Se obtuvo un valor de Alfa de Cronbach de 0.834 el cual indica una Excelente confiabilidad.

Tabla: Coeficientes de confiabilidad: Alfa de Cronbach

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

Anexo 5: Base de datos

SEX O	EDA D	GLUCOS A	COLESTERO L	TRIGLICERIDO S	T_ALIMENTACIÓ N	T_AC_EJER C	T_MANE_ESTRE S	T_APOY_INTE R	T_AUTORRE A	T_RS
1	52	3	1	4	12	4	14	8	9	19
1	52	2	1	3	10	6	10	11	11	15
2	45	1	3	3	11	6	9	10	9	19
1	19	2	1	2	13	4	11	12	5	14
2	22	2	3	2	18	7	12	10	11	14
1	69	1	1	4	14	4	12	10	7	9
1	40	4	2	2	12	3	5	10	6	17
2	39	2	3	1	9	4	14	13	8	16
1	48	1	3	2	12	5	8	13	8	12
1	66	3	3	1	17	4	10	8	9	14
1	40	4	3	2	12	5	10	14	7	15
1	21	3	1	3	17	6	8	10	8	13
1	43	2	3	3	15	6	14	11	8	16
1	67	3	2	1	16	6	15	12	6	13
1	62	1	1	4	16	4	8	11	9	10
2	40	3	1	4	18	5	7	11	3	18
2	50	1	2	3	14	4	11	10	9	18
2	27	2	2	2	16	7	10	5	5	12
1	23	3	1	1	15	6	11	10	12	13
1	56	3	2	1	16	6	8	11	7	16
1	40	3	1	1	13	7	13	6	9	16
2	49	3	1	1	16	6	8	11	8	15

1	45	4	3	1	15	3	8	11	7	12
1	33	3	1	3	17	6	8	10	6	15
2	49	2	1	1	15	3	12	6	9	19
2	46	2	1	3	16	8	9	10	9	17
2	50	3	1	4	16	7	8	7	8	16
1	37	4	3	3	12	5	10	9	9	14
2	19	1	3	3	10	6	10	8	6	15
1	32	1	3	2	13	5	7	10	9	14
2	27	1	1	3	17	3	10	9	7	14
2	64	1	1	4	19	4	9	8	7	11
2	50	3	2	3	17	4	12	10	11	17
2	70	3	3	2	18	5	10	12	6	16
1	53	3	3	1	14	5	12	12	7	15
2	59	1	1	4	12	8	7	11	4	15
2	20	4	3	4	19	4	9	10	9	12
1	50	1	3	1	15	5	7	10	10	17
1	32	2	3	4	20	3	12	7	6	16
2	20	3	3	2	17	6	10	13	8	11
1	35	2	3	3	9	6	8	9	5	14
2	23	1	1	2	14	4	13	10	8	21
1	40	3	2	2	18	4	9	10	6	17
1	68	4	1	2	17	2	6	14	5	17
1	52	4	1	4	14	6	12	7	7	16
1	52	3	2	3	12	2	9	11	6	13
2	42	4	1	1	16	7	12	13	9	16
2	31	4	1	3	13	2	11	11	6	17

1	37	2	3	4	13	3	9	11	7	18
2	48	3	1	2	18	4	9	13	7	15
1	60	2	3	3	15	4	13	9	6	13
2	29	2	3	1	15	6	14	10	10	18
2	28	3	3	3	18	7	14	8	8	11
1	49	2	1	4	15	6	5	11	8	18
2	53	2	2	3	18	2	12	9	10	21
2	49	2	3	4	12	7	12	8	7	19
2	57	1	3	3	16	6	11	9	5	11
1	38	3	2	2	12	4	8	10	8	15
1	39	2	2	2	12	6	8	11	7	17
2	56	4	2	3	16	6	7	9	7	14
1	59	1	1	1	16	7	10	8	6	11
2	27	4	3	3	21	2	4	9	9	16
1	64	3	2	3	14	5	14	7	8	13
2	32	2	3	2	14	3	9	13	7	20
2	49	2	2	4	13	7	9	13	7	12
1	20	1	3	3	16	7	10	11	9	19
1	19	1	3	2	12	4	10	9	12	10
1	55	2	1	2	11	8	13	8	8	16
2	32	4	1	2	15	2	9	12	8	16
2	57	4	3	4	11	2	9	8	8	12
1	46	4	1	1	17	5	9	12	6	15
1	48	1	3	2	11	5	8	11	4	16
2	23	2	1	4	14	5	11	11	4	13
1	18	3	2	2	15	7	15	12	6	12

1	41	3	3	4	16	6	7	11	10	12
2	48	2	2	3	12	7	10	8	6	14
2	64	4	1	4	18	7	9	10	7	12
1	27	4	1	2	10	5	11	10	8	15
1	45	1	1	4	18	6	6	10	9	15
2	20	3	3	3	14	4	10	10	9	12
1	59	4	3	1	13	5	13	13	7	16
2	65	3	3	4	15	4	12	13	7	15
1	60	2	2	1	15	4	11	8	9	18

Anexo 5: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

Nivel de estudio: Pregrado

Introducción:

Lo invito a participar del estudio de investigación denominado:

“Colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxisalud - Chulucanas, 2024”

Este es un estudio desarrollado por: **Llenque Verona Danny Giomar**, perteneciente a la Universidad San Pedro – PIURA.

El objetivo de esta investigación es:

“Determinar la relación entre colesterol, glucosa y triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxisalud - Chulucanas, 2024”

Por este motivo es necesario profundizar más en este tema y abordarlo con la debida importancia que amerita.

Metodología:

Si usted acepta participar, le informamos que se llevarán a cabo los siguientes procedimientos:

1. Se le presentará el consentimiento informado.
2. Se le presentará un cuestionario.
3. Sus datos no serán expuestos.

Beneficios:

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted necesite conocer. Los resultados también serán archivados en: **registros /base de datos** de cada participante y de ser el caso se le recomendará para que acuda a su médico especialista tratante.

Costos e incentivos:

Usted no realizará ningún gasto por participar de este estudio.

Confidencialidad:

Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Código de Participante : P001

Nombre : MARITO ISABEL MONTERO MIRANDA

Fecha : 15 DE SETIEMBRE 2024

Costos e incentivos:

Usted no realizará ningún gasto por participar de este estudio.

Confidencialidad:

Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Código de Participante : P002

Nombre : MARCEDES ESTEVES DOMINGUEZ

Fecha : 10 DE SETIEMBRE 2024

Costos e incentivos:

Usted no realizará ningún gasto por participar de este estudio.

Confidencialidad:

Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Código de Participante : P003

Nombre : RODRIGUEZ MONTERO MIRANDA

Fecha : 08 DE AGOSTO DE 2024

Costos e incentivos:

Usted no realizará ningún gasto por participar de este estudio.

Confidencialidad:

Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Código de Participante : P004

Nombre : MAYRA YURIT MONTERO ESTEVES

Fecha : 15 DE SETIEMBRE 2024

Anexo 6: Documento administrativo



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

DE: RUIDIAS VALLADOLID MAXIMINA DEL ROSARIO

A: Llenque Verona Danny Giomar

Jefe de Centro Médico Especializado Maxisalud - Chulucanas

ASUNTO: Autorización para aplicación de instrumentos de investigación

Fecha: Chulucanas, 19 de agosto del 2024

Tengo a bien dirigirme a su persona para saludarle y que, en atención al asunto y al documento de la referencia, hacerle de su conocimiento lo siguiente; que la solicitud de autorización para usar nuestras instalaciones y datos en su trabajo de investigación titulado: **"GLUCOSA, COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS CON EL ESTILO DE VIDA EN PACIENTES QUE SE ATIENDEN EN EL CENTRO MEDICO ESPECIALIZADO MAXISALUD - CHULUCANAS, 2024"**. Por lo que esta jefatura autoriza lo requerido por el estudiante con la finalidad de poder culminar su tesis y así obtener su título profesional.

Atentamente,

CENTRO MEDICO ESPECIALIZADO
MaxiSalud
ORGANISMO REGULADOR DEL SECTOR
[Firma]
Maximina Ruidias Valladolid
GERENTE GENERAL

Anexo 7: Informe de conformidad del asesor



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

**FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD**

Programa de Estudios de Tecnología Médica

INFORME SOBRE CULMINACIÓN DE ASESORAMIENTO DE INFORME DE INVESTIGACIÓN

Para : **Dr. Guillermo B. Barrantes Reyes**
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

De : **Dr. Eber W. Zavaleta Llanos**
Asesor de Tesis

Resolución : Ref. Resolución de Dirección de Escuela N°611-2024-USP-EAPTM /D

Título : **"Colesterol, Glucosa y Triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi Salud- Chulucanas, 2024"**

Autor : **Llenque Verona Danny Giomar**

Fecha : Lima, Diciembre 01 de 2025

Mediante la presente reciba mi cordial saludo y a la vez, manifestarle en atención a la resolución de la referencia de la Dirección del Programa de Tecnología Médica, cumpla con informar la culminación de asesoramiento del Informe de investigación denominado **"Colesterol, Glucosa y Triglicéridos con el estilo de vida en pacientes que se atienden en el Centro Médico Especializado Maxi Salud- Chulucanas, 2024"**, del tesista **Llenque Verona Danny Giomar**. El Informe ha sido elaborado en cumplimiento con los lineamientos de la Facultad de Ciencias de la Salud y está listo para ser evaluado por el jurado correspondiente.

Atentamente,

Dr. Eber Wilfredo Zavaleta Llanos
Docente Asesor

EWZLL-

Anexo 8: Repositorio Institucional



1. Información del Autor			
LLENQUE VERONA DANNY GIOMAR		45970170	Dagilieve123@hotmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
☒ Tests	☐ Trabajo de Suficiencia Profesional	☐ Trabajo Académico	☐ Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
☐ Bachiller	☒ Título Profesional	☐ Título Segunda Especialidad	☐ Maestría ☐ Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
COLESTEROL, GLUCOSA Y TRIGLICÉRIDOS CON EL ESTILO DE VIDA EN PACIENTES QUE SE ATIENDEN EN EL CENTRO MÉDICO ESPECIALIZADO MAXISALUD - CHULUCANAS, 2024			
5. Programa Académico			
Tecnología Médica en la Especialidad de Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica			
6. Tipo de Acceso al Documento			
☒ Abierto o Público ² (Info: repositorio/abierta/openAccess)		☐ Acceso restringido ³ (Info: repositorio/restrictedAccess) ^(*)	
(*) 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 ⁴

I 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. ⁵

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	24	02	2026



Huella Digital



Firma

¹ **Resolución** de Consejo Directivo N° 009-2018-UNSPD-CD. Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, del 8 de mayo de 2018.

² Ley N° 30125 Ley que promueve el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-ED.

³ Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, pero que se puede hacer entrega de forma en línea y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Responderá siempre la Gerencia de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo a este Anexo de la Ley 30125.

⁴ En caso de que el autor sea la siguiente institución, deberá de ser publicado los datos de autor y su nivel de la obra, de acuerdo a la directiva N° 009-2018-CD/CHYTEC-ORIC (Junetas 2.2 y 3.1) que rige el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.

⁵ Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que posee el derecho de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la citación de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias permiten garantizar que el autor otorgue el crédito por su obra.

⁶ Según el Anexo 12.2, del artículo 17 del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales (RD N° 17) "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior deben como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los sustentados en sus repositorios institucionales, presentando al caso de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente registrados por el Repositorio Digital (RSNAT), a través del Repositorio ALICIA".

Nota: - En caso de faltar en los datos, se procederá de acuerdo a la Ley (Ley 27444, art. 32, párr. 32.3).

Anexo 9: Reporte de Similitud

COLESTEROL, GLUCOSA Y TRIGLICÉRIDOS CON EL ESTILO DE VIDA EN PACIENTES QUE SE ATIENDEN EN EL CENTRO MÉDICO ESPECIALIZADO MAXISALUD - CHULUCANAS, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

27%	27%	7%	15%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJO DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.continental.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.uladech.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	hdl.handle.net	1%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.uwiener.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.ucv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	repositorio.usanpedro.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
7	repositorio.unica.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.utea.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
9	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	1%
	Trabajo del estudiante	
10	Submitted to Universidad Católica Los Angeles de Chimbote	1%
	Trabajo del estudiante	

11	Submitted to Universitat Politècnica de València Trabajo del estudiante	1 %
12	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
14	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %
15	comunicacion-cientifica.com Fuente de Internet	<1 %
16	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Autónoma de Bucaramanga, UNAB Trabajo del estudiante	<1 %
18	www.revista-portalesmedicos.com Fuente de Internet	<1 %
19	1library.co Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
21	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unj.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
repositorio.unc.edu.pe		

24	Fuente de Internet	<1 %
25	bibliotecadigital.univalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	revistas.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	<1 %
30	dspace-uh-tmp.igniteonline.la Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	pdfs.semanticscholar.org Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
35	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

38	ojs.psicoeureka.com.py Fuente de Internet	<1 %
39	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	www.sma.df.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
41	Submitted to Universidad De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
42	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	<1 %
43	investigacion.fhyics.unju.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
44	repositorio.uia.ac.cr:8080 Fuente de Internet	<1 %
45	aprenderly.com Fuente de Internet	<1 %
46	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
47	Submitted to Universidad San Marcos Trabajo del estudiante	<1 %
48	ciencialatina.org Fuente de Internet	<1 %
49	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
50	Submitted to fucn Trabajo del estudiante	<1 %
51	eltiempolatino.com Fuente de Internet	<1 %

52	ojs.docentes20.com Fuente de Internet	<1 %
53	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
54	Submitted to Universidad Católica Boliviana "San Pablo" Trabajo del estudiante	<1 %
55	repositorio.udch.edu.pe:4000 Fuente de Internet	<1 %
56	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
57	repositorio.upads.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
58	saludrenal.cinvestav.mx Fuente de Internet	<1 %
59	Submitted to Universidad Nacional de Jaen Trabajo del estudiante	<1 %
60	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	<1 %
61	alqueria.com.co Fuente de Internet	<1 %
62	pha-providence.com Fuente de Internet	<1 %
63	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
64	repositorio.unesum.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
65	www.investigarmqr.com Fuente de Internet	<1 %

66	www.nutricionhospitalaria.org Fuente de Internet	<1 %
67	www.peru.com Fuente de Internet	<1 %
68	Submitted to Corporación Universitaria del Caribe Trabajo del estudiante	<1 %
69	Dagmara Wrzecionkowska, Rolando Díaz Loving, Olga Flores-Cano. "How well do you know your size? Accuracy of self-reported measures vs. BMI & waist to height ratio among Mexican women", Journal of Behavior, Health & Social Issues, 2020 Publicación	<1 %
70	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
71	apirepositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
72	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
73	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
74	journalalphacentauri.com Fuente de Internet	<1 %
75	mensandbeauty.com Fuente de Internet	<1 %
76	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
77	repositorio.unach.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
	repositorio.untumbes.edu.pe	

78	Fuente de Internet	<1 %
79	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
80	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
81	www.cfnavarra.es Fuente de Internet	<1 %
82	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
83	www.elsalvador.com Fuente de Internet	<1 %
84	www.prnewswire.com Fuente de Internet	<1 %

☐ Excluir citas
 ☐ Apagado
 ☐ Excluir coincidencias
 < 10 words
☐ Excluir bibliografía
 ☐ Activo

Apéndice:





