



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN**

**PROYECTO DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN SOBRE HÁBITOS  
SALUDABLES EN PACIENTES CON ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES**

**DOCENTE**

Dra. María Pilar Gabela

**AUTORA**

Evelyn Gabriela Pilacuan Erazo

**2024**

## Resumen

**Introducción:** La creciente prevalencia de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer se refleja en el aumento de la morbilidad y la mortalidad. Estas enfermedades no transmisibles (ENT) están ampliamente influenciadas por factores de riesgo conductuales y modificables, tales como el consumo de cigarrillo y alcohol, una alimentación poco saludable y la falta de actividad física. **Objetivo:** Mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades no transmisibles mediante la promoción y concienciación de la adopción de hábitos y estilos de vida saludables para fomentar su bienestar integral. **Metodología:** El estudio empleado fue de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, aplicado a 30 pacientes adultos y adultos mayores de 31 años de edad en adelante con enfermedades no transmisibles, para lo cual se aplicó una encuesta con preguntas cerradas para identificar hábitos saludables. **Resultados:** En la población estudiada se encontró que las enfermedades con predominancia es la Hipertensión con un 36,7% (n=11) y la diabetes con 30,0% (n=9), en cuanto a las prácticas de hábitos saludables, sobre el consumo de frutas, hortalizas y verduras el 46,7% (n=14) respondió que consumen de manera regular pero no todos los días, otra práctica saludable como la actividad física mostró que el 53,3% (n=16) solo la realiza cuando tiene tiempo y los tipos de actividad que realizan con más frecuencia son caminar y correr. **Conclusiones:** El conocimiento adecuado sobre las enfermedades no transmisibles (ENT) es crucial para que los pacientes tomen decisiones informadas sobre su salud, reduzcan su riesgo de complicaciones y fomenten comportamientos saludables. Es fundamental desarrollar e implementar estrategias educativas y de concientización efectivas para mejorar el conocimiento de los pacientes sobre estas enfermedades, ya que estas estrategias son componentes esenciales para prevenir y controlar las ENT.

**Palabras Claves:** Enfermedades no transmisibles, educación, concientización, hábitos saludables.

## Abstract

**Introduction:** The increasing prevalence of diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, chronic respiratory diseases and cancer is reflected in increased morbidity and mortality. These non-communicable diseases (NCDs) are largely influenced by behavioral and modifiable risk factors, such as cigarette and alcohol consumption, unhealthy diet and lack of physical activity. **Objective:** To improve the quality of life of patients with NCDs by promoting and raising awareness of the adoption of healthy habits and lifestyles to promote their overall well-being. **Methodology:** The study used was quantitative, descriptive and cross-sectional, applied to 30 adult patients and older adults 31 years of age and older with non-communicable diseases, for which a survey with closed questions was applied to identify healthy habits. **Results:** In the studied population it was found that the predominant diseases are hypertension with 36.7% (n=11) and diabetes with 30.0% (n=9), regarding healthy habits practices, about the consumption of fruits, vegetables and greens 46.7% (n=14) responded that they consume regularly but not every day, another healthy practice such as physical activity showed that 53.3% (n=16) only do it when they have time and the types of activity they do more frequently are walking and running. **Conclusions:** Adequate knowledge about non-communicable diseases (NCDs) is crucial for patients to make informed decisions about their health, reduce their risk of complications and promote healthy behaviors. It is essential to develop and implement effective educational and awareness strategies to improve patients' knowledge about these diseases, as these strategies are essential components to prevent and control NCDs.

**Key words:** Noncommunicable diseases, education, awareness, healthy habits.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. Planteamiento del Problema. ....	7
1.2. Justificación.....	9
CAPÍTULO 2 OBJETIVOS .....	10
2.1. Objetivo General: .....	10
2.2. Objetivos Específicos:.....	10
CAPÍTULO 3 MARCO TEÓRICO.....	11
3.1. ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT).....	11
3.1.1. CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.....	12
3.1.2. COMPLICACIONES DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES: .....	13
3.2. LA SALUD.....	15
3.1.1. DETERMINANTES DE LA SALUD .....	16
3.1.2. PROMOCIÓN DE LA SALUD .....	16
3.1.3. LA PREVENCIÓN DE LA SALUD.....	17
3.2. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	17
3.2.1. FUNDAMENTOS DE EDUCOMUNICACIÓN PARA LA SALUD .....	18
3.2.2. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ADULTOS .....	18
3.3.1. CONCIENTIZACIÓN COMO MÉTODO PSICOSOCIAL EN SALUD....	19
3.4. HÁBITOS SALUDABLES.....	19
3.4.1. HÁBITOS .....	19
3.4.2. HÁBITOS Y ESTILOS SALUDABLES DE VIDA.....	20
3.4.3. EL ENVEJECIMIENTO, HÁBITOS Y ESTILOS SALUDABLES DE VIDA .....	20
3.4.4. HÁBITOS Y ESTILOS SALUDABLES DE VIDA Y SU EFECTO EN EL DESARROLLO DE LA SALUD-ENFERMEDAD .....	21
CAPÍTULO 4 APLICACIÓN METODOLÓGICA.....	23
4.1. INTRODUCCIÓN .....	23
4.2. DISEÑO DEL ESTUDIO .....	24
4.3. VARIABLES DEL ESTUDIO .....	24
4.3.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	25

4.4. MUESTRA .....	29
4.4.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN: .....	29
4.4.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: .....	29
4.5. MATERIALES Y MÉTODOS .....	29
4.5.1. RECOLECCIÓN DATOS .....	30
4.5.2. TÉCNICAS PARA ANALIZAR LOS DATOS .....	30
4.6. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	31
4.7. DISCUSIÓN .....	37
4.8. PROPUESTA .....	39
4.9. CONCLUSIONES .....	43
4.10. RECOMENDACIONES .....	44
REFERENCIAS .....	45
ANEXOS .....	48
ANEXO 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS. ....	48
ANEXO 2: MATRIZ DE INVOLUCRADOS.....	49
ANEXO 3: ÁRBOL DE OBJETIVOS. ....	50
ANEXO 4: MATRIZ DE ESTRATEGIAS. ....	51
ANEXO 5: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	52
ANEXO 6: BASE DE DATOS.....	57

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

TABLA 1 Distribución del rango de edad por sexo.....	31
FIGURA 1 Nivel de estudio. ....	31
FIGURA 2 Estado Civil.....	32
TABLA 2 Distribución del tipo de enfermedad por rango de edad.....	32
FIGURA 3 Concepto de Hábitos Saludables.....	33
TABLA 3 Prácticas de hábitos saludables.....	33
TABLA 4 Distribución de la actividad física por la frecuencia que realiza actividad física. ....	35
TABLA 5 Distribución de la participación en programas de educación por rangos de edad. ....	36

# CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN

## 1.1. Planteamiento del Problema.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) evidencian un reto significativo para la salud pública a nivel global, ya que son responsables de un alto índice de morbilidad y mortalidad, contribuyendo a más del 74% de muertes en todo el mundo. El aumento alarmante en la prevalencia de estas enfermedades, plantea la necesidad urgente de intervenir mediante estrategias preventivas y de concientización. (Riley et al., 2020)

Las ENT comparten factores de riesgo conductuales y modificables que contribuyen a su desarrollo. Entre estos factores se incluyen el consumo de tabaco, una dieta poco saludable, la falta de actividad física y el consumo de alcohol. Estos comportamientos pueden llevar al desarrollo de sobrepeso, obesidad, aumento de la presión arterial y, en última instancia, aumentar el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer. (Riley et al., 2020)

Las ENT representan una carga significativa para la región de las Américas, siendo responsables de cerca del 80% de las muertes, lo que equivale aproximadamente a 5,5 millones de fallecimientos anuales. Estas enfermedades constituyen tres de cada cuatro fallecimientos en la región. De manera preocupante, alrededor del 39% de las defunciones causadas por las ENT suceden en las personas menores de 70 años, considerándose como muertes tempranas. (Muñoz, 2023)

“En Ecuador, según los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el 2018 las ENT representaron el 53% del total de las muertes. De estas, el 48,6% correspondió a ECV, el 30% a cáncer, el 12,4% a diabetes y el 8,7% a enfermedades respiratorias crónicas.” (INEC, 2018)

Según los resultados de la Encuesta STEPS sobre Enfermedades No Transmisibles y factores de riesgo (STEPS, 2018), las prevalencias de las principales ENT son preocupantes: el 19,8% de la población presenta presión arterial elevada (la mitad sin tratamiento), el 7,8% hiperglucemia y el 7,1% diabetes mellitus, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, el 34,7% tiene niveles elevados de colesterol (STEPS, 2018).

A pesar de los esfuerzos de los sistemas de salud existe una brecha significativa en la educación y concientización sobre la importancia de adoptar hábitos saludables para prevenir las ENT. La falta de comprensión sobre la relación entre el estilo de vida y la salud contribuye a la persistencia de factores de riesgo modificables. Por lo tanto, se propone abordar la falta de educación y concientización sobre hábitos saludables en pacientes con ENT entre los 31 años de edad y mayores de 60 años de edad; mediante la implementación de programas educativos efectivos puede empoderar a la población para que tome decisiones informadas sobre su salud, reduciendo así la incidencia y la prevalencia de las ENT.

## 1.2. Justificación.

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) constituyen una creciente amenaza para la salud pública, afectando significativamente la calidad de vida de la población. La prevalencia de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer es evidente en el acrecentamiento de la morbilidad y mortalidad. Los factores económicos y sociales tienen una fuerte injerencia sobre dichas enfermedades, generando urgencia imperante para abordar eficazmente esta problemática de salud pública. (Riley et al., 2020)

El proyecto propone llevar a cabo un estudio para evaluar el impacto de este problema en la población, centrándose en la carga de estas enfermedades entre los pacientes con ENT. El objetivo es capacitar a los pacientes para que adopten estilos de vida saludables, proporcionándoles información clara y accesible sobre la relación entre sus hábitos cotidianos y la prevención de enfermedades crónicas.

El estudio sobre el impacto de este problema en la población y la carga de estas enfermedades enfrentan desafíos actuales relacionados con la falta de concientización y la adopción de hábitos no saludables. “Según el Ministerio de Salud Pública (MSP), la hipertensión arterial (HTA), diabetes y dislipidemia tienden a ser más frecuentes en consultas y egresos hospitalarios” (STEPS, 2018, P.8)

Con alrededor de 2,5 millones de habitantes, el Distrito Metropolitano de Quito (DMQ) enfrenta un aumento significativo de enfermedades cardiovasculares, especialmente diabetes e hipertensión arterial causadas por la malnutrición, el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad. (Sacoto et al., 2020)

A través de la educación y concientización, se espera reducir la incidencia de ENT al proporcionar a los pacientes las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud. Además, se espera una disminución en los costos asociados al tratamiento de enfermedades crónicas fortaleciendo al sistema de salud, al abordar las raíces del problema y prevenir su desarrollo, también contribuirá a reducir la prevalencia de las ENT. (MSP, 2022)

# **CAPÍTULO 2 OBJETIVOS**

## **2.1. Objetivo General:**

- Mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades no transmisibles mediante la promoción y concienciación de la adopción de hábitos y estilos de vida saludables para fomentar su bienestar integral.

## **2.2. Objetivos Específicos:**

- Determinar el nivel de conocimiento de los pacientes sobre riesgos específicos asociados con enfermedades no transmisibles.
- Fortalecer el conocimiento sobre las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo, con el fin de fomentar comportamientos saludables en pacientes.
- Desarrollar un programa educativo centrado en promover hábitos alimenticios saludables, fomentando la actividad física regular y técnicas de manejo del estrés en pacientes.

## **CAPÍTULO 3 MARCO TEÓRICO**

### **3.1. ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)**

Las ENT son enfermedades de larga duración que progresan con el tiempo y generan altas tasas de morbilidad, afectando el bienestar individual y familiar. En Ecuador y Las Américas, son la principal causa de mortalidad prematura evitable, así como la principal causa de mortalidad general. Su responsabilidad tiene un impacto en el crecimiento socioeconómico sobre todo en el sector de la salud. La Organización Mundial y Panamericana de la Salud considera que las principales enfermedades no transmisibles son las respiratorias crónicas, diabetes mellitus, cáncer y enfermedades cardiovasculares (Costa et al.,2018)

Los cuatro factores de riesgo modificables son el consumo del cigarrillo, el consumo de alcohol nocivo, una dieta inadecuada e inactividad física. Estos, a su vez, están relacionados con los factores de riesgos biológicos: hipertensión, glucosa y colesterol elevados en sangre. (Costa et al.,2018)

El principal factor de riesgo de nivel 2 a nivel mundial para las muertes atribuibles fue la hipertensión arterial sistólica, que representó de 8 a 10 millones de defunciones de todas las muertes en 2019, seguido del cigarrillo que representó de 7 a 8 millones de muertes en 2019. (Disease, 2020)

“En Ecuador, según los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el 2018 las ENT representaron el 53% del total de las muertes. De estas, el 48,6% correspondió a ECV, el 30% a cáncer, el 12,4% a diabetes y el 8,7% a enfermedades respiratorias crónicas.” (INEC, 2018)

“Según el Ministerio de Salud Pública (MSP), la hipertensión arterial (HTA), diabetes y Dislipidemia tienden a ser más frecuentes en consultas y egresos hospitalarios” (STEPS, 2018, P.8)

Con alrededor de 2,5 millones de habitantes, el Distrito Metropolitano de Quito (DMQ) enfrenta un aumento significativo de enfermedades

cardiovasculares, especialmente diabetes e hipertensión arterial causadas por la malnutrición, el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad. (Sacoto et al., 2020)

### **3.1.1. CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES**

“Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018, la prevalencia de consumo de cigarrillo en jóvenes de 10 a 17 años en Ecuador es del 0,91% y el consumo ocasional de cigarrillo es del 4,3%” (INEC-ENSANUT, 2018). El cigarrillo se asocia con el 15% de las muertes por enfermedades cardiovasculares, el 26% de las muertes por cáncer y el 51% de las muertes por enfermedades crónicas respiratorias. (Costa et al.,2018)

En Ecuador, cada día mueren 19 personas debido al consumo de tabaco. Una de cada 10 personas de 18 a 69 años lo consume, y tres de cada 10 adolescentes de 13 a 15 años lo han hecho en algún momento de su vida. (MSP, 2022)

El alcohol es un factor de riesgo con más de 200 trastornos, causando enfermedades transmisibles y no transmisibles, traumatismos, violencia, pérdidas económicas y sociales, y se correlaciona con una mayor probabilidad de desarrollar cáncer de boca, faringe, esófago, laringe, mama, colon, recto e hígado (STEPS, 2018). En la actualidad, el consumo de alcohol es más común entre los hombres (51,8%) que en las mujeres (27,3%), y el consumo nocivo de alcohol es más del triple en los hombres (36,3%) que en las mujeres (11,9%). Este consumo es más común entre los hombres de 18 a 44 años (STEPS, 2018).

La alimentación y el estado nutricional son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer (Costa et al., 2018). La hipertensión, el colesterol en la sangre y la resistencia a la acción de la insulina están asociados con los alimentos, la dieta y el estado nutricional,

incluido el sobrepeso y la obesidad (STEPS, 2018). Durante las últimas décadas, los alimentos ricos en fibra como los cereales integrales, legumbres y raíces han disminuido, mientras que las calorías obtenidas de la carne, azúcares, aceites y grasas han aumentado a nivel mundial (Costa et al., 2018). En Ecuador, la población consume pocos alimentos como frutas y verduras, consumiendo 1,1 porciones diarias de fruta y 0,9 de verduras, mientras que lo ideal es consumir 5 porciones diarias de frutas y verduras (Romero et al., 2022). Esto indica una preocupación latente, ya que el 37,9% de la población tiene sobrepeso (STEPS, 2018).

En el año 2010, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) a nivel mundial no seguían las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física para la salud (Costa et al., 2018). La tasa de prevalencia de la inactividad física varía significativamente en algunos grupos etarios; esto se debe a los cambios en las formas de transporte, el uso de la tecnología, la urbanización y los valores culturales (Costa et al., 2018). Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2012, el 55,2% de la población ecuatoriana de 18 a 60 años declaró tener niveles de actividad física medianos a altos, siendo los hombres (60%) más activos que las mujeres (40%). Sin embargo, el 30% declaró tener niveles insuficientes de actividad física y el 15% declaró estar inactivo (STEPS, 2018).

### **3.1.2. COMPLICACIONES DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES:**

A nivel mundial, las ENT, como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades respiratorias crónicas, son responsables de la morbilidad y mortalidad. Las complicaciones de estas enfermedades pueden variar según el tipo de ENT, pero las siguientes son algunas de las complicaciones más comunes:

### **Complicaciones cardiovasculares:**

- Insuficiencia cardíaca (CDC, 2022), se produce cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre para mantener las necesidades del cuerpo. (Clinic, 2022)
- Accidente cerebrovascular (CDC, 2022), sucede cuando las arterias del cerebro están obstruidas o estrechas y muy poca sangre llega al órgano. Un accidente cerebrovascular es una emergencia médica en la que el tejido cerebral comienza a morir en unos minutos. (Clinic, 2022)
- Paro cardíaco repentino (CDC, 2022), pérdida repentina de la función cardíaca, respiratoria y el conocimiento, si no se trata inmediatamente provoca una muerte súbita. (Clinic, 2022)

### **Complicaciones de la diabetes:**

La diabetes tiende a causar complicaciones a largo plazo, el riesgo aumenta con la duración de la diabetes y la falta de control de la glucosa sanguínea. Las complicaciones de la diabetes pueden desarrollar discapacidades o incluso poner en peligro la vida con el tiempo. Aquí algunas de las siguientes posibles complicaciones: (CDC, 2022)

- Problemas renales (CDC, 2022), los riñones tienen millones de grupos de vasos sanguíneos llamados glomérulos los cuales filtran los restos de la sangre. Este delicado sistema de filtración puede verse afectado por la diabetes. (Clinic, 2023)
- Neuropatía diabética (CDC, 2022), es un daño a los nervios causado por la diabetes. Las piernas pueden deteriorarse con abundante azúcar en los nervios de la pared de los vasos sanguíneos. (Clinic, 2023)
- Retinopatía diabética (CDC, 2022), los vasos sanguíneos de los ojos se pueden dañar y derivar en ceguera. (Clinic, 2023)

### **Complicaciones del cáncer:**

La enfermedad y el tratamiento de la misma pueden causar algunas complicaciones:

- Metástasis a otros órganos (CDC, 2022), dependiendo del tipo de cáncer depende la propagación de la enfermedad. (Clinic, Cáncer, 2022)
- Efectos secundarios del tratamiento (quimioterapia, radioterapia) (CDC, 2022), las náuseas pueden ser provocadas por ciertos tipos de cáncer y tratamientos oncológicos, además pueden dañar los intestinos, lo que puede causar estreñimiento o diarrea y también pueden perder peso ya que el cáncer priva a las células normales de nutrientes y alimento. (Clinic, Cáncer, 2022)

### **Complicaciones de las enfermedades respiratorias crónicas:**

- Síndrome de dificultad respiratoria (CDC, 2022), si se produce una acumulación de líquido en los sacos alveolares de los pulmones impiden que se llenen con suficiente aire provocando la funcionalidad de los órganos. (Clinic, Síndrome de dificultad respiratoria aguda, 2022)
- Exacerbaciones agudas (por ejemplo, en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica - EPOC). - Los individuos tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón. (Clinic, EPOC, 2021)

## **3.2. LA SALUD**

La definición de salud ha cambiado desde que fue propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948 como un estado de completo bienestar físico, mental y social, hasta conceptos más amplios que consideran la capacidad de las personas para funcionar y participar en la sociedad. La estrategia de "Salud para todos en el año 2000" de la OMS busca que las personas tengan un nivel de salud

que les permita trabajar y participar activamente en su comunidad. La Carta de Ottawa establece que la salud es un derecho humano fundamental y enfatiza la necesidad de recursos económicos y alimenticios adecuados, vivienda adecuada y un ecosistema estable. Estos requisitos destacan la conexión entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud en general. (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020).

### **3.1.1. DETERMINANTES DE LA SALUD**

Los factores ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicos, laborales, culturales y los servicios médicos disponibles son algunos de los determinantes de la salud de la población. Un modelo muy popular propuesto en 1974 por el ministro de sanidad canadiense Marc Lalonde establece cuatro grupos principales de cosas que interactúan para afectar la salud de una comunidad: (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020)

- Factores ambientales, tanto naturales como sociales, que afectan la salud de los individuos.
- Comportamientos y hábitos de vida personales que pueden tener impacto positivo o negativo en la salud.
- Recursos, infraestructura y servicios de salud no disponibles para la población.
- Factores genéticos y hereditarios que pueden predisponer a ciertas enfermedades. (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020)

### **3.1.2. PROMOCIÓN DE LA SALUD**

De acuerdo con la Carta de Ottawa de 1986, la promoción de la salud tiene como objetivo brindar a las comunidades los medios para mejorar y controlar su salud, promover estilos de vida saludables y disminuir las causas de enfermedades. La OPS propuso desafíos (disminución de la desigualdad, desarrollo de métodos de prevención y aumento en la aptitud de afrontamiento) y destrezas de ejecución

(autocuidado, construcción de entornos saludables que favorezcan la salud), para la promoción en salud (Hernández et al., 2020)

Esto implica integrar propuestas de promoción de la salud y prevención de enfermedades para abordar los factores que contribuyen al desarrollo de enfermedades. La educación para la salud (EPS) está estrechamente relacionada con el proceso de capacitación para que las personas tengan mayor control sobre su salud. Actualmente, la promoción de la salud incluye educación, capacitación, investigación, legislación, coordinación de políticas y desarrollo comunitario. (Hernández et al., 2020)

### **3.1.3. LA PREVENCIÓN DE LA SALUD**

La prevención de la salud abarca una diversidad de acciones predestinadas a fomentar estilos saludables de vida y disminuir la incidencia de ciertas situaciones de salud, como el descubrimiento temprano de enfermedades mediante tamizajes. Además, incluye métodos para manejar enfermedades y comorbilidades actuales. A pesar de que surgió junto con el concepto de promoción de la salud, ha sido ignorado por muchos sistemas de salud, que con frecuencia se enfocan en el tratamiento curativo en lugar de la prevención y la promoción. Actualmente, la educación en salud se centra cada vez más en estos dos conceptos, enfocándose en educar a los pacientes para que sean conscientes y responsables de su salud. (Hernández et al., 2020)

## **3.2. EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

La UNESCO cree que para desarrollar competencias, valores y comportamientos que contribuyen a una vida saludable y plena es fundamental la educación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la educación para la salud (EPS) como un proceso educativo que influye positivamente en los conocimientos, prácticas y costumbres de las personas y las comunidades en relación con su salud.

Los obstáculos sociales para el acceso e información a la salud, las dificultades en el uso de medicamentos y los problemas en el seguimiento de enfermedades crónicas pueden resultar de una baja educación en salud. (UNESCO, 2023)

La EPS propone promover estilos de vida saludables y formar comunidades autónomas en el manejo de su salud, pero su aplicación ha sido insuficiente debido a la persistencia de un enfoque biomédico centrado en la enfermedad y una perspectiva paternalista donde el personal de salud es considerado responsable del mantenimiento de la salud en lugar del individuo. Para lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz, los individuos deben ser conscientes de su realidad en salud, profundizar en su conocimiento, actuar en su salud y experimentar su realidad para evaluarla y ajustarla, cambiando conductas perjudiciales y consolidando saludables. (Hernández et al., 2020)

Para llevar a cabo este proceso educativo, se utilizan actividades basadas en metodologías y herramientas didácticas específicas, como la educación personalizada a nivel individual o grupal, mediante sesiones educativas, talleres, orientación, consejería, actividades lúdicas y grupos de autoayuda, entre otras. (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020)

### **3.2.1. FUNDAMENTOS DE EDUCOMUNICACIÓN PARA LA SALUD**

La educomunicación para el fomento de la salud medita los saberes y destrezas propias de los pacientes y sus diferencias psicoevolutivas de acuerdo al tipo de vida que llevan, lo que hace referencia a acciones pedagógicas con fin educativo, las cuales buscan que los individuos y colectivos mejoren su salud. (Ecuador, 2019)

### **3.2.2. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ADULTOS**

Los métodos para promover la salud en la población adulta son complejos y demandan una variedad de factores; Estos procesos ocurren en una variedad de entornos sociales y culturales, donde las personas participan activamente en la creación de conocimientos significativos. Además, son intersectoriales y abordan

una variedad de áreas como salud, educación, medio ambiente, derechos humanos y cultura con el propósito de optimizar la calidad de vida y el bienestar social. (Ecuador, 2019)

Aunque esto a veces implica desaprender conocimientos y prácticas obsoletas, es crucial tener en cuenta la experiencia vital de los adultos en el proceso de aprendizaje en salud. La voluntad y la libertad para aprender son esenciales para estructurar estos procesos. En cuanto a los principios fundamentales de enseñanza y aprendizaje para adultos, se destacan la motivación intrínseca, la construcción del aprendizaje sobre experiencias previas, la relevancia de situaciones de aprendizaje contextualizadas, la autodeterminación del aprendizaje y la adaptación a estilos y ritmos de aprendizaje individuales. (Ecuador, 2019)

### **3.3.1. CONCIENTIZACIÓN COMO MÉTODO PSICOSOCIAL EN SALUD**

Paulo Freire afirma que la alfabetización va más allá de enseñar a leer y escribir, sino que también implica formar a las personas para reflexionar y comprender plenamente su situación personal y social. La base de esta educación es que las personas tomen conciencia de su realidad y tengan la capacidad de cambiarla. Enfatiza que la concienciación no se limita a la impartición de conocimientos, sino a la capacitación de las personas para que analicen e interpreten su entorno de manera crítica, lo que les permite enfrentar con éxito sus desafíos y ser dueñas de su propio destino. (Fernández & Casado , 2021)

## **3.4. HÁBITOS SALUDABLES**

### **3.4.1. HÁBITOS**

El término "hábitos" se refiere a los medios que llevan a las personas a repetir acciones o comportamientos que hacen en el día a día. Las disposiciones que se derivan de acciones pasadas se activan automáticamente por señales del entorno porque se han repetido en la conducta de los sujetos, lo que dificulta la aparición de nuevas acciones en circunstancias parecidas. (Torres et al., 2019)

### **3.4.2. HÁBITOS Y ESTILOS SALUDABLES DE VIDA**

Los hábitos y estilos saludables de vida están relacionados con el conocimiento de bienestar, ya que son actitudes y patrones de comportamiento relacionados con la prevención de problemas de salud que benefician físicamente, mentalmente y socialmente a los pacientes que los adoptan diariamente. Es demostrado que el entorno familiar y social contienen un gran impacto en estas actitudes y patrones de comportamiento. (Torres et al., 2019)

En la actualidad, los hábitos y estilos saludables de vida son cruciales para prevenir enfermedades, siendo la principal herramienta médico-preventiva la atención primaria de salud, para promover la salud y prevenir enfermedades. Los hábitos y estilos saludables de vida incluyen comer bien, mantener un peso saludable, hacer actividad física regular y descansar lo suficiente. Sin embargo, otras actividades también se consideran hábitos y estilos saludables de vida como higiene personal, actividades recreativas, relaciones interpersonales y actividad sexual. De manera individual o colectiva, todas ellas tienen un impacto significativo, en menor o mayor grado, en la salud de las personas. (Guallo et al., 2022)

Por otro lado, se identifican hábitos nocivos la obesidad, el sobrepeso, la falta de actividad física, la ingesta excesiva de sal, el tabaquismo y el consumo excesivo de grasas animales, estos hábitos nocivos deben abordarse para promover una vida más saludable porque tienen un gran impacto en la salud humana. (Guallo et al., 2022)

### **3.4.3. EL ENVEJECIMIENTO, HÁBITOS Y ESTILOS SALUDABLES DE VIDA**

El envejecimiento es un desarrollo fisiológico normal que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, la presencia de este tipo de enfermedades aumenta con la edad. La hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la artritis reumatoide y otras menos frecuentes que se presentan con

mayor frecuencia en los adultos y adultos mayores. Además, se incluyen las enfermedades neoplásicas, que son una de las principales causas de muerte en este grupo de personas. (Guallo et al., 2022)

#### **3.4.4. HÁBITOS Y ESTILOS SALUDABLES DE VIDA Y SU EFECTO EN EL DESARROLLO DE LA SALUD-ENFERMEDAD**

Los hábitos y estilos saludables de vida que las personas adoptan se reflejan en sus actividades cotidianas y juegan un papel importante en el control de enfermedades y en el desarrollo del proceso de salud-enfermedad. Estos hábitos y estilos de vida son herramientas individuales que pueden mejorar la salud general de las personas y reducir el riesgo de diversas afecciones cuando se adoptan adecuadamente. Dado que el envejecimiento aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles, la promoción y mantenimiento de estos hábitos y estilos saludables de vida son esenciales para preservar la salud y la calidad de vida. (Guallo et al., 2022)

Las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una alimentación saludable abogan por aumentar la ingesta de nueces, granos, hortalizas, verduras y frutas, mientras se reduce el consumo de grasas, sal y azúcar (OMS, 2018). Específicamente, se recomienda consumir al menos cinco porciones de frutas y/o verduras diarias, además de 5 gramos de sal al día (OMS, 2018). En promedio en nuestro país el consumo de verduras y frutas en 2012 fue menos de la mitad de la cantidad recomendada (STEPS, 2018). Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2012, el consumo de sal a través de alimentos consumidos por fuera del hogar representó el 48.8% en personas de 20 a 59 años en Ecuador, observándose que este consumo es más alto en hombres (60.4%) que en mujeres (STEPS, 2018).

La actividad física es un componente de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles importantes como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama

y colon (STEPS, 2018). Además, ayuda a prevenir otros factores de riesgo importantes como la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, todo esto relacionado con una mejor calidad de vida y bienestar (STEPS, 2018).

# CAPÍTULO 4 APLICACIÓN METODOLÓGICA

## 4.1. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) evidencian un reto significativo para la salud pública a nivel global, ya que son responsables de un alto índice de morbilidad, contribuyendo a más del 74% de muertes en todo el mundo. El aumento alarmante en la prevalencia de estas enfermedades, plantea la necesidad urgente de intervenir mediante estrategias preventivas y de concientización. (Riley et al., 2020)

Las causas de riesgo conductuales y transformables que contribuyen al progreso de las ENT son comunes. Entre estos factores se encuentran el consumo del cigarrillo y alcohol, una dieta no saludable y la disminución o falta de actividad física. Estos comportamientos pueden causar sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial; lo que con lleva a un mayor riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiovasculares y cáncer. (Riley et al., 2020)

Existe una brecha significativa en la educación, sensibilización y concientización al momento de adoptar hábitos saludables para prevenir las ENT. A pesar de los esfuerzos de los sistemas de salud, la persistencia de factores de riesgo modificables está influenciada por una falta de comprensión entre el estilo de vida y la salud. Por lo tanto, se recomienda abordar la falta de educación y concientización sobre hábitos saludables en pacientes con ENT entre los 31 años de edad y mayores de 60 años. La implementación de programas educativos efectivos puede empoderar a la población para que tome decisiones informadas sobre su salud, reduciendo así la incidencia y prevalencia de las ENT.

## **4.2. DISEÑO DEL ESTUDIO**

El estudio empleado para la realización de este proyecto sobre los hábitos saludables en pacientes con enfermedades no transmisibles, fue de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal.

- Cuantitativo: se utilizó como metodología de investigación una encuesta con preguntas cerradas (anexo 5), enfocado en recopilar información objetiva medible, análisis de datos numéricos, para en base a estos resultados realizar análisis estadísticos creando conclusiones para esta investigación.
- Descriptivo: se obtuvo una visión detallada del objeto de estudio (pacientes con enfermedades no transmisibles).
- Transversal: este método fue elegido por ser un estudio con objetividad y precisión ya que fue útil al investigar el impacto de ciertas variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre la población estudiada.

## **4.3. VARIABLES DEL ESTUDIO**

### 1. Información demográfica:

- Edad.
- Género.
- Estado civil.
- Nivel de estudio.
- Padecimiento de alguna enfermedad no transmisible.

### 2. Prácticas de hábitos saludables:

- Conocimiento sobre hábitos saludables.
- Consumo de frutas, hortalizas y verduras.
- Tipo de actividad física.
- Consumo de cigarrillo.
- Consumo de bebidas alcohólicas.

### 4.3.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES			
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL – INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
Edad	Lapso de un individuo, desde el nacimiento hasta un momento dado, puede expresarse en años exactos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 31-45</li> <li>b) 46-60</li> <li>c) Mayor de 60</li> </ul>	<p><b>Variable:</b> cuantitativa</p> <p><b>Escala de medición:</b> continua</p>
Sexo	Características que distinguen a los seres humanos en términos de su reproducción biológica y fisiológica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Femenino</li> <li>b) Masculino</li> </ul>	<p><b>Variable:</b> cualitativa</p> <p><b>Escala de medición:</b> nominal</p>
Estado civil	Hace referencia al estado legal y social de una persona en relación con su estado de convivencia con una pareja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Soltero/a</li> <li>b) Casado/a</li> <li>c) Divorciado/a</li> <li>d) Viudo/a</li> <li>e) Unión Libre</li> </ul>	<p><b>Variable:</b> cualitativa</p> <p><b>Escala de medición:</b> nominal</p>
Nivel de estudio	Hace referencia al nivel de educación alcanzado por una persona, indicando el grado de	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Primaria incompleta</li> <li>b) Primaria completa</li> <li>c) Secundaria Completa</li> <li>d) Secundaria incompleta</li> </ul>	<p><b>Variable:</b> cualitativa</p> <p><b>Escala de medición:</b> ordinal</p>

	instrucción o capacitación formal que ha completado.	<p>e) Universidad Completa</p> <p>f) Universidad incompleta</p> <p>g) Posgrado</p> <p>h) Ninguno</p>	
Enfermedad no transmisible	Afección médica crónica o aguda que no se transmite de una persona a otra. Estas enfermedades son generalmente de larga duración y se desarrollan con el tiempo.	<p>a) Diabetes</p> <p>b) Hipertensión</p> <p>c) Enfermedades Cardiovasculares</p> <p>d) Enfermedades respiratorias</p> <p>e) Cáncer</p>	<p><b>Variable:</b> cualitativa</p> <p><b>Escala de medición:</b> nominal</p>
Consumo de frutas, hortalizas y verduras	Tipo de alimentos que son parte de una dieta saludable proporcionando los nutrientes necesarios para conservar la salud, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.	<p>a) Nunca: No consume frutas, hortalizas y verduras.</p> <p>b) Ocasionalmente: Consume frutas, hortalizas y verduras dependiendo de la disponibilidad.</p> <p>c) Regularmente: Consume frutas, hortalizas y verduras, de manera regular pero no todos los días.</p>	<p><b>Variable:</b> cualitativa</p> <p><b>Escala de medición:</b> ordinal</p>

		d) Siempre: Consume frutas, hortalizas y verduras todos los días.	
Tipo de actividad física	Hace referencia a cualquier movimiento corporal que requiere el gasto de energía hay que destacar que la actividad física no tiene que ser extenuante para ser beneficiosa, incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden tener un impacto positivo en la salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Caminar</li> <li>b) Nadar</li> <li>c) Correr</li> <li>d) Bailo terapia</li> <li>e) Ejercicios</li> <li>f) Ciclismo</li> <li>g) Otro</li> <li>h) Ninguna</li> </ul>	<b>Variable:</b> cualitativa <b>Escala de medición:</b> nominal
Consumo de cigarrillo	El consumo del cigarrillo es asociado con una variedad de riesgos para la salud logrando desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, tanto para el fumador como para las personas expuestas al humo de segunda mano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Nunca: No fumo cigarrillos.</li> <li>b) Ocasionalmente: Fumo cigarrillos en situaciones sociales o de estrés.</li> <li>c) Regularmente: Fumo cigarrillos de manera regular, pero no todos los días.</li> </ul>	<b>Variable:</b> cualitativa <b>Escala de medición:</b> ordinal

		<p><b>d)</b> Diariamente: Fumo cigarrillos todos los días, pero menos de un paquete al día.</p> <p><b>e)</b> Frecuentemente: Fumo más de un paquete de cigarrillos al día.</p>	
Consumo de bebidas alcohólicas	El consumo de alcohol es común en muchas culturas y sociedades en todo el mundo y puede tener una variedad de motivaciones sociales, culturales y personales. Sin embargo, el consumo excesivo o inadecuado de alcohol puede tener consecuencias negativas para la salud física, mental y social.	<p><b>a)</b> Nunca: No consume bebidas alcohólicas</p> <p><b>b)</b> Ocasionalmente: Consume bebidas alcohólicas en eventos sociales.</p> <p><b>c)</b> Regularmente: Consume bebidas alcohólicas de manera regular, pero no todos los días.</p> <p><b>d)</b> Frecuentemente: Consume bebidas alcohólicas varias veces por semana.</p> <p><b>e)</b> Siempre: Consume bebidas alcohólicas todos los días.</p>	<p><b>Variable:</b> cualitativa</p> <p><b>Escala de medición:</b> ordinal</p>

## **4.4. MUESTRA**

La muestra estuvo comprendida en 30 pacientes adultos y adultos mayores con edades comprendidas entre 31 años y mayores de 60 años de edad, con enfermedades no transmisibles.

### **4.4.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN:**

- Población incluida en el proyecto de investigación, previa firma de consentimiento informado.
- Población mayor de 31 años de edad.
- Población de ambos sexos.
- Población con diagnóstico confirmado de enfermedad no transmisible.

### **4.4.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:**

- Población menor de 31 años de edad.
- Población que no firmen el consentimiento informado.
- Población que no presenta diagnóstico de enfermedad no transmisible.
- Incapacidad cognitiva que impida la participación activa.
- Contraindicaciones médicas para participar en actividades físicas o cambios dietéticos.

## **4.5. MATERIALES Y MÉTODOS**

El instrumento de recolección de información utilizada fue una encuesta construida desde el contenido científico para cumplir con los objetivos de estudio ya planteados; esta encuesta fue realizada con preguntas cerradas y respuestas de opción múltiple.

El instrumento de recolección de información tuvo un proceso de validación para asegurar su validez y viabilidad, en cual se revisó que las preguntas y las respuestas múltiples sean relevantes y representativas.

#### **4.5.1. RECOLECCIÓN DATOS**

La recolección de los datos se hizo a través de una encuesta (conjunto de preguntas cerradas con respuestas de opción múltiple) realizada en Word y transcrita en google forms.

#### **4.5.2. TÉCNICAS PARA ANALIZAR LOS DATOS**

Se realizó la encuesta mediante la plataforma Google Forms, dicha plataforma permite la extracción de los datos mediante una base creada en formato Excel, luego se realizó la filtración de preguntas para el desarrollo de las figuras y las tablas en las cuales se presenta la interpretación y el análisis de las preguntas previamente encuestadas.

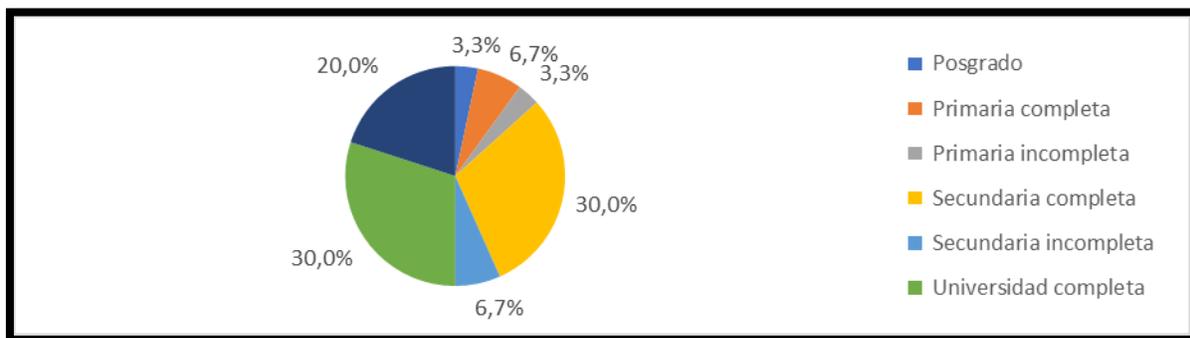
## 4.6. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

**Tabla 1**  
*Distribución del rango de edad por sexo.*

		Sexo			
		Femenino		Masculino	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Rango de edad	31-45 años	6	37.5%	7	50.0%
	46-60 años	8	50.0%	3	21.4%
	Mayor de 60 años	2	12.5%	4	28.6%

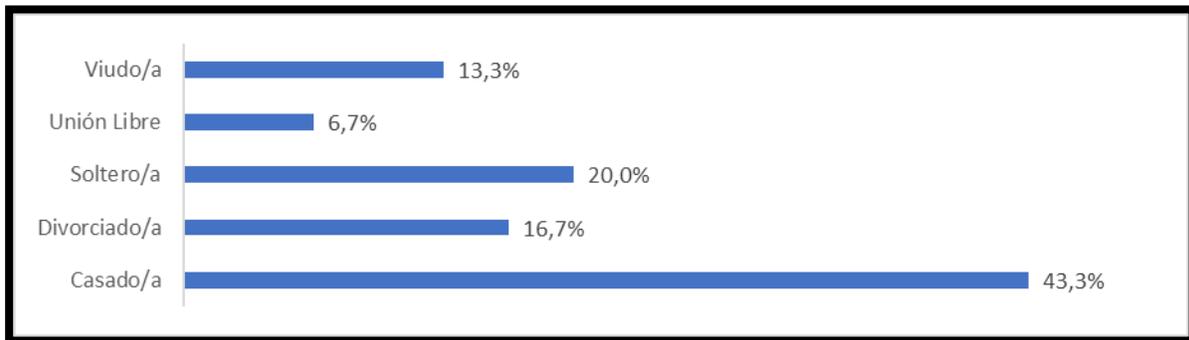
**Análisis.** - La tabla 1 presenta información sobre la distribución de un grupo de 30 pacientes por sexo y rango de edad. Se puede observar que hay una mayor proporción (50.0%) de hombres en el rango de edad de 31-45 años, mientras que en los rangos de edad de 46-60 y mayores de 60 años hay una mayor proporción (62.5%) de mujeres.

**Figura 1**  
*Nivel de estudio*



**Análisis.** - La Figura 1 presenta información sobre el nivel de estudio de un grupo de 30 pacientes, los individuos encuestados en su mayoría poseen un nivel académico universitario completo (30.0%) o tienen completa la secundaria (30.0%), no obstante, la minoría tiene primaria incompleta (3.3%) o posee un posgrado (3.3%).

**Figura 2**  
**Estado Civil**



**Análisis.** - La Figura 2 presenta información sobre el estado civil de un grupo de 30 pacientes, la mayoría de los encuestados respondió que se encuentran casados/as (43.3%) en cuanto a su estado civil, seguidos de los solteros/as (20.0%), mientras que solo el 6.7% se encuentra en unión libre.

**Tabla 2**  
**Distribución del tipo de enfermedad por rango de edad.**

		Rango de edad					
		31-45 años		46-60 años		Mayor de 60 años	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Tipo de enfermedad</b>	Cáncer	-	0.0%	-	0.0%	1	16.7%
	Diabetes	5	38.5%	1	9.1%	3	50.0%
	Enfermedades Cardiovasculares	3	23.1%	3	27.3%	-	0.0%
	Enfermedades respiratorias	1	7.7%	-	0.0%	2	33.3%
	Hipertensión	4	30.8%	7	63.6%	-	0.0%

**Análisis.** - La Tabla 2 presenta información sobre la distribución del tipo de enfermedad por el rango de edad de un grupo de 30 pacientes. Se observa que la mayoría de los pacientes con diabetes pertenecen a los grupos con rangos de edad entre los 31 - 45 años (38.5%) y mayores

de 60 años (50.0%), en tanto que en el grupo de pacientes con 46 – 60 años (63.6%) padecen hipertensión.

**Figura 3**  
**Concepto de Hábitos Saludables**



**Análisis.** - La Figura 3 presenta información sobre el concepto de hábitos saludables de un grupo de 30 pacientes; el 56,7% de los encuestados respondió que son hábitos que mejoran el bienestar físico y mental siendo una mayoría, mientras que una minoría no está segura de que son hábitos saludables (10,0%) y otros piensan que son hábitos que impactan en la salud física (3,3%).

**Tabla 3**  
**Prácticas de hábitos saludables**

Prácticas de hábitos saludables	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
<b>Consumo de frutas, hortalizas y verduras</b>		
Nunca: No consume frutas, hortalizas y verduras.	0	0%
Ocasionalmente: Consume frutas, hortalizas y verduras dependiendo de la disponibilidad.	12	40,0%
Regularmente: Consume frutas, hortalizas y verduras, de manera regular pero no todos los días.	14	46,7%
Siempre: Consume frutas, hortalizas y verduras todos los días.	4	13,3%
<b>Consumo de snacks como galletas, postres, hamburguesas, papas fritas, dulces, carnes fritas, pizzas</b>		
Nunca: No consume este tipo de snacks.	6	20,0%
Ocasionalmente: Consume este tipo de snacks como un antojo.	15	50,0%
Regularmente: Consume este tipo de snacks, pero no todos los días.	8	26,7%
Frecuentemente: Consume este tipo de snacks varias veces por semana.	1	3,3%

Siempre: Consume este tipo de snacks todos los días.	0	0%
<b>Consumo de bebidas azucaradas, jugos saborizados, café, té, bebidas energizantes</b>		
Nunca: No consume este tipo de bebidas.	8	26,7%
Ocasionalmente: Consume este tipo de bebidas cuando necesita un impulso de energía.	11	36,7%
Frecuentemente: Consume este tipo de bebidas varias veces por semana.	11	36,7%
Siempre: Consume este tipo de bebidas todos los días.	0	0%
<b>Cuántos litros de agua consume al día</b>		
½ Litro	4	13,3%
1 Litro	13	43,3%
1 y ½ Litros	9	30,0%
2 Litros	4	13,3%
Nunca	0	0%
<b>Fuma cigarrillos</b>		
Nunca: No fumo cigarrillos.	19	63,3%
Ocasionalmente: Fumo cigarrillos en situaciones sociales o de estrés.	9	30,0%
Regularmente: Fumo cigarrillos de manera regular, pero no todos los días.	0	0%
Diariamente: Fumo cigarrillos todos los días, pero menos de un paquete al día.	2	6,7%
Frecuentemente: Fumo más de un paquete de cigarrillos al día. _	0	0%
<b>Consumo de bebidas alcohólicas</b>		
Nunca: No consume bebidas alcohólicas	13	43,3%
Ocasionalmente: Consume bebidas alcohólicas en eventos sociales.	17	56,7%
Regularmente: Consume bebidas alcohólicas de manera regular, pero no todos los días.	0	0%
Frecuentemente: Consume bebidas alcohólicas varias veces por semana.	0	0%
Siempre: Consume bebidas alcohólicas todos los días.	0	0%

- El 46,7% de los pacientes encuestados respondieron que consumen regularmente frutas, hortalizas y verduras, mientras que el 40% solo consumen cuando hay disponibilidad de los mismos.
- El 50% de los pacientes encuestados que consumen snacks como un antojo, mientras que el 26,7% consume snacks de manera regular.
- El 36,7% de los pacientes encuestados consumen bebidas azucaradas y energizantes de manera ocasional cuando necesitan un impulso de energía, mientras que el otro 36,7% consume este tipo de bebidas frecuentemente.
- El 43,3% de los encuestados consumen 1 litro diario de agua, mientras que 13,3% en dos frecuencias iguales indican que consumen ½ litro de agua y 2 litros de agua.
- El 63,3% de los encuestados no fuman cigarrillos, mientras que el 6,7% fuma diariamente menos de un paquete al día.

- El 56,7% de los encuestados consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente en eventos sociales, mientras que el 43,3% no consume bebidas alcohólicas.

**Tabla 4**

***Distribución de la actividad física por la frecuencia que se realiza actividad física.***

		Frecuencia en que se realiza actividad física							
		Diariamente		Frecuentemente (3 veces por semana)		Nunca		Ocasionalmente (solo cuando hay tiempo)	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Actividad física</b>	Bailo terapia	-	0.0%	1	16.7%	-	0.0%	2	12.5%
	Caminar	1	20.0%	-	0.0%	-	0.0%	7	43.8%
	Ciclismo	1	20.0%	-	0.0%	-	0.0%	1	6.3%
	Correr	2	40.0%	2	33.3%	-	0.0%	4	25.0%
	Ejercicios	1	20.0%	2	33.3%	-	0.0%	1	6.3%
	Nadar	-	0.0%	1	16.7%	-	0.0%	-	0.0%
	Ninguna	-	0.0%	-	0.0%	3	100.0%	1	6.3%

**Análisis.** - La tabla 4 presenta información sobre la distribución de la actividad física por la frecuencia de un grupo de 30 pacientes. El 43.8% realiza caminatas ocasionalmente (solo cuando hay tiempo), mientras que el 25.0% prefiere correr ocasionalmente (solo cuando tiene tiempo).

**Tabla 5*****Distribución de la participación en programas de educación por rangos de edad.***

		Rangos de edad					
		31-45 años		46-60 años		Mayor de 60 años	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Participación en programas de educación sobre hábitos saludables</b>	No, no estoy interesado/a.	3	23.1%	1	9.1%	2	33.3%
	No, pero estoy interesado/a.	6	46.2%	4	36.4%	4	66.7%
	Nunca he participado.	-	0.0%	1	9.1%	-	0.0%
	Sí, actualmente participo.	1	7.7%	-	0.0%	-	0.0%
	Sí, pero no actualmente.	3	23.1%	5	45.5%	-	0.0%

**Análisis.** - La tabla 5 presenta información sobre la distribución de la participación en programas de educación por rangos de edad de un grupo de 30 pacientes. Existen 14 pacientes entre los rangos de edad de 31 a > de 60 años que no han participado en programas de educación, pero se encuentran interesados en participar, mientras que 6 pacientes entre los rangos de edad de 31 a > de 60 años no han participado y tampoco están interesados en participar de algún programa educativo.

## 4.7. DISCUSIÓN

Los factores de riesgo conductuales y modificables que contribuyen al desarrollo de las ENT son comunes. Entre estos factores se encuentran el consumo del cigarrillo y alcohol, una dieta no saludable y la disminución o falta de actividad física. Estos comportamientos pueden causar sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial; lo que con lleva a un mayor riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiovasculares y cáncer. (Riley et al., 2020)

Se llevó a cabo un estudio con el objetivo de analizar el nivel de conocimiento que los pacientes tienen sobre los riesgos específicos asociados con enfermedades no transmisibles. Además, se examinaron variables demográficas tales como edad, sexo, estado civil, nivel de educación y la presencia de Enfermedades no transmisibles (ENT). Para la realización de estudio se contó con una población de 30 pacientes con enfermedades no transmisibles, en el cual existieron n=16 de pacientes con sexo femenino y n=14 de pacientes de sexo masculino, con un rango de edad alto en pacientes con edades comprendidas entre los 31 y 45 años.

En la población estudiada se encontró que las enfermedades con predominancia es la Hipertensión con un 36,7% (n=11) y la diabetes con 30,0% (n=9), lo que se corrobora que “Según el Ministerio de Salud Pública (MSP), la hipertensión arterial (HTA), diabetes y Dislipidemia tienden a ser más frecuentes en consultas y egresos hospitalarios” (STEPS, 2018, P.8)

En los resultados obtenidos se evidenció que el 56,7% (n=17) de los pacientes respondieron de manera correcta el concepto de hábitos y estilos saludables de vida que están relacionados con el conocimiento de bienestar, ya que son actitudes y patrones de comportamiento relacionados con la prevención de problemas de salud que benefician el bienestar físico, mental y social de la persona que los adopta diariamente. (Torres et al., 2019)

En cuanto a las prácticas de hábitos saludables, sobre el consumo de frutas, hortalizas y verduras el 46,7% (n=14) respondió que consumen de manera regular pero no todos

los días y según estudios realizados en Ecuador se evidencia que, la población consume pocos alimentos como verduras y frutas, consumiendo 0,9 porciones de verduras y 1,1 porciones de frutas diarias, mientras que lo ideal es consumir 5 porciones diarias de verduras y frutas. (Romero et al., 2022)

También se evidencia que el 50,0% (n=15) pacientes consumen snacks como galletas, postres hamburgueses, papas fritas, dulces, carnes fritas, pizzas como un antojo y que el 36,7% (n=22) consumen bebidas azucaradas y energizantes ocasionalmente (cuando necesitan un impulso de energía) y regularmente (no todos los días); lo que evidencia que durante las últimas décadas, los alimentos ricos en fibra como los cereales integrales, legumbres y raíces han disminuido, mientras que las calorías obtenidas de la carne, azúcares, aceites y grasas han aumentado a nivel mundial (Costa et al., 2018).

Otra práctica saludable como la actividad física mostró que el 53,3% (n=16) solo la realiza cuando tiene tiempo y los tipos de actividad que realizan con más frecuencia son caminar y correr; lo que demuestra Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2012, el 55,2% de la población ecuatoriana de 18 a 60 años declaró tener niveles de actividad física medianos a altos, siendo los hombres (60%) más activos que las mujeres (40%). Sin embargo, el 30% declaró tener niveles insuficientes de actividad física y el 15% declaró estar inactivo (STEPS, 2018).

Por último, al abordar sobre la participación en programas de Educación el 46,7% (n=14) respondió que no ha participado en ningún programa pero que están interesados/as en formar parte de uno, con el fin de mejorar su estado de salud; esta disposición favorable representa una oportunidad para implementar estrategias educativas efectivas que promuevan estilos de vida saludables, mejoren el estado de salud general y reduzcan la prevalencia de comorbilidades. (Hernández et al., 2020)

## 4.8. PROPUESTA

Proyecto de Educación y Concientización de hábitos saludables en pacientes con Enfermedades No Transmisibles

### **Introducción:**

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) constituyen una creciente amenaza para la salud pública, afectando significativamente la calidad de vida de la población. La prevalencia de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer es evidente en el acrecentamiento de la morbilidad y mortalidad. Las graves repercusiones económicas y sociales asociadas a dichas enfermedades es alarmante, generando urgencia imperante para abordar eficazmente esta problemática de salud pública. (Riley et al., 2020)

“En Ecuador, según los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el 2018 las ENT representaron el 53% del total de las muertes. De estas, el 48,6% correspondió a ECV, el 30% a cáncer, el 12,4% a diabetes y el 8,7% a enfermedades respiratorias crónicas.” (INEC, 2018)

Los factores de riesgo conductuales y modificables que contribuyen al desarrollo de las ENT son comunes. Entre estos factores se encuentran el consumo del cigarrillo y alcohol, una dieta no saludable y la disminución o falta de actividad física. Estos comportamientos pueden causar sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial; lo que con lleva a un mayor riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiovasculares y cáncer. (Riley et al., 2020)

En la investigación se pudo concluir que existe un conocimiento básico sobre hábitos saludables, pero las prácticas saludables de vida no siempre son las adecuadas. Se observa un consumo bajo de frutas, verduras y hortalizas, un consumo alto de snacks y bebidas azucaradas. Además que la actividad física también es baja en un porcentaje considerable de los pacientes.

**Descripción de la Propuesta:** Proyecto de educación y concientización.

**Plan de actividades:**

PROYECTO DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN PACIENTES CON ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES							
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	GRUPO OBJETIVO	RESPONSABLES	PERIODICIDAD		PRESUPUESTO	INDICADOR
				Fecha de Inicio	Fecha de Fin		
Fortalecer el conocimiento sobre las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo, con el fin de fomentar comportamientos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Talleres educativos e interactivos. Sobre las ENT, sus factores de riesgo y las formas de prevenirlas y controlarlas.</li> <li>Implementar encuestas y evaluaciones para medir el cambio</li> </ul>	Pacientes con ENT de 31 a 60 años de edad.	<p><b>Coordinador del proyecto:</b> Será responsable de la planificación, ejecución y evaluación del proyecto.</p> <p><b>Educadores y profesionales de la salud:</b> Serán responsables de</p>	04/05/2024	03/08/2024	200.00 USD	Participarán 15 pacientes en los talleres.

	en la conciencia y la adopción de hábitos saludables.		impartir los talleres y de realizar las encuestas y evaluaciones.				
Desarrollar un programa educativo centrado en promover hábitos alimenticios saludables, fomentando la actividad física regular y técnicas de manejo del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración de cocina (utilizando frutas, verduras y hortalizas): Enseñar a los pacientes cómo preparar recetas nutritivas y deliciosas.</li> <li>• Clases de ejercicio grupales: Impartir sesiones de ejercicio adaptadas a las condiciones</li> </ul>	Pacientes con ENT de 31 a 60 años de edad.	<p><b>Coordinador del proyecto:</b> Será responsable de la planificación, ejecución y evaluación del proyecto.</p> <p><b>Chef:</b> Será responsable de la demostración de cocina.</p> <p><b>Educadores y profesionales de la salud:</b> Serán</p>	04/05/2024	03/08/2024	500.00 USD	Participarán 15 pacientes en los programas.

	<p>físicas de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Taller de técnicas de relajación: para manejar el estrés, como la respiración profunda y el yoga.</li></ul>		<p>responsables de realizar las clases de ejercicios y el taller de técnicas de relajación.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

## **4.9. CONCLUSIONES**

Las enfermedades no transmisibles siguen evidenciado un reto significativo para la salud pública, sobre todo porque aún falta comprensión sobre la relación de estilos de vida y la persistencia de factores de riesgo modificables.

En esta investigación se identificó que gran parte de los pacientes sabe que es un hábito de salud, sin embargo, aún se observa deficiencias al momento de poner en práctica esos mismos hábitos, ya que estas personas no controlan su tipo de alimentación y tampoco realizan alguna actividad física diariamente, lo cual conlleva perder de manera significativa su calidad de vida.

El conocimiento y la adopción de hábitos alimenticios saludables, la actividad física regular y el manejo efectivo del estrés es crucial para que los pacientes tomen decisiones informadas sobre su salud, reduzcan su riesgo de complicaciones y fomenten comportamientos saludables.

Por lo tanto, es indispensable y fundamental desarrollar e implementar estrategias educativas y de concientización efectivas para mejorar el conocimiento sobre los hábitos saludables en pacientes que poseen enfermedades no transmisibles, ya que estas estrategias son componentes esenciales para mantener una calidad de vida adecuada evitando sobre todo complicaciones a largo plazo.

## **4.10. RECOMENDACIONES**

Los pacientes con enfermedades no transmisibles presentan un alto riesgo de morbimortalidad y sobre todo aumentan el riesgo de desarrollar complicaciones a largo plazo, por ello es necesario crear programas de educación y concientización de manera integrada trabajando en conjunto paciente, enfermedad y entorno saludable.

Implementar programas educativos integrales y accesibles para pacientes con enfermedades no transmisibles.

Fomentar la participación activa de los pacientes en su propio proceso de aprendizaje, convirtiéndolos en agentes de cambio.

Realizar evaluaciones periódicas para monitorear el impacto del programa en el conocimiento y comportamiento de los pacientes, y realizar ajustes necesarios para optimizar su efectividad.

Brindar capacitación constante a profesionales de la salud para que puedan ofrecer información precisa y actualizada a los pacientes.

Por tal razón es recomendable que todos los profesionales de la salud unamos conocimientos, habilidades y destrezas en pro de la salud y el cuidado de la misma, para generar un impacto saludable positivo en los pacientes.

## REFERENCIAS

- CDC. (2022). *Centers for Disease Control and Prevention*. Centers of Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/prevent-complications.html>
- CDC. (2022). *Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES)*. <https://www.cdc.gov/diabetes/dsmes/dsmes-value.html>
- Clinic, M. (2021). *EPOC*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679>
- Clinic, M. (2022). *Cáncer*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/syc-20370588>
- Clinic, M. (2022). *Enfermedad cardíaca*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/symptoms-causes/syc-20353118>
- Clinic, M. (2022). *Síndrome de dificultad respiratoria aguda*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/ards/symptoms-causes/syc-20355576>
- Clinic, M. (2023). *Diabetes*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>
- Costa, R., Gutierrez, A., Valdivieso, D., Carpio, L., Cuadrado, F., Nuñez, J., & Vásquez, J. (2018). *Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo*. Ministerio de Salud Pública. Quito: Ministerio de Salud Pública. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>
- De la Guardia Gutierrez, M., & Ruvalcaba Ledezma, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. *Journal of Negative and No Positive Results*: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)
- Disease, G. B. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019. *Lancet*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33069327/>
- Ecuador, M. d. (2019). *Educación y comunicación para la promoción de la Salud Manual* (Dirección Nacional de Normatización-MSP ed.). Quito, Ecuador. [https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/12/manual\\_de\\_educaci%C3%B3n\\_y\\_comunicaci%C3%B3n\\_para\\_promoci%C3%B3n\\_de\\_la\\_salud0254090001575057231.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/12/manual_de_educaci%C3%B3n_y_comunicaci%C3%B3n_para_promoci%C3%B3n_de_la_salud0254090001575057231.pdf)
- Fernández, J., & Casado, I. (2020). Concientización facilitadora: alternativa al concepto tradicional de la motivación en el campo de salud. *Index de Enfermeía*, 29(3), 1-8. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200007)
- Guallo, M., Parreño, Á., & Chávez, J. (2022). Estilos de vida saludables en adultos mayores. *Revista Cubana de Reumatología*, 24(4), 1-10. Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1817-59962022000400008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962022000400008)

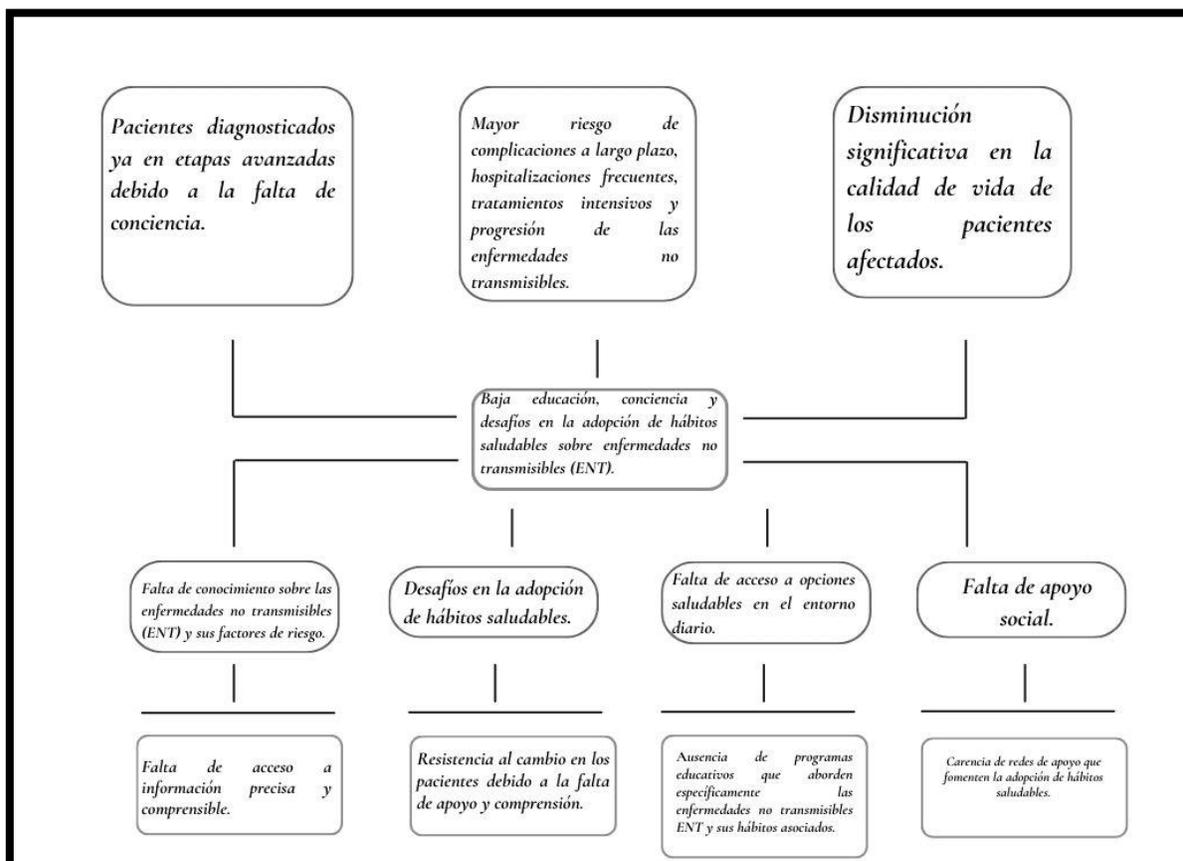
- Hernández, J., Jaramillo, L., Villegas, J., Álvarez, L., Roldan, M., Ruiz, C., . . . Martínez, L. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina*, 20(2), 1-13. <https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/html/>
- INEC. (2018). *Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Anuario de Nacimientos y Defunciones*. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion\\_y\\_Demografia/Nacimientos\\_Defunciones/2018/Principales\\_resultados\\_nac\\_y\\_def\\_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Nacimientos_Defunciones/2018/Principales_resultados_nac_y_def_2018.pdf)
- INEC-ENSANUT. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Encuesta por muestreo probabilístico. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/ENSANUT\\_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT\\_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf)
- MSP. (2022). *MSP*. <https://www.salud.gob.ec/msp-se-adhiere-a-la-campana-el-tabaco-una-amenaza-para-nuestro-medio-ambiente/#:~:text=En%20Ecuador%2C%2019%20personas%20mueren,alguna%20vez%20en%20su%20vida.>
- MSP. (2022). *Plan decenal de salud 2022-2031*. Quito, Ecuador: © Ministerio de Salud Pública – MSP. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/AC-00083-2022%20JUL%2004.pdf>
- Muñoz, S. G. (2023). *Las Enfermedades No Transmisibles y los Derechos Humanos en las Américas*. [cidh.org. https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/2023/REDESCA\\_enfermedades\\_NoTransmisibles\\_DDHH\\_SPA.pdf](https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/2023/REDESCA_enfermedades_NoTransmisibles_DDHH_SPA.pdf)
- OMS. (2018). *OMS*. [OMS: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)
- Riley, L., Cowan, M., & Clem, M. (2020). Noncommunicable diseases progress monitor 2020. © *World Health Organization* 2020, 1. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240000490>
- Romero, A., Marín, J., & Lluch, A. (2022). HÁBITOS QUE CUESTAN LA VIDA: LA EPIDEMIA DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES. *LLYC*, 1-27. [https://ideas.llorenteycuencia.com/wp-content/uploads/sites/5/2022/11/221114\\_Informe\\_habitos\\_que\\_cuestan\\_la\\_vida\\_la\\_epidemia\\_de\\_las\\_enfermedades\\_no\\_transmisibles\\_compressed.pdf](https://ideas.llorenteycuencia.com/wp-content/uploads/sites/5/2022/11/221114_Informe_habitos_que_cuestan_la_vida_la_epidemia_de_las_enfermedades_no_transmisibles_compressed.pdf)
- Sacoto, F., Torres, I., & López, D. (2020). Sostenibilidad en la prevención de enfermedades crónicas: lecciones del programa Salud al Paso en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7737644/#B5>
- STEPS, E. (2018). *Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo*. Informe de resultados, Ministerio de Salud Pública, Plataforma Gubernamental de Desarrollo Social, Quito. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la*

*educación*(50), 357-392. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-45652019000100357](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357)

UNESCO. (2023). *UNESCO*. UNESCO: <https://www.unesco.org/es/health-education/need-know>

# ANEXOS

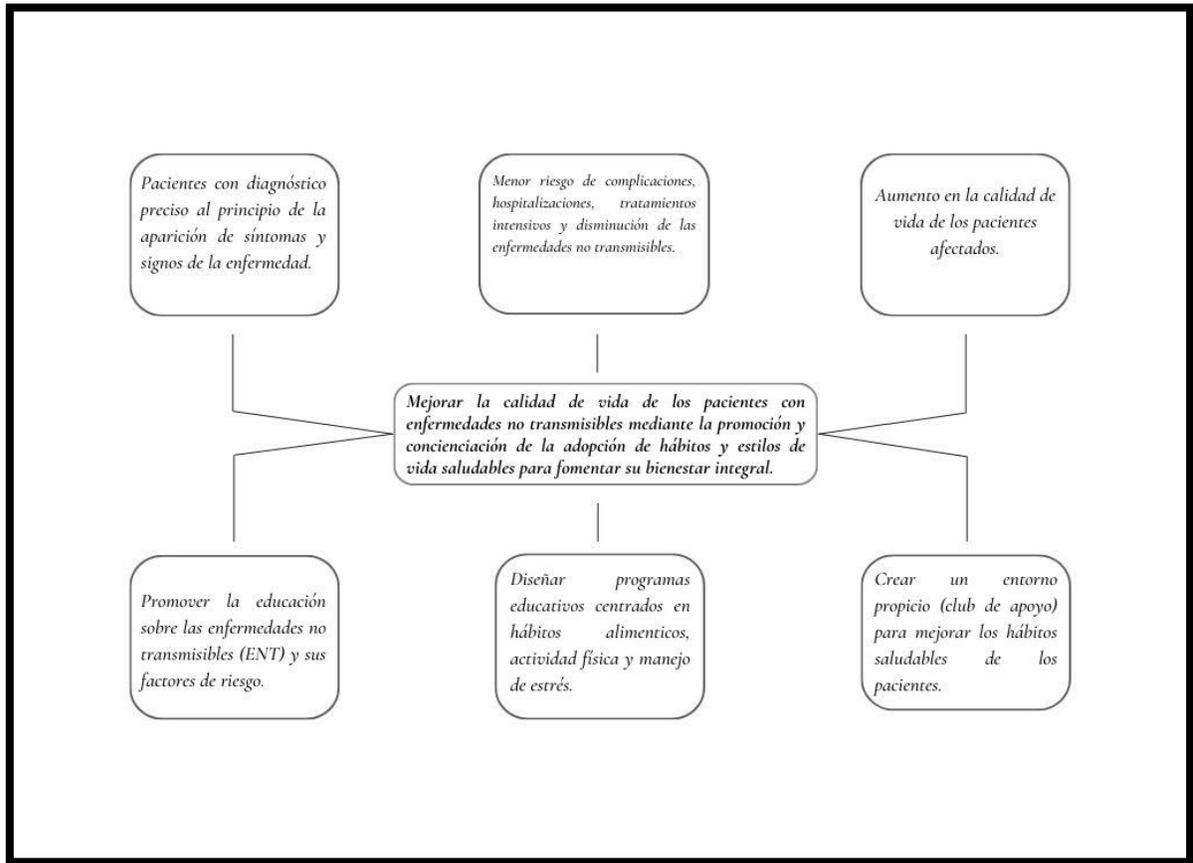
## ANEXO 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS.



## ANEXO 2: MATRIZ DE INVOLUCRADOS.

<b>Matriz de Involucrados “Stakeholders”</b>				
<b>Tema:</b> PROYECTO DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN PACIENTES CON ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES				
<b>Stakeholders</b>	<b>Poder / Influencia</b>	<b>Intereses / Participación</b>	<b>Posición probable en relación con el proyecto</b>	<b>Prioridad de compromiso</b>
Organizaciones de salud.	Alto	Alto	Positivo	Alto
Profesionales de la Salud.	Alto	Alto	Positivo	Alto
Pacientes	Moderado	Moderado	Positivo	Alto
Familiares y Amigos	Moderado	Moderado	Positivo, pero podría haber posibles conflictos de interés.	Moderado
Comunidad Local	Bajo	Bajo	Positivo, pero podría ser negativo en función de los conflictos de interés.	Bajo

### ANEXO 3: ÁRBOL DE OBJETIVOS.



## ANEXO 4: MATRIZ DE ESTRATEGIAS.

<b>Matriz de Estrategias</b>	
<b>Tema: PROYECTO DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN PACIENTES CON ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES</b>	
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Estrategias</b>
Determinar el nivel de conocimiento de los pacientes sobre riesgos específicos asociados con enfermedades no transmisibles.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar una encuesta sobre Hábitos Saludables para pacientes con enfermedades no transmisibles.</li></ul>
Fortalecer el conocimiento sobre las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo, con el fin de fomentar comportamientos saludables en pacientes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crear talleres educativos interactivos y adaptados a diferentes niveles educativos.</li><li>• Implementar encuestas y evaluaciones para medir el cambio en la conciencia y la adopción de hábitos saludables.</li></ul>
Desarrollar un programa educativo centrado en promover hábitos alimenticios saludables, fomentando la actividad física regular y técnicas de manejo del estrés en pacientes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de cocina: Enseñar a los participantes cómo preparar recetas nutritivas y deliciosas.</li><li>• Clases de ejercicio grupales: Impartir sesiones de ejercicio adaptadas a las condiciones físicas de los participantes.</li><li>• Taller de técnicas de relajación: para manejar el estrés, como la respiración profunda y el yoga.</li></ul>

## ANEXO 5: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

<b>Encuesta sobre Hábitos Saludables en Pacientes con Enfermedades No Transmisibles</b>	
El propósito de esta investigación es determinar el nivel de conocimiento de los pacientes sobre riesgos específicos asociados con enfermedades no transmisibles.	
Al completar y enviar esta encuesta, usted está dando su consentimiento para participar en este estudio. Sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y anónima, y solo se utilizarán con fines de investigación. No se recopilará ninguna información personal de identificación. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre este estudio o su participación, no dude en comunicarse con mi persona. Atentamente: Evelyn Gabriela Pilacuan Erazo.	
<b>Cualquier duda preguntar al siguiente email: <a href="mailto:evelynpilacuan16@gmail.com">evelynpilacuan16@gmail.com</a></b>	
<b>Instrucciones:</b> Por favor, responde las siguientes preguntas marcando con una <b>X</b> la opción que mejor se ajuste a tu situación actual.	
<b>1. Información demográfica:</b>	<b>1.1. Seleccione el rango de edad en el que se encuentra:</b> a) 31-45 años _ b) 46-60 años _ c) Mayor de 60 años _
	<b>1.2. Sexo:</b> c) Femenino _ d) Masculino _
	<b>1.3. Seleccione su estado civil:</b> f) Soltero/a _ g) Casado/a _ h) Divorciado/a _ i) Viudo/a _ j) Unión Libre _
	<b>1.4. Seleccione su nivel de estudio actual:</b> i) Primaria incompleta _ j) Primaria completa _ k) Secundaria incompleta _ l) Secundaria completa _ m) Universidad incompleta _ n) Universidad completa _ o) Posgrado _ p) Ninguno _

	<p><b>1.5. ¿Padece alguna de las siguientes enfermedades?</b></p> <p>f) Diabetes _</p> <p>g) Hipertensión _</p> <p>h) Enfermedades Cardiovasculares _</p> <p>i) Enfermedades respiratorias _</p> <p>j) Cáncer _</p> <p>k) Otra _</p>
<p><b>2. Conocimiento y percepción sobre hábitos saludables:</b></p>	<p><b>2.1. ¿Cuál de las opciones siguientes describe mejor el concepto de "hábitos saludables"?</b></p> <p>a) Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio con frecuencia. _</p> <p>b) Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa. _</p> <p>c) Son hábitos que solo tienen un impacto en la salud física, por ejemplo, dormir la cantidad de horas recomendadas por la noche. _</p> <p>d) No estoy seguro/a de qué son "hábitos saludables". _</p> <p><b>2.2. ¿Cuál es su percepción sobre el impacto de los hábitos saludables en su salud?</b></p> <p>a) Muy positivo: Creo que los hábitos saludables tienen un impacto significativo en mi salud. _</p> <p>b) Positivo: Considero que los hábitos saludables pueden tener un impacto moderado en mi salud. _</p> <p>c) Neutro: No estoy seguro/a de cómo los hábitos saludables afectan mi salud. _</p> <p>d) Negativo: No creo que los hábitos saludables afecten significativamente mi salud. _</p>
<p><b>3. Prácticas de hábitos saludables:</b></p>	<p><b>3.1. ¿Con qué frecuencia consume frutas, hortalizas y verduras?</b></p> <p>a) Nunca: No consume frutas, hortalizas y verduras. _</p> <p>b) Ocasionalmente: Consume frutas, hortalizas y verduras dependiendo de la disponibilidad. _</p>

	<p>c) Regularmente: Consume frutas, hortalizas y verduras, de manera regular pero no todos los días. _</p> <p>d) Siempre: Consume frutas, hortalizas y verduras todos los días. _</p>
	<p><b>3.2. ¿Con qué frecuencia consume snacks como galletas, postres, hamburguesas, papas fritas, dulces, carnes fritas, pizzas?</b></p> <p>a) Nunca: No consume este tipo de snacks. _</p> <p>b) Ocasionalmente: Consume este tipo de snacks como un antojo. _</p> <p>c) Regularmente: Consume este tipo de snacks, pero no todos los días. _</p> <p>d) Frecuentemente: Consume este tipo de snacks varias veces por semana. _</p> <p>e) Siempre: Consume este tipo de snacks todos los días. _</p>
	<p><b>3.3. ¿Con qué frecuencia consume bebidas azucaradas, jugos saborizados, café, té, bebidas energizantes?</b></p> <p>a) Nunca: No consume este tipo de bebidas. _</p> <p>b) Ocasionalmente: Consume este tipo de bebidas cuando necesita un impulso de energía. _</p> <p>c) Regularmente: Consume este tipo de bebidas, pero no todos los días. _</p> <p>d) Frecuentemente: Consume este tipo de bebidas varias veces por semana. _</p> <p>e) Siempre: Consume este tipo de bebidas todos los días. _</p>
	<p><b>3.4. ¿Cuántos litros de agua consume al día?</b></p> <p>a) ½ Litro _</p> <p>b) 1 Litro _</p> <p>c) 1 y ½ Litros _</p> <p>d) 2 Litros _</p> <p>e) Nunca _</p>
	<p><b>3.5. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?</b></p> <p>a) Nunca: No realizo ninguna actividad física. _</p>

	<p>b) Ocasionalmente: Realizo actividad física solo cuando tengo tiempo. _</p> <p>c) Frecuentemente: Realizo actividad física tres veces por semana. _</p> <p>d) Diariamente: Realizo actividad física todos los días. _</p>
	<p><b>3.6. ¿Qué tipo de actividad física realiza constantemente?</b></p> <p>i) Caminar _</p> <p>j) Nadar _</p> <p>k) Correr _</p> <p>l) Bailo terapia _</p> <p>m) Ejercicios _</p> <p>n) Ciclismo _</p> <p>o) Otro _</p> <p>p) Ninguna _</p>
	<p><b>3.7. ¿Con qué frecuencia fuma cigarrillos? Por favor selecciones una de las siguientes opciones.</b></p> <p>a) Nunca: No fumo cigarrillos. _</p> <p>b) Ocasionalmente: Fumo cigarrillos en situaciones sociales o de estrés. _</p> <p>c) Regularmente: Fumo cigarrillos de manera regular, pero no todos los días. _</p> <p>d) Diariamente: Fumo cigarrillos todos los días, pero menos de un paquete al día. _</p> <p>e) Frecuentemente: Fumo más de un paquete de cigarrillos al día. _</p>
	<p><b>3.8. ¿Usted ingiere bebidas alcohólicas?</b></p> <p>a) Nunca: No consume bebidas alcohólicas _</p> <p>b) Ocasionalmente: Consume bebidas alcohólicas en eventos sociales. _</p> <p>c) Regularmente: Consume bebidas alcohólicas de manera regular, pero no todos los días. _</p> <p>d) Frecuentemente: Consume bebidas alcohólicas varias veces por semana. _</p> <p>e) Siempre: Consume bebidas alcohólicas todos los días. _</p>

<b>4. Participación en Programas de Educación:</b>	<b>4.1. ¿Ha participado en programas de educación sobre hábitos saludables para mejor su enfermedad?</b>  a) Sí, actualmente participo _ b) Sí, pero no actualmente _ c) No, pero estoy interesado/a _ d) No, no estoy interesado/a _ e) Nunca he participado _
--	---

## ANEXO 6: BASE DE DATOS.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
2024/03/22 8:29:13 AM EST,"a)	31-45 años,"b)	Masculino,"b)	Casado/a,"f)	Universidad completa,"a)	Diabetes,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/22 8:44:12 AM EST,"b)	46-60 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"e)	Universidad incompleta,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/23 10:32:01 AM EST,"a)	31-45 años,"b)	Masculino,"a)	Soltero/a,"e)	Universidad incompleta,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/23 10:33:44 AM EST,"a)	31-45 años,"b)	Masculino,"a)	Soltero/a,"f)	Universidad completa,"d)	Enfermedades respiratorias,"b)	Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa.														
2024/03/23 10:42:36 AM EST,"b)	46-60 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"g)	Posgrado,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio con frecuencia														
2024/03/23 10:45:02 AM EST,"a)	31-45 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"f)	Universidad completa,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/23 11:04:32 AM EST,"a)	31-45 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"d)	Secundaria completa,"a)	Diabetes,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/23 6:12:55 PM EST,"c)	Mayor de 60 años,"b)	Masculino,"a)	Soltero/a,"d)	Secundaria completa,"a)	Diabetes,"b)	Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa." "b) Positivo: Consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/23 6:13:54 PM EST,"c)	Mayor de 60 años,"a)	Femenino,"c)	Viudo/a,"d)	Secundaria completa,"a)	Diabetes,"b)	Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa." "b) Positivo: Consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/23 7:07:43 PM EST,"a)	31-45 años,"b)	Masculino,"b)	Casado/a,"f)	Universidad completa,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/23 7:29:14 PM EST,"a)	31-45 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"d)	Secundaria completa,"a)	Diabetes,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/25 9:07:19 AM EST,"b)	46-60 años,"b)	Masculino,"b)	Casado/a,"d)	Secundaria completa,"b)	Hipertensión,"b)	Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa." "b) Positivo: Consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/25 9:34:11 AM EST,"b)	46-60 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"e)	Universidad incompleta,"c)	Enfermedades Cardiovasculares,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/25 9:36:21 AM EST,"b)	46-60 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"b)	Primaria completa,"a)	Diabetes,"d)	No estoy seguro/a de cuánto son ""hábitos saludables""." "c) Neutro: No estoy seguro/a de cuánto los hábitos saludables afectan mi bienestar														
2024/03/25 9:52:51 AM EST,"b)	46-60 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"c)	Secundaria incompleta,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/25 10:06:55 AM EST,"a)	31-45 años,"a)	Femenino,"a)	Soltero/a,"f)	Universidad completa,"a)	Diabetes,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/25 10:12:46 AM EST,"a)	31-45 años,"b)	Masculino,"b)	Casado/a,"d)	Secundaria completa,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/25 10:27:08 AM EST,"b)	46-60 años,"a)	Femenino,"d)	Unión Libre,"f)	Universidad completa,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/25 4:19:07 PM EST,"b)	46-60 años,"b)	Masculino,"c)	Divorciado/a,"e)	Universidad incompleta,"c)	Enfermedades Cardiovasculares,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/25 4:20:47 PM EST,"c)	Mayor de 60 años,"b)	Masculino,"d)	Viudo/a,"b)	Primaria completa,"d)	Enfermedades respiratorias,"d)	No estoy seguro/a de cuánto son ""hábitos saludables""." "c) Neutro: No estoy seguro/a de cuánto los hábitos saludables afectan mi bienestar														
2024/03/26 10:23:31 AM EST,"b)	46-60 años,"a)	Femenino,"c)	Divorciado/a,"f)	Universidad completa,"b)	Hipertensión,"b)	Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa." "b) Positivo: Consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/26 10:24:57 AM EST,"c)	Mayor de 60 años,"b)	Masculino,"d)	Viudo/a,"d)	Secundaria completa,"a)	Diabetes,"c)	Son hábitos que solo tienen un impacto en la salud física, por ejemplo, dormir la cantidad de horas recomendadas por un profesional de la salud														
2024/03/26 10:28:23 AM EST,"c)	Mayor de 60 años,"a)	Femenino,"d)	Viudo/a,"a)	Primaria incompleta,"d)	Enfermedades respiratorias,"d)	No estoy seguro/a de cuánto son ""hábitos saludables""." "c) Neutro: No estoy seguro/a de cuánto los hábitos saludables afectan mi bienestar														
2024/03/26 10:34:42 AM EST,"c)	Mayor de 60 años,"b)	Masculino,"c)	Divorciado/a,"c)	Secundaria incompleta,"e)	Cáncer,"b)	Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa." "c) Neutro: No estoy seguro/a de cuánto los hábitos saludables afectan mi bienestar														
2024/03/26 10:37:11 AM EST,"a)	31-45 años,"a)	Femenino,"b)	Casado/a,"d)	Secundaria completa,"c)	Enfermedades Cardiovasculares,"b)	Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa.														
2024/03/26 10:38:51 AM EST,"a)	31-45 años,"a)	Femenino,"e)	Unión Libre,"e)	Universidad incompleta,"c)	Enfermedades Cardiovasculares,"b)	Son actividades que se enfocan en mantener un peso saludable, por ejemplo, seguir una dieta rigurosa.														
2024/03/26 10:44:26 AM EST,"b)	46-60 años,"a)	Femenino,"c)	Divorciado/a,"f)	Universidad completa,"c)	Enfermedades Cardiovasculares,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/26 5:09:27 PM EST,"a)	31-45 años,"b)	Masculino,"a)	Soltero/a,"f)	Universidad completa,"a)	Diabetes,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														
2024/03/26 7:08:53 PM EST,"b)	46-60 años,"b)	Masculino,"c)	Divorciado/a,"e)	Universidad incompleta,"b)	Hipertensión,"a)	Son hábitos diarios que mejoran el bienestar físico y mental, por ejemplo, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio														