

Estilos de vida saludable en los alumnos de Enfermería

Anexos

Tabla. 1

GENERO	F	%
MASCULINO	20	17
FEMENINO	97	83
TOTAL	117	100

Tabla. 2

FAMILIA Y AMIGOS	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca
¿Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí?	90(77%)	27(23%)	
¿Yo doy y recibo cariño?	95(82%)	19(16%)	3(2.5%)

Tabla. 3

ASOCIATIVIDAD. ACTIVIDAD FÍSICA			
¿Soy integrante activo (a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubs de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros)? Yo participo:	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca
	18(15.4%)	47(40.1%)	52(44.5%)
¿Yo camino al menos 30 minutos diariamente?	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca
	69(59%)	44(37.6%)	4(3.4%)
¿Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear o deporte durante 30 minutos cada vez?	3 o más veces por semana	1 vez por semana	No Hago Nada
	76(65%)	37(31.6%)	4(3.4%)

Tabla. 4

NUTRICIÓN			
¿Cómo dos porciones de verduras y frutas?	Todos los días	A Veces	Casi Nada
	24(20.7%)	84(71.7%)	9(7.6%)
¿A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa?	Ninguna de estas	Algunas de estas	Todas estas
	21(18%)	87(74.4%)	9(7.6%)
Estoy pasado (a) en mi peso ideal en:	0 – 4kg de mas	5 – 8kg de mas	mas de 8kg
	95(82%)	12(10%)	10(8%)

Tabla. 5

TABACO			
¿Yo fumo cigarrillos?	No, los últimos 5 años 89(76%)	No, el ultimo año 11(9.4%)	Si, este año 17(14.6%)
¿Generalmente fumo cigarrillos aproximadamente por día?	Ninguno 106(90.6%)	De 0 a 10 11(9.4%)	Más de 10 0

Tabla. 6

ALCOHOL. OTRAS DROGAS			
¿Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trago fuerte) por semana es de?	0 a 7 tragos 113(96.6%)	8 a 12 tragos 3(2.5%)	Más de 12 tragos 1(0.9%)
¿Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión?	Nunca 88(75.2%)	Ocasionalmente 25(21.3%)	A menudo 4(3.5%)
¿Manejo el auto después de beber alcohol?	Nunca 115(98.2%)	Solo rara vez 2(1.8%)	A menudo 0
¿Uso drogas como marihuana, cocaína o paste base?	Nunca 117(100%)	Ocasionalmente 0	A menudo 0
¿Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta?	Nunca 95(81.1%)	Ocasionalmente 20(17.1%)	A menudo 2(1.8%)
¿Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína?	Menos de 3 al día 95(81.1%)	De 3 a 6 al día 21(18%)	Más de 6 al día 1(0.9%)

Tabla. 7

SUEÑO. ESTRÉS	Casi siempre	A veces	Casi nunca
¿Duermo bien y me siento descansado (a)?	33(28.2%)	73(62.3%)	11(9.5%)
¿Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida?	46(39.3%)	64(54.7%)	7(6%)
¿Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre?	76(65%)	37(31.6%)	4(3.4%)

Tabla. 8

TRABAJO. TIPO DE PERSONALIDAD	Casi nunca	Algunas Veces	A menudo
¿Parece que ando acelerado (a)?	38(32.4%)	73(62.3%)	6(5.3%)
¿Me siento enojado (a) o agresivo (a)?	50(42.7%)	61(52%)	6(5.3%)
¿Yo me siento contento (a) con mi trabajo o mis actividades?	Casi siempre 87(74.3%)	A veces 27(23%)	Casi nunca 3(2.7%)

Tabla. 9

INTROSPECCIÓN			
¿Yo soy pensador positivo u optimista?	Casi Siempre 88(75.2%)	A veces 27(23%)	Casi nunca 2(1.8%)
¿Me siento tenso (a) o apretado (a)?	Casi Siempre 7(6%)	A veces 98(83.7%)	A menudo 12(10.3%)
¿Me siento deprimido (a) o triste?	Casi nunca 48(41%)	Algunas veces 62(53%)	A menudo 7(6%)

Tabla. 10

CONTROL DE SALUD. CONDUCTA SEXUAL	Siempre	A veces	Casi nunca
¿Me realizo controles de salud en forma periódica?	20(17.1%)	56(47.9%)	41(35%)
¿Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad?	49(41.8%)	54(46.2%)	14(12%)
¿En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja?	Casi Siempre 92(78.6%)	A veces 17(14.5%)	Casi nunca 8(6.9%)

Tabla. 11

OTRAS CONDUCTAS	Siempre	A veces	Casi nunca
¿Cómo peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso (a) de las ordenanzas del tránsito?	105(89.7%)	12(10.3%)	0
¿Uso cinturón de seguridad?	54(46.1%)	52(44.4%)	11(9.5%)

ESTILO DE VIDA		
ZONA DE PELIGRO	0	0
ALGO BAJO	5	4.2
ADECUADO	23	19.6
BUEN TRABAJO	76	65
ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO	13	11.2
TOTAL	117	100%