

RELACION DE LA PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS CON LA PERCEPCIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS JOVENES

Pérez Avelino, Briseida Mayel (1), Padilla Raygoza, Nicolás (2), Sandoval Salazar, Cuauhtémoc (3)

1 [Escuela Superior de Enfermería no. 1, Licenciatura en Enfermería, Universidad Autónoma de Guerrero] | [mayel_briseida@hotmail.com]

2 [Departamento de Enfermería y Obstetricia, División Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus-Celaya Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [raygosan@ugto.mx]

3 [Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [cuauhtemocss@gmail.com]

Resumen

El estrés, se define como a reacciones fisiológicas del individuo ante una acción, cuando estas respuesta se ponen en exceso, existe una sobrecarga de tensión que hace que el organismo pueda llegar a decaer en cuanto a su funcionalidad, afectando el estilo de vida, se realizó un Estudio observacional transversal, analítico, y se extendió la invitación a Adultos jóvenes de 18 a 49 años, de ambos géneros, registrados en la universidad pública de la ciudad de Celaya Guanajuato, se midió la percepción de estilo de vida con el cuestionario de estilo de vida, teniendo como muestras a 387 individuos predominando el género femenino, en donde se pudo mostrar dicha relación entre la percepción de estrés y la percepción del estilo de vida ($X^2= 47.73$ gl1 $P=.0001$), demostrando con un 86.34% que las personas con percepción de manejo de estrés saludable, tienen una percepción del estilo de vida saludable, así mismo pudimos mostrar que las personas con una percepción de manejo de estrés no saludable, tienen una percepción de estilo de vida no saludable en un 71.43%. esto nos indica que la percepción del estilo de vida esta influenciado por la percepción del manejo del estrés

Abstract

Stress is defined as physiological reactions of the individual to an action, when these responses are put in excess, there is an overload of tension that causes the organism to fall in terms of its functionality, affecting lifestyle. An observational, cross-sectional, analytical study was carried out and the invitation was extended to young Adults 18 to 49 years old, of both genders, registered in the public university of the city of Celaya Guanajuato, the perception of lifestyle was measured with the questionnaire of lifestyle, having as samples 387 individuals predominating the female gender, where this relationship could be shown between the perception of stress and the perception of lifestyle ($X^2 = 47.73$ gl1 $P = .0001$), showing with 86.34% that people with a perception of healthy stress management have a perception of healthy lifestyle, likewise we could show that people with a perception of unhealthy stress management, have a perception of unhealthy lifestyle in a 71.43%. this indicates that the perception of life style is influenced by the perception of stress management.

Palabras Clave

Estilo de Vida; Relación social; Estrés

INTRODUCCIÓN

Se define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción [1]

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano [2]

Identificó la respuesta del estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas, fundamentalmente hormonales; concretamente, definió la respuesta del estrés en términos de activación del eje hipotálamo-hipófisis-cortico suprarrenal, con elevación de la secreción de corticoides [3]

El estrés es relacionado directamente con estilos de vida ya que en la historia Antes de la invención de la penicilina, nuestro mayor enemigo invisible eran las bacterias. Hoy, con los avances de la medicina y el empleo masificado de las vacunas, se le considera como amenaza principal al estrés, pues en las sociedades de primer mundo causa más muertes y sufrimiento que los virus y las bacterias. Dado esto se dio a conocer que estas enfermedades del estilo de vida eran la causa del 70-80% de las muertes prematuras en los países industrializados. [4]

La depresión, la ansiedad, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, los tumores, los accidentes de tráfico, las alergias, los infartos de miocardio, las quejas psicósomáticas y muchos otros problemas de salud son considerados, hasta cierto punto, como enfermedades o trastornos del estilo de vida por su estrecha asociación al estrés psicosocial. [5]

La sobrecarga a la que nuestro organismo se está exponiendo hace que este mismo no actúe de una forma correcta, no estando predispuesto a una enfermedad en particular, si no que más bien nos deja bastante vulnerables, obstaculizando a nuestro organismo para poder regenerarse, defenderse o recuperarse, haciéndonos así mucho más vulnerables a tener estilos de vida de riesgo. [6]

El objetivo fue mostrar la relación entre manejo del estrés y percepción de estilo de vida en adultos jóvenes de Celaya, Gto.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de estudio.

Estudio observacional transversal, analítico

Sitio y universo de estudio.

Universidad pública en Celaya, Gto., y estudiantes de la misma Universidad.

Muestreo

Se hizo un muestreo aleatorizado, teniendo como esquema de muestreo al listado de todos los estudiantes inscritos en la universidad pública de Celaya

Selección de participantes

Criterios de inclusión

Adultos de 18 a 49 años, de ambos géneros, de la universidad pública de Celaya que hayan aceptado por escrito participar firmando el consentimiento informado

Criterios de exclusión

Personas que no aceptaron participar

Criterios de eliminación:

Participantes que no hayan completado el instrumento

Variables

Sociodemográficas

Edad, Genero, Residencia, Estado Civil, Peso, Estatura, índice de Masa Corporal.

Variable dependiente

Percepción del manejo del Estrés; variable categórica dicotómica considerada como la respuesta psicológica, fisiológica y el comportamiento del individuo que intenta adaptarse a presiones externas e internas, se mide como saludable (0 a 8 puntos) y no saludable (9 a 16 puntos) y se resume con frecuencias y porcentajes

Variable independiente

Percepción de estilo de vida; variable cuantitativa categórica la cual es definida como se observan las personas en bienestar físico actual y adaptación psicológica. [8] El estilo de vida saludable es el rol que tienen las personas en la conservación de la salud o en la aparición de la enfermedad, será percepción de estilo de vida en puntuación que va de 0-78 a mayor puntaje más saludable [7]; se resume con media y desviación estándar

Instrumentos

Se utilizó el cuestionario de estilo de vida [7] que tienes las dimensiones de estrés y estilo de vida con una confiabilidad de Kappa de 0.9 y 0.89.

Procedimientos

Se les explicaron los objetivos a todos los participantes acerca del estudio a realizar, y posterior a responder sus preguntas, se les solicitó la firma del consentimiento informado y luego, llenar el cuestionario de percepción de estilo de vida.

Tamaño de muestra

Esperando una Razón de Momios (RM) de 2, el tamaño mínimo de muestra es de 32 con 95% de precisión y 80% de poder (Epidat 4.1, 2014, Xunta de Galicia, OPS y Universidad CES).

Análisis estadístico

Se utilizó estadística descriptiva para las variables sociodemográficas frecuencias y porcentajes para las categóricas, media y desviación estándar para las cuantitativas.

Para poder mostrar estrés y estilo de vida, se calculó prueba de chi cuadrada y valor de P, RM e intervalos de confianza al 95%. Para demostrar significancia estadística de los resultados, el valor de *P* se fijó en .05. El análisis estadístico se realizó en STATA 13.0® (Stata Corp., College Station, TX, USA).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La muestra estuvo integrada por 387 individuos, donde predominaron las mujeres (72.35%), con residencia urbana (78,04%) y soltero(a)s (94.56%) (Tabla 1).

En cuanto a edad tuvieron un promedio de 21.43 ± 2.73 años; peso de 64.73 ± 15.30 ; estatura de 1.62 ± 0.09 ; IMC de 24.45 ± 4.48 . (tabla 2)

Se encontró una relación elevada entre la percepción del estrés y la percepción del estilo de vida, manifestando que las personas que tenían la percepción del manejo de estrés saludable en su mayoría también tenían una percepción de estilo de vida saludable con un 86.34% y en su minoría percibe con un 28.57% un estilo de vida no saludable, así mismo pudimos mostrar que las personas con una percepción del manejo del estrés no saludable, en su mayoría tienen un estilo de vida no saludable con un 71.43% y en su minoría perciben un estilo de vida saludable con un 13.66% de la muestra. (tabla 3)

Serrano, Belmonte y Granado mencionan que al igual que en resultado obtenido en este estudio, la percepción del estrés está ligado a la percepción del estilo de vida, así como también a otras variables como la actividad física. [9]

Barragan dice, que, en una comunidad estudiantil de educación superior, el estrés se manifiesta en la percepción de estilo de vida, y que entre mejor percepción de estrés se tenga, será mejor el estilo de vida, tomando en cuenta la interacción que tiene en su vida académica, la cual lleva a poder perder el equilibrio sano entre una variable y otra, estando totalmente de acuerdo con los resultados obtenidos en este estudio. [10]

CONCLUSIONES

Se encontró relación significativa entre la percepción del manejo de estrés y la percepción del estilo de vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por permitirme alcanzar un sueño más, a los tres pilares en mi vida, que son, mi madre el ejemplo a seguir, mi hija que es el amor de mi vida y en especial a mi ángel de la guarda, mi abuela, que siempre me han apoyado para poder realizarme como persona, al programa delfín, a la Universidad Autónoma de Guerrero en conjunto con la Universidad de Guanajuato y ampliamente al doctor Nicolás padilla por darme la oportunidad de ser parte de su equipo de investigación.

REFERENCIAS

- [1] Organización Mundial de la Salud. (2004). Organisation du Travail and Stress. 3(1); 12-14 Recuperado de <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42809/9242590479.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [2] Lema J. Salazar I. Varela M. Tamayo J. Rubio A. & Botero A. (2009) Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: Satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento Psicológico; 5(12):71-88.
- [3] Sandin B. Estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. RIPC/S/IJCHP. 2003; 3 (1): 143)
- [4] Ariunsanaa B., Sugarmaa M., Khuderchuluun N., Saranchuluun o., & Young C., (2011) Burnout and Job Stress among Mongolian Doctors and Nurses, Industrial Health; 49(1), 582–588
- [5] Sandin B. Estrés Psicosocial. RIPC/S/IJCHP. 1999; 1 (1): 126- 31)
- [6] Sandin B. Estrés Social. RIPC/S/IJCHP. 1998; 1 (1): 138- 41)
- [7] Baños Benitez, A., Gallat-Magaña, G. application of questionnaire healthy style to students and teacher of the Latin American school of medicine 2005. Sc v004.
- [8] Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Educación. 2009. 33 (2): 171-190.
- [9] Serrano C., Belmonte S. & Granado S. (2015). Percepción del estilo de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios de la Comunidad de Madrid. Revista Andal Med Deporte, 1(3); 20-47
- [10] Barragán L. (2018) Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios de área de la salud. Ciencia humanismo y salud; 2 (2): 53-63

Tabla 1: Distribución de características sociodemográfica categóricas

Variable	f	%
Genero		
Masculino	107	27.65
Femenino	280	72.35
Residencia		
Urbana	302	78.04
Suburbana	59	15.25
Rural	26	6.72
Estado civil		
Soltero	365	94.56
Casado	16	4.15
Separado	1	0.26
Unión Libre	4	1.04

Tabla 2: Distribución de características sociodemográficas cuantitativas

Variable	Rango	Media	Desviación Estándar
Edad (años)	18 - 49	21.43	2.73
Peso(kg)	38.7 – 171.2	64.73	15.30
Estatura(m)	1.17 – 1.87	1.62	0.09
IMC (kg/m ²)	15.01 – 55.37	24.45	4.48

Tabla 3: Tabulación entre percepción de estilo de vida y percepción de manejo del estrés

	Percepción de manejo del estrés			
	Saludable		no saludable	
	f	%	f	%
Percepción de estilo de vida				
Saludable	316	86.34	50	13.66
No saludable	6	28.57	15	71.43
$X^2= 47.73$ gl1 $P=.0001$ RM=15.8 IC95% 5.86 a 42.63				