

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL**



**INFORME FINAL**

---

Calidad de Vida Saludable en la comunidad universitaria de la  
Facultad de Ciencias de la Salud

---

**Docentes responsables:**

**Dra. Alicia Lourdes Merino Lozano**

**Dra. Ana Lucy Siccha Macassi**

**Dra. Ana María Yamunaque Morales**

**Dra. Laura Margarita Zela Pacheco**

**Dra. Ana Elvira López y Rojas**

**Dra. Noemí Zuta Arriola**

**Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía**

**Dra. Magda Núñez Vargas**

**Mg. Yrene Zenaida Blas Sancho**

**Dr. César Miguel Guevara Llacza**

**Dra. Haydee Blanca Román Aramburú**

**Dra. Vilma María Arroyo Vigil**

**Dra. Zoila Rosa Díaz Tavera**

**Dr. Sandy Dorian Isla Alcocer**

**Dr. Lucio Arnulfo Ferrer Peñaranda**

**Dra. Erika Norka Magalli Yaipen Valderrama**

**Bigo. Javier Jesús Cárdenas Tenorio**

**Dr. Miguel Ángel Gil Flores**

**Dra. Ruth Maritza Ponce Loyola**

**Dra. Inés Luisa Anzualdo Padilla**

**Dra. Antonia Emiliana Mamani Encalada**

**Estudiantes de enfermería y Educación Física**

**CALLAO – PERÚ  
AÑO 2023**

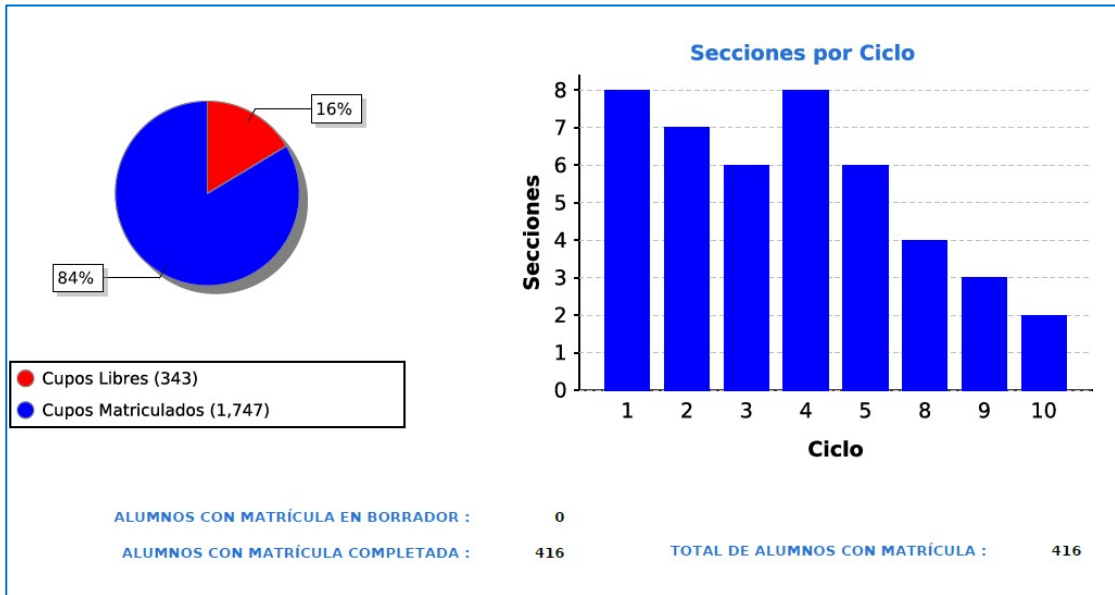
## INDICE

1.	Población y organización focalizada	3
2.	Responsables y Colaboradores	4
3.	Introducción	6
4.	Diagnóstico del problema	7
5.	Planteamiento de la solución	8
6.	Objetivos	9
7.	Actores participantes en el desarrollo del proyecto	10
8.	Estrategias implementadas para el cumplimiento de los objetivos	19
9.	Programación de actividades	10
10.	Resultados e Impacto	11
11.	Beneficiarios de la Intervención	16
12.	Resultados del Objetivo	16
13.	Conclusiones	17
14.	Recomendaciones	17
15.	Anexos	18

## 1. Población y organización focalizada

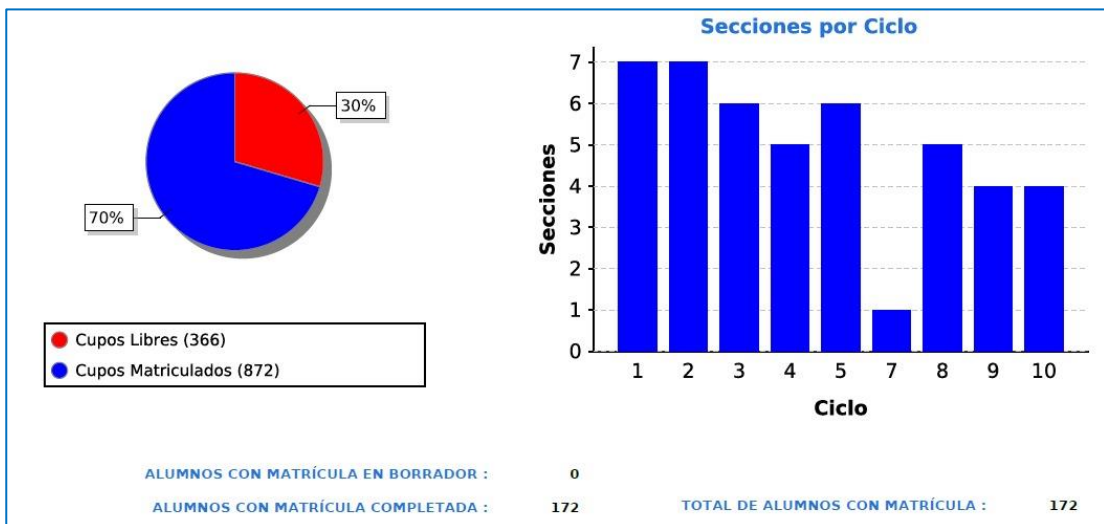
La población objetivo del proyecto fueron los estudiantes de Enfermería y Educación Física, teniendo como población estudiantil 2023 B a 416 estudiantes de Enfermería y 172 estudiantes de educación física haciendo un total de 588 estudiantes.

**Gráfico 1 Estudiantes de Enfermería matriculados en el 2023 B**



Fuente: OTIC FCS

**Gráfico 2 Estudiantes de Educación Física matriculados en el 2023B**



Fuente: OTIC FCS

## **2. Responsables y Colaboradores**

### **2.1 Responsables:**

#### **Docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud:**

1. Dra. Alicia Merino Lozano
2. Dra. Magda Núñez Vargas
3. Mg. Yrene Blas Sancho
4. Dra. Mercedes Ferrer Mejía
5. Dra. Noemí Zuta Arriola
6. Dr. César Guevara Llacza
7. Dr. Miguel Gil Flores
8. Dra. Ruth Ponce Loyola
9. Dra. Haydee Román Aramburú
10. Dra. Ana Siccha Macassi
11. Dra. Vilma Arroyo Vigil
12. Dra. Inés Anzualdo Padilla
13. Dra. Laura Zela Pacheco
14. Dr. Sandy Isla Alcocer
15. Dr. Lucio Ferrer Peñaranda
16. Dra. Erika Yaipen Valderrama
17. Blgo. Javier Cárdenas Tenorio

### **2.2 Colaboradores**

#### **Estudiantes I ciclo Enfermería 2023 A**

1. AGREDA ANICAMA LUCIA SUJEI
2. ALCCA HUAMAN BUENDIA YSHIEME YADHIRA
3. ALVARADO HUAMANYAURI VALERIE MILENNE
4. ALVAREZ GARCIA JUAN WILDER
5. ANAYA FLORES DANITZA MILAGROS
6. ANGELES PIZAN YARITZA JAMILE
7. ARANIBAR CHIGNE HANIT ARANZA
8. AYALA CARRANZA ANAHI PILAR

9. BALDEON BARRERA MAX BILLY
10. BARRETO NEYRA CAMILA XIMENA
11. BUENDIA QUINCHO ROSARIO DEL PILAR
12. CHAVEZ CHUHUI DIANA MAYLY
13. CHUCCHU ATOC ROCÍO MILAGROS
14. COYLA ALEMAN CINDY BELEN
15. CUSIHUALLPA VISA LETICIA
16. ESTEVES PORTOCARRERO LUIS GIANFRANCO
17. FLORES GONZALES KIARA
18. FLORES YARLEQUE JESUS ADDERLY
19. GONZALES PALOMINO GREYSI ESTRELLA
20. LAVADO VILLANUEVA NICOLE ALEJANDRA
21. LOPEZ ALVARADO ALONDRA SOFIA
22. MANRIQUE MOLINA WENDY BELINDA
23. MOLINA GUERRERO YSOLINA RAQUEL
24. NAJARRO RAMIREZ SANDRA KELLY
25. NAVARRO CAVERO ANA MARIA
26. PAREDES SANTOS JENNIFER DALESKA
27. QUIÑONES LOPEZ DIANA GERALDINE
28. RAMIREZ RODRIGUEZ DANIELA DANITZA
29. ROJAS CHOQUECONDO DIEGO
30. SANTIAGO GONZALES BRENDA NICOLLE
31. SILVA PALENCIA EDITH ALEXANDRA
32. SORIA VALIENTE ALEXIA KARELLY
33. SOTO RAMIREZ CARMEN INES
34. SULCA FLORES ANABEL GABRIELA
35. TAYPE PAREDES MEYDELIN BEATRIZ
36. TINEO CASTRO JEREMY AARON
37. TRUJILLO CARBAJAL KAREN ADRIANA
38. VASQUEZ CASTRO AARÓN FERNANDO
39. VASQUEZ PACHAS JIREH DEL CIELO
40. VEGA MACEDO GABRIEL
41. VELASQUEZ OVALLE DEISY MARTHA
42. YUPANQUI NEYRA CLAUDIA ANGELICA MARTHA

## **Estudiantes I ciclo de enfermería 2023 B**

1. FALCON ALVARADO MARIA DEL ROSARIO
2. GUTIERREZ NUÑEZ MARCELO JOAQUIN
3. JACINTO GALAN FATIMA MIRELLA
4. JARA PANTA REYNA LIZBETH
5. ZEA MAMANI FIORELLA ALISON
6. PAIRAZAMAN SOTELO JOSELYN ESTHER

### **3. Introducción**

El concepto de calidad de vida se originó en la década de 1960, cuando los investigadores empezaron a estudiar cómo los factores sociales, ambientales y biológicos afectan el bienestar y la salud de las personas. Desde entonces, ha habido un gran interés en comprender cómo los factores externos, como la edad, el género, la etnia, la educación, los ingresos, la cultura y el entorno, pueden afectar la calidad de vida (1).

La calidad de vida (CV) se ha convertido en uno de los aspectos más fundamentales para la salud y el bienestar de las personas, dado que implica la capacidad de una persona para vivir una vida saludable y satisfactoria. Sin embargo, cada vez resulta más difícil llevar una existencia saludable debido a múltiples factores, como los cambios y la contaminación en el medio ambiente, el aumento del estrés laboral, la pérdida de los valores sociales, la escasez de recursos, la falta de acceso a los servicios básicos, la inseguridad alimentaria y la pobreza. Esto afecta la salud mental, física y emocional de las personas, contribuyendo al deterioro de la calidad de vida.

Una buena calidad de vida ayuda a las personas a construir relaciones saludables, a disfrutar de una vida plena, mejorar su salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Además, contribuye a aumentar la productividad, el rendimiento académico y el bienestar general.

Entre los principios fortalecidos con el presente proyecto fueron los siguientes:

- Cooperativismo: se promovió el trabajo colaborativo y responsable entre los estudiantes.
- Respeto a los derechos humanos: se realizó un trabajo con calidad y transparencia respetando sus derechos.
- Interculturalidad: se promueve la inclusión y el respeto por la diversidad cultural.

## **Fundamentación del Proyecto**

Los fundamentos de la calidad de vida en universitarios se basan en varios principios:

1. Salud física y mental: Es importante que los estudiantes universitarios se comprometan con su propia salud física y mental, mediante el ejercicio, el descanso adecuado, la nutrición saludable, la conciencia emocional y la gestión del estrés, estas actividades ayudan a mejorar el bienestar general y a prevenir problemas de salud mental a largo plazo.
2. Relaciones saludables: Tener relaciones saludables con los demás es un componente importante de la calidad de vida universitaria, esto incluye el desarrollo de relaciones significativas con amigos, compañeros de clase, profesores y compañeros de trabajo.
3. Autonomía y responsabilidad: La autonomía y la responsabilidad son fundamentales para una buena calidad de vida universitaria, los estudiantes deben ser responsables de su salud y autocuidado para cuidar a otros.
4. Participación: La participación en la vida universitaria es una forma de mejorar la calidad de vida, incluye la participación en actividades académicas, deportivas, de liderazgo, comunitarias y sociales.

## **4. Diagnóstico del problema**

Estudiar la calidad de vida es importante para poder comprender cómo las condiciones de vida, los recursos disponibles y las condiciones sociales influyen en el bienestar de las personas, ayuda a conocer la forma en que el entorno afecta tanto a nivel individual como colectivo, proporciona conocimientos y herramientas

para identificar necesidades y desarrollar planes de acción que pueden mejorar la salud y el bienestar. Por lo tanto, estudiar la calidad de vida de los estudiantes universitarios específicamente de las ciencias de la salud es importante para entender cómo los factores de salud afectan a la vida universitaria de nuestros los estudiantes, también para identificar los factores de riesgo que puedan deteriorar su vida productiva como profesional y plantear estrategias para el apoyo en la *salud física y mental* y la mejora de la calidad de vida. Se considera que la Responsabilidad Social de los programas universitarios deben garantizar que los estudiantes estén preparados en las mejores condiciones para el éxito en el mundo laboral.

## 5. Planteamiento de la solución

Mejorar la calidad de vida implica abordar diversos aspectos de la vida cotidiana del estudiante, algunos pasos para plantear una solución:

- Reflexiona sobre tu propia situación y hábitos.  
El estudiante debe identificar los factores de riesgo que implica una condición de deterioro al tener una calidad de vida poco saludable
- Establecer Objetivos Realistas:  
El estudiante junto a su tutora define metas claras y alcanzables, divide tus metas en pasos pequeños manejables para facilitar el progreso gradual.
- Alimentación Saludable:  
Aprende sobre nutrición y elige alimentos balanceados, planifica tus comidas con antelación y evita el consumo excesivo de alimentos procesados o ricos en grasas y azúcares.
- Actividad Física:  
Encuentra actividades físicas que disfrutes para hacerlas regularmente, comienza con pequeñas cantidades de ejercicio y aumenta gradualmente la intensidad.
- Gestión del Estrés:  
El estudiante debe identifica las fuentes de estrés y buscar estrategias para manejarlas, como la meditación, el yoga o la práctica de actividades relajantes. Establece límites claros entre el trabajo y el tiempo personal.
- Sueño:



Establece una rutina de sueño regular, crea un ambiente propicio para dormir.

- **Apoyo Social:**

Únete a grupos o comunidades en línea que compartan intereses similares para obtener motivación adicional, consulta con profesionales de la salud, como médicos, nutricionistas o entrenadores personales, para obtener orientación personalizada.

## **6. Objetivos**

### **6.1 Objetivo General:**

- Valorar la salud física y mental de los estudiantes universitarios a través de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad

### **6.2 Objetivos específicos:**

- Evaluar la salud física de los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS a través de indicadores establecidos.
- Valorar la salud mental de los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS en coordinación con los servicios bienestar de la UNAC.
- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS
- Promover el aumento de la actividad física en los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS
- Promoción de la salud mental en los estudiantes de Ciencias de la salud

## 7. Actores participantes en el desarrollo del proyecto

Los participantes el proyecto fueron:

- 17 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud
- 48 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud
- 01 Psicológico

## 8. Estrategias implementadas para el cumplimiento de los objetivos

Se realizó un proceso participativo de los docentes y estudiantes de la Facultad de ciencias de la salud basado en la investigación y capacitación, así como talleres de reflexión.

Se realizó intervención de los ciclos de enfermería y educación física.

## 9. Programación de actividades

ACTIVIDADES	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Elaboración y presentación de proyecto	X								
Socialización e involucramiento con el proyecto		X							
Valoración de la salud física (Sobrepeso, obesidad)			X	X		X			
Valoración de la salud Mental						X	X	X	
Diagnóstico de estilos de vida saludable					X				
Sistematización de Resultados								X	
Planificación de intervenciones						X			

Promoción de la actividad física en los estudiantes de la FCS							X	X	
Promoción de la salud mental en los estudiantes de Ciencias de la salud							X	X	
Elaboración y Presentación del informe de Ejecución del proyecto								X	X

## 10. Resultados e Impacto

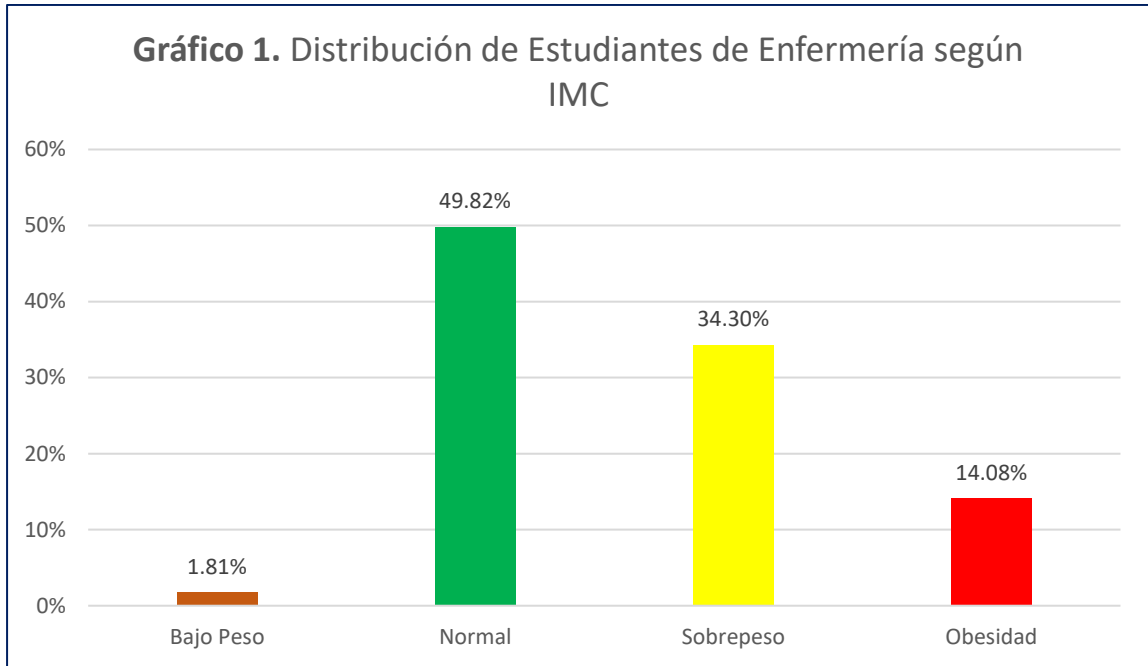
### A) Resultados de Evaluación física medidas antropométricas

Se presenta los resultados sobre la identificación de factores de riesgo de la salud (IMC) de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud producto de la ejecución del proyecto de responsabilidad social desarrollada con estudiantes de enfermería y educación física, la intervención consistió en la toma de medidas antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal) de los estudiantes matriculados el 2023 A - B, a continuación, los resultados por ciclos en las tablas 1 y 2:

**Tabla 1**

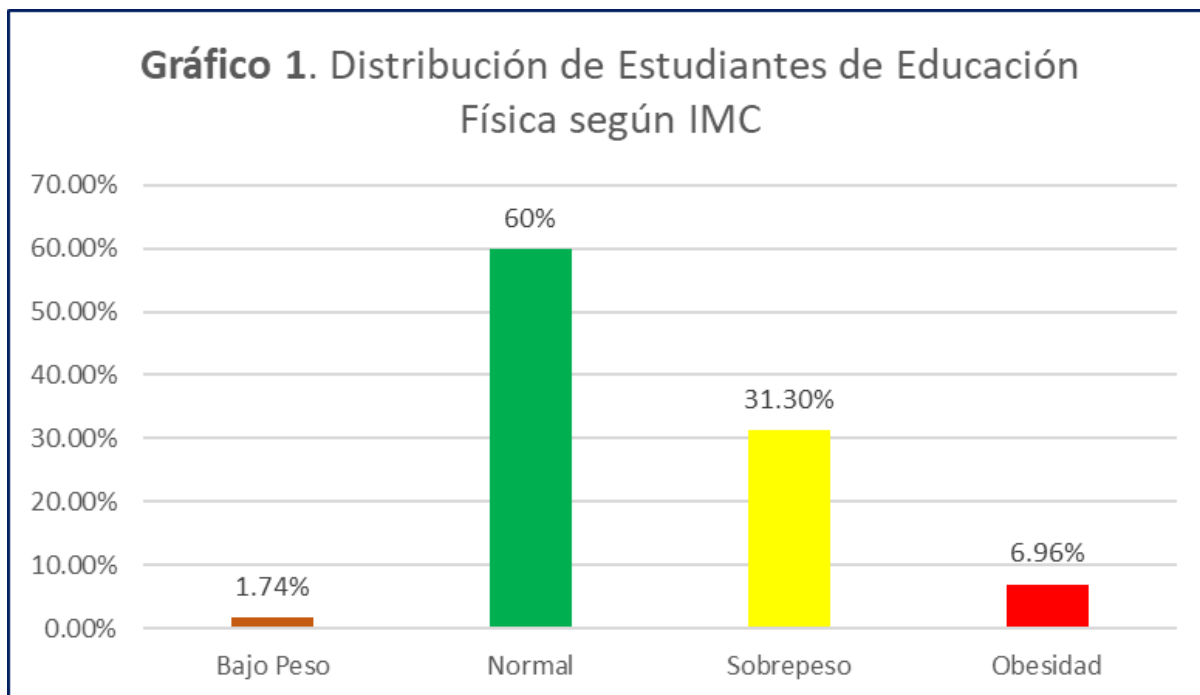
N°	EP ENFERMERÍA 2023 B	RESULTADOS IMC									
		BAJO PESO		NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.	I Ciclo	-	-	19	55,88	11	32,35	4	11,76	34	100
2.	II Ciclo	2	4,88	20	48,78	9	21,95	10	24,39	41	100
3.	III Ciclo	1	2,36	22	57,89	12	31,58	3	7,89	38	100
4.	IV Ciclo	-	-	25	48,08	26	50,00	1	1,92	52	100
5.	V Ciclo	-	-	11	57,89	6	31,58	2	10,53	19	100
6.	VIII Ciclo	2	5,12	20	51,28	10	25,64	7	17,94	39	100
7.	IX Ciclo	-	-	14	37,83	14	37,83	9	24,32	37	100

	X Ciclo	-	-	7	41,17	7	41,17	3	17,64	17	100
	Total	5	1,81	138	49,82	95	34,30	39	14,08	277	100



**Tabla 2**

N°	EP EDUCACIÓN FÍSICA 2023 B	RESULTADOS IMC								TOTAL	
		BAJO PESO		NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		F	%
		F	%	F	%	F	%	F	%		
	I Ciclo	-	-	6	75	2	25	-	-	8	100
2.	II Ciclo	-	-	4	57,14	2	28,57	1	14,29	7	100
3.	III Ciclo	1	3,57	13	46,43	11	39,29	3	10,71	28	100
4.	IV Ciclo	1	7,14	9	64,29	4	28,57	-	-	14	100
5.	V Ciclo	-	-	10	38,46	12	46,15	4	15,38	26	100
6.	VIII Ciclo	-	-	24	85,71	4	14,29	-	-	28	100
7.	IX Ciclo										100
	X Ciclo	-	-	3	75	1	25	-	-	4	100
	Total	2	1,74	69	60	36	31,30	8	6,96	115	100



**Nota:**

1. Si existe faltantes en algunos ciclos es porque no se presentaron el día de la intervención
2. En el semestre 2023 B no hubo los ciclos de VI y VII (no ingresantes 2020)

Se adjunta fichas de aplicación en físico.

**Impacto:**

- ❖ Se ha intervenido al 66.59% de estudiantes de Enfermería
- ❖ Se ha intervenido al 66.86% de estudiantes de Educación Física

**B) Resultados de Evaluación Mental**

# RESULTADOS CUESTIONARIO DE ANSIEDAD

## Cuestionario 1 AS (respuestas)

INDICE EAD	INTERPRETACIÓN	CANTIDAD
MENOS DE 60	DENTRO DE LÍMITES NORMALES	171
50 - 59	ANSIEDAD LEVE MODERADA	13
60 - 69	ANSIEDAD MODERADA INTENSA	4
70 A MÁS	ANSIEDAD INTENSA	3

## ESCUELA DE ENFERMERÍA

INTERPRETACIÓN	CANTIDAD POR CICLO									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
DENTRO DE LÍMITES NORMALES	30	39	38	28	8	0	0	5	5	3
ANSIEDAD LEVE MODERADA	3	1	3	2	1	0	0	0	2	1
ANSIEDAD MODERADA INTENSA	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1
ANSIEDAD INTENSA	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0

## ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA

INTERPRETACIÓN	CANTIDAD POR CICLO									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
DENTRO DE LÍMITES NORMALES	0	6	2	0	5	0	0	2	0	0
ANSIEDAD LEVE MODERADA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ANSIEDAD MODERADA INTENSA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ANSIEDAD INTENSA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

INTERPRETACIÓN	SEXO	
	MASCULINO	FEMENINO
DENTRO DE LÍMITES NORMALES	39	132
ANSIEDAD LEVE MODERADA	2	11
ANSIEDAD MODERADA INTENSA	1	3
ANSIEDAD INTENSA	1	2

  
**José M. Ochoa Roca**  
 PSICÓLOGO CLÍNICO ORGANIZACIONAL  
 C. Ps. P. 7989

# RESULTADOS CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN

## Cuestionario 2 DP (respuestas)

INDICE EAD	INTERPRETACIÓN	CANTIDAD
MENOS DE 50	DENTRO DE LÍMITES NORMALES	165
50 - 59	DEPRESIÓN LEVE MODERADA	12
60 - 69	DEPRESIÓN MODERADA INTENSA	10
70 A MÁS	DEPRESIÓN INTENSA	2

### ESCUELA DE ENFERMERÍA

INTERPRETACIÓN	CANTIDAD POR CICLO									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
DENTRO DE LÍMITES NORMALES	29	38	43	25	7	0	0	5	5	3
DEPRESIÓN LEVE MODERADA	2	2	2	3		0	0	0	1	
DEPRESIÓN MODERADA INTENSA	1		3	4	0	0	0	0	0	2
DEPRESIÓN INTENSA	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0

### ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA

INTERPRETACIÓN	CANTIDAD POR CICLO									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
DENTRO DE LÍMITES NORMALES	0	2	1	0	5	0	0	2	0	0
DEPRESIÓN LEVE MODERADA	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
DEPRESIÓN MODERADA INTENSA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DEPRESIÓN INTENSA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

INTERPRETACIÓN	SEXO	
	MASCULINO	FEMENINO
DENTRO DE LÍMITES NORMALES	34	131
DEPRESIÓN LEVE MODERADA	3	9
DEPRESIÓN MODERADA INTENSA	2	8
DEPRESIÓN INTENSA	1	1

  
 Josué M Ochoa Roca  
 PSICÓLOGO CLÍNICO ORGANIZACIONAL  
 C. Ps. P. 7985

## 11. Beneficiarios de la Intervención

Los beneficiarios de la intervención fueron los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud:

- 277 estudiantes matriculados en el 2023 B de la Escuela Profesional de Enfermería
- 115 estudiantes matriculados en el 2023 B de la Escuela Profesional de Educación Física

## 12. Resultados del Objetivo

- ✓ 392 estudiantes evaluados de la Facultad de Ciencias de la Salud a quienes se les idéntica factor de riesgo para tomar medidas de intervención.
- ✓ 165 estudiantes evaluados en salud mental a quienes se identifica algunos problemas de ansiedad y depresión que son referidos a consulta especializada.

### Impacto:

El impacto del estudio de salud física y mental en los estudiantes universitarios es significativo y tiene múltiples dimensiones.

- El estudio permitió identificar factores de riesgo y protección relacionados con la salud física y mental.
- Los problemas físicos y mentales afectan al entorno personal, académico y social donde se desarrollan los estudiantes. Por lo tanto, las instituciones deben realizar intervenciones de promoción y prevención para generar calidad de vida con estilos saludables para su desarrollo integral y éxito laboral futuro.



### **13. Conclusiones**

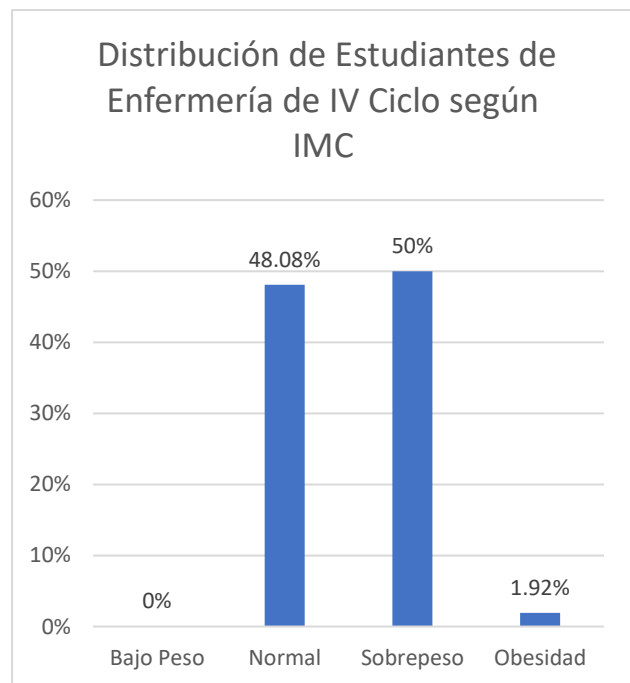
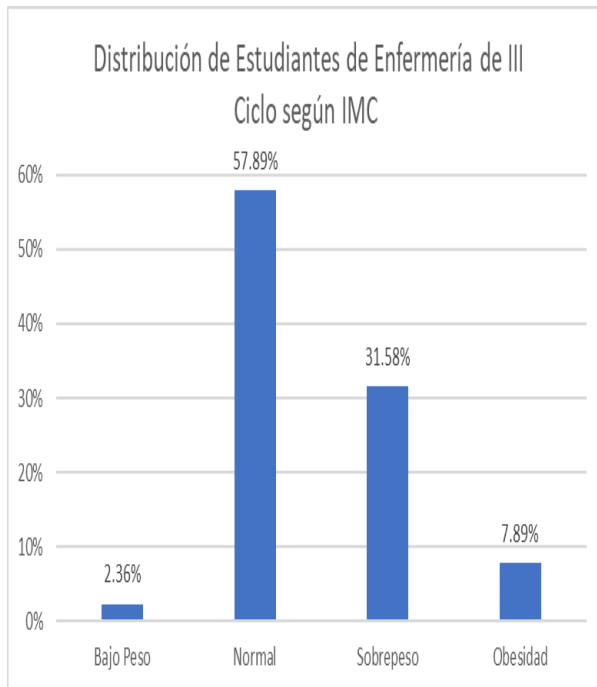
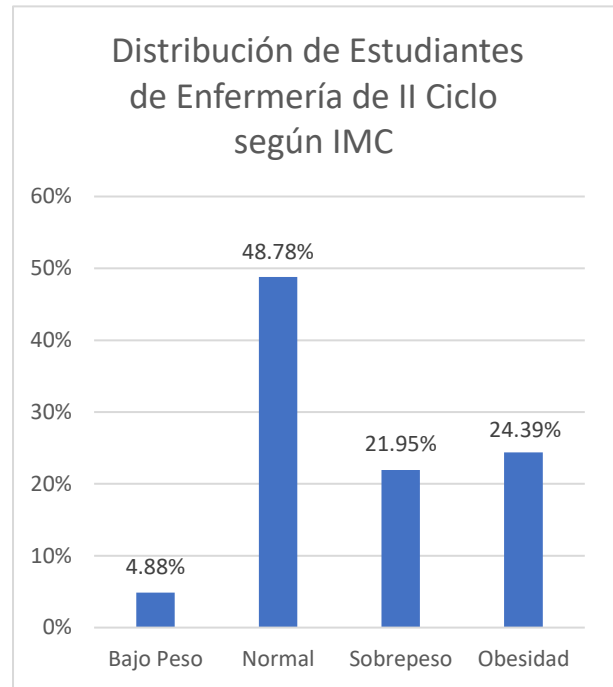
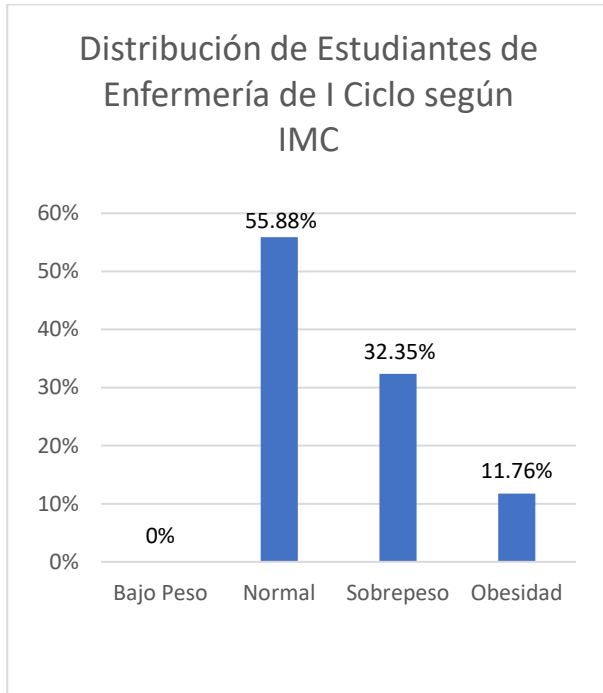
- Los estudiantes de la Facultad de ciencias de la salud presentan sobrepeso y obesidad en un 31 al 34% y 6 al 14 % respectivamente.
- Se consideran como factor de riesgo que pueden afectar su salud en el proceso enseñanza aprendizaje, en el ejercicio profesional y en su calidad de vida adulta.
- Los estudiantes con obesidad están propenso a desarrollar Síndrome metabólico y las patologías asociadas que perjudican su salud.
- Los estudiantes presentan problemas de salud mental, un 11.70% presenta ansiedad y un 14.5% presenta depresión.

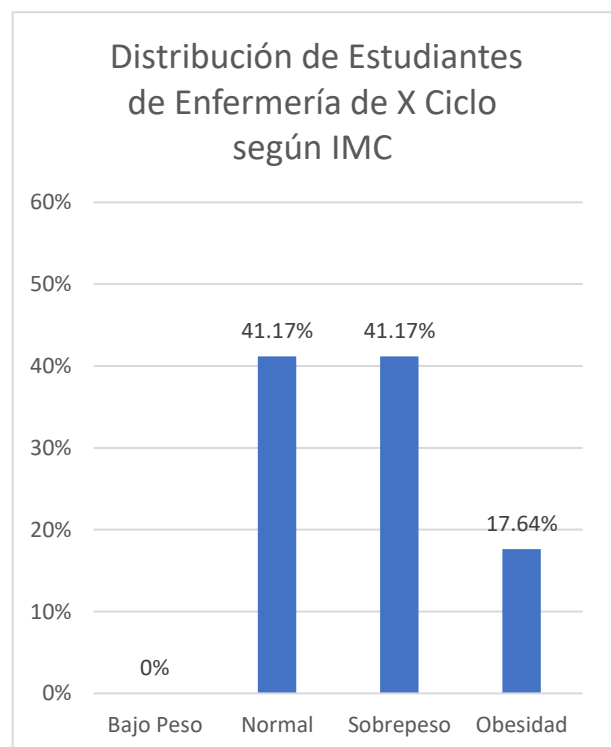
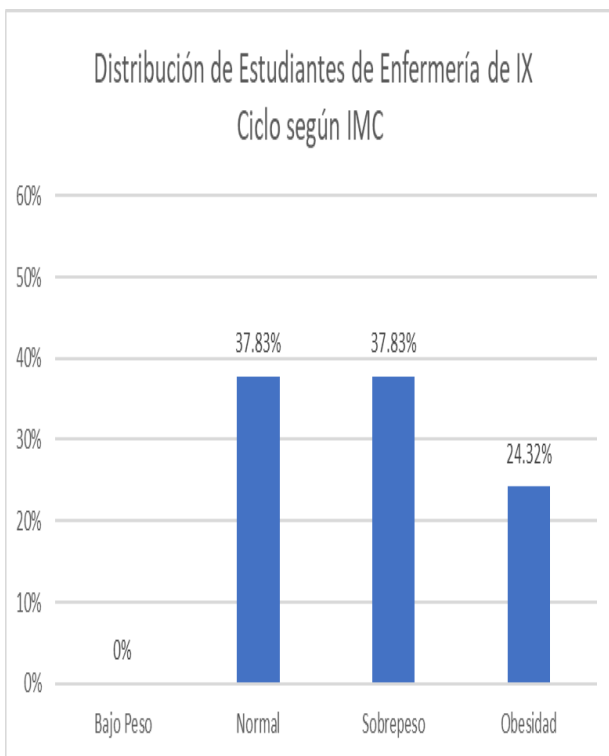
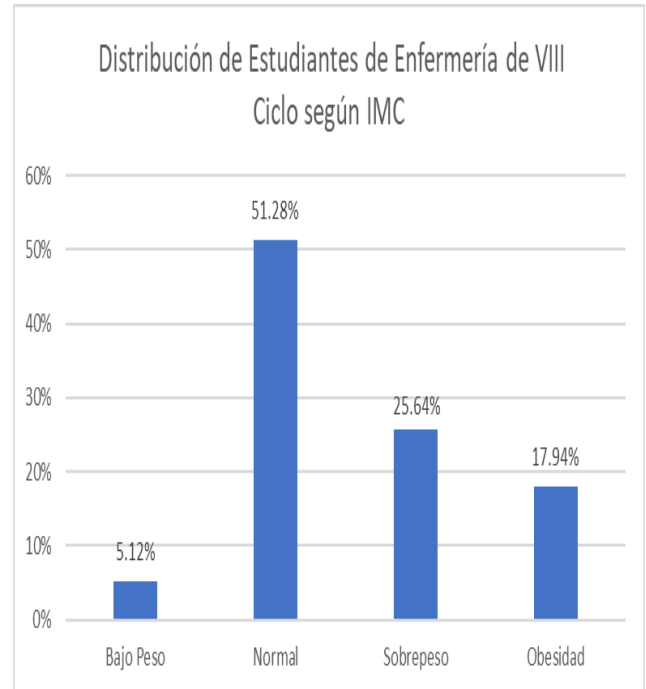
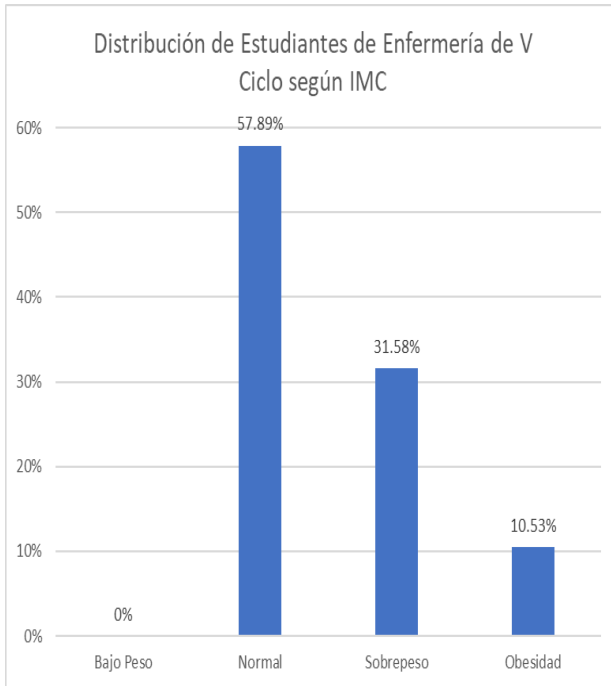
### **14. Recomendaciones**

- Promover acciones preventivas y promocionales para mantener una vida saludable para los estudiantes con IMC normal
- Establecer programas de recuperación del peso ideal para estudiantes con sobrepeso.
- Referir a un especialista a los estudiantes con obesidad para su intervención.
- Diseñar programas de actividad física, nutrición, recreación, salud mental y sueño saludable para los estudiantes

## 15. Anexos

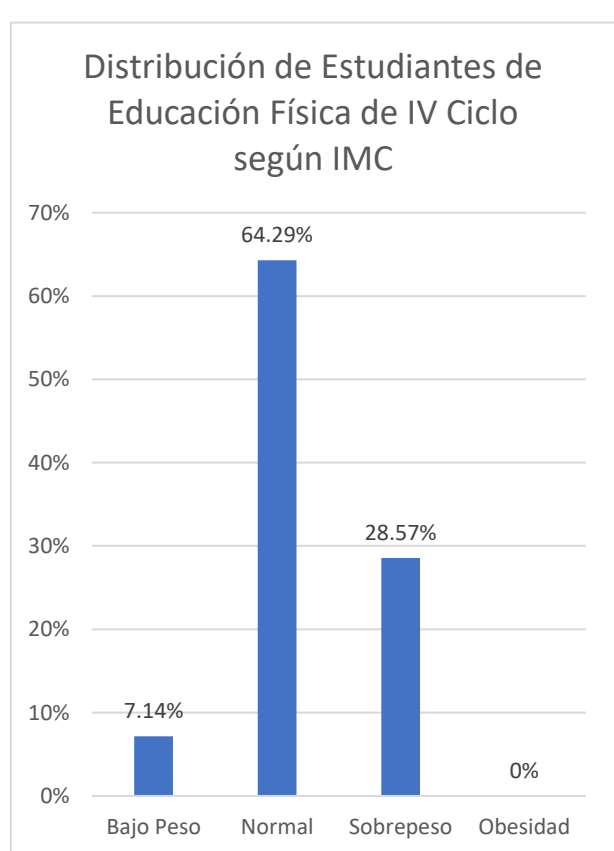
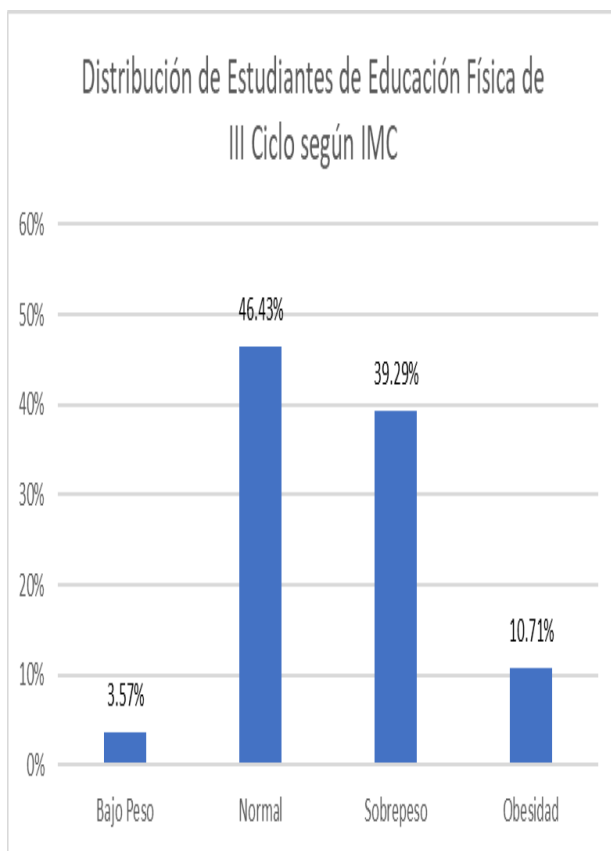
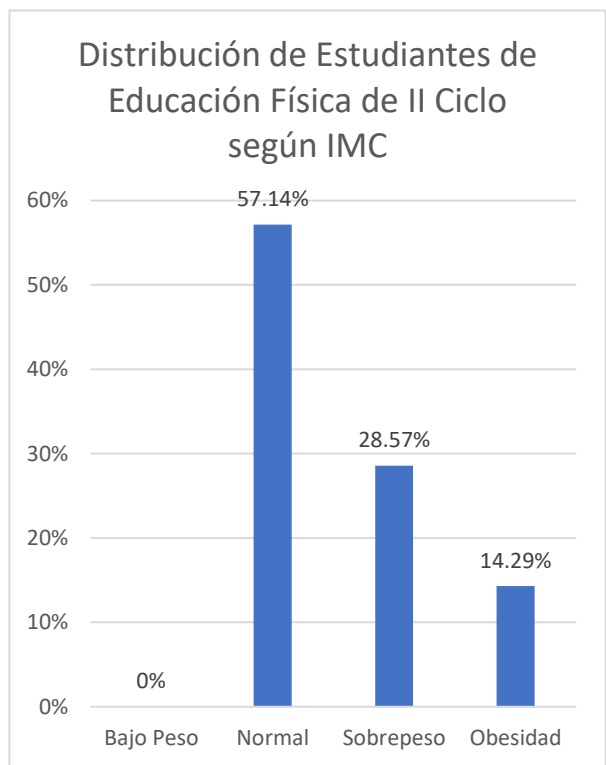
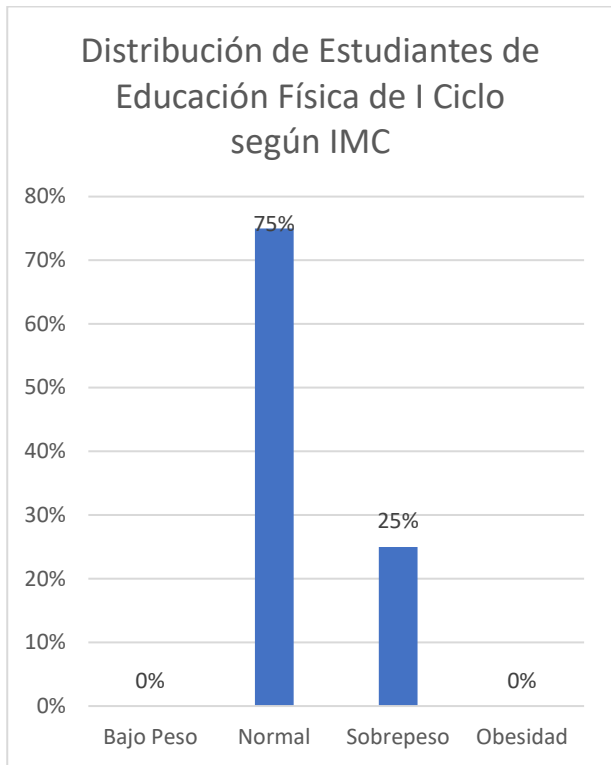
### ANEXO 1 GRÁFICOS DE IMC POR CICLOS ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

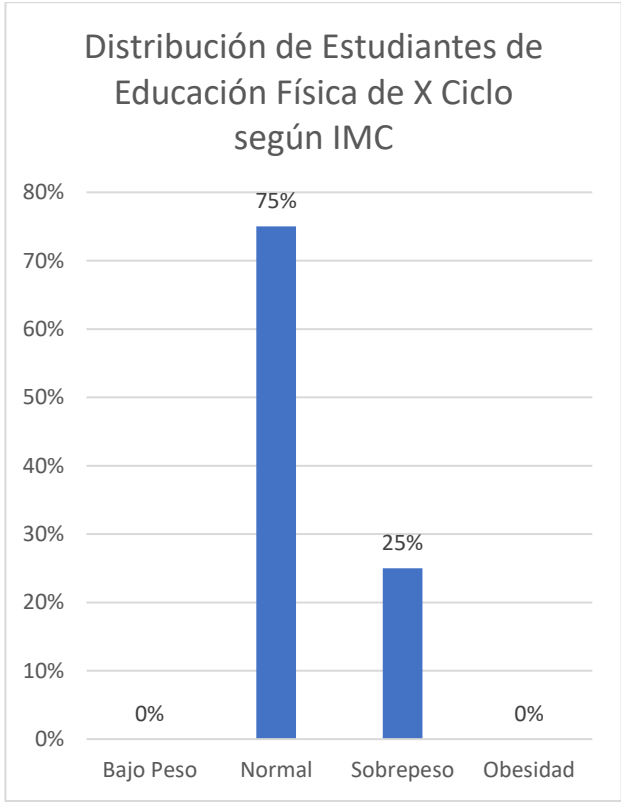
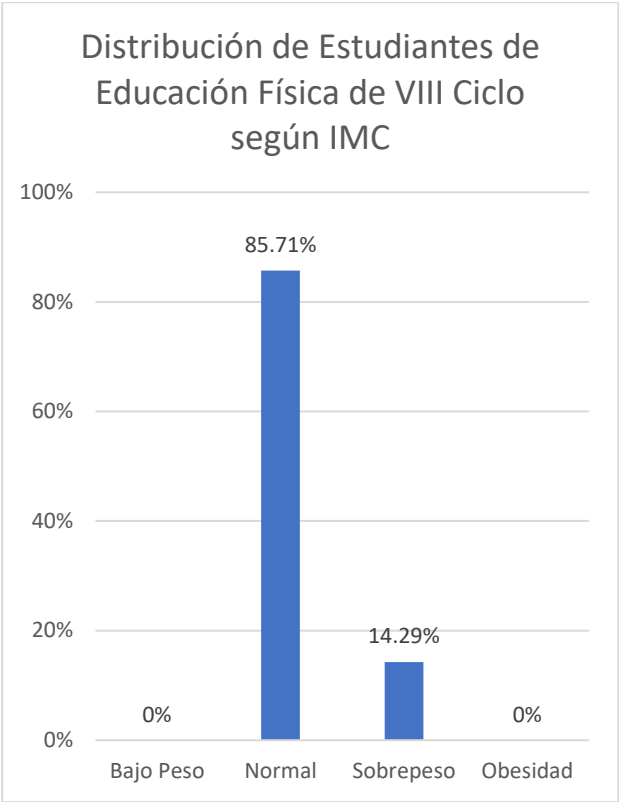




## ANEXO 1 GRÁFICOS DE IMC POR CICLOS

## ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA





## ANEXO 3

### FICHA DE VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

Valoración	1ra. Fecha	2da. Fecha	3ra. Fecha
NOMBRES:			
CODIGO:			
ESCUELA:			
CICLO:			
SEXO:			
EDAD:			
PESO:			
TALLA:			
PERIMETRO ABDOMINAL:			
IMC = <b>Peso (kg)/(talla (m))<sup>2</sup></b> IMC = 48,5 / (1,43 x 1,43) = 23,7			
<b>Factores de Riesgo</b>			
Fuma	SI ( ) NO ( )		
Consumo de alcohol	SI ( ) NO ( )		
Antecedentes familiares	SI ( ) NO ( )		
Diabetes:	SI ( ) NO ( )		
Antecedentes familiares	SI ( ) NO ( )		
Anemia:	SI ( ) NO ( )		
Presión Arterial:	SI ( ) NO ( )		
Antecedentes familiares	SI ( ) NO ( )		
Enfermedades Cardiovasculares	SI ( ) NO ( )		
Antecedentes familiares	SI ( ) NO ( )		
Problemas Oculares:	SI ( ) NO ( )		
(antecedentes familiares)	SI ( ) NO ( )		

## ANEXO 4



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC ADULTAS/OS



		CLASIFICACIÓN							
		PESOS (kg)							
		Delgadez			Normal	Sobrepeso	Obesidad		
IMC	Talla (m)	III <16	II ≥16	I ≥17	≥18,5	≥25	I ≥30	II ≥35	III ≥40

### INSTRUCCIONES

1. Ubique en la columna Talla, la talla del adulto (varón o mujer)
2. Compare el peso del adulto con los valores de peso que aparecen en el recuadro y clasificar:

Peso	Clasificación
< al peso correspondiente al IMC 16	Delgadez III
≥ al peso correspondiente al IMC 16	Delgadez II
≥ al peso correspondiente al IMC 17	Delgadez I
≥ al peso correspondiente al IMC 18,5	Normal
≥ al peso correspondiente al IMC 25	Sobrepeso
≥ al peso correspondiente al IMC 30	Obesidad I
≥ al peso correspondiente al IMC 35	Obesidad II
≥ al peso correspondiente al IMC 40	Obesidad III

< : menor

≥ : mayor o igual

## ANEXO 5 INFORMACIÓN ENVIADA A TUTORÍA



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL  
Resolución de Decanato N° 014-2024-D/FCS

Callao, 8 de febrero del 2024

OFICIO N° 03- CERS/FCS-2024

Dra.

Olga Valderrama Ríos

Presidenta del Comité de Tutoría y Desarrollo del Estudiante

Presente. -

**ASUNTO:** Remito Resultados sobre la identificación de factores de riesgo de la salud (IMC) de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

De mi consideración

Es grato dirigirme a usted, para saludarla cordialmente, y a la vez remitir a su despacho el informe de resultados sobre la identificación de factores de riesgo de la salud (IMC) de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud producto de la ejecución del proyecto de responsabilidad social desarrollada con estudiantes de enfermería y educación física, la intervención consistió en la identificación de factores de riesgo con la toma de medidas antropométricas de los estudiantes matriculados el 2023 A - B, se presenta a continuación por ciclos resultados generales en las tablas 1 y 2:

**Tabla 1**

N	EP ENFERMERÍA A 2023 B	RESULTADOS IMC									
		BAJO PESO		NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.	I Ciclo	-	-	19	55,8	11	32,3	4	11,7	34	100
2.	II Ciclo	2	4,8	20	48,7	9	21,9	10	24,3	41	100
3.	III Ciclo	1	2,3	22	57,8	12	31,5	3	7,89	38	100





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL  
Resolución de Decanato N° 014-2024-D/FC

4.	IV Ciclo	-	-	25	48,0 8	26	50,0 0	1	1,92	52	10 0
5.	V Ciclo	-	-	11	57,8 9	6	31,5 8	2	10,5 3	19	10 0
6.	VIII Ciclo	2	5,1 2	20	51,2 8	10	25,8 4	7	17,9 4	39	10 0
7.	IX Ciclo	-	-	14	37,8 3	14	37,8 3	9	24,3 2	37	10 0
	X Ciclo	-	-	7	41,1 7	7	41,1 7	3	17,8 4	17	10 0
	Total	5	1,8 1	13 8	49,8 2	95	34,3 0	39	14,0 8	27 7	10 0

Tabla 2

N°	EP EDUCACIÓN FÍSICA 2023 B	RESULTADOS IMC								TOTAL	
		BAJO PESO		NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		F	%
		F	%	F	%	F	%	F	%		
	I Ciclo	-	-	6	75	2	25	-	-	8	100
2.	II Ciclo	-	-	4	57,14	2	28,57	1	14,29	7	100
3.	III Ciclo	1	3,57	13	46,43	11	39,29	3	10,71	28	100
4.	IV Ciclo	1	7,14	9	64,29	4	28,57	-	-	14	100
5.	V Ciclo	-	-	10	38,46	12	46,15	4	15,38	26	100
6.	VIII Ciclo	-	-	24	85,71	4	14,29	-	-	28	100
7.	IX Ciclo										100
	X Ciclo	-	-	3	75	1	25	-	-	4	100
	Total	2	1,74	69	60	36	31,30	8	6,98	115	100

**Nota:**

1. Si existe faltantes en algunos ciclos es porque no se presentaron el día de la intervención
2. En el semestre 2023 B no hubo los ciclos de VI y VII (no ingresantes 2020)

Se adjunta fichas de aplicación en físico.

**Conclusiones**

- Los estudiantes de la Facultad de ciencias de la salud presentan sobrepeso y obesidad en un 31 al 34% y 6 al 14 % respectivamente.



- Se consideran como factor de riesgo que pueden afectar su salud en el proceso enseñanza aprendizaje, en el ejercicio profesional y en su calidad de vida adulta.
- Los estudiantes con obesidad están propenso a desarrollar Síndrome metabólico y las patologías asociadas que perjudican su salud.

#### Recomendaciones

- Promover acciones preventivas y promocionales para mantener una vida saludable para los estudiantes con IMC normal
- Establecer programas de recuperación del peso ideal para estudiantes con sobrepeso.
- Referir a un especialista a los estudiantes con obesidad para su intervención.
- Diseñar programas de actividad física, nutrición, recreación, salud mental y sueño saludable para los estudiantes

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Dra. Alicia Merino Lozano  
Presidenta del CERS

## REFERENCIAS

1. Fernández-López Juan Antonio, Fernández-Fidalgo María, Cieza Alarcos. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2010 abr [citado 10 de Mayo 2023 ]; 84( 2 ): 169-184. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es).
2. De La Guardia Gutiérrez Mario Alberto, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 Ene [citado 10 de Mayo 2023]; 5(1): 81-90. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es). Epub 29-Jun-2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>.
3. Lorenzo-Cáceres, M. (2020). El valor de la calidad de vida en la educación universitaria. Revista de Psicología Educativa, 25(2), 213-220.
4. García, Y. (2020). Ofrecer programas de apoyo para ayudar a los estudiantes. Recuperado de <https://www.universidad.es/ayuda-estudiantes>
5. Farias, M. (2017). La prevención de la adicción: una mirada a la prevención de la enfermedad. Salud Mental, 40(2), 74-79. doi:10.4103/2045-9912.207719
6. González, L. (2018). Calidad de vida universitaria. Recuperado de <https://www.revistauniversidad.mx/calidad-de-vida-universitaria/>
7. Kaufman, D. (2016). Quality of Life in College. Recuperado de [http://www.academia.edu/1897527/Quality\\_of\\_Life\\_in\\_College](http://www.academia.edu/1897527/Quality_of_Life_in_College)
8. Laclaustra, J. (2020). ¿Qué es la calidad de vida?. Recuperado de <https://www.lifeder.com/que-es-la-calidad-de-vida/>