



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES ACERCA DE HÁBITOS NOCIVOS EN LA
UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada
en Enfermería

AUTORA: Ángela Yuliana Bolaños Portilla

DIRECTORA: MSc. Rocío Elizabeth Castillo Andrade

IBARRA - ECUADOR

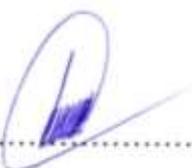
2019

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Directora de la tesis de grado titulada **“PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES ACERCA DE HÁBITOS NOCIVOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016.”** de autoría de Ángela Yuliana Bolaños Portilla, para obtener el Título de Licenciada en Enfermería, doy fe que dicho reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 07 días del mes de febrero de 2019.

Lo certifico:

(Firma).....

MSc. Rocío Elizabeth Castillo Andrade

C.C.: 1001685195

DIRECTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1085924395		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Bolaños Portilla Ángela Yuliana		
DIRECCIÓN:	Barrio lirios norte MB- C7 Ipiales- Nariño - Colombia		
EMAIL:	angela.portilla.bol@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2224167	TELÉFONO MÓVIL:	0988878331
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES ACERCA DE HáBITOS NOCIVOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016”		
AUTOR (ES):	Ángela Yuliana Bolaños Portilla		
FECHA:	2019-02-07		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Enfermería		
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Rocío Elizabeth Castillo Andrade		

2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 07 días del mes de febrero de 2019.

LA AUTORA

(Firma).....

Ángela Yuliana Bolaños Portilla

C.I.: 1085924395

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

Guía: FCS-UTN
Fecha: Ibarra, 07 de febrero de 2019

BOLAÑOS PORTILLA ÁNGELA YULIANA “PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES ACERCA DE HáBITOS NOCIVOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016” Cantón Huaca, provincia Carchi” / TRABAJO DE GRADO. Licenciada en Enfermería. Universidad Técnica del Norte.

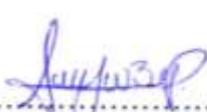
DIRECTOR: MSc. Rocío Elizabeth Castillo Andrade

El principal objetivo de la presente investigación fue, Establecer la percepción de los docentes sobre hábitos nocivos en la Unidad Educativa Huaca, Carchi 2016, Entre los objetivos específicos se encuentran: Caracterizar socio demográficamente al grupo en estudio; Identificar las actividades perjudiciales, que fomentan hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca, según los docentes; Identificar las actividades que según los docentes previenen hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca; Diseñar Una guía educativa dirigida a docentes de la Unidad Educativa Huaca sobre prevención de hábitos nocivos y estilos de vida saludable.

Fecha: Ibarra, 07 de febrero de 2019


.....
MSc. Rocío Elizabeth Castillo Andrade

Directora


.....
Ángela Yuliana Bolaños Portilla

Autora

AGRADECIMIENTO

MI SINCERO AGRADECIMIENTO ESTA DIRIGIDO A:

A nuestro Padre Dios quien día a día me llena de bendiciones y permite que esté dispuesta a ser mejor.

A mi madre y padre, hermanos E hijo por su apoyo incondicional y quienes con su palabra de “ANIMO” me ayudaron a llevar a cabo el presente estudio.

A la Universidad Técnica del Norte y Escuela de Enfermería, forjadoras de juventudes emprendedoras y formación profesional.

A la Lcda. Roció Castillo, mi Tutora de Tesis; por su abnegado y desinteresado apoyo en la realización de esta investigación.

A la Unidad Educativa Huaca de la parroquia de san Pedro de huaca, quién nos brindó apertura en su dependencia.

Al personal que laboran en el mismo, quienes me facilitaron ayuda para la recolección de datos necesarios para el estudio.

Ángela Yuliana Bolaños Portilla

DEDICATORIA

EL PRESENTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ES DEDICADO:

A Dios, por brindarme bendiciones día a día y las capacidades para poder desarrollar mis proyectos a futuro

A mis padres, hermanos y mi mayor bendición mi hijo que están siempre hay para apoyarme, brindarme su ayuda tanto emocional como espiritual en el transcurso de mi carrera profesional.

Ángela Yuliana Bolaños Portilla

ÍNDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS	ii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	iii
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO	v
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
TEMA:	xiv
CAPÍTULO I.....	1
1. El Problema de la Investigación.....	1
1.1. Planteamiento del Problema	1
1.2. Formulación del Problema.....	3
1.3. Justificación	4
1.4. Objetivos.....	6
1.4.1. Objetivo	6
1.4.2. Objetivos específicos	6
1.5. Preguntas de Investigación	7
CAPÍTULO II	9
2. Marco Teórico.....	9
2.1. Marco Referencial.....	9
2.1.1. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos.....	9
2.1.2. Estilos de vida saludables en trabajadores.....	9
2.1.3. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombiana. ...	10
2.1.4. Los hábitos más nocivos para la salud.....	10
2.1.5. Alcoholismo en la adolescencia.....	11

2.1.6. Caracterización del hábito de fumar en adolescentes	11
2.2. Marco Contextual	12
2.2.1. Unidad Educativa Huaca	12
2.3. Marco Conceptual.....	14
2.3.1. Hábitos Tóxicos	14
2.3.2. Ejercicio Físico	15
2.3.3. Consumo de Alcohol.	16
2.3.4. Tabaco.....	19
2.3.5. Mala Alimentación.	20
2.3.6. Sedentarismo.....	21
2.3.7. Estilos de Vida.....	22
2.3.8. Hábitos Nocivos.....	24
2.3.9. Adicciones	25
2.3.10. Promocion de salud.....	26
2.4. Marco Legal.....	27
2.4.1. Constitución de la República del Ecuador.....	27
2.4.2. Ley Orgánica de la Salud.....	29
2.4.3. Plan Nacional del Buen Vivir	31
2.5. Marco Ético.....	32
2.5.1. Código de Helsinki	32
2.5.2. Código Deontológico del CIE (Consejo Internacional de Enfermeras) para la profesión de Enfermería.....	33
2.5.3. Código de la Niñez y Adolescencia	33
2.5.4. Ley de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas.	34
CAPÍTULO III.....	35
3. Metodología de la Investigación.	35
3.1. Diseño de la Investigación.....	35
3.2. Tipo de Investigación.....	35
3.3. Localización y Ubicación del Estudio	36
3.4. Población	36
3.4.1. Universo y muestra del estudio.....	36
3.4.2. Criterio de inclusión:	36

3.4.3. Criterios de exclusión:	36
3.5. Operacionalización de las Variables	37
3.6. Métodos y técnicas para la recolección de la información.	46
3.7. Análisis de datos	46
CAPÍTULO IV	47
4. Resultados de la Investigación	47
4.1. Características socio demográficas	47
4.2. Actividades de los docentes en relación al consumo de tabaco, alcohol y drogas.....	48
4.3. Actividades de los docentes con relación a la alimentación y actividad física.	52
CAPÍTULO V	57
5. Conclusiones y Recomendaciones	57
5.1. Conclusiones	57
5.2. Recomendaciones	59
Bibliografía	60
ANEXOS	65
Anexo 1. Encuesta sobre estilos de vida saludable	65
Anexo 2. Guía Educativa	71
Anexo 3. Galería Fotográfica	72

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS

Gráfico 1. Datos socio demográficos del grupo en estudio	47
Tabla 1. Hábitos nocivos con relación al consumo de Tabaco	48
Tabla 2. Hábitos nocivos con relación al consumo de alcohol y drogas.....	50
Tabla 3. Hábitos nocivos con relación a la alimentación.....	52
Tabla 4. Hábitos nocivos con relación a la actividad física	54

RESUMEN

PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES ACERCA DE HÁBITOS NOCIVOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016

Autora: Ángela Yuliana Bolaños Portilla

Correo: angela.portilla.bol@gmail.com

El consumo de tabaco, alcohol, drogas, una mala alimentación y la falta de actividad física colocan en riesgo la salud de los adolescentes ya que este crece aceleradamente. El objetivo general fue Establecer la percepción de los docentes sobre hábitos nocivos en la Unidad Educativa Huaca. La investigación fue de naturaleza cualitativa, cuantitativa, no experimental, y de tipo observacional, descriptivo y transversal, La muestra estuvo constituida por los docentes de la Unidad Educativa Huaca por lo cual el proceso se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas abiertas y de selección múltiple, la información obtenida fue ingresada en una base de datos en Microsoft Excel, que brinda información general, y con ello poder establecer la situación actual de la población, obteniendo como principales resultados un grupo masculino, el 50% con edades de 50 años y más, y todos se auto identifican como mestizos. Los hábitos con relación al tabaco, alcohol y drogas, éstos son de fácil adquisición, y los docentes les hablan a los estudiantes sobre los efectos de estos hábitos para esto se basan en acciones Institucionales como es el PEI (Proyecto Educativo Institucional). Entre los hábitos alimenticios y actividad física se destaca el ayuno de los estudiantes y la facilidad de adquirir comidas rápidas, un 88.9% de docentes informa que no se desarrollan programas de actividad física diferentes al pensum curricular, Para ayudar al docente se ejecutó una guía educativa sobre estilos de vida saludable con réplica del contenido a los alumnos considerando cómo decir NO cuando les propongan estos vicios, así como alimentación saludable y actividades físicas.

Palabras Clave: Docentes, Hábitos Nocivos, Prevención, Salud.

ABSTRACT

PERCEPTION OF TEACHERS ABOUT HARMFUL HABITS IN THE HUACA EDUCATIONAL UNIT, CARCHI 2016

Author: Ángela Yuliana Bolaños Portilla

Email: angela.portilla.bol@gmail.com

The consumption of snuff, alcohol, and drugs, and poor diet and lack of physical activity put at risk the teenager's health as it grows rapidly. The general objective of the present work was to establish the perception of teachers about the harmful habits in the Huaca Education Unit. The research was qualitative, not experimental, and of an observational, descriptive and transversal nature. The sample was constituted by the teachers of the Huaca Education Unit, in the process was carried out by means of the application of a questionnaire of open questions and multiple selection, the information obtained was entered in a database in Microsoft Excel. that they gave us general information, and with that to be able to establish the current situation of the population, obtaining as main results a masculine group, 50% with ages of 50 years and more, and all self-identify as mestizos. Habits related to tobacco, alcohol and drugs are easily acquired, and teachers talk to students about the effects of these habits for this are based on institutional actions such as the PEI (Institutional Educational Project). Among the eating habits and physical activity highlights the fasting of students and the ease of acquiring fast meals, 88.9% of teachers report that they do not develop physical activity programs other than curricular curriculum, To help the teacher was executed a guide training on healthy lifestyles with replication of the content to the students considering how to say NO when they propose the services, as well as healthy eating and physical activities.

Palabras Claves: teachers, harmful habits, prevention, health

TEMA:

PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES ACERCA DE HÁBITOS NOCIVOS EN LA
UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016

CAPÍTULO I

1. El Problema de la Investigación

1.1. Planteamiento del Problema

Los cuatro factores que a nivel mundial afectan son el consumo de alcohol, tabaco, una dieta poco saludable y la falta de actividad física en el mundo 3,3 millones de personas murieron en 2012 debido a hábitos nocivos, según un nuevo informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El consumo de alcohol y otras sustancias nocivas puede no sólo conducir a la dependencia, sino que también aumenta el riesgo de las personas de desarrollar más de 200 enfermedades, sin embargo, según un reciente estudio de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), oficina regional de la OMS para las Américas, “El Salvador, Guatemala y Nicaragua, seguidos por Brasil, México y Cuba, tienen las tasas más altas de mortalidad por causas atribuibles al alcohol y sustancias nocivas, lo cual refleja los patrones nocivos de consumo” (1).

La adolescencia es una etapa del desarrollo marcada por importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Estos cambios implican el potencial para lograr una mayor autonomía, que puede llevar a un crecimiento personal en muchos aspectos, pero también a que el adolescente se inicie en conductas de riesgo como el inicio de la práctica de hábitos tóxicos que son el consumo de alcohol, tabaco, drogas, entre otros riesgos. En esta etapa de la vida, “se puede favorecer el consumo de estas sustancias, ya sea por la reafirmación de la independencia, la virilidad, la libertad en la toma de decisiones o la imitación a los adultos” (2).

En Ecuador el índice de mortalidad por los malos hábitos ha ido aumentando según el presidente de la sociedad ecuatoriana los hombres con malos hábitos de vida (Consumo de cigarrillos, alcohol, sedentarismo, stress entre otro) no llegan a los 40

años y las mujeres alcanzan los 50 años; para lo cual Manabí lidera la mortalidad más alta, esto es por la falta de educación y prevención para una vida saludable dijo el presidente de la sociedad ecuatoriana; para esto se logró la etiqueta sobre contenidos nocivos para la salud con el objetivo de disminuir los índices de sobrepeso y obesidad que se registran en los gobiernos ecuatorianos a través de los Ministerios de Salud por lo tanto el presidente anuncio que la intención es reducir las enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimenticios y no prohibir el consumo de estos alimentos ya que las cifras dadas por el jefe de estados informan que los datos de la situación de salud en Ecuador y las enfermedades crónicas no transmisibles en un periodo de 10 años se convirtieron en las principales causas de muerte en el país agrego que en “Ecuador el 80% de muertes es por enfermedades por malos hábitos ya que si cambiando los hábitos de alimentación, actividad física, podemos reducir esas muertes en un 35%” (3).

Los hábitos nocivos como es el alcohol, el consumo de cigarrillo, los malos hábitos alimenticios, la falta ejercicio en los jóvenes según los expertos son un síntoma de conflictos personales y familiares que deben resolverse a tiempo para evitar el desarrollo de vicios; según cifras de la encuesta de condiciones de vida del INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos) “el 4,7% de los jóvenes comienzan a fumar y consumir bebidas alcohólica a partir de los 12 años, mientras que el 17,7% de la muestra no practica deporte y se alimenta mal” (4). Este escenario es muy normal, pero si se le agrega la falta de información y control, la situación familiar siempre es un desencadenante para que los jóvenes adquieran estas conductas, para esto es necesario que la información la obtengan de sus familiares y la Institución Educativa, ya que los adolescentes imitan aquellas personas que admiran y que están en sus círculos sociales por tanto es necesario que los adolescentes conozcan las consecuencias que se pueden derivar de estas conductas.

1.2. Formulación del Problema

¿Cómo perciben los docentes los hábitos nocivos en la Unidad Educativa Huaca, Carchi 2016?

1.3. Justificación

El presente trabajo de investigación se orientó al análisis de la percepción que tienen los docentes, acerca de los diferentes hábitos nocivos en los estudiantes de la Unidad Educativa Huaca, puesto que de acuerdo a los estilos de vida saludables en la población ecuatoriana, los indicadores del sistema de salud pública en el país cada vez son más alarmantes llegando a acortar la vida hasta 12 años, siendo necesario realizar una investigación sobre la situación del consumo de tabaco, drogas y alcohol en la población de estudio, así como también identificar los conocimientos que poseen los docentes que laboran en la Unidad Educativa Huaca en cuanto a conocer el perfil del adolescente fumador y alcohólico, ya que se está transformando en un tema preocupante de salud pública y educacional, debido a que el alcoholismo y el tabaquismo están considerados como un tipo de drogodependencia.

Es necesario tomar en consideración que el Ministerio de Salud Pública debe interactuar con los otros ministerios en este caso se considera al Ministerio de Educación con el instrumento del Proyecto Educativo Institucional (PEI), como una herramienta técnica que garantice el derecho de los estudiantes, docentes, directivos y personal administrativo a realizar sus actividades en ambientes seguros formarlos con una actitud preventiva y prepararlos para responder emergencias, en coordinación y con el apoyo de toda la Unidad Educativa y las instituciones competentes en materia de seguridad y protección, manteniendo el equilibrio de la comunidad en este caso la Unidad Educativa Huaca.

Con este tipo de investigación se pretende aportar con técnicas que fueron adoptadas en el transcurso del periodo académico - estudiantil, para aplicar lo aprendido en beneficio a la sociedad, la Universidad Técnica del Norte cumple con su propósito de vincularse con docentes de la Unidad Educativa Huaca trabajando en el área de investigación, de tal manera que se aplicó el instrumento de investigación de acuerdo a la temática de salud que promueve la Carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud.

Los resultados que proporcionen la presente investigación, podrían servir de precedentes para otras unidades educativas, que deseen incorporar éste tipo de trabajos de estudio, para que se pueda dar continuidad al logro de objetivos en cuanto a mejorar el estilo de vida de los estudiantes de las diferentes instituciones educativas, a través de la guía educativa que será una herramienta en el trabajo de los docentes que ayudaran a la prevención de los hábitos nocivos, disminuyendo el impacto psicosocial de hábitos degenerativos en la población.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo

Establecer la percepción de los docentes sobre hábitos nocivos en la Unidad Educativa Huaca, Carchi.

1.4.2. Objetivos específicos

- Caracterizar socio demográficamente al grupo en estudio.
- Identificar las actividades perjudiciales, que fomentan hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca, según los docentes.
- Identificar las actividades que según los docentes previenen hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca.
- Diseñar una guía educativa dirigida a docentes de la Unidad Educativa Huaca sobre prevención de hábitos nocivos y estilos de vida saludable.

1.5. Preguntas de Investigación

- ¿Cuáles son las características socio demográficas del grupo en estudio?
- ¿Cuáles son las actividades perjudiciales, que fomentan hábitos nocivos en estudiantes, según los docentes de la Unidad Educativa Huaca?
- ¿Qué actividades son consideradas por los docentes, para prevenir hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca?
- ¿Cómo una guía educativa dirigida a docentes de la Unidad Educativa Huaca, aportara en la prevención de hábitos nocivos y estilos de vida saludable?

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

2.1. Marco Referencial

2.1.1. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos.

A nivel mundial se tienen conocimientos sobre los estilos de vida y como la sociedad ha experimentado profundos cambios en su salud ya que el principal problema es la falta de conocimientos que tienen sobre este tema y según los estudios se ha mirado que hay un bajo deficiente de conocimientos de estilos de vida saludable a nivel mundial por tanto los jóvenes universitarios son una población vulnerable que debe ser investigada de manera particular, para crear y evaluar programas de intervención acorde a sus necesidades dando como resultado que al investigar podremos conocer como a nivel mundial se tienen conocimientos de estilos de vida saludables que se practiquen (5).

2.1.2. Estilos de vida saludables en trabajadores.

El estilo de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante sus actividades diarias y que son susceptibles de ser modificados ya que ellos vienen hacer un ente de trabajadores, como sabemos los docentes son un ejemplo para los estudiantes es por lo cual el estilo de vida debe comenzar ejecutándose por los docentes para así llevar el ejemplo a los estudiantes de cómo esta con una buena salud llegando a la conclusión de que se desea establecer programas de promoción de estilos de vida saludable en la población estudiada a fin de prevenir y detectar de manera temprana factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (6).

2.1.3. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombiana.

La frecuencia de comportamientos de estilos de vida saludable en los profesionales es sorpresa el hecho, que la conducta de las personas esté directamente relacionada con estos temas. El tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, la abstención o consumo de alcohol, de tabaco y de drogas recreativas, el uso de cinturón de seguridad, el uso de casco cuando se utiliza bicicleta y motocicleta, el cumplimiento de las normas de tránsito, el sexo seguro y protegido, el cepillado de dientes, la vacunación, la adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otros comportamientos, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud. Se concluyó que esta situación puede estar induciendo en los profesionales, además de una pobre salud en el futuro, una actitud que no favorece la promoción de hábitos saludables (7).

2.1.4. Los hábitos más nocivos para la salud.

Según un grupo de investigadores de la Universidad del País Vasco, en España, que concretaron una encuesta entre dos mil jóvenes, el estilo de vida sedentario, el consumo excesivo de alcohol y una dieta perjudicial caracterizan el estilo de vida de los jóvenes de entre 19 y 26 años. "Los hábitos menos sanos resultaron ser los de la alimentación", comentó Marta Arrué, quien dirigió la investigación. "Seguidos por el consumo de alcohol, el sedentarismo, las relaciones sexuales de riesgo, el consumo de tabaco, las drogas y finalmente una cantidad insuficiente de sueño o sueño de baja calidad". Esta franja etaria enfrenta también el riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual, un punto que los padres deben explicitar en las conversaciones con sus hijos, para prevenirlos a tiempo, La buena noticia es que siempre se está a tiempo de cambiar, y que los buenos hábitos se corresponden también con una mejoría del estado psicológico: a mayor salud, más energía y mejor predisposición, además de una vida más larga y plena (8).

2.1.5. Alcoholismo en la adolescencia

Las características propias de la adolescencia sabemos que es un periodo de cambios, inestabilidad y búsqueda, el joven en este momento de su vida está convencido de tener la razón en todo lo que hace o dice, los únicos que podrán influir sobre él serán personas que le despierten admiración y los mismos se convertirán en ídolos a seguir. Generalmente no eligen una persona si no que van tomando rasgos que les agradan de varias personas y van construyendo su propia personalidad. Para adaptarse más fácilmente a un grupo de amigos o "pares" tendrán la tendencia a hablar, vestirse y actuar como ellos lo cual les dará un sentido de pertenencia muy importante. En este periodo los amigos se convierten en las personas más importantes de su vida y la familia para a segundo término o incluso se evade totalmente y solo se cuenta con ellos para obtener dinero. Durante esta edad algunas estructuras cerebrales no han terminado de desarrollarse por lo cual para los adolescentes hay algunas funciones imposibles de realizar, nos referimos a los lóbulos frontales que son los encargados de que podamos detenernos a pensar antes de actuar, a pensar las consecuencias de nuestros actos, a planear nuestro futuro, a tener conciencia social y a controlar el instinto agresivo y el sexual. Ahora suponemos es más fácil comprender por qué los adolescentes actúan como lo hacen y a la vez nos dan pistas sobre el peligro de que consuman alcohol y drogas. (9)

2.1.6. Caracterización del hábito de fumar en adolescentes

Es un trastorno causado por una sustancia capaz de producir dependencia, En los últimos años se observa un comienzo más precoz del hábito, particularmente en el inicio de la adolescencia, la adolescencia es la etapa de la vida en la que el individuo aspira y se esfuerza por saber quién es y quién quiere ser, en la que quiere conocerse a sí mismo y proyectar y elaborar los ideales de vida para el futuro. En esta etapa se replantean tanto el individuo como su relación con la sociedad, considerándose la búsqueda de nuevas metas y objetivos, que le permitan realizarse como individuo único, Como conclusión podemos decir que la población adolescente se caracteriza por no tener una total comprensión de las implicaciones del hábito nocivos en la salud,

resaltándose las cuestiones estéticas y rasgos de la personalidad en su comportamiento social como aspectos a destacar (10).

2.2. Marco Contextual

2.2.1. Unidad Educativa Huaca

El presente macro proyecto se lo desarrollo en la Unidad Educativa Huaca que está ubicado en la parroquia San Pedro de Huaca, Cantón Huaca, Provincia del Carchi, Ecuador. Las autoridades con el propósito de apoyar el desarrollo de la educación de nuestra tierra, tuvo el firme convencimiento hace ya varios años que esta noble juventud debía tener acceso a un nivel educativo medio que le permita forzarse con varios lineamientos y políticas que se desprendan del seno de la institución junto a su pueblo sin olvidar sus costumbres y tradiciones encargándole a esta, como función básica la de formar buenos bachilleres imbuidos de espíritu trabajador y conciencia de servicio a los demás a través del ministerio de educación, cultura y deportes en el año 1972 se dispuso la creación de esta institución e inicio su actividad como ciclo básico y el pasar de los años le ha permitido crecer en todos sus estatus internos que la conforman.

Hoy como colegio nacional y funcionado coordinadamente bajo el cumplimiento de la ley que rige para el sistema educativo, enfrenta con profesionalismo y responsabilidad la preparación de la juventud ecuatoriana para el encuentro con el próximo ciclo

El Colegio Nacional Huaca creado hace 25 años está conformado por dos ciclos Básicos y diversificados con sus tres especialidades matemáticas y física química y biología e informática que coordinadamente e integrados pedagógicamente cumplen en forma efectiva la función básica establecida. Académicamente y con el afán de buscar nuevos y mejores rumbos para la educación de nuestros alumnos se alcanzó la creación de la especialidad informática complemento de una formación integral del estudiante capacitándole para que pueda alcanzar el conocimiento de la electrónica moderna se han logrado ampliar nuestro campo de acción equipando laboratorios para

la investigación dotando de obras de consulta en la biblioteca permitiendo así una mejor preparación y dominio de su personalidad , de un sentido afectivo con un pensamiento claro y concreto y su paso por este plantel será la base fundamental para en el futuro y como buenos profesionales , hacer grande nuestra nación.

“En el año 1981 y por decreto supremo y la petición de todo el pueblo huaqueño se cambia el nombre de General Guillermo Rodríguez Lara y nace desde ese entonces el Colegio Nacional Huaca actualmente como Unidad Temporal Educativa Huaca” (11).



Imagen 1. Unidad Educativa Huaca, (12)

Visión:

Ser la primera opción de educación básica superior y bachillerato, constituyéndose en líderes en la provincia del Carchi, especialmente en el cantón san Pedro de huaca, en la formación integral de bachilleres, con un perfil competente, emprendedor, comprometidos con todos los cambios sociales, con una educación de calidad acorde al avance de la cultura, ciencia, y tecnología.

Misión:

Formar jóvenes en base a una educación integral, de calidad y calidez en: participación ciudadana, exigibilidad de derecho, Cumplimiento de obligaciones, inclusión, equidad e igualdad de género, con profundo

respeto a la naturaleza, con una convivencia pacífica y armónica que permita el buen vivir, con el desarrollo de destrezas, que les ayude a desempeños auténticos para desenvolverse en cualquier contexto.

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Hábitos Tóxicos

El consumo de hábitos tóxicos generalmente se inicia en épocas tempranas del desarrollo humano estas sustancias adictivas constituyen un grave y complejo fenómeno social, es un problema de salud directamente relacionado con la familia y la educación, los jóvenes representan el sector más susceptible al consumo; estos hábitos tóxicos son “el tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción que por ende en la actualidad los jóvenes practican sin ningún temor a las consecuencias que pueden llevar estos hábitos como son las adicciones a otro tipo de sustancias, adquirir enfermedades crónicas ya sea por falta de información o conocimiento que puedan tener” (13).

El mal uso, abuso y dependencia de drogas determinó en el año 2000 la pérdida de 140 millones de años productivos debido a las discapacidades y muertes precoces vinculadas a su consumo y de ellos, 59 millones fueron responsabilidad del tabaco, 58 millones a la cuenta del uso nocivo del alcohol, categoría que incluye todas las variantes de conductas ante el alcohol, con la excepción de la abstinencia y el consumo social, y 20 millones a las drogas ilegales, aunque debe clarificarse que el indicador referido no incluye las muertes por criminalidad en el caso de las sustancias ilegales. Con estas estadísticas se puede verificar que a nivel mundial existe un gran consumo de hábitos tóxicos y los de mayor porcentajes son los consumidores de tabaco y alcohol para lo cual se puede decir que todas las personas se encuentran propensas a caer en un tipo de adicción de estos hábitos tóxicos ya que en estos tiempos los adolescentes se dejan llevar de otras personas empiezan a edades tempranas a imitar posibles conductas que se observen tanto en el hogar como en la sociedad y en ocasiones los jóvenes empiezan a consumir por que en la casa no los entienden los

padres los descuidan y la única forma de llamar la atención es comportarse de una manera en la que va a perjudicar su salud (14).

Los universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios. Por lo que es necesario desarrollar programas de salud para promover estilos de vida saludables, en la actualidad el personal de salud se encamina en la prevención de enfermedades y posibles conductas que sean perjudiciales para la salud ya que existen diferentes programas en donde se incluyen a niños, jóvenes, adultos, y personas de la tercera edad en donde se realizan actividades para llevar un estilo de vida saludable como es la alimentación, el ejercicio físico y ejercicio mental, ya que si tenemos una buena salud mental podemos tener una buena salud física (15).

2.3.2. Ejercicio Físico

Diversas investigaciones señalan que aquellos adolescentes que realizan una práctica habitual de actividad físico-deportiva se inician más tarde y tienen consumos menores de tabaco que aquellos que no practican. Consideramos que uno de los factores que puede incidir positivamente sobre la disminución de este hábito negativo para la salud de los adolescentes es el fomento y desarrollo de una práctica regular de actividad físico-deportiva, en la vida cotidiana se realizan ejercicios involuntariamente al desarrollar nuestras actividades diarias pero en ocasiones para cuidar de nuestra salud es importante realizar ciertos ejercicios que nos ayuden a mantener un buen estado físico como es el caminar máximo 30 minutos al día ya que a partir de los 20 años de edad se pasa a otra etapa de la vida que es la adultez en donde las responsabilidades cada vez son mayores y el tiempo libre que se tenía antes es menos y se produce un descuido por la salud al avanzar en las diferentes etapas de la vida se va deteriorando, como consecuencia de enfermedades y desequilibrio en el bienestar físico y social de las personas (16).

Existe un amplio consenso en la comunidad científica acerca de los beneficios de la actividad física regular en la prevención de enfermedades muy comunes en la actualidad, y de que un estilo de vida activo produce numerosos beneficios para la salud. Sin embargo, muchos jóvenes no son suficientemente activos. Esta falta de actividad está plasmada como grave problema de salud en la sociedad actual, por lo que cobra gran importancia la motivación hacia el ejercicio físico y la promoción de la adherencia al mismo en la psicología del ejercicio, para esto el principal objetivo que los docentes de la área de educación física debería ser que los estudiantes fueran conscientes de la importancia de la actividad física y adquirieran hábitos saludables incluyendo el ejercicio físico ya que en los colegios los estudiantes solo lo realizan por una calificación, por una competencia y no tienen consciente de que el ejercicio físico les ayuda a prevenir enfermedades a futuro (17).

2.3.3. Consumo de Alcohol.

En nuestra sociedad el abuso y la dependencia del alcohol son, de largo, los más frecuentes trastornos relacionados con el mal uso de sustancias potencialmente tóxicas. Como conocemos que el alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades que causan la dependencia este afecta a las personas y sociedad de diferentes maneras y sus efectos se determinan de acuerdo al grado de alcohol que se consume este puede afectar a otras personas como familia, amigos, sociedad que lo rodean así mismo genera una carga social y económica esta asociado al riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y de comportamiento así como el mismo que ocasiona una enfermedad mortal que es la cirrosis hepática, algunos problemas cardiovasculares, cáncer y en la gran mayoría accidentes de tránsito, suicidios, y recientemente las enfermedades de transmisión sexual esto tiende a afectar a los adolescentes Tanto en el plano individual como en el social, se han identificado diversos factores que influyen en los niveles y hábitos de consumo de alcohol, así como en la magnitud de los problemas relacionados con el alcohol (18).

La adolescencia es el período en el que más probablemente aparece el hábito social de consumo de alcohol, es un período de transición entre la infancia y la adultez, en el

cual el adolescente se siente miembro y partícipe de una “cultura de edad” caracterizada por sus propios comportamientos, para lo cual las intervenciones de salud más efectivas en atención primaria, sobre la base del estado de conocimiento acerca de la enfermedad alcohólica es inadecuado por parte de la familia, siendo estos el principal eje fundamental para poder desarrollar un programa de salud, en los adolescentes que consumen alcohol, como tal practican por diversión, por que los obligan, decepciones, lo cual lleva a que caigan en una dependencia de este tóxico, aquí también dependen los padres de familia y sociedad que rodea ya que los adolescentes son curiosos y desean hacer las cosas a su manera sin importarles las consecuencias que tiene el consumo de alcohol tanto para su salud como para su círculo social (19).

Pero la presión para adaptarse podría dificultarles el hecho de resistirse al alcohol sí parece que todo el mundo lo está probando por ende en la actualidad un adolescente a sus 15 años de edad que consuma alcohol a futuro podría ser un alcohólico crónico, en la actualidad los jóvenes se consideran un alcohólico porque se emborrachan, tiene accidentes de tránsito en estado de embriaguez, se meten en problemas con familias, amigos, en el colegio hasta con su pareja entonces el mejor momento de hablar con los adolescentes es a partir de los 9 años de edad ya que es en donde empiezan a tener una breve atracción sobre probar el alcohol. Se debe conocer que el consumo de alcohol puede llevar consigo un determinado comportamiento como es en los adolescentes no colocar atención en las clases que su rendimiento sea bajo, la adicción puede llevar a que falte a clases a tener dificultades con sus compañeros tener una baja autoestima (19).

La ley establece una edad específica para poder comprar y/o consumir bebidas alcohólicas en casi todos los países en donde el consumo de alcohol ha sido legalizado. Esto se debe a que el consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad tiene repercusiones en la salud y desarrollo de la persona. Los estudios revelan que el consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad, los episodios recurrentes de consumo en la adolescencia y beber hasta embriagarse pueden afectar negativamente el desarrollo mental, los hábitos de estudio y el desarrollo de las habilidades necesarias para una correcta transición a la edad adulta, los modelos de consumo de alcohol en

los menores de edad se deben a una diferente variedad como familia, amigos, los medios de comunicación en estos días se ha comprobado que en algunos sitios o medios de publicidad promocionan diferentes tipos de bebidas alcohólicas y esto influye en las decisiones que tomen los adolescentes y estos comiencen a beber o aumente su consumo por parte de las políticas gubernamentales debería existir estrategias para evitar el consumo como por ejemplo el aumento de precios, restringiendo el abastecimiento de bebidas alcohólicas y regulando de forma muy cautelosa la comercialización de estas bebidas (20).

Cabe destacar que el papel de que juega la familia en este proceso depende de la composición familiar los niveles de ingreso y de violencia ya que los jóvenes se encuentran en constantes riesgos resolución de problemas, el discernimiento y el razonamiento, el alcohol perjudica las áreas del cerebro responsables del aprendizaje y la memoria, las habilidades verbales y la percepción visual. Por consiguiente, el consumo excesivo de alcohol afecta la creación de nuevos recuerdos, las habilidades de resolución de problemas, el pensamiento abstracto, la atención y la concentración.

Es importante plantear soluciones y orientaciones educativas que ayuden a los adolescentes y se hagan extensivas a familiares, educadores y a la comunidad en general. Recurrir a sustancias psicoactivas no es la solución, Por lo cual se puede entender que la orientación es un proceso continuo que debe llevar a desarrollo individual y capacitarle para su auto orientación entonces ante el consumo de alcohol por parte de la población adolescente, se considera importante la puesta en marcha de programas preventivos y de intervención que, con una visión holística, tengan en cuenta todos los agentes implicados y capaciten a los adolescentes para ser conscientes de la responsabilidad que tienen en su propio desarrollo, Para llevar a cabo acciones efectivas, es necesario detectar qué tipo de prevención se requiere y establecer los niveles del programa. Generalmente se requiere una intervención coordinada con los adolescentes y con sus familias. Es precisa una mayor implicación y trabajo en red de toda la sociedad para potenciar los factores protectores y trabajar por conseguir una mayor calidad de vida (21).

2.3.4. Tabaco

El tabaquismo es la toxicomanía más frecuente en el mundo, y es considerado uno de los hábitos que provoca más enfermedades prevenibles, además de que predispone a otras enfermedades. Por este motivo es vital que el personal de salud que atiende a un adolescente con adicciones, conozca con profundidad las características de esta etapa de la vida esto es de gran importancia para poder desarrollar programas de salud que se necesiten y logren disminuir esta problemática, el hábito de fumar se ha venido dando a muy temprana edad ya que es la más susceptible a desarrollar una adicción (22).

El tabaco produce muerte prematura e incapacidad. Se estima que la mitad de los fumadores crónicos llegan a perder la vida a causa del tabaco, muchos de ellos cuando todavía están en plena etapa productiva. La "sobrevivencia" de los fumadores puede acortarse en un tiempo que oscila entre 10 a 15 años, y eventualmente, algo más, en la actualidad se puede observar que hay una gran mayoría de personas que se dedican al consumo de cigarillo y que mueren a una determinada edad en donde todavía no disfrutaban de los beneficios de vivir saludablemente ya que al consumir tabaco va a producir que se generen daños en el organismo como son enfermedades del sistema respiratorio, enfermedades del corazón y enfermedades cerebrovasculares de carácter crónico, incapacitante y mortal al igual que también puede afectar a los consumidores pasivos que son las personas que están expuestas involuntariamente al humo del tabaco tanto en el hogar como en el lugar de trabajo o centros públicos, ciertas investigaciones han demostrado que la aspiración involuntaria del humo del tabaco en los niños ha incrementado la gravedad de los casos de asma y la posibilidad de una muerte súbita (23).

Es vital realizar prevención temprana de conductas de riesgo adolescente a través de programas de apoyo parental con énfasis en los estilos de crianza. El éxito de estos dependerá del trabajo colaborativo entre el profesional de la salud, profesor, adolescente y familia. Para lo cual como personal de salud se recomendaría realizar programas eficaces con componentes múltiples que prevengan que los adolescentes

consuman el tabaco, así como campañas en donde indiquen a los adolescentes que el fumar es muy arriesgado para la salud ya que con estos programas los estudiantes y profesores lograrán concientizarse del consumo de tabaco, la familia juega un rol primordial en la prevención de conductas de riesgo, siendo el primer agente protector y facilitador del desarrollo sano en el adolescente, en cuyo interior se educa y su grado de funcionalidad permitirá que éste se convierta en una persona autónoma, capaz de enfrentarse e integrarse a la vida (24).

2.3.5. Mala Alimentación.

Los hábitos de alimentación son factores modificables que intervienen en la expresión o el desarrollo de diversas patologías tanto por deficiencia como por exceso de energía y nutrientes. Por ello diversas enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles pueden prevenirse si se lleva a cabo un estilo de vida saludable. Una forma de promover los estilos de vida saludables es mediante la instrumentación de políticas alimentarias y nutricionales, así como de la educación y orientación alimentaria, las cuales son fundamentales para afrontar los problemas de salud pública en materia de alimentación y nutrición. Puesto que como sabemos que las mujeres con frecuencia comen menos alimentos y alimentos menos nutritivos de los que necesitan, ellas tienen una mayor tendencia a enfermarse. Ya que como conocemos en el mundo actual quien se preocupa más por los hijos o esposos son las mujeres entonces ellas tratan de ver que ellos se encuentren saludables y descuidan de su propia salud (25).

Los especialistas consideran que la gente a la que le gusta esta comida chatarra no va a dejar de consumirla por un impuesto y que se necesita educar para saber qué comer, en qué cantidad y cómo preparar alimentos de forma saludable. Según estudios recientes en diferentes provincias se ha observado un mayor consumo de esta comida chatarra en las personas ya que la correcta alimentación y un buen estilo de vida empiezan por el hogar en el que vivimos diariamente por ejemplo hay casos en los que las madres les envían comida chatarra a sus hijos a las escuelas como por ejemplo papas fritas, patacones, en sí cosas que los niños no los va a alimentar si no al contrario

va a desencadenar posibles enfermedades, a futuro se va a ver muchos niños obesos, con problemas de salud que no les va a permitir seguir creciendo saludablemente y disfrutar de una vida saludable se ha observado que ultimamente el gobierno a logrado colocar impuestos a estas comidas chatarras pero no debemos olvidar que no solo las papitas o chitos es comida chatarra, tambien el consumo en el hogar de salchicas, embutidos, longanizas, chicharrones tambien no estamos excentos de que en el hogar no vamos a consumir esta comida chatarra, ya que como sabemos hoy en día las celebraciones especiales se dan para realizar estos tipos de comidas, que nos perjudican a nuestra salud, pero con eso no se trata de decir que ya no se consuma las comidad, si no al contrario mantener una extricta forma a la hora de preparar estos alimentos y así lograr una buena alimentación y que ésta salga desde nuestros hogares (26).

2.3.6. Sedentarismo

Las conductas sedentarias y la falta de actividad física están más determinadas por factores sociodemográficos que por aspectos familiares, estas conductas tienen influencia en la salud de los adolescentes siendo estos un grupo de riesgo debido a que, por un lado han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, diferentes estudios sugieren que una gran proporción de jóvenes en países desarrollados y en vías de desarrollo ven más de 4 horas por día la TV, el doble de tiempo máximo recomendado (3,4). Por otro lado, en la adolescencia se establecen patrones de conducta que persistirán a lo largo de la vida y pueden tener un efecto para la salud; es decir, aunque estos padecimientos crónicos se presenten en el período de la adultez, el proceso de desarrollo se origina en la adolescencia (27).

Diversas investigaciones han establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad física de los adolescentes están en parte determinadas por factores de tipo familiar, la atención se ha dirigido principalmente en la evaluación de la influencia de la estructura familiar sobre la conducta de los adolescentes. Se ha reportado

que los adolescentes que pertenecen a familias monoparentales ven más TV que aquellos que viven con ambos padres. Se ha propuesto que los efectos de la estructura familiar operan a través de diferentes formas de supervisión y control de la conducta del adolescente; es decir, se considera que vivir en una familia monoparental se asocia con algunos tipos de conductas de riesgo, debido a la menor capacidad para proporcionar una supervisión adecuada que familias con ambos padres, no obstante, ver a la familia en términos de su estructura presenta dos serias limitaciones: primero, porque concibe a la familia sólo en términos de la residencia habitual de los hijos y considera que ésta característica determina el grado de funcionalidad. Esto indica que existe un proceso de recomposición en las familias; lo cual sugiere que la familia, como el núcleo fundamental de la sociedad, no necesariamente se corresponde con el modelo tradicional; es decir, los lazos de parentesco, esenciales para constituir una familia, rebasan la familia nuclear, elemental o biológica, constituida por una pareja con hijos coresidentes en todos los casos (28).

Existe evidencia que indica que existen múltiples formas como la familia puede tener influencia sobre la conducta del adolescente que incluyen el tipo de relaciones entre los miembros, la calidez y la cercanía y el respeto a la autoridad. Uno de los mecanismos a través de los cuales la calidez y cercanía en la familia puede tener influencia en la actividad física de los adolescentes, es que estas características afectan la salud emocional del adolescente. Las conductas de los padres contribuyen a la baja auto-estima y depresión del adolescente, ambos están inversamente asociados con la actividad física. Una mejor comprensión de estos factores puede contribuir al desarrollo de intervenciones que reduzcan este tipo de conductas de riesgo para la salud (28).

2.3.7. Estilos de Vida

El estilo de vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza, como se conoce

en la actualidad ya no se cuida de la salud, estamos encaminado en buscar la estabilidad económica, el afán de tener una casa propia de tener un carro, de tener un bien se descuidan de llevar un estilo de vida saludable, al igual que descuidan a su familia por el ajetreo del día, un mal estilo de vida puede provocar que las personas desencadenen posibles enfermedades a futuro para lo cual existen varios tipos de hábitos que son importantes a la hora de tener una vida plena; En la actualidad tenemos diferentes tipos de estilos de vida lo cual se nombrara a continuación algunos tipos de los cuales se practican más a menudo y se deben de practicar para tener una buena salud, una de estas es la alimentación, otro tipo de estilo de vida es la actividad física, que al no practicar el mínimo tiempo de actividad física se llega al sedentarismo que es uno de los mas grande males en la actualidad, para esto se debe combatir con actividad física como salir a caminar, jugar, realizar ejercicio físico, así como evitar el estrés, enfermedades cardiovasculares, la ansiedad, pero para practicar algún deporte se debe tener en cuenta que tipos de deporte se pueden realizar de acuerdo a nuestro estado de salud (29).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. De este modo se puede determinar que los hábitos son necesarios para llevar un estilo de vida saludables como tener una dieta equilibrada que es una alimentación saludable y que se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente para mantener las necesidades nutricionales de el organismo con función al consumo energético. También encontramos a los hábitos tóxicos como son el alcohol, el tabaco, y las drogas que inciden de forma muy negativa sobre la salud, la única tolerancia que se puede consumir y se recomienda una copa de cerveza y vino para que no se produzca una dependencia de estos tóxicos a futuro ya que en la actualidad estos hábitos tóxicos están de moda y son publicados por empresas publicitarias, en donde se ha observado que hay un mayor incremento de

consumidores adolescentes en donde empieza haber una dependencia de estos hábitos tóxicos (30).

También encontramos el ejercicio físico y la higiene las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social, cuando el ejercicio se hace en compañía, al igual que tener una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico (30).

2.3.8. Hábitos Nocivos

El sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol y la mala alimentación son los cuatro hábitos más nocivos para la salud, y combinados pueden llegar a acortar la vida hasta 12 años. La mayor parte de tiempo sentados frente a una computadora o en una actitud sedentaria, comer alimentos en una alto contenido de sal y grasas y aún más consumirlos con bebidas alcohólicas puede llevar a una grave consecuencia fatal como es el acortamiento de nuestra vida, según estudios explican que es necesario adoptar alguna rutina de ejercicios por lo menos dos horas a la semana, así como evitar el cigarrillo, el alcohol, que son responsables de una buena parte de las enfermedades. Un cigarrillo al día aumenta el riesgo de ataque cardíaco, así como el consumo de tabaco es un desencadenante de una enfermedad muy conocida como es el EPOC que es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica, así como el sedentarismo, que estudios demuestran que una persona que lleve sentada por más de 4 horas por día tiene el doble de desarrollar una enfermedad cardíaca (31).

Ciertos hábitos etiquetados como saludables, entre los que podríamos citar el de desayunar todos los días, ducharse diariamente, levantarse siempre a la misma hora o realizar yoga, constituyen un buen ejemplo de dicho fenómeno. La cultura de lo saludable lo inunda todo y nos exige adaptar nuestras vidas, en todos sus aspectos, a pautas de funcionamiento que se presumen saludables en la actualidad existe una tendencia a no seguir determinados hábitos saludables para la salud ya que como sabemos no existe ninguna persona que sea capaz de observar un riguroso cumplimiento de consejos interesantes para la protección de la salud; además los seres humanos realizamos diariamente acciones arriesgadas y claramente contrarias a una conducta estricta de nuestra salud , realmente no es posible generalizar la idea de que la no práctica de algo que se supone beneficioso para la salud constituye un hábito nocivo, aunque nos privemos del beneficio que pueda aportarnos. Más bien, el hábito nocivo es el que nos provoca un daño constatable a corto o largo plazo, o que nos sitúa en situación de riesgo de contraer una enfermedad grave, y como tal hay que entenderlo (32).

Se puede decir que hábitos nocivos hay muchos pero se los puede clasificar en dos grupos que son hábitos de riesgo y hábitos tóxicos en lo que se puede decir que un hábito de riesgo es conducir en estado de embriaguez, practicar sexo inseguro; y en cuanto a los hábitos tóxicos los que ya conocemos como son el consumo de tabaco, alcohol y drogas y es la mayor preocupación para el sistema de salud. Sin embargo, determinadas medidas sencillas de salud pública que se fueron tomando, como clorar el agua de consumo, llevar las basuras o las aguas residuales fuera de las ciudades, administrar vacunas, etc. tuvieron un impacto tremendo en el control de las epidemias, favoreciendo notablemente la reducción de su incidencia (33).

2.3.9. Adicciones

Uno de los mayores problemas de salud pública es el consumo de tóxicos y las conductas de riesgo relacionadas con los mismos. El policonsumo es un patrón muy prevalente que aumenta los riesgos de adicción en los estudiantes. Por lo tanto los docentes como profesionales educadores de la juventud de estos días tienen el derecho

de conocer acerca de los problemas de adicción que hoy en día se están presentando en los estudiantes de los colegios de grados superiores. Los estudiantes que consumen drogas suelen consumir varias sustancias y no una sola. El policonsumo constituye un patrón de consumo cada vez más prevalente. La Organización Mundial de la Salud define el término "policonsumo" como el consumo de más de una sustancia o tipo de sustancias, simultáneo o no, que produce dependencia de, al menos, una de ellas. Definir por tanto "policonsumo" resulta en general complicado, puesto que los adolescentes generalmente son consumidores recientes o esporádicos que no han desarrollado dependencia. En cualquier caso, el policonsumo busca potenciar o compensar los efectos de diferentes drogas o, simplemente, experimentar nuevas sensaciones, aumenta claramente los riesgos. Es importante detectar su consumo para orientar las intervenciones (34).

2.3.10. Promoción de salud

La promoción de la salud es un tema que cobra vigencia en la actualidad, en razón a que se constituye en una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables, así contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que conforman una sociedad y como consecuencia se logra la disminución en el costo económico del proceso salud-enfermedad. La promoción de la salud constituye un proceso de capacitación a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que mejoren su nivel de bienestar físico, mental y social. Cada persona o grupo requiere identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. La salud se contempla, pues, como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida; adicional a esto, la salud es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales, junto con capacidades físicas (35).

2.4. Marco Legal

2.4.1. Constitución de la República del Ecuador

De acuerdo a la actual Constitución de la República del Ecuador; refiere que todos los ciudadanos tienen derechos esenciales desde su nacimiento hasta su muerte siendo estos fundamentales para la vida en los artículos 32,33, 39, 343, 350, 359, 361 y 363 (36):

CAPITULO II

DERECHOS

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Art 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía El estado garantiza a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado.

Art 39.- El estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente

su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis a la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

Art 343.- *El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, áreas y cultura. El sistema tendrá como centro el sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.*

Art 350.- *El sistema de educación superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanista la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo.*

Art 359.- *El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones programas políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud, garantizando la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.*

Art 361.- E estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad sanitaria nacional, será responsable de formular la política nacional de salud, y normará, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud, así como el funcionamiento de las entidades del sector.

Art 363.- El estado será responsable de: 1. Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario 2. Universalizar la atención en salud, mejorar permanentemente la calidad y ampliar la cobertura 3. Fortalecer los servicios estatales de salud, incorporar el talento humano y proporcionar la infraestructura física y el equipamiento a las instituciones públicas de salud 6. Asegurar acciones y servicios de salud sexual y de salud reproductiva, y garantizar la salud integral y la vida de las mujeres, en especial durante el embarazo, parto y postparto 8. Promover el desarrollo integral del personal de salud.

2.4.2. Ley Orgánica de la Salud

Ley Orgánica de la Salud; hace referencia al tema de investigación ya que se necesita saber la percepción que tiene los docentes sobre los hábitos nocivos y para eso se debe conocer las leyes que existen sobre este tema a continuación se citaran los artículos que se hacen referencia al tema en investigación (37):

Capítulo VII: EL TABACO, BEBIDAS ALCOHÓLICAS, PSICOTRÓPICOS, ESTUPEFACIENTES Y OTRAS SUBSTANCIAS QUE GENERAN DEPENDENCIA.

Art. 38.-Declárase como problema de salud pública al consumo de tabaco y al consumo excesivo de bebidas alcohólicas, así como al consumo de sustancias; Estupefacientes y psicotrópicas, fuera del ámbito terapéutico.

Es responsabilidad de la autoridad sanitaria nacional, en coordinación con otros organismos competentes, adoptar medidas para evitar el consumo del tabaco y de bebidas alcohólicas, en todas sus formas, así como dotar a la población de un ambiente saludable, para promover y apoyar el abandono de estos hábitos perjudiciales para la salud humana, individual y colectiva. Los servicios de salud ejecutarán acciones de atención integral dirigidas a las personas afectadas por el consumo y exposición al humo del tabaco, el alcoholismo, o por el consumo nocivo de psicotrópicos, estupefacientes y otras sustancias que generan dependencia, orientadas a su recuperación, rehabilitación y reinserción social.

Sección 1: DEL CONTROL DEL CONSUMO DE PRODUCTOS DEL TABACO.

Art.39.- La autoridad sanitaria nacional en coordinación con el Ministerio de Educación y Cultura, las universidades, los gobiernos seccionales y la sociedad civil, diseñará y ejecutará planes y programas de educación y prevención del consumo del tabaco y sus productos.

Sección 2: DE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

Art. 46.- *La autoridad sanitaria nacional en coordinación con el Ministerio de Educación y Cultura, las universidades, los gobiernos seccionales y la sociedad civil, diseñará y ejecutará planes y programas de educación y prevención del consumo de bebidas alcohólicas. Nota: Según la actual estructura ministerial prevista en el Art. 16 del Estatuto del Régimen Jurídico y Administrativo de la Función Ejecutiva, los Ministerios de Educación y Cultura son independientes.*

Art. 47.-Seprohíbe la distribución o entrega de bebidas alcohólicas, sea a título gratuito u oneroso, a personas menores de 18 años; así como su venta y consumo en establecimientos educativos, de salud y de expendio de medicamentos.

Art.48.- La publicidad de bebidas alcohólicas por ningún motivo se vinculará a la salud, al éxito deportivo o a la imagen de la mujer como símbolo sexual. La autoridad sanitaria nacional vigilará y controlará el cumplimiento de esta disposición.

Art.49.- Los envases de bebidas alcohólicas, deben incluir de forma clara, visible y comprensible, ¡la advertencia de su carácter nocivo para la salud; y, para la impresión de la advertencia, se seguirán las especificaciones previstas en el reglamento correspondiente. Art. 50.- Salvo en los actos autorizados por la autoridad competente, se prohíbe consumir bebidas alcohólicas y de moderación, en instituciones públicas, establecimientos educativos, sean públicos o privados, servicios de salud, lugares de trabajo, medios de transporte colectivo, salas de cine y teatro, y otros espacios

2.4.3. Plan Nacional del Buen Vivir

Como se menciona en El Plan Nacional del Buen Vivir uno de los objetivos fundamentales es promover prácticas de vida saludables en la población, ya que de igual manera se busca controlar y vigilar el cumplimiento de normas y estándares de los diferentes espacios, para evitar posibles efectos de contaminantes físicos, químicos y biológicos, de estrés, fatiga, monotonía, hacinamiento y violencia ya que la salud es la columna primordial de la calidad de vida de las personas e interviene directamente en el Buen Vivir (38).

Con el fin de fortalecer las condiciones de vida para el Buen Vivir

Objetivo 3: *Dentro de cual se establecieron 11 indicadores meta, ligados directamente al mejoramiento de las condiciones de vida de la población. Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consolidación de los logros alcanzados, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social. La Constitución de la República es el principal fundamento de la presente investigación relacionada con los estilos de vida saludable los cuales tienen un impacto importante en la calidad de vida y en el buen vivir que quiere asegurar el estado para la ciudadanía en general.*

2.5. Marco Ético

2.5.1. Código de Helsinki

La Asociación Médica Mundial declara el código en la ciudad de Helsinki Finlandia para establecer por principios Éticos para la investigación médica en seres humanos, el cual posee principios básicos en el cual establece que es deber del médico velar solícitamente por la salud del paciente. El personal de enfermería no se encuentra alejado de cumplir ese decreto puesto que es su labor velar por el bienestar de los pacientes además el código de Helsinki menciona que al momento de realizar investigaciones de debe dar mayor valor al paciente aun sobre la posibilidad de obtener resultados (39). Es por este motivo que al realizar este estudio de investigación se ha hecho hincapié en velar por su salud y motivar a la práctica de un estilo de vida saludable.

- *El propósito fundamental de la investigación médica en seres humanos es comprender las causas y evolución, efectos de las enfermedades y sus respectivos métodos procedimientos y tratamientos, ya que la investigación médica está sujeta a normas*

éticas que sirven para promover y asegurar el respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales (39).

2.5.2. Código Deontológico del CIE (Consejo Internacional de Enfermeras) para la profesión de Enfermería.

Dando respuesta a los elementos del Código Deontológico del CIE, en el cual establece que es responsabilidad primordial de la enfermera velar por los cuidados de enfermería promoviendo un entorno en el que se respete los derechos humanos, valores, costumbres y creencias espirituales de cada persona (40). La presente investigación ha presentado un gran interés en mejorar la calidad de vida de las personas y así brindar consejerías científicas sobre una buena alimentación, actividad física para así mantener una buena calidad de vida.

Cabe recalcar que el código establece que:

La enfermera contribuirá activamente al desarrollo de un núcleo de conocimientos profesionales basados en la investigación que favorezca la práctica basada en pruebas (40).

Por lo cual se cumple con este fundamento al realizar una investigación la cual permita enriquecer los conocimientos de enfermería para brindar una atención integral.

2.5.3. Código de la Niñez y Adolescencia

Según los estatutos del Código de la Niñez y Adolescencia es deber del Estado proteger a la infancia y que la niñez gozará de la protección ya que todos los niños niñas y adolescentes son iguales ante la ley, brindar Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud (41).

Principios Fundamentales

Art. 6.- Igualdad y no discriminación. - Todos los niños, niñas y adolescentes son iguales ante la ley y no serán discriminados por causa de su nacimiento, nacionalidad, edad, sexo, etnia; color, origen social, idioma, religión, filiación, opinión política, situación económica, orientación sexual, estado de salud, discapacidad o diversidad cultural o cualquier otra condición propia o de sus progenitores, representantes o familiares. Código de la niñez y la adolescencia 2012.4

Art. 27.- Derecho a la salud. - los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual. El derecho a la salud de los niños y adolescentes corresponde 6.- Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios.8.- El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permita un adecuado desarrollo emocional (41).

2.5.4. Ley de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas.

Según esta ley el objetivo principal es combatir y erradicar la producción, oferta, uso indebido y tráfico ilícito de sustancias estupefacientes y psicotrópicas para proteger a la comunidad de los peligros que dimana en estas actividades (42).

Art 3.- Ámbito de la Ley la tenencia, posesión, adquisición y uso de sustancias sujetas a fiscalización, de las materias primas, insumos, componentes precursores u otros productos químicos destinados a elaborarlas o producirlas de sus derivados o sus preparados o vienes utilizados para producirlas o mantenerlas. La resolución acoge que cada consumidor sin incurrir en ningún delito puede portar la cantidad de algunas de las siguientes drogas: 10gramos de marihuana, 2 gramos de pasta base de cocaína, 1 gramo de clorhidrato de cocaína, 01 gramos de heroína.

CAPÍTULO III

3. Metodología de la Investigación.

3.1. Diseño de la Investigación.

La presente investigación es Cualitativa, Cuantitativa, no Experimental:

Cualitativa: por qué se tomó en cuenta las cualidades del grupo en estudio.

Cuantitativa: es el procedimiento de decisión que pretende señalar, entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística.

No experimental: por qué no se manipularon variables solo se observa el fenómeno natural.

3.2. Tipo de Investigación

Estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal:

Observacional: Es aquella en la que el investigador se limita a “la observación y el registro” de los acontecimientos sin intervención alguna en el curso natural de estos.

Descriptivo: Narra, lo que está sucediendo en un momento dado y lo interpreta. Tal manera que se pueda tener una idea clara del fenómeno que se está investigando.

Transversal: Porque la investigación se realizó en un lapso de tiempo cortó.

3.3. Localización y Ubicación del Estudio

El presente estudio se realizó en la provincia del Carchi, Cantón Huaca, parroquia de San Pedro de Huaca en la Unidad Educativa Huaca.

3.4. Población

3.4.1. Universo y muestra del estudio

Se establece como universo y muestra a todos los profesores que al momento tienen su carga horaria en los cursos de bachillerato.

3.4.2. Criterio de inclusión:

Se incluyeron a todos los docentes de bachillerato que laboran en la institución educativa en estudio.

3.4.3. Criterios de exclusión:

Se excluyeron a docentes que no asistieron el día de la aplicación de los instrumentos y a quienes no estuvieron dispuestos a colaborar en la investigación.

3.5. Operacionalización de las Variables

Objetivo. -Caracterizar socio demográficamente al grupo en estudio.				
Variable	Concepto	Indicador	Dimensión	Escala
Características demográficas socio	Ciencia que estudia estadísticamente la composición, estado y distribución de las poblaciones humanas, en un momento determinado de su evolución histórica	Edad	Años cumplidos	<ul style="list-style-type: none"> • Menores de 30 años • De 30 a 39 años • De 40 a 49 años • De 50 y más años
		Género	Características sexuales	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino
		Etnia	Autodefinición	<ul style="list-style-type: none"> • Mestiza • Indígena • Afro ecuatorianos • Montubio • Blanco
		Estado civil	Establecido por el registro	<ul style="list-style-type: none"> • Soltero • Casado • Viudo • Divorciado • Unión libre
		Instrucción	Años aprobados	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna • Primaria • Secundaria incompleta • Secundaria Completa • superior
		Profesión	Títulos Obtenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Licenciatura • Ingeniería

Objetivo. - Identificar las actividades perjudiciales, que fomentan hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca, según los docentes.

Variable	Concepto	Indicador	Dimensión	Escala
Actividades perjudiciales	Se entienden como aquellas acciones que no guardan concordancia con un comportamiento socialmente aceptable, mostrando actitudes de rechazo o incomodidad por las mayorías.	Tabaco	Adquisición	Es posible comprar cigarrillos sueltos cerca de la institución educativa <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No se
			Consejería	Ha brindado ayuda o consejería a los estudiantes que quieren dejar de fumar <ul style="list-style-type: none"> • Nunca la han solicitado • Sí, a través de un programa o de manera personal • Sí, a través de un experto • No he recibido capacitación para hacerlo.
		Alcohol y drogas	Consumo	Usted o sus compañeros de trabajo son consumidores de bebidas alcohólicas <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • Yo • Mis compañeros • Ambos • No lo se

			Adquisición	<p>Qué tan difícil es conseguir bebidas alcohólicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imposible • Muy fácil • Relativamente difícil • Relativamente fácil • Muy fácil • No lo se
		Hábitos inadecuados de alimentación	Consumo de desayuno	<p>Qué tan frecuente es escuchar que no han desayunado sus estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • La mayoría del tiempo • Siempre
			Consumo de bebidas gaseosas	<p>Pueden en la institución comprar o recibir gratis bebidas gaseosas sus estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
			Consumo de comidas	<p>Pueden en la institución comprar o recibir gratis comidas rápidas sus estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No

				<p>En la institución educativa existen estrategias que fomenten el consumo de productos alimenticios que contengan frutas y verduras sin conservantes, presentantes o colorantes artificiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Cuales
			Consumo de agua	<p>Hay alguna fuente (bebedero) de agua potable o segura para beber en la institución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
		Actividad física	Desarrollo de programas	<p>En su institución educativa se desarrollan programas que favorezcan la práctica de la actividad física en escenarios distintos a las que se encuentran contempladas en el pensum curricular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Cuales

Objetivo. - Identificar las actividades que según los docentes previenen hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca.				
Variable	Concepto	Indicador	Dimensión	Escala
Actividades preventivas	Son acciones que buscan mitigar los resultados o efectos de una intervención o comportamiento socialmente no aceptado.	Tabaco	Actividades realizadas	<p>Les ha hablado a los estudiantes sobre los efectos dañinos de fumar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No se
			Acciones afirmativas	<p>Ha hablado con los estudiantes de lo dañino que es, el estar expuesto al humo de los cigarrillos de otras personas que fuman, para la salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absolutamente no • Probablemente no • Probablemente si • Absolutamente si <p>¿Está de acuerdo con que se prohíba fumar en lugares públicos? (como en restaurantes, en buses, micros, escuelas, gimnasios, lugares de diversión, discotecas, cines, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No

				<p>Mencione acciones Institucionales respecto a: Instituciones Educativas Libres de Humo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charlas • Conferencias • PPE • Campañas
		Alcohol y drogas	Actividades realizadas	<p>Ha enseñado en alguna de sus clases durante este año escolar, sobre los problemas asociados con beber alcohol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
			Acciones afirmativas	<p>Ha enseñado en alguna de sus clases, durante este año escolar, sobre los efectos del uso del alcohol y cómo tomar decisiones al respecto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>Ha enseñado en alguna de sus clases, durante este año escolar, cómo decir no al consumo de bebidas alcohólicas</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>En su institución educativa existen estrategias para prevención de sustancias Psicoactivas – SPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Cuales
		Hábitos de alimentación	Actividades realizadas	<p>Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases sobre los beneficios de comer saludable?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de tus clases, sobre los beneficios de comer más frutas y vegetales?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No Cuales
				<p>Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases cómo preparar o</p>

				<p>almacenar comida de manera segura?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
			Acciones afirmativas	<p>Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases, sobre modos saludables de ganar peso?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases, sobre modos saludables de perder peso?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
		Actividades físicas	Actividades realizadas	<p>Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases cómo preparar un plan de actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>Durante este año escolar, ¿Ha enseñado en alguna de sus</p>

				<p>clases cómo prevenir lesiones haciendo actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases los beneficios de la actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
			Acciones afirmativas	Número de niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años matriculados o inscritos en programas de recreación y deporte

3.6. Métodos y técnicas para la recolección de la información.

Para la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta:

La Encuesta; es una serie de preguntas abiertas y cerradas que se realizara a un grupo de personas para de esa manera reunir datos, y detectar las opiniones sobre el asunto de investigación la cual lleva el nombre de: **“ENCUESTA MUNDIAL SOBRE ESTILOS DEVIDA SALUDABLE INSTRUMENTO PARA SER DILIGENCIADO POR LOS DOCENTES DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO”**

3.7. Análisis de datos

Los datos obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos de investigación, se los tabularon mediante el programa de Microsoft Excel, donde se manejaron hojas de cálculo, que permitieron crear y aplicar fórmulas para realizar cálculos con datos específicos, y obtener tablas y gráficos para la respectiva interpretación, análisis y discusión.

CAPÍTULO IV

4. Resultados de la Investigación

Una vez aplicado los instrumentos de investigación que en este caso fue la encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Huaca los datos obtenidos fueron ingresados en una base de datos en Programa Microsoft Excel para su tabulación, de los cuales se obtiene los resultados que continuación se detallan:

4.1. Características socio demográficas

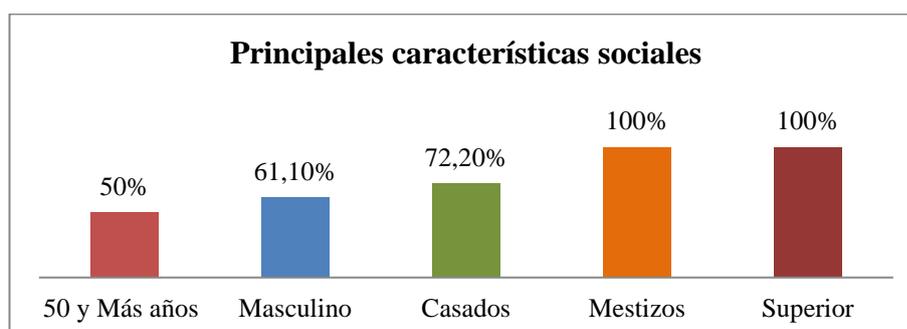


Gráfico 1. Datos socio demográficos del grupo en estudio

Análisis, en el gráfico 1. se puede observar las principales características sociales de los docentes en donde se observa que el mayor porcentaje de los docentes tienen una edad de 50 y más años, en su mayoría son de género masculino y casados, el mayor porcentaje son de etnia mestiza con una instrucción superior, según los indicadores educativos señalan que la edad promedio de un docente es de 42 años siendo el 50%, el 68,4% de género masculino y un 66,4% con una instrucción superior de 3 nivel (43). Según la investigación y las estadísticas encontradas del Ministerio de Educación se puede evidenciar que la mayoría de los docentes deben tener una edad promedio para poder ejercer su profesión en el rango de 40 a 50 o más años de edad, y que el género que más predomina es el género masculino en el área docentes, con respecto al estado civil se puede evidenciar que la mayoría de los docentes son casados y que para poder ejercer su docencia deben tener un nivel de instrucción superior con derecho a seguir preparándose para nuevas generaciones.

4.2. Actividades de los docentes en relación al consumo de tabaco, alcohol y drogas

Tabla 1.

Hábitos nocivos con relación al consumo de Tabaco

tabaquismo		
¿Es posible comprar cigarrillos sueltos cerca de la institución educativa?	Si	50%
	No	27,8%
	No se	22,2%
¿Ha brindado ayuda o consejería a los estudiantes que quieren dejar de fumar?	Nunca la han solicitado	61,1%
	Si, a través de un programa	22,2%
	No, he recibido capacitación	16,7%
¿Les ha hablado a los estudiantes sobre los efectos dañinos de fumar?	Si	98%
	No	2%
¿Ha hablado con los estudiantes de lo dañino que es, el estar expuesto al humo de los cigarrillos de otras personas que fuman, para la salud?	Probablemente si	27,8%
	Absolutamente si	72,2%
¿Está de acuerdo con que se prohíba fumar en lugares públicos?	Si	94,4%
	No	5,6%
¿Mencione acciones Institucionales respecto a: ¿Instituciones Educativas Libres de Humo?	Charlas	5,65%
	Conferencias	5,6%
	P.E. I	77,8%
	Campañas	5,6%

Análisis, En la tabla 1 se observa que la mayoría de docentes afirma que, si se puede comprar cigarrillos sueltos cerca de la IE, un mayor porcentaje de los docentes en sus clases si les hablan sobre los efectos dañinos de fumar y el estar expuestos al humo del cigarrillo, como también en su mayoría los docentes si está de acuerdo a que se prohíba fumar en lugares públicos y en cuanto a acciones institucionales los docentes afirma que existe un programa que es el Proyecto Educativo Institucional(P.E.I),con el cual

el Ministerio de Educación tiene un fin que es crearen las instituciones educativas un entorno favorable para el aprendizaje y buscar su mejora, creando el proyecto educativo institucional (PEI) con su componente de convivencia el cual busca el trabajo en equipo entre docentes, estudiantes, padres de familia y autoridades para evitar el consumo de sustancias tóxicas, evitar la discriminación y crear un ambiente saludable (44).

Según la investigación de la nación line ciencia/salud afirman que existe un 33% de maestros que fuman y realizan esta práctica junto a colegas y en el área de trabajo exponiendo así a sus estudiantes al humo del cigarrillo y estos se vuelvan fumadores pasivos para lo cual preocupa que los educadores no den el ejemplo afirmo el doctor Juan Carlos Jiménez, (45). Al comparar los análisis anteriores se puede observar que los docentes saben los daños que pueden causar a la salud el fumar tabaco por lo cual los docentes deben ser el ejemplo de lo que aconsejan a sus alumnos ya que si se daría el caso de que los docentes de este plantel fumen en el área de trabajo, los alumnos podrían rechazar cualquier tipo de charlas o consejos respecto al tema un buen docentes es aquel que requiere de un conocimiento amplio, amor por lo que hace y sobre todo una excelente actitud frente a los retos que encuentre.

En una investigación realizada en Colombia se puede ver que el consumo del cigarrillo en estudiantes es de un 48,9% desencadenado por tener disfunción familiar (46) por lo que se puede evidenciar que no solo es obligación del docente el aconsejar a sus estudiantes, sino que también sus padres y familiares deben de informar sobre el tema del tabaco y los malos hábitos nocivos y aunque las autoridades están al tanto de esta situación, los resultados denotan que poco o nada se ha hecho por contrarrestar este hecho, teniendo en cuenta que el Ministerio de Educación exige que se aplique el PEI, las autoridades han hecho caso omiso de esta normativa.

Tabla 2.

Hábitos nocivos con relación al consumo de alcohol y drogas

Alcohol y Drogas		
¿Usted o sus compañeros de trabajo son consumidores de bebidas alcohólicas?	Ninguno	61,1%
	Mis compañeros	27,8%
	Ambos	16,7%
¿Qué tan difícil es conseguir bebidas alcohólicas?	Imposible	5,6%
	Difícil	16,7%
	Fácil	77,8%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases durante este año escolar, sobre los problemas asociados con beber alcohol?	Si	83,3%
	No	5,6%
	No lo se	11,1%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases, durante este año escolar, sobre los efectos del uso del alcohol y cómo tomar decisiones al respecto?	Si	83,3%
	No	5,6%
	No lo se	16,7%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases, durante este año escolar, cómo decir no al consumo de bebidas alcohólicas?	Si	88,9%
	No	5,6%
	No lo se	5,6%
¿En su institución educativa existen estrategias para prevención de sustancias Psicoactivas – SPA?	Si	88,9%
	No	16,7%

Análisis, en la tabla 2, se ha copilado las respuestas más relevantes en cuanto a los hábitos nocivos en relación al consumo de alcohol y drogas en las cuales el mayor porcentaje de los docentes no son consumidores de bebidas alcohólicas y en su mayoría informan que es muy fácil conseguir bebidas alcohólicas, en relación si han enseñado en sus clases sobre los efectos del alcohol y las drogas y como tomar decisiones al respecto en su mayoría si lo han platicado en sus aulas,

Al preguntar si en la institución educativa existen estrategias para la prevención de sustancias Psicoactivas el mayor porcentaje de docentes afirman que si existen y que son de gran ayuda para intervenir en estudiantes que estén dentro del consumo del alcohol y drogas. Según la investigación del consumo del alcohol y drogas en el medio laboral existe un 95% de la población laboral que han tomado bebidas alcohólicas alguna vez y que el 7% de estos han tenido consecuencias laborales como (sanciones, despidos) (47).

En cuanto a la prevención a pesar de que los docentes no perciben los consumos de drogas como un problema relevante en sus centros escolares, sitúan a la prevención de las drogodependencias (20,1%) y a la educación para la salud (12,5%) entre los temas o materias prioritarias que deben ser abordadas transversalmente en el aula (48). Para lo cual el docente debe buscar la manera de llegar a los jóvenes e influenciar en ellos, pero este debe ser un acto de mediación, porque prevenir no es imponer, prevenir es concientizar y crear en ellos una autorresponsabilidad con su salud.

4.3. Actividades de los docentes con relación a la alimentación y actividad física.

Tabla 3.

Hábitos nocivos con relación a la alimentación

Hábitos de alimentación		
	Nunca	5,6%
¿Qué tan frecuente es escuchar que no han desayunado sus estudiantes?	Rara vez	11,1%
	Algunas veces	61,1%
	Siempre	22,2%
¿Pueden en la institución comprar o recibir gratis bebidas gaseosas sus estudiantes?	Si	66,7%
	No	38,9%
¿Pueden en la institución comprar o recibir gratis comidas rápidas sus estudiantes?	Si	88,9%
	No	11,1%
¿Existen estrategias que fomenten el consumo de productos alimenticios que contengan frutas y verduras sin conservantes, presentantes o colorantes artificiales?	No	100%
¿Hay alguna fuente (bebedero) de agua potable o segura para beber en la institución?	Si	5,6%
	No	94,4%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases sobre los beneficios de comer saludable?	Si	61,1%
	No	44,4%
¿Ha enseñado en alguna de tus clases, sobre los beneficios de comer más frutas y vegetales?	Si	44,4%
	No	22,2%
	No lo se	33,3%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases cómo preparar o almacenar comida de manera segura?	Si	38,9%
	No	66,7%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases, sobre modos saludables de ganar peso?	Si	33,3%
	No	66,7%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases, sobre modos saludables de perder peso?	Si	61,1%
	No	38,9%

Análisis, en la tabla 3 se puede observar en cuanto hábitos con relación a la alimentación que hay un mayor porcentaje de estudiantes que desayunan algunas veces antes de ir a la Institución Educativa, en su mayoría los estudiantes pueden adquirir bebidas gaseosas, y en un mayor porcentaje los docentes informa que no existen estrategias que fomenten el consumo de comida saludable, así como en su mayoría nos informa que no hay fuente de agua potable, y en su mayoría si instruyen sobre los beneficios de la comida saludable, un gran porcentaje de docentes no ha enseñado como almacenar de manera segura los alimentos y sobre lo modos saludables de ganar peso y de las misma manera, los docentes no enseñan sobre formas saludables de perder peso, Según un estudio de Vega RM.

Hoy en día se están dando altos índices de obesidad entre la población, empezando a ser este un problema de salud pública que es necesario reducir. Así, la Educación Alimentaria está emergiendo como una herramienta imprescindible para paliar esta problemática. En este sentido, organismos como la OMS están liderando múltiples iniciativas que buscan mejorar los hábitos alimentarios empezando por la población escolar de docentes y estudiantes. Específicamente los docentes que en la mayoría de los casos tienen estilos de vida sedentarios producto a su propio trabajo (49).

Existen diferentes tipos de enseñanzas sobre una correcta alimentación y según los datos encontrados y el estudio realizado por Vega los docentes y los padres de familia son los encargados de brindarles una buena educación a sus hijos sobre cómo llevar una vida saludable tanto en sus hogares como en el plantel educativo, Ya que Desarrollar buenos hábitos alimenticios es fundamental para que las comidas produzcan los beneficios deseados en nuestro cuerpo. Esto no solo corresponde como preparar bien o elegir apropiadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, y la satisfacción de disfrutar las comidas. Los alimentos son los únicos que proporcionan energía para poder realizar las actividades diarias.

Tabla 4.

Hábitos nocivos con relación a la actividad física

Actividad física		
En su institución educativa se desarrollan programas que favorezcan la práctica de la actividad física en escenarios distintos a las que se encuentran contempladas en el pensum curricular.	Si	11,1%
	No	88,9%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases cómo preparar un plan de actividad física?	Si	50%
	No	50%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases cómo prevenir lesiones haciendo actividad física?	Si	5,6%
	No	94,4%
¿Ha enseñado en alguna de sus clases los beneficios de la actividad física?	Si	83,3%
	No	16,7%
Número de niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años matriculados o inscritos en programas de recreación y deporte		13,1%

Análisis, en la tabla 4 se puede observar que un gran porcentaje de docentes informa que en la IE no se desarrollan programas en escenarios diferentes al pensum curricular, siendo una gran totalidad de docentes que no ha informado a sus estudiantes de cómo prevenir lesiones al hacer actividad física, si enseña en sus clases los beneficios de la actividad física y existe en la institución educativa 13,1% de estudiantes que están inscritos en programas de recreación y deporte un estudio realizado sobre la actividad física expone definiciones y juicios en torno al aumento del gasto energético por encima de la tasa basal, así como posturas referentes a la actividad física desde la salud, la terapéutica, entrenamiento deportivo y educación.

En cuanto a la prevalencia de actividad física se reportan que muy bajos porcentajes de la población realizan actividad física, lo que se convierte en objetivo de obligatorio abordaje desde los entes nacionales e internacionales relacionados con la práctica de

actividad física y la promoción de la salud, a través de estrategias o intervención efectiva que permita mejorar la calidad de vida (50) la actividad física a alcanzado conclusiones muy similares acerca de los beneficios de su práctica regular.

A pesar de ello, la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando, por lo que son necesarias intervenciones de promoción de la actividad física Que permitan alcanzar el objetivo de aumentar la prevalencia de realización de actividad física tanto en adultos como en jóvenes.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

- El grupo de estudio de docentes de la Unidad Educativa Huaca, que laboran en la jornada matutina de la provincia del Carchi, se autodefinen como mestizos, con un rango de edad de 50 y más años, la mayoría de los docentes son de género masculino y tiene una instrucción superior.
- Entre las actividades que los docentes observan como perjudiciales para los estudiantes se mencionan: la habilidad de adquirir tabacos, alcohol y drogas, siendo su venta libre, incluso a menores de edad. algunos de los adolescentes no desayunan, pero preexiste la capacidad económica y facilidad para adquirir bebidas gaseosas y comida rápida dentro de la institución, la mayoría de los docentes no realizan programas extracurriculares de actividad física en escenarios deportivos. Tampoco están capacitados para prevenir lesiones durante las actividades físicas.
- Las actividades de prevención que los docentes utilizaron fueron: charlas sobre efectos dañinos de fumar, consumo de alcohol, drogas y la exposición al humo del cigarrillo, pese a existir estrategias para prevención de sustancias Psicoactivas – SPA en la Unidad Educativa estas no son usadas adecuadamente. Para prevenir la mala alimentación muchos docentes no han brindado charlas sobre los beneficios de comer saludable, debido a que ninguno de los educadores ha recibido una formación específica de estos temas; La mayoría de los docentes no han enseñado beneficios de la actividad física.

- La guía educativa fortaleció los conocimientos de los docentes sobre los estilos de vida saludable y prevención de hábitos nocivos lo cual ayuda a Indicar claramente los beneficios y progresos que pueden obtenerse, mediante la práctica regular de los hábitos saludables. Enseñando a los estudiantes a través del ejemplo, lo gratificante y beneficioso que resulta para la salud y el bienestar integral, los comportamientos y hábitos saludables al igual informarles acerca de lo perjudicial que puede resultar el no incluir estas prácticas en la rutina diaria.

5.2. Recomendaciones

- Al personal educativo que labora en la institución, se recomienda proponer charlas con personas que padecieron adicciones al tabaco, alcohol, drogas y sus efectos que producen en su vida personal, social y salud. Para la falta de actividad física se recomienda que las clases sean prácticas, no solo teóricas ya que los estudiantes tienden a aburrirse fácilmente de las clases y así pueda enseñarse a planificar un programa de recreación y deporte, para que tengan una vida saludable. A los alumnos se recomienda que traten de desayunar diariamente ya que el desayuno es una fuente de energía para que puedan estar atentos el resto del día, y que traten de tener una alimentación sana en base a frutas y verduras y evitar comida chatarra y gaseosas y poder llevar estas rutinas a su hogar y formen a sus familiares para que tengan hábitos saludables.
- A los encargados del Bienestar Estudiantil de la institución se recomienda elaborar un protocolo que ayude a prevenir el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y lograr que el adolescente sienta confianza para evitar caer en la dependencia de estas drogas o para salir de ella. También que puedan trabajar con los padres de familia para brindar atención y orientación en valores para que en forma madura los adolescentes puedan decir NO al consumo de tabaco, bebidas alcohólicas o drogas.
- Se recomienda a las autoridades de la Institución que inspeccionen los alimentos que se venden en la tienda de la institución y se dé cumplimiento a normativas del Proyecto Educativo Institucional. Se coordine con el personal de salud para que brinde charlas de nutrición y como evitar y tratar lesiones durante ejercicios físicos.
- Al personal de la Unidad educativa se recomienda utilizar la guía educativa, diseñada en base de esta investigación, para fortalecer el conocimiento en cuanto a estilos de vida saludable y prevención de hábitos nocivos.

Bibliografía

1. Salud OPdl. Informe mundial de la OMS destaca los impactos negativos del alcohol en la salud. [Online].; 2014 [cited 2014 5 12. Available from: http://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=841:informe-mundial-de-la-oms-destaca-los-impactos-negativos-del-alcohol-en-la-salud-&catid=697:noticias&Itemid=340.
2. Fernández Díaz Y, Ortiz Martínez M, Aguilar Valdés J, Pérez Sosa D, Serra Larín S. Hábitos tóxicos en adolescentes y jóvenes con problemas de aprendizaje. Cubana Salud Pública. 2017 Marzo; 43(1).
3. Decano de la prensa Nacional. Malos Hábitos Nocivos para la Salud. El Telegrafo. 2013 Noviembre: p. 28-30.
4. Guerrero Z. 5,5% de Jóvenes fuman a Diario. Diario la Hora. 2010 octubre: p. 20.
5. Rodríguez Espinosa H, Restrepo Betancur LF, Deossa Restrepo GC. Perspectivas en Nutrición Humana. [Online].; 2016 [cited 2019 01 16. Available from: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-95532014000200010&script=sciarttext>.
6. Organización Mundial para la Salud. OMS. [Online].; 2010 [cited 2019 01 26. Available from: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf.
7. Giraldo Osorio A, Toro Rosero MY, Macías Ladino AM, Valencia Garcés CA, Palacio Rodríguez S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable. scielo. 2010 Jan; 15(1).
8. Vazquez RM. Los hábitos más nocivos para la salud. Revista Cabal Digital. 2016 agosto; I(219).
9. Centro de Terapia Intensiva. Alcoholismo en la Adolescencia. [Online].; 2010 [cited 2019 enero 23. Available from: <http://www.primerpaso.org.mx/alcoholismo-adolescencia.php>.
10. Carbonell SI. Caracterización del hábito de fumar en adolescentes. Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2012 Julio-Agosto; 16(4).

11. Ayala D. Unidad Educativa Huaca. Blog. Tulcán: Institución Educativa Huaca, Tecnología; 2014.
12. Unidad Educativa Huaca. Unidad Educativa Huaca. [Online].; 2014 [cited 2019 01 23. Available from: <https://unidad-educativa-huaca5.webnode.es/>.
13. González O, Valdivié Cabrera A. Comportamiento de hábitos tóxicos en estudiantes de primer año. Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana. 2014 noviembre; 11(1).
14. M R. Las drogas y su repercusión sobre la calidad, continuidad y estilo de vida. Hos. psiquiatrico de la Habana. 2008 Apr; 5(1).
15. Sánchez-Ojeda María Angustias LBED. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr. Hosp. Revista Scielo. 2015 mayo; 31(5).
16. Rodríguez García P, López Villalba F, López Miñarro P, García Cantó E. Práctica de ejercicio físico y su relación con el consumo de tabaco en adolescentes. [Online].; 2013 [cited 2019 1 23. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289125756007>.
17. Jiménez Castuera R, Moreno Navarrete B, Leyton Román M, Claver Rabaz F. Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. Latino Americana de San Francisco. 2015 septiembre-diciembre; 47(3).
18. Giménez DS. Consumo de alcohol. [Online].; 2000 [cited 2019 01 20. Available from: http://www.medicina21.com/Articulos-V1143-Consumo_de_alcohol_Alcoholismo.html.
19. Villarreal González M, Sánchez Sosa J, Musitu Ochoa G. Análisis psicosocial del consumo de alcohol en adolescentes mexicanos. [Online].; 2013 [cited 2019 enero 23. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64730275017>.
20. Muñoz De la Fuente R. Consumo de alcohol en la adolescencia. [Online].; 2012 [cited 2019 01 25. Available from: <https://www.saberdealcohol.mx/content/consumo-de-alcohol-en-la-adolescencia>.
21. García Rodríguez FD. Consumo de alcohol en la adolescencia. Consideraciones médicas y orientaciones educativas. Salud mental. 2014 mayo-junio; 37(3).

22. H G, Díaz P, Avalos G. Hábito de fumar en la adolescencia. Revista Cubana de Medicina General Integral. 2012 Marzo; III(1,2,3).
23. Carbonell SI. Caracterización del hábito de fumar en adolescentes. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2012 julio-agosto; 16(4).
24. Valenzuela Mujica MT, María IA, Tamara ZG, Correa L. Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente. [Online].; 2013 [cited 2019 01 23. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100011&lng=es.
25. Irazú Gallardo W. Mala nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela. [Online].; 2010 [cited 2019 01 26. Available from: https://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_voll1_num1/articulos/mala.pdf.
26. Villavicencio D, Mejía K. La mala alimentación empieza en el hogar. [Online].; 2014 [cited 2016 10 27. Available from: <http://www.eluniverso.com/noticias/2014/09/21/nota/4007331/mala-alimentacion-empieza-hogar>.
27. Lavielle Sotomayor P. Actividad física y sedentarismo. Salud pública. 2014 septiembre; XVI(2).
28. Lavielle Sotomayor P, Pineda Aquino V, Jáuregui Jiménez O, Castillo Trejo M. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. Salud pública. 2014 septiembre; XVI(2).
29. Sánchez Ojeda MA. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. [Online].; 2015 [cited 2016 Enero 4. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>.
30. Sanitas. Hábitos de vida saludable. [Online].; 2016 [cited 2019 01 26. Available from: http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html.
31. Vazquez RM. Los hábitos más nocivos para la salud. [Online].; 2016 [cited 2016 octubre 26. Available from: <http://www.revistacabal.coop/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>.

32. Marí DAS. Hábitos poco saludables. [Online].; 2015 [cited 2016 octubre 26. Available from: <http://netdoctor.elespanol.com/articulo/habitos-poco-saludables>.
33. Lozano PA. Prevención del consumo de Tabaco y Alcohol en el Tercer Ciclo de Educación Primaria. [Online].; 2010 [cited 2016 Marzo 7. Available from: <https://www.murciasalud.es/recursos/eps/eps/creditos.html>.
34. Fernández V, Moreno M, Fierro Urturi A, Alfaro González M, M.L RC, Rodríguez Molinero L. Consumo de sustancias adictivas en los adolescentes de 13 a 18 años y otras conductas de riesgo relacionadas. [Online].; 2014 [cited 2017 junio 5. Available from: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300005&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322014000300005>.
35. Osorio Giraldo A. Hacia la promoción de la Salud. Scielo. 2010 enero; XV(1).
36. Asamblea Nacional Constituyente Ecuador. Constitución de la República del Ecuador Quito: Ediciones Legales; 2008.
37. Congreso Nacional. Ley Orgánica de Salud. Legales ed. Quito; 2013.
38. Secretaria Nacional de Planificación. Plan Nacional del buen vivir Quito; 2013.
39. World Medical. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. World Medical Association-Políticas. 2013.
40. Consejo Internacional de enfermería. Código Deontológico del CIE para la profesión de Enfermería suiza: Copyright; 2010.
41. Congreso Nacional. Código de la Niñez y la Adolescencia Quito; 2014.
42. Torres Jiménez G. La Ley de Sustancias estupefacientes y psicotrópicas. [Online].; 2012 [cited 2019 01 23. Available from: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/2764>.
43. Ministerio de Educación. Ecuador, Indicadores Educativos. [Online].; 2013 [cited 2019 01 8. Available from: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/Indicadores_Educativos_10-2013_DNAIE.pdf.

44. Crespo Burgos C, Boer WD, Higgins Bejarano A, Loor N. Proyecto Educativo Institucional. [Online].; 2013 [cited 2019 01 24. Available from: <https://educacion.gob.ec/pei/>.
45. Navarro G. Fuma el 33% de los maestros de las escuelas primarias porteñas. [Online].; 2010 [cited 2019 01 7. Available from: http://www.fac.org.ar/1/temas/tabaco01/modulo2/bibliografia_modulo_2/maestros_fumadores.pdf.
46. Collogo Z. Consumo de cigarrillo entre estudiantes. [Online].; 2010 [cited 2019 01 7. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v27n3/v27n3a02.pdf>.
47. Ochoa Mangado E, Madoz Gúrpide A. Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral. [Online].; 2018 [cited 2019 01 12. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000400003&lng=es&tlng=es.
48. Pardo Sanches L. Los docentes ante el consumo de drogas. [Online].; 2008 [cited 2019 01 12. Available from: <http://www.lugo.es/cs/prevencionPDFS/docentes.pdf>.
49. Vega R, Ejeda J, Caballero M. Alimentación saludable en docentes. Complut. Educac. 2013;; p. 24(2):243-65.
50. Vidarte Claros JA, Vélez Álvarez C, Cuellar S. Actividad física. Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. 2011;; p. 202-218.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta sobre estilos de vida saludable



**Programa de apoyo interinstitucional a las
Comunidades Educativas de la Zona
de Frontera, de la Región Andina
Colombo –ecuatoriana**



**ENCUESTA MUNDIAL SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
INSTRUMENTO PARA SER DILIGENCIADO POR LOS DOCENTES DEL
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**

Datos Socio demográficos, por favor lea y llene lo casilleros correspondientes

Institución			Profesión		
Edad			Género	Masculino	
				Femenino	
Ocupación					
			Estado Civil	Soltero	
Domicilio	Provincia			Casado	
	Ciudad			Unión Libre	
	Parroquia			Divorciado	
	Barrio/Sector			Viudo	
Instrucción	Ninguna		Etnia	Mestiza	
	Primaria			Indígena	
	Secundaria Incompleta			Afro ecuatoriano	
	Secundaria Completa			Montubio	
	Superior			Blanco	

A continuación, Usted encontrará una serie de preguntas, sobre diferentes aspectos que favorecen los estilos de vida saludables, favor contestarlas según la respuesta que para usted es real.

TABAQUISMO	
<p>1. ¿Es posible comprar cigarrillos sueltos en el Municipio donde se encuentra localizada la Institución Educativa?</p> <p>a. Sí b. No c. No sé</p>	<p>2. Les ha hablado a los estudiantes sobre los efectos dañinos de fumar?</p> <p>a. Sí b. No</p>
LAS SIGUIENTES PREGUNTAS ESTÁN DIRIGIDAS A LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE CIGARRILLO QUE OTROS FUMAN	
<p>3. ¿Ha hablado con los estudiantes de lo dañino que es, el estar expuesto al humo de los cigarrillos de otras personas que fuman, para la salud?</p> <p>a. Absolutamente no b. Probablemente no c. Probablemente sí d. Absolutamente sí</p>	<p>4. ¿Está de acuerdo con que se prohíba fumar en lugares públicos? (como en restaurantes, en buses, micros, escuelas, gimnasios, lugares de diversión, discotecas, cines, etc.).</p> <p>a. Sí b. No</p>
LAS PRÓXIMAS PREGUNTAS SE REFIEREN A SU ACTITUD FRENTE AL CONSUMO DE CIGARRILLOS	
<p>5. ¿Alguna vez ha brindado ayuda o aconsejaría a los estudiantes que quieren dejar de fumar? (Seleccionar una sola respuesta)</p> <p>a. Nunca la han solicitado b. Sí, a través de un programa o de manera personal c. Sí, a través de un experto d. No he recibido capacitación para hacerlo.</p>	
LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SE REFIEREN LO QUE ENSEÑA EN LA ESCUELA/COLEGIO ACERCA DEL TABACO	

<p>6. Durante el presente año escolar, en alguna de sus clases, ¿les ha hablado sobre los peligros de fumar?</p> <p>a. Sí b. No c. No estoy seguro(a)</p>	<p>7. Durante el presente año escolar, ¿conversó en alguno de sus espacios acerca de los efectos del fumar? Como, por ejemplo, que los dientes se vuelven amarillos, que ocasiona arrugas, ¿o que hace oler mal?</p> <p>a. Sí b. No c. No estoy seguro(a)</p>
<p>8. Mencione acciones Institucionales respecto a:</p> <p>Instituciones Educativas Libres de Humo: _____</p> <p>_____</p>	
<p>ALCOHOL Y DROGAS</p>	
<p>1. ¿Usted o sus compañeros de trabajo son consumidores de bebidas alcohólicas?</p> <p>a. Ninguno b. Yo c. Mis compañeros d. Ambos e. No lo sé</p>	<p>2. ¿Qué tan difícil es conseguir bebidas alcohólicas, si quisiera?</p> <p>a. Imposible b. Muy difícil c. Relativamente difícil d. Relativamente fácil e. Muy fácil f. No lo sé</p>
<p>3. ¿Ha enseñado en alguna de sus clases durante este año escolar, sobre los problemas asociados con beber alcohol?</p> <p>a. Sí</p>	<p>4. ¿Ha enseñado en alguna de sus clases, durante este año escolar, sobre los efectos del uso del alcohol y cómo tomar decisiones al respecto?</p>

<p>b. No</p> <p>c. No lo se</p>	<p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>c. No lo se</p>
<p>5. ¿Ha enseñado en alguna de sus clases, durante este año escolar, ¿cómo decir no al consumo de bebidas alcohólicas?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>c. No lo se</p>	<p>6. En su institución educativa existen estrategias para prevención de sustancias Psicoactivas – SPA:</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>Cuales _____</p> <p>_____</p>
<p>HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN</p>	
<p>7. Durante los últimos 30 días ¿Qué tan frecuente es escuchar que no han desayunado sus estudiantes?</p> <p>a. Nunca</p> <p>b. Rara vez</p> <p>c. Algunas veces</p> <p>d. La mayoría del tiempo</p> <p>e. Siempre</p>	<p>8. ¿Pueden comprar o recibir gratis bebidas gaseosas sus estudiantes?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p>
<p>9. ¿Pueden comprar o recibir gratis los estudiantes comida rápida en su escuela?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p>	<p>10. Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases sobre los beneficios de comer saludable?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>c. No lo sé</p>
<p>11. Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de tus clases, sobre los beneficios de comer más frutas y vegetales?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>c. No lo sé</p>	<p>12. Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases cómo preparar o almacenar comida de manera segura?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>c. No lo sé</p>

<p>13. Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases, sobre modos saludables de ganar peso?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>c. No lo sé</p>	<p>14. Durante este año escolar ¿Ha dado alguna clase sobre formas saludables de perder peso?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>c. No lo sé</p>
<p>15. En su institución educativa existen estrategias que fomenten el consumo de productos alimenticios que contengan frutas y verduras sin conservantes, presentantes o colorantes artificiales?</p> <p>Si</p> <p>No</p> <p>Cuales _____</p> <p>_____</p>	<p>16. ¿Hay alguna fuente de agua potable (bebedero) para beber en su escuela?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p>
<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	
<p>17. Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases cómo preparar un plan de actividad física?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No c. No lo sé</p>	<p>18. Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases cómo prevenir lesiones haciendo actividad física?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No c. No lo sé</p>
<p>19. Durante este año escolar ¿Ha enseñado en alguna de sus clases los beneficios de la actividad física?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>c. No lo sé</p>	<p>20. Número de niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años matriculados o inscritos en programas de recreación y deporte.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>21. En su institución educativa se desarrollan programas que favorezcan la práctica de la actividad física en escenarios distintos a las que se encuentran contempladas en el pensum curricular:</p>	

a. Si	b. No
Cuales:	
<hr/>	
<hr/>	

Fecha de aplicación del instrumento _____

Anexo 2. Guía Educativa

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**



Guía educativa sobre prevención de hábitos nocivos y estilos de vida saludable, dirigido a docentes de la Unidad Educativa Huaca



AUTORA: Ángela Bolaños

TUTORA: MSC. Roció Castillo

“Para asegurarte una buena salud: come lo necesario, respira profundamente, vive con moderación, cultiva la alegría e interésate por la vida

Anexo 3. Galería Fotográfica



Entrada principal de la Unidad Educativa "Huaca"



Aplicación de la encuesta sobre estilos de vida saludable a los docentes de la Unidad Educativa Huaca



Unidad Educativa "Huaca"



Rector de la Unidad Educativa "Huaca"

ABSTRACT

PERCEPTION OF TEACHERS ABOUT HARMFUL HABITS AT HUACA EDUCATIONAL UNIT, CARCHI, 2016

AUTHOR: Ángela Yuliana Bolaños Portilla
angela.portilla.bol@gmail.com

The consumption of tobacco, alcohol, and drugs, poor diet and lack of physical activity put at risk the teenager's health. The general objective of this research was to establish the perception of teachers about the harmful habits at Huaca Education Unit. The research was qualitative, not experimental, and of an observational, descriptive and transversal type. The sample was composed of teachers; the process was carried out by means of the application of a questionnaire of open questions and multiple choice, the information obtained was entered in Microsoft Excel. The sample provided general data, to establish the current situation of the population, obtaining as main results a masculine group, 50% with ages of 50 years and more, and all self-identify as mestizos. Habits related to tobacco, alcohol and drugs are easily acquired, and teachers talk to students about the effects of these habits for this are based on institutional actions such as the PEI (Institutional Educational Project). Among eating habits and physical activity it is highlighted the lack of breakfast and the easy accessibility to fast food, 88.9% of teachers report that they do not develop physical activity programs other than the ones in the curriculum. For this reason it was developed a guide training on healthy lifestyles and how to say NO when students are proposed harmful habits, to promote healthy eating habits with constant physical activities.

Keywords: teachers, harmful habits, prevention, health

Victor Bolaños
Rui



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS.docx (D47858058)
Submitted: 2/12/2019 1:28:00 PM
Submitted By: angela.portilla.bol@gmail.com
Significance: 6 %

Sources included in the report:

TESIS PADRES LA SALLE. Dayana Jarrin.docx (D30363530)
Tesis.docx (D34536644)
tesis final borrador.docx (D30356053)
<https://www.vmtsalud.com.pe/noticias/una-vida-saludable-es-posible>
http://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=841:informe-mundial-de-la-oms-destaca-los-impactos-negativos-del-alcohol-en-la-salud-&catid=697:noticias&Itemid=340.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289125756007>.
http://www.medicina21.com/Articulos-V1143-Consumo_de_alcohol_Alcoholismo.html.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100011&lng=es.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300005&lng=es.

Instances where selected sources appear:

28

En la ciudad de Ibarra, a los 07 días del mes de febrero de 2019.

Lo certifico:

(Firma) 

MSc. Rocío Elizabeth Castillo Andrade

C.C.: 1001685195

DIRECTORA