



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas

Escuela de Ciencias Médicas y de la Enfermería

Trabajo de Grado para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la
Enfermería

Modalidad

Tesis

**Estrés y régimen alimenticio influyentes en sintomatología de
gastritis. Estudiantes de Enfermería, Udelistas, Chiriquí**

Presentado por:

Ruedas González, Alberto Antonio 4-792-2495

Asesor:

Lic. Eylon E. Araúz De Gracia

Panamá, 2022

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios, por brindarme la fortaleza y sabiduría durante este camino.

A mis padres, Iris González y Luciano Ruedas, por brindarme su apoyo incondicionalmente, su comprensión y por darme las fuerzas para seguir adelante.

A mi abuela María, por apoyarme siempre y ser mi segunda madre.

A mi esposa Karla y mi hija Madeline, quienes han sido mi inspiración para seguir adelante, por su amor, apoyo y comprensión.

A mi familia, que siempre han sido motivación para lograr las metas trazadas.

(Alberto)

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por guiarme durante todo este camino y brindarme la sabiduría en los momentos difíciles. A mis padres, mi abuela y familiares por brindarme su apoyo y no dudar en ningún momento de mis capacidades durante todo este camino.

A mi esposa e hija, por brindarme su cariño, comprensión y entendimiento durante todo momento.

A todas las personas y profesores que me guiaron y brindaron sus conocimientos durante todos estos años. De manera especial, a la Lic. María Isabel de Corro y a la Lic. Eylon Araúz de Gracia por su dedicación, compartir sus conocimientos y motivarnos siempre.

(Alberto)

RESUMEN

El siguiente trabajo investigativo está enfocado en analizar la relación que existe entre el estrés y el régimen alimenticio influyentes en la sintomatología de la gastritis en estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería de la Universidad especializada de las Américas. De igual manera este trabajo investigativo presenta los siguientes objetivos específicos, identificar las evidencias de estrés que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020, determinar que estilo de régimen alimenticio presentan frecuentemente los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020 y por ultimo indagar las características presentes en la sintomatología de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020. El tipo de metodología de este trabajo investigativo es cuantitativo, no experimental, transversal, exploratorio, descriptivo y correlacional. La población está compuesta por 105 estudiantes hombres y mujeres de los distintos niveles de la licenciatura en Ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas. Así mismo, se procedió a utilizar la población total para realizar el estudio. El instrumento de recolección de datos que se utilizo fue un cuestionario de encuesta. Como resultado se conoció que existe influencia entre el estrés y el régimen alimenticio con la presencia de sintomatología de la patología del sistema digestivo denominada gastritis. Se logró obtener resultados que permiten brindar técnicas y estrategias con el fin de prevenir, reducir y tratar a tiempo este trastorno del sistema digestivo que representa un riesgo para la salud de los estudiantes de la licenciatura en Ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas.

Palabras claves: Estrés, régimen alimenticio, gastritis, sintomatología, sistema digestivo.

ABSTRACT

The following investigative work is focused on analyzing the relationship between stress and the predominant diet in the symptomatology of gastritis in students of the Bachelor of Science in Nursing at the specialized University of the Americas. In the same way, this investigative work presents the following specific objectives, to identify the evidence of stress presented by nursing students of the Specialized University of the Americas 2020, to determine what style of additional regimen the nursing students of the Specialized University of the Americas frequently present. Americas 2020 and finally to investigate the characteristics present in the symptomatology of gastritis in nursing students of the Specialized University of the Americas 2020. The type of methodology of this research work is quantitative, non-experimental, cross-sectional, exploratory, descriptive and correlational. The population is made up of 105 male and female students of the different levels of the Bachelor's degree in Nursing Sciences from the Specialized University of the Americas. Likewise, the total population was used to carry out the study. The data collection instrument used was a survey questionnaire. As a result, it was known that there is an influence between stress and diet with the presence of symptoms of the pathology of the digestive system called gastritis. It will be improved to obtain results that allow providing techniques and strategies in order to prevent, reduce and treat in time this disorder of the digestive system that represents a risk to the health of the students of the degree in Nursing Sciences of the Specialized University of the Americas.

Keywords: Stress, diet, gastritis, symptoms, digestive system.

CONTENIDO GENERAL

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: ASPECTO GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.1 Planteamiento del problema.....	11
1.1.1 Problema de investigación.....	17
1.2 Justificación.....	17
1.3 Hipótesis de la investigación.....	19
1.4 Objetivos de la investigación.....	19
1.4.1 Objetivo General.....	19
1.4.2 Objetivo Especifico.....	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 Estrés.....	21
2.1.1 Factores estresores.....	22
2.1.2 Consecuencias del estrés en el sistema digestivo.....	26
2.1.3 Señales frecuentes de estrés.....	28
2.1.4 Manejo del estrés.....	33
2.1.5 Prevención del estrés.....	38
2.1.6 Identificación del estrés.....	44
2.2 Régimen alimenticio.....	45
2.2.1 Hábitos alimenticios saludables.....	45
2.2.2 Hábitos alimenticios no saludables.....	50
2.2.3 Factor determinante del régimen alimenticio.....	54
2.2.4 Agua potable.....	55
2.3 Sintomatología de la gastritis.....	57
2.3.1 Clasificación de la gastritis según sus síntomas.....	58
2.3.2 Bacteria causante de sintomatología	60
2.3.3 Principales síntomas.....	62
2.3.4 Métodos diagnósticos.....	66
2.3.5 Medidas de tratamiento.....	70

CAPÍTULO III: MARCO METODOLOGICO.....	78
3.1 Diseño de investigación y tipo de estudio.....	79
3.2 Población, sujetos, tipo de muestra estadística y universo.....	79
3.3 Variables – definición conceptual y definición operacional.....	80
3.4 Instrumentos y/o herramientas de recolección de datos y/o materiales – equipo.....	81
3.5 Procedimiento.....	83
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	86
4.1 Datos generales de la población participante.....	87
4.2 Evidencia de estrés que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.....	89
4.3 Régimen alimenticio que tienen frecuentemente los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.....	113
4.4 Características presentes en la sintomatología de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.....	124
CONCLUSIONES.....	139
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	141
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA.....	143
ANEXOS	
ÍNDICE DE CUADROS	
ÍNDICE DE GRÁFICAS	

INTRODUCCIÓN

El estrés y un incorrecto régimen alimenticio cada día va en aumento considerable, debido principalmente al estilo de vida que actualmente se presenta en la sociedad, al igual son factores desencadenantes de distintas patologías que afectan el estado actual de salud, en este caso particular en un trastorno del sistema digestivo como lo es la gastritis, que ya ha sido catalogada como la enfermedad de moda, debido a las altas tasas de contagio que se reflejan a nivel mundial, presentando así un problema grave para la salud pública de muchos países.

El documento que a continuación se presenta detalla más a fondo la relación del estrés y el régimen alimenticio influyente en la sintomatología de la gastritis en estudiantes de Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Este trabajo investigativo se encuentra fundamentado por cuatro grandes capítulos de los cuales se detallan de la siguiente manera.

El primer capítulo denominado aspectos generales de la investigación, en el cual se muestra el planteamiento del problema principal, hipótesis, objetivo general, específicos y la justificación.

El segundo capítulo, llamado marco teórico, expresa la fundamentación y revisión bibliográfica realizada basándose en teorías que guardan una relación con las variables propuestas de la investigación.

El tercer capítulo, es el marco metodológico en el cual está plasmado el tipo de estudio, la población escogida para el estudio, las variables y las técnicas e instrumentos que se realizaron en esta investigación.

El cuarto capítulo detalla el análisis y discusión de los resultados obtenidos por medio del instrumento, tanto numéricamente, representados por gráficas y cuadros.

Por último, se puede observar las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, los anexos, índice de gráficas y tablas respectivamente.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema:

- Antecedentes teóricos

La gastritis es una nosología en la cual la mucosa gástrica se encuentra en un proceso inflamatorio que puede ser de dos tipos aguda o crónica, provocado por distintas causas que pueden ser exógenos y endógenos que conllevan a que se produzca síntomas dispépticos que son atribuidos a esta nosología. (Valdivia, 2011).

Según Yakirevich y Resnick (2013), la gastritis es uno de los padecimientos que muy frecuentemente ataca a la población mundial y son muchos los factores que intervienen para su desarrollo.

Es por ello que, consideramos que la gastritis es una de las patologías del sistema gastrointestinal que más frecuentemente, está atacando a la población a nivel mundial, debido a factores que se encuentran en las actividades diarias y por los distintos tipos de hábitos de alimentación que se presentan.

La gastritis de tipo crónica actualmente en la población mundial presenta una frecuencia de 40 a un 80%. Mientras que, la gastritis de tipo A presenta un 20% de la gastritis crónica, la gastritis de tipo B representa un 70% y la de tipo C está representada por el porcentaje faltante. Rodríguez, Corrales y Soria, (2016).

Del mismo modo, Rodríguez, Corrales y Soria (2016), señalan que una de las principales causas de esta afección es debido a la bacteria denominada *Helicobacter pylori*, que presenta a nivel global una alta tasa de prevalencia e incidencia que va desde un 20 a 50% en la población adulta de países desarrollados y de un 90 % en países subdesarrollados. Mientras que, alrededor de un 10 % desarrollará una úlcera péptica y menos del 1% desarrollará cáncer gástrico.

Básicamente señalan que, actualmente existen, distintas maneras de clasificar a la gastritis, siendo uno de los factores de incidencia de esta patología en la población mundial, la bacteria *Helicobacter pylori*, que como muestran los autores ataca en un alto porcentaje a la población adulta de los países desarrollados.

La bacteria *Helicobacter pylori* actualmente según la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2012), se encuentra en un 70% de la población de las naciones que se encuentran en vía de desarrollo y de un 20 a un 30% de los habitantes de países que son industrializados.

Esta bacteria es una de las principales causantes de la gastritis, afectando alrededor de un 50% de las personas en el mundo. Esta afección es muy común en América Latina y se origina cuando se produce una inflamación de las capas que recubren el interior del estómago. (OMS, 2012)

Es por ello que, esta bacteria llamada *Helicobacter pylori*, está actualmente atacando a nivel mundial a un gran número de personas, pero presenta una mayor incidencia de casos en la región de América.

De acuerdo al Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón de los Estados Unidos de América (NIDDK), (2012), señala que los factores primordiales que originan esta nosología son el uso excesivo de algunos fármacos como antiinflamatorios no esteroideos y también debido a la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*.

El especialista digestivo Huguet (2019), indica que todo individuo que padece un estado de estrés presenta un aumento mayor en la perceptibilidad visceral a los ácidos gástricos, aumentando así la presencia de distintos síntomas de gastritis o dispepsia gástrica.

El cuerpo genera una respuesta al estado de estrés, produciendo modificaciones en los distintos sistemas que permiten al individuo adaptarse, provocando así que un exceso de estrés altere la respuesta adaptativa y ocasiona el desarrollo de

nuevas patologías o exacerbar en las patologías ya existentes en los seres humanos (López - Calderón, 2010).

Según Karantanos, (2010), el efecto del estrés sobre las principales funciones que lleva a cabo el sistema digestivo como lo son motilidad, sensibilidad, permeabilidad y secreción son debido a una alteración que se da en el eje-cerebro, conducen al surgimiento de patologías gastrointestinales entre ellas la más destacada la gastritis y síndrome de intestino irritable.

Del mismo modo Kontureck, (2011), señala que el estrés también presenta una estrecha relación a la aparición de nosologías como el reflujo gastroesofágico, úlceras pépticas, enfermedad inflamatoria intestinal y en un 10 a 20% de prevalencia mundial de provocar el síndrome de intestino irritable.

A su vez, el estrés contribuye al desarrollo de gastritis, ya que impide que el duodeno y el estómago lleven a cabo sus mecanismos de defensa frente al ataque de los ácidos y de la pepsina (Kontureck, 2011).

Al mismo tiempo, esta nosología denominada gastritis es originada por presentar las personas estilos de vida no saludables, aumentando el riesgo de que se produzcan inflamaciones en la mucosa digestiva (Huguet, 2019).

El gastroenterólogo Louis (2016), señala que el poseer malos hábitos en la alimentación puede desencadenar o provocar un empeoramiento de los síntomas de la gastritis, una patología con manifestación y duración muy variable que se da en el estómago.

Algunos alimentos que favorecen el incremento de la secreción del ácido clorhídrico son las proteínas parcialmente digeridas y las grasas, adicionalmente los factores que más provocan agresión al tejido estomacal son la pepsina, el ácido clorhídrico, infección por *Helicobacter pylori*, uso excesivo de alcohol, tabaco y antiinflamatorios no esteroideos y el estrés (Louis, 2016).

Por lo general, el estrés y el régimen alimenticio son los factores causales en gran mayoría de la gastritis, todo esto se debe principalmente al tipo de vida que la población mantiene y al igual afecta en los hábitos alimenticios.

Aunado a esto la población en la que más está prevaleciendo esta patología son en los jóvenes debido a muchos factores, a su vez este tipo de patología de no ser debidamente tratada a tiempo provoca que se vaya desarrollando en el cuerpo y provocando graves consecuencias tanto físicas como mental en los sujetos que la padecen.

- Situación actual

La gastritis es catalogada como una de las patologías gastrointestinales más comunes, dicho concepto clásico de la gastritis ha experimentado muchos cambios de importancia, a partir desde el descubrimiento de la bacteria llamada *Helicobacter pylori*, que es denominado como un patógeno humano de mucho interés a nivel global de acuerdo a muchos estudios, que indican que el 50% de la población a escala mundial presenta una colonización del *Helicobacter pylori* en su sistema digestivo (Romero y Viteri, 2018).

Según Romero y Viteri, (2018), indican que de acuerdo a las estadísticas de países como Ecuador y en los países en vía de desarrollo se estima que existe entre el 60 y 70% de infección con la bacteria *Helicobacter pylori*, provocando así que la mayoría de estas personas van a desarrollar una gastritis.

Hoy, esta patología ataca a los jóvenes estudiantes universitarios ya que se encuentran sumergidos en un ritmo de vida estresante, debido a los horarios extensos y desgastantes tanto físicamente, como psicológica, además los conflictos de distintos ámbitos existenciales típicos de la adolescencia, el incremento de malos hábitos alimenticios, el ingerir comidas chatarras o rápidas, provocan que esta nosología se encuentre cada vez más frecuente en esta población. (Monterroso, 2012).

En otras palabras, se puede señalar que el tipo de vida universitaria, actualmente junto a factores propios de la adolescencia, están provocando en la población estudiantil un gran problema para la salud pública como lo es el incremento de la gastritis, ya que, si no es tratada a tiempo por los especialistas, las personas que la padecen pueden llegar a presentar en un futuro cáncer gástrico.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2020) señala que más de la mitad de la población en el mundo está infectada por el *Helicobacter pylori*, bacteria que es una de las principales causas de gastritis crónica y que el 15 a 20% de los casos desarrollan úlceras pépticas y linfomas tipo MALT (tejido linfoide asociado a mucosa) y cáncer gástrico.

Aunado a esto, anualmente el cáncer gástrico provoca más de un millón de muertes en el mundo y el 90% de estos tumores son secundarios a una infección por el patógeno denominado *Helicobacter pylori*, que es declarado como un cancerígeno tipo I, adicionalmente a la nosología gástrica, también es responsable de casos de anemia en sujetos por deficiencia de hierro y de vitamina B12 (OMS, 2020).

Según el Análisis de situación de salud del Ministerio de Salud de Panamá (MINSa), (2015) indica que la patología denominada gastritis presenta un porcentaje de 76% de consulta en mujeres de grupo de edad de 15 a 19 años.

Del mismo modo, en el grupo de edades de 20 a 24 años empiezan a surgir patrones característicos de la edad entre las morbilidades, la gastritis con 3647 casos y una tasa de 1153 ocupan el cuarto lugar de patologías más frecuentes de este grupo de jóvenes (MINSa, 2015).

Mientras que, el grupo de edades de 25 a 34 años se encuentra un patrón de enfermedades que afectan de manera similar al grupo de 20 a 24 años, donde la gastritis ocupa el cuarto lugar de enfermedades más frecuentes en estos adolescentes con 9428 casos reportados y una tasa de 15777 (MINSa, 2015).

Según Rojas y Cleghorn, (2017) señalan que la primera causa de muerte en la población panameña son el cáncer, donde el cáncer de estómago es la primera causa de muerte entre todos los tipos de cánceres, siendo el principal agente causal el patógeno denominado *Helicobacter pylori*, demostrándonos que se está fallando en el país en los controles de higiene en el sistema de salud pública, en lo que hace referencia al control de esta nosología infecciosa.

Aunado a esto, se indica que actualmente se esté fallando en la principal función de la salud pública que es la educación en salud de la población en riesgo al momento de mantener un control higiénico en la calidad y desinfección de los alimentos, donde se debe enfatizar para lograr mejorar la salud alimentaria de nuestra población panameña y visitantes.

Según Alvarado (2017), indica que los casos de cáncer gástricos en el Hospital Regional de David, desde el 1 de enero de 1997 al 31 de diciembre del 2010 presenta mayores tasas de incidencia en distritos más próximos a la provincia de Veraguas como lo son: Tolé, San Lorenzo y Remedios afectando a 1.5 hombres por cada 1 mujer, afectando en edades de 19 a 97 años de edad.

Según el Panamá América, periódico de referencia del país, (2012) dice: que en la actualidad en Panamá la gastritis es denominada la enfermedad de moda debido a la vida tan agitada como la que se exige tanto con la familia, el estrés laboral y el estrés educativo, este en particular está en un aumento en la población universitaria debido a las largas jornadas de clase y por el mismo estrés que provocan ciertas carreras, ya que esto influye en los hábitos de alimentación saludable, porque se prefiere ingerir comidas rápidas para recortar tiempo, pero esto trae consigo que se esté reflejando el aumento de personas jóvenes con problemas en el sistema digestivo, principalmente la gastritis.

Es por ello que, se considera que en la actualidad esta patología en Panamá ha ido en aumento considerable, debido a los ritmos de vidas ajetreados y a factores que influyen a que los jóvenes estudiantes universitarios, estén en riesgo de

padecer gastritis, además existen carreras universitarias que exigen a los estudiantes un nivel de estrés y demandan muchas más horas de clase y de prácticas clínicas, como en el caso de la carrera de enfermería.

1.1.1 Problema de investigación

Este trabajo investigativo, por lo antes descrito nos permite realizarnos la siguiente interrogante que parten como eje central al momento de llevar a cabo este estudio:

¿Qué influencia ejerce el estrés y régimen alimenticio en la sintomatología de gastritis en los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas en Chiriquí?

Problemas secundarios de la investigación

- ¿Cuáles son las evidencias de estrés que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020?.
- ¿Qué estilo de régimen alimenticio presentan frecuentemente los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020?
- ¿Cuáles son las características presentes en la sintomatología de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020?.

1.2 Justificación:

Este trabajo investigativo es necesario e importante, ya que actualmente los casos de problemas gastrointestinales, en este caso particular gastritis en la población joven, presentan un alto aumento significativo de personas que padecen esta patología.

Cabe destacar que actualmente a nivel mundial las estadísticas presentan un aumento significativo de personas afectadas por esta patología. Siendo su principal causa la bacteria conocida como *Helicobacter pylori*, que afecta

actualmente a la mitad de los habitantes de este planeta, presentando una mayor prevalencia en naciones en proceso de desarrollo, alcanzando estas cifras a un 90%, ligado frecuentemente a un bajo nivel socioeconómico, hacinamiento en los hogares y malas prácticas de higiene alimentaria.

Esta enfermedad amenaza con ser un problema de salud pública, ya que para que esta enfermedad tenga origen en los seres humanos deben ser provocados por algunos factores como el estrés, hábitos alimenticios inadecuados, así mismo según estudios frecuentemente esta nosología afecta más al continente Americano que a los demás continentes, es por ello que, este trabajo nos permitirá realizar una recopilación de datos informativos útiles sobre cómo está afectando el estrés y el régimen alimenticio en la aparición de síntomas relacionado a la gastritis en estudiantes de la licenciatura en Ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, que se ven involucrados en riesgo de padecer gastritis. Esta enfermedad de no ser diagnosticada a tiempo y de no recibir un tratamiento adecuado, puede conllevar a la formación de úlceras y más adelante puede transformarse en cáncer estomacal. Por medio de este estudio se presentará un gran aporte, para contribuir a que los estudiantes de ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, adquieran más conocimientos sobre los factores que incrementan el riesgo de padecer gastritis, medidas dietéticas que permiten mejorar los hábitos alimenticios, como también permitirá conocer sobre técnicas de relajación que permitan disminuir los estados emocionales constantes debido al estrés que puedan presentar estos estudiantes, métodos de prevención y sobre la aparición de síntomas que nos permita poder abordar en el momento preciso y con los tratamientos adecuados esta problemática denominada gastritis.

Este trabajo investigativo, produce beneficios importantes como lo son establecer la relación que existen entre el estrés y los hábitos alimenticios con la presencia de gastritis en los estudiantes de la carrera en licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas.

1.3 Hipótesis de la investigación

Este estudio investigativo, permite plantear las siguientes hipótesis:

Hi: El estrés y régimen alimenticio ejercen influencia para que exista sintomatología de gastritis en los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas en Chiriquí

Ho: El estrés y régimen alimenticio no ejercen influencia para que exista sintomatología de gastritis en los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas en Chiriquí

1.4 Objetivo de la investigación

A continuación, se plantean los objetivos que argumentarán los aspectos de importancia para la realización del contenido de este estudio investigativo:

1.4.1 Objetivo General:

Comprobar la influencia que ejerce el estrés y régimen alimenticio sobre la sintomatología de gastritis en los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas en Chiriquí.

1.4.2 Objetivo Específico:

- Identificar las evidencias de estrés que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.
- Determinar que estilo de régimen alimenticio presentan frecuentemente los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.
- Indagar las características presentes en la sintomatología de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Estrés

A continuación, y para sustentar científicamente se presentan los conceptos más representativos del estrés según algunos autores que expresan que:

Según Galán y Camacho (2012) manifiesta que:

El estrés corresponde a un sustantivo masculino que, en el campo de la medicina, es concebido como reacción, que denota la situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que por exigir de ellos un rendimiento muy superior al normal, los pone en riesgo próximo de enfermar. (p.3)

Así mismo, el estrés es un asunto de importancia y cuidado para los profesionales que estudian el comportamiento humano, por sus efectos que cada vez afectan más el estado de salud mental como también físico de los seres humanos provocando que estos sufran de inquietud, hasta pueden conllevar a distintos trastornos y desordenes sociales, laborales y familiares (Naranjo, 2010).

Además, Orlandini (2012) afirma que:

Es de considerar que el estrés ocasiona un notable impacto sobre la salud de la población, que lo evidencia de distintas maneras, pero sus reacciones pueden resumirse en tres grandes grupos. Existen quienes, al no encontrar alternativas, deben optar por estilos de vida malsanos debido a cambios de horario, privación de sueño, consumo defectuoso o exagerado de alimentos, aumento de carga física o sedentarismo, reposo y recreaciones insuficientes, abuso de café, tabaco, alcohol y drogas. Otro grupo manifiesta enfermedades corporales e inmunitarias causadas o agravadas por los estresores, y el último lo componen aquellas personas que padecen enfermedades mentales. (p.18)

Se puede señalar que este tipo de alteración denominado estrés es un conglomerado de respuestas del cuerpo humano debido a un sinnúmero de situaciones o momentos que pueden incitar a un desmejoramiento, de la salud física y mental de las personas, ya que se ve reducida su facultad total para poder controlar y manejar adecuadamente los variados problemas que puedan suceder.

2.1.1 Factores estresores

Las personas que en cualquier situación perciban que se encuentran ante un peligro o riesgo que le exijan un cambio repentino de sus emociones puede ser considerado como productor de estrés. Por lo general, los individuos puede que presenten distintos factores o también denominado agentes estresantes, estos son los responsables que en ciertas circunstancias ya sea que provengan del medio ambiente, el entorno familiar, laboral y académico; por otra parte, también existe el estrés de tipo personal que es provocado por el mismo sujeto en otra forma más sencilla, que por sus características de personalidades y por su forma de enfrentar y solucionar dificultades. (Naranjo, 2010).

Según Orlandini (2012) “se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llevan a convertirse en enfermedades”. (p.21).

De este modo, se puede analizar que existen distintos tipos de fenómenos que son fuentes de provocar en los sujetos un aumento significativo del nivel de estrés, en sus distintas actividades o tareas que desempeñan, ya que puede generarse de manera repentina.

- Ambiente familiar

Lahoz (2015), refiere que el entorno familiar es todo tipo de afinidad que se mantenga entre todos los miembros de la familia que habitan en un mismo sitio. Al igual este ambiente familiar influye de manera significativa en las personalidades de los miembros que la conforman.

Según Paguay y Espinoza (2014) señalan que

El ambiente familiar es de gran importancia para el niño ya que, las actitudes y comportamientos que tengan los padres durante la infancia del hijo serán influencia en el comportamiento que estos tengan de adultos. Se puede decir que un ambiente agradable de confianza, amor, respeto, dará mejores resultados en el desarrollo del niño tanto emocional como afectivo. (p. 13)

Así mismo, este conjunto de personas que conviven con el niño son los encargados de velar por él, brindarle afecto y demostrar que él es importante en este lugar de residencia, donde él va a comenzar a forjar el camino que deberá seguir para lograr ser una persona independiente y saber actuar ante situaciones o conflictos que le surgirán.

Igualmente, la familia es la primera red de apoyo de los miembros de esta y las más cercanas, por esta razón es fundamental que el ambiente familiar sea sano y brinde los recursos necesarios para un buen desarrollo personal y social de los individuos (Suárez y Vélez, 2018).

Según Lahoz (2015) para que un ambiente familiar influya de manera correcta debe presentar algunos elementos fundamentales como los son: autoridad, trato positivo, tiempo de convivencia, cooperación, amor, participación en las tareas dentro del hogar y por último debe existir la intención de brindar un servicio.

Igualmente, cabe resaltar que la familia es el círculo afectivo más influyente para los miembros que habitan en él, ya que es la primera escuela que forjará el comportamiento y las actitudes de los sujetos que la conforman.

- Estrés educativo

Según Barraza citado por Toribio y Franco (2016), indica que:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas, que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (p.11)

Por lo tanto Berrio y Mazo (2011) señalan que en el ámbito universitario, una gran cantidad de estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico o educativo, ya que en ellos está la responsabilidad de cumplir sus asignaciones, y

en varias ocasiones presentan una sobrecarga de trabajos, que a su vez junto a pensar en las evaluaciones de los docentes, familia y sobre ellos mismos genera un aumento de ansiedad, que debido a estos factores estresores pueden provocar una disminución del rendimiento de los distintos compromisos educativos, como también para su estado actual de salud.

En tal sentido, Calvo (2011) indica que una de las principales causas de estrés educativo por parte de los universitarios es el sentimiento de no contar con el tiempo suficiente para cumplir en su totalidad con las actividades académicas, además de presentar una falta de tiempo para disfrutar de una vida social.

Lo anteriormente expuesto, lleva a la conclusión de que en los estudiantes universitarios existe una alta demanda y carga por distintas actividades, tareas, entornos influyentes que provocan que estos se vean en riesgo de presentar actitudes y hábitos negativos para su salud tanto física y mentalmente.

- Factores personales

En la personalidad existen distintas maneras de comportamientos denominadas patrones de conducta específicos. Estos patrones de conductas se clasifican en:

- Patrón de conducta de tipo A: este se expresa en sujetos que presentan constantemente una necesidad de completar logros importantes. Además, requieren sentir que estos mantienen un control de sus actividades o tareas previamente establecidas, de igual manera presentan características como lo son: ser competitivos, conflictivos, violentos, ambiciosos y frecuentemente se encuentran muy atentos a cualquier situación.
- Patrón de conducta Tipo B: en esta clasificación se encuentra en sujetos que no son competitivos, no son ambiciosos, pasibles, son capaces de realizar trabajos en equipo, les gusta delegar funciones y disponen ocasionalmente de su tiempo de descanso. (Comín, 2012).

Básicamente, lo que se puede comprender es que cada persona presenta ciertos cambios en sus conductas, en las que pueden percibirse por sus actuaciones al momento de desempeñar sus asignaciones diarias y estas influyen en cómo estos son vistos para la sociedad y para ellos mismos.

Cuando algunas reacciones de las personas, se hacen frecuentes en algunos ambientes o situaciones constituyen lo que denominamos patrón de comportamiento. Estos patrones de comportamiento son formas frecuentes de pensar, sentir, reaccionar físicamente y cómo actuar en determinadas situaciones. (Delgado, 2017).

Los patrones de comportamiento presentan cuatros componentes fundamentales de los cuales caber destacar:

- Pensamientos, creencias e ideas
- Emociones, estado de ánimos y sentimientos
- Conductas y comportamientos
- Reacciones corporales.

Cuando estos patrones son de carácter destructivo producen tensión, poca energía, estrés, provocan que se rompan relaciones y produzcan una afectación en los demás. (Delgado, 2017).

Por las evidencias anteriores se puede indicar que cada ser humano puede presentar distintas maneras de expresar y reflejar sus emociones, sentimientos y demuestran cómo es su capacidad adaptativa para poder desempeñar funciones con otros tipos de personas con puntos de vistas tanto favorables a ellos como en contra de estos.

- Factores dependientes al trabajo

Toda persona que pasa largas horas en los puestos de trabajo o en los salones de clase, puede estar propenso a que se afecte sus vidas cotidianas, y en cierto modo determina el grado de felicidad. Estas tareas monótonas pueden causar

estrés, trastornos psicológicos como ansiedad y depresión si estas situaciones son más prolongadas. Además, se ve afectada la salud mental y física de los sujetos disminuyendo su rendimiento y provocando un mayor ausentismo. (Corbín, 2018).

Además, se puede considerar como las circunstancias o efectos a la que están sujetas las personas, cuando desempeñan distintas tareas, ya que afectan tanto su estado completo de bienestar y salud como sus capacidades totales al momento de realizar sus obligaciones afectando su sistema nervioso, porque provoca un desgaste de la salud mental y física de estas personas.

Según Corbín (2018) la carga de trabajo afecta por medio de los esfuerzos físicos y mentales que se están realizando al momento de llevar a cabo las obligaciones o tareas, la monotonía y la responsabilidad que cae sobre una persona, son factores que afectan el estado mental de los individuos.

Al mismo tiempo, se puede señalar que ciertas tareas pueden originar que las personas que no pueden asimilar y controlar de la mejor manera posible su tiempo, pueda verse afectado por distintos trastornos psicológicos.

2.1.2 Consecuencias del estrés en el sistema digestivo

- Molestias gastrointestinales

El estrés emocional y el estado de ánimo dan origen a distintos signos digestivos, con cierta dificultad para lograr identificarlos que los síntomas más característicos de esta afección. Actualmente, una de las causas principales del surgimiento de úlceras es el estrés, aunque se desconoce el mecanismo exacto, sin embargo, existe el estrés psicosocial, este se da por medio del camino neuroendocrino, causando una alteración a las respuestas del sistema inmunológico, logrando de este modo el origen de distintas patologías, haciendo que se produzcan respuestas tanto débil o exagerada del huésped, frente a las bacterias que

repercute en su función de patógeno, habiendo que se eleven su número y esta se vuelva más patógena (Tobón y Núñez, 2012).

Según Castañeda (2015) el sistema digestivo es el que frecuentemente y con más facilidad se ve afectado por las distintas afecciones emocionales en los distintos individuos que se ven afectados, esto se debe primero a que existen variaciones en el sistema nervioso entérico, además el sistema nervioso de las personas regulado por los intestinos, se ve perjudicado cuando este admite mensajes del cerebro, produciendo un tipo de alteración en el aparato digestivo, dentro de estas alteraciones se encuentra una secreción exagerada de los ácidos en el estómago, que por ende se da un proceso inflamatorio de las paredes estomacales, causando la patología que es llamada gastritis.

Lo anteriormente expuesto, permite analizar que existe una interrelación entre el sistema nervioso y el sistema digestivo, ya que muchos cambios psicológicos conllevan a una alteración de procesos de importancia en el aparato digestivo y por ende contribuye al surgimiento de trastornos estomacales frecuentemente.

- Disminución del apetito

Según Garaulet (2014) citado por Garrido (2014), indica que si el estrés es puntual prima las respuestas sobre la hormona esteroidea denominada hidrocortisona o cortisol, conllevando a una disminución de las ganas de comer.

Al mismo tiempo Jódar (2014) citado por Garrido (2014), señalan que este fenómeno de la disminución del apetito es generado por una situación estresante, depende del tipo de estímulo que causa el estado de ansiedad o estrés, es por ello que, cada persona presenta distintas maneras de asimilar estas situaciones, ya que podrá haber sujetos que sean más susceptibles que otros.

De este modo, se indica que la disminución del apetito es debida principalmente a una hormona esteroidea que presenta niveles bajos, provocando así efectos negativos a nuestro organismo.

2.1.3 Señales frecuentes de estrés

- Cambios de ánimos

Según Rovira (2018), las alteraciones en el estado de ánimos o cambio de humor de manera repentina forman parte de una serie de cambios o inestabilidades emocionales que surgen de manera súbita y en la que las personas experimentan distintas emociones en un corto plazo de tiempo. Las personas pueden cambiar de un estado de ánimo satisfecho a una angustia profunda sin que exista una provocación o circunstancia que lo provoquen.

A su vez, los cambios de humor se presentan de un momento a otro, ya que se puede cambiar de un segundo a otro de tristeza a ira y de otro momento a alegría, esta afección puede ser padecida por todo el mundo, solo que en algunas personas ocurre en mayor escala y en otros en menor escala. (Rincón, 2013)

Es por ello que, las inestabilidades emocionales pueden provocar numerosas interferencias en el ritmo de vida diario, en el ambiente familiar, laboral o educativo. Estos cambios pueden afectar tanto a los hombres como a las mujeres. (Rovira, 2018).

Por lo tanto, se define a los cambios de ánimos, como procesos cambiantes de los sentimientos y del equilibrio emocional de las personas, estos procesos pueden surgir de manera cambiante de un instante a otro y en la mayoría de los casos se ha podido analizar que ocurren con más frecuencia en el sexo femenino, pero igual afecta también a los hombres.

- Dificultad para concentrarse

Según García (2017) se puede definir que “los problemas de concentración son la incapacidad para centrarnos y atender al estímulo que debemos atender. Puede que nos distraiga el ruido, nuestro móvil, o que nuestro pensamiento divague y dejemos de hacer nuestra tarea”. (p.3).

Así mismo García (2017) nos indica que los niveles de concentración de un individuo dependen de los siguientes factores:

- Dedicación y compromiso con las asignaciones
- Interés por los deberes a realizar
- Habilidades para realizar las asignaciones
- Estado físico y emotivo
- Ambiente adecuado sin presencia de distractores

A medida que los factores anteriormente mencionados se encuentren nivelados, resulta más sencillo lograr que el entendimiento se centre en atender los distintos estímulos que se seleccionen y obstruir así el paso a los estímulos que son indeseables.

Castillero (2019) afirma que en el diario vivir podemos no ser capaces de retener totalmente la atención mental de concentrarnos en algo y existiría una falta de concentración, pero lo cierto es que puede representar un problema al momento de llevar a cabo acciones de maneras eficientes y pueden desencadenar ciertas repercusiones en áreas como a nivel académico, laboral y personal, ya que la nuestra capacidad de concentración nos permite ejecutar las tareas que son establecidas y de no ser capaces de realizarlas podremos necesitar más tiempo para realizarlas, al igual puede llevar a que sujetos fracasen el año escolar, conflictos por falta de interés en conversaciones familiares y también genera en la persona frustración.

Las afirmaciones anteriores sugieren que la dificultad para concentrarse es un problema en la población universitaria, ya que afecta en gran medida la capacidad de las personas para poder captar y sentir importancia en las jornadas educativas, al igual está relacionado a las bajas calificaciones, porque el cerebro no capta los mensajes correctamente y distraerse en otras cosas, provocan una falta de capacidad para lograr comprender lo que se está llevando a cabo.

Dentro de las principales causas de falta de concentración podemos destacar la fatiga, estrés emocional, reposo deficiente, un régimen alimenticio erróneo, preocupaciones excesivas, dolor físico, medicación y drogas, el ambiente en el que nos desenvolvemos y nuestra capacidad personal de concentración. (García, 2017).

Al igual, se puede resaltar que factores como el insomnio, problemas familiares y desinterés de las clases, afectan tanto los hábitos saludables como a la salud física, ya que esto puede conllevar a producir afecciones significativas en el cuerpo.

- Irritabilidad

El autor Hernández (2019) define este término como una carencia de dominio del carácter de las personas lo que origina ataques de enojo. El sentimiento denominado enojo no es más que una contestación tanto de carácter emocional como corporal que producen que los sujetos intimiden y ataquen a otro que estos sienten que son amenazantes.

Según la OMS (2020) los trastornos emocionales surgen generalmente en la adolescencia, dentro de estos trastornos es muy frecuente que experimenten reacciones excesivas de irritabilidad, frustración, enojo e ira. Es posible que surjan cambios rápidos e inesperados de ánimo y sucesos denominados arrebatos emocionales. Estos cambios de humor e irritabilidad afectan principalmente el rendimiento académico.

Al mismo tiempo, se indica que los procesos de ira y enojo, pueden ser provocados por situaciones en las cuales los sujetos no presentan, un equilibrio de estos y permiten que se provoque afecciones verbales y físicas a otras personas, que para los sujetos afectados son como enemigos en ese instante.

- Diarreas

Las preocupaciones del día a día consiguen originarse en distintos trastornos de la circulación gastrointestinal, es por ello que, cuando se es vulnerable a situaciones que provoquen un grado de estrés, se puede ver afectado el sistema digestivo. (Collantes, 2014).

Es por ello, que Osuna (2020), indica que a través de todo el aparato digestivo se encuentran muchos nervios, por lo que conlleva a que el sistema digestivo sea sensible a situaciones de estrés.

Por esta razón, los procesos denominados estrés pueden afectar significativamente al sistema digestivo, provocando un aumento en el número de deposiciones en las personas que son vulnerables a este trastorno psicológico, ya que ambos sistemas mantienen cierta relación en nuestro organismo.

Una de las afectaciones del aparato digestivo más frecuente es la diarrea, esta afecta a una de cada cinco personas a nivel mundial. Principalmente, el ritmo de vida agitado y las presiones constantes a las que se ve sometida la población, tanto en el ámbito laboral, educativo y familiar, pueden derivar en episodios de diarrea. (Collantes, 2014).

Igualmente, Collantes (2014) señalan que, cuando las personas están con episodios de estrés, nuestro cuerpo produce cortisol y adrenalina, que en un exceso de nivel afecta al sistema nervioso provocando una aceleración de los movimientos intestinales y es cuando nuestro organismo absorbe menos nutrientes y líquidos, y también da lugar a que se dé una expulsión más rápida, provocando lo que denominados episodios diarreicos.

De este modo, se indica que las diarreas son frecuentes en personas que mantienen un tipo de vida ajetreada, que presentan malos hábitos alimenticios e higiénicos, ya que esta afección estomacal frecuentemente ataca a un alto porcentaje de personas a nivel mundial.

- Frustración

Podemos definir la frustración como una sensación que se origina en los sujetos cuando estos no logran saciar sus anhelos previamente establecidos, frente a estas circunstancias las personas pueden responder a nivel emocional mediante expresiones de ira, disforia. (Rodríguez, 2016)

Según Mustaca (2018) indica que:

Desde el punto de vista teórico, la frustración se define como la respuesta del organismo desencadenada cuando un sujeto experimenta una omisión o devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas con un reforzador de mayor magnitud. (p.65).

Al mismo tiempo, Rodríguez (2016) señala que al aceptar la incapacidad de alcanzar cumplir lo que se esperaba y en el tiempo anhelado, el punto principal se encuentra en la aptitud con la que se intenta sobrellevar y reconocer la diferencia entre lo aspirado y lo existente.

De este modo, se puede indicar que el inicio de un conjunto de problemas no se encontrara en las circunstancias externas, sino de la manera que el individuo afronta estas situaciones.

Vinculado al concepto de frustración, se indica que esta es una reacción que produce nuestro cuerpo al estar ante situaciones que no se pueden controlar y realizar como los sujetos esperaban.

- Temor

El temor es uno de los sentimientos principales, ya que este es una emoción que se presenta prácticamente en todo ser humano y al experimentarlo puede originar efectos negativos en el organismo. Esta emoción es detallada como molesta y poco agradable, debido a que provoca en las personas que lo experimentan un estado de sentirse mal, además hace sentirse indefensos. (Camacho, 2015).

Igualmente, el temor funciona para sobrevivir, ya que es una manera de lograr adaptarse a distintos entornos que pueden ocasionar sensaciones de temerles. El temor al igual permite identificar nuestra capacidad de reacción rápida ante sucesos peligrosos y que presenten una amenaza para nuestra vida, autoestima y seguridad. (Camacho, 2015).

Aunado a esto, se señala que este es un sentimiento de peligro que toda persona a nivel mundial experimenta, ante situaciones desconocidas o que no se está preparado para estas y que ponen en riesgo el bienestar de las personas.

2.1.4 Manejo del estrés

- Técnicas de relajación

Según Junco (2018), las técnicas de relajación son todo procedimiento y actitudes que ayuden a las personas a reducir en cierto grado las distintas afecciones como lo son la ansiedad y el estrés. Dentro de estas técnicas incluye escuchar música instrumental, reírse, caminar, yoga y la meditación.

Las técnicas de relajación son implementadas para combatir el estrés y la ansiedad, basándose en la autorregulación, es decir la posibilidad de realizar acciones con las cuales se modificarán la manera en las que son segregadas las sustancias químicas de nuestro organismo de manera natural. (Torres, 2016)

El autor Fossa (2020), afirma que las técnicas de relajación son procedimientos en los cuales se reducen los niveles de reacción automática del cuerpo, disminuyendo la tensión física y mental.

Igualmente, cabe resaltar que estas técnicas son de gran ayuda para lograr crear en personas con episodios repetitivos de estrés, carga mental, una actividad que les brinda un momento de paz interior y permite liberar de las cargas que se presentan a nivel mental.

Las técnicas son empleadas de manera que ayude a completar la psicoterapia para tratar distintas nosologías, comprobando que estos procedimientos sean fundamentales en el intento de cambio de los sujetos (Tarsha, 2020).

Según Torres (2016), al utilizar estas técnicas de relajación se obtienen muchos beneficios para nuestro organismo como lo son:

- Sensación de bienestar
- Reducción de la tensión arterial
- Rompe círculos viciosos de ideas y pensamientos negativos
- Mejora nuestra autoestima
- Reduce los niveles de cortisol
- Favorece a conciliar el sueño

Al respecto se menciona, que todas estas técnicas de relajación al ponerlas en prácticas en nuestra vida diaria, garantizan ciertos beneficios para poder alcanzar un equilibrio ante las circunstancias que se ven sometidas día con día las personas en distintos ámbitos tanto familiares, laborales y educativos.

- Fármacos

Los fármacos para el estrés cada vez más aumentan su consumo debido principalmente al ritmo de vida que se lleva, que trae consigo esta afección, dentro de los fármacos más utilizados destacaremos los siguientes:

Ansiolíticos: estos fármacos son los de mayor excelencia para tratar el estrés y la ansiedad. Su principal medio de acción en el organismo es deprimir el sistema nervioso central, favoreciendo a la disminución del estrés y ansiedad. En este grupo se puede encontrar a los barbitúricos, estos fármacos disminuyen el estado de actividad del sistema nervioso, provocando en el sujeto que lo ingiere una condición de relajación y las benzodiazepinas también inducen la depresión del sistema nervioso y a su vez disminuye el estado de excitabilidad nerviosa.

Antidepresivos: estos fármacos son utilizados para problemas psicológicos como el estrés y trastorno de ansiedad, su principal mecanismo de acción es contribuir al incremento de los niveles del neurotransmisor llamado serotonina en todo el sistema nervioso central. A su vez, estos fármacos se pueden sub dividir en distintos grupos como lo son los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, su principal función es incrementar los valores de serotonina en las neuronas, provocando que se dé una disminución de los estados emocionales en el que el individuo se encuentra involucrado, estos estados emocionales son el enojo, cambios orgánicos y la irritabilidad (Montagud, 2020).

Antidepresivos tricíclicos estos fármacos presentan una privación de la recaptación de la noradrenalina y serotonina, provocando que exista un aumento en tamaño de las hendiduras sinápticas y provocando que se dé una regulación del nivel emocional de las personas (Figueroba, 2017).

Inhibidores del mono aminó-oxidasa estos bloquean la actividad de algunas enzimas como lo es la mona aminó-oxidasa y presentan consecuencias en los estados de ánimo. (Montagud, 2020).

Neurolépticos: este tipo de fármaco se centra en el neurotransmisor denominado dopamina debido al elevado nivel de relación entre esta hormona y sintomatologías. (Castillero, 2017).

Simpaticolíticos: estos fármacos ejecutan su actividad en el sistema nervioso simpático por medio de la disminución de las neuronas catecolaminérgicas, este a su vez se subdivide en betabloqueantes, estos obstaculizan a los receptores beta adrenérgicos, ya que estos controlan las manifestaciones somáticas, mientras que, los agonistas adrenérgicos alfa-2 actúan sobre los receptores noradrenérgicos, esto favorece a la inhibición de neuronas asociadas a síntomas de ansiedad y estrés. (Montagud, 2020).

Dentro de este marco, podemos analizar que los distintos tipos de fármacos que se han ido estudiando y administrando en pacientes que presentan alteraciones

psicológicas, han sido una gran ayuda para la medicina, apoyándose en las psicoterapias para lograr que las personas afectadas, puedan mantener un estilo de vida favorable y lograr un equilibrio antes distintas situaciones.

Además, se indica que el grupo de fármacos de mayor utilidad en los trastornos de estrés son los ansiolíticos, ya que favorecen lograr un equilibrio en nuestro organismo.

- Intervención psicológica

Según Puerta y Padilla (2011) afirman que:

La terapia Cognitiva- conductual es un modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas o en este caso. Y como su nombre lo indica, surgió por la unión de dos grandes teorías de la psicología. (p.252).

Según (Santa Cecilia, 2020) la terapia cognitiva- conductual es un patrón de intervención terapéutica en la cual se actúa tanto en los comportamientos observables de los sujetos, como también en sus ideas y creencias. Por medio de estas técnicas se actúa con estrategias enfocadas a lo físico y mental para que se pueda brindar una ayuda a los sujetos desarrollando patrones de pensamientos y comportamientos que favorezcan la salud mental y la capacidad de disminuir los niveles de emociones.

Al respecto las psicoterapias logran una gran parte de beneficios para mejorar el estado actual de los sujetos que presentan distintos trastornos.

Pero, sin embargo, para lograr un mayor beneficio debe estar entrelazado al uso de distintos fármacos antes mencionados, para así favorecer la rehabilitación de estas personas afectadas y lograr que estas puedan crear un equilibrio balanceado a nivel emocional.

- Técnicas de respiración

La respiración profunda y consciente es una de las mejores técnicas para disminuir el estrés, ya que aprender a respirar de la mejor manera y realizarlo en el momento indicado ayuda a disminuir el riesgo de la aparición de estados de ansiedad y estrés. Al igual las respiraciones lentas, profundas en donde se utilice el músculo denominado diafragma, favorece a aliviar el estado de estrés de los sujetos. (Junco, 2018).

Torres (2016) indica que modificar el modo con el que se respira favorece a procesos que ayudan a disminuir la ansiedad y el estrés. El objetivo principal de esta técnica es que se conozca sobre como aprender a prestar atención a la respiración, para así lograr respirar de una manera más óptima.

Lo anteriormente expuesto, brinda una idea de la importancia que tienen las técnicas de respiración, al momento de estar ante situaciones que conllevan a un aumento del nivel de estrés de las personas en sus vidas y actividades diarias.

Es por ello que, se indica que es importante poder conocer cómo debemos respirar al momento que surjan estas situaciones, para poder lograr disminuir en gran medida el nivel de estrés que estas presentan.

- Terapia de grupo de ayuda

Serebrinsky (2012), indica que, “el grupo terapéutico es un sistema en el que confluyen operativamente requerimientos de una multiplicidad de sistemas humanos con sus propias experiencias, valores, creencias y particular manera de significar el mundo”. (p.132).

Por otro lado, Jennings (2018), señala que el apoyo de los grupos de ayuda, como el apoyo social de los amigos y familiares es de importancia para sobrellevar situaciones estresantes. Formar parte de estas redes de apoyo brinda una sensación de pertenencia y autoestima, lo que puede ser beneficioso en momentos difíciles.

Serebrinsky (2012) resalta que:

La psicoterapia de grupo permite varias narraciones sobre los problemas individuales, de tal manera que se puede hacer una reconstrucción de las realidades. El espacio grupal terapéutico, dará la apertura a ver, pensar y sentir una construcción social diferente a la conocida en el espacio familiar ampliando la propia y creando una nueva. (p. 132).

Generalmente, se indica que la terapia de grupo presenta un alto grado de valor e importancia, para que las personas logren poder comunicar y expresar que sienten y porque actúan de esas maneras, al igual brindan un sistema de soporte para que estos sientan que son escuchados, entendidos y a su vez valiosos para el terapeuta y por sus demás compañeros de terapia.

2.1.5 Prevención del estrés

- Fortaleza mental

La fortaleza mental es la aptitud con la que se realizan consistentemente las distintas funciones que generen un desempeño mayor, en los dones, ingenio, destrezas y astucia frente a distintas circunstancias que surjan en la vida. Esta fortaleza mental presenta cinco factores de importancia como son:

Compromiso: este factor es el encargado de observar y analizar los distintos desafíos que los individuos se trazan y el significado que les da cada uno de estos individuos, es por ello que, el compromiso está relacionado con la motivación que tenga cada individuo para alcanzar sus objetivos trazados, disfrutando y sintiéndose importante de lo que se hace para lograrlo.

Control: este aspecto indica lo importante que es mantener un debido mando en los sentimientos, emociones y también en el nivel de estrés que demanda mantener rutinas bajo presión, que actualmente se ven involucradas muchas personas en su vida diaria, es por ello que, se debe tener un equilibrio mental para lograr analizar las situaciones y tomar las decisiones correctas.

Confianza: este aspecto tiene un rol importante porque cada persona puede contar con confianza y esperanza de poder lograr las metas trazadas, a pesar de que el camino sea difícil, debe mantenerse confiado de su capacidad para poder así lograr lo esperado.

Concentración: se debe mantener enfocado en brindar la atención a las prioridades, bloqueando y evitando los distractores, es por ello que, se debe mantener positivo de lograr a conseguir el resultado esperado.

Conocimiento de sí mismo: esta es una de las bases de las aptitudes, ya que este aspecto busca que reconozcamos nuestras fortalezas y habilidades, al igual que nuestras limitaciones, para crear un equilibrio para lograr trazarnos metas y objetivos para alcanzarlos. (Giesenow, 2020).

De este modo, se indica que la fortaleza mental es la capacidad de cada individuo para realizar distintas funciones, según sus habilidades.

Por lo tanto, la fortaleza mental está relacionada principalmente a las personalidades y las formas que estas se han desarrollado en cada persona.

- Equilibrio de obligaciones

Tener un equilibrio de las obligaciones, tanto en el ámbito familiar y laboral, puede significar un riesgo para la salud mental y física de las personas, es por ello que, se debe tener medidas para crear un equilibrio como lo son:

- Planificar: este afecto es importante para mantener un registro de las actividades realizadas y las que deben realizarse, al igual permite analizar las prioridades de cada tarea.
- Participación: es conveniente que los trabajadores expliquen sus problemas que afectan su salud tanto física y mental, y a su vez se debe buscar soluciones para equilibrar las obligaciones y el tiempo de trabajo del personal.

- Concentración: no debes desperdiciar el tiempo en distracciones para lograr ser más productivo al desarrollar las obligaciones a tiempo y poder tener un tiempo libre.
- Ocio: para lograr un equilibrio de obligaciones es bueno darse un respiro o descanso de las obligaciones, para realizar actividades que disfrutes para despejar un poco la carga laboral, educativa que se tiene y permite que el cerebro se oxigene y permite que retomes con la mentalidad fresca para seguir realizando tus tareas (Comín, 2012).

Al mismo tiempo, se debe incluir tiempo de descanso entre horario de obligaciones, ya que ayudan a relajar y recargar energías para retomar las obligaciones, además se le brinda al cerebro a esperar una actividad de descanso para manejar el tiempo de una manera más eficaz para evitar las acumulaciones de obligaciones.

Por lo tanto, se puede señalar que mantener un equilibrio en las distintas tareas, asignaciones que se llevan a cabo, cada persona permite reducir la carga de distintos factores estresantes.

Así pues, cuando se logra tener este equilibrio las personas disminuyen en gran cuantía el riesgo de presentar un desmejoramiento en su salud mental y física.

- Ejercicio físico

Según Jennings (2018), la actividad física juega un rol importante para combatir el estrés. Para lograr estos beneficios se debe realizar regularmente ejercicio físico, ya que si se realiza de esta manera puede reducir los niveles de hormonas del estrés que se encuentran en el organismo de las personas, como ejemplo de esta hormona se puede mencionar el cortisol, lo que favorece a la liberación de sustancias químicas conocidas como endorfinas, que brindan un mejoramiento del estado emocional.

Además, la actividad física es un mecanismo que aporta grandes beneficios saludables para disminuir el estrés, al igual se debe practicar de manera regular ya que permite quemar calorías y a su vez disminuye el peligro de padecer problemas coronarios, también fomenta la reducción de la adrenalina, lo cual nos permitirá tener un sueño reparador y disminuye que existen complicaciones como el insomnio. (Pérez, 2018).

Cuando se realiza actividades físicas de manera seguida puede ayudar a que las personas se sientan más competentes y seguros de sus cuerpos, lo que favorece a un mejor bienestar mental. (Jennings, 2018).

Debido a esto, se señala que los ejercicios físicos además de servir para mantener una buena salud física, también presentan beneficios para reducir el riesgo de presentar episodios estresantes, ya que por medio de esta actividad frecuentemente, permite mantener a las personas en un estado de relajación y ayuda a reducir periodos de insomnio.

- Planificación del tiempo

Existe una serie de métodos efectivos al momento de administrar el tiempo, permitiendo que se logre crear una organización favorable del tiempo en el diario vivir, tomando decisiones anticipadas sobre qué actividades o deberes se les debe dedicar el tiempo que se tiene, estas decisiones son de gran importancia para las tareas que se llevarán a cabo para cumplir los objetivos, además se debe dejar un espacio para los imprevistos, descanso y ocio. (Cortejoso, 2012).

Según Santana (2016), una de las mejores técnicas para gestionar el estrés es la planificación del tiempo, pero para poder lograr planificar el tiempo de la mejor manera se debe considerar:

- Anotar todas las tareas y actividades que se tienen pendiente de realizar.
- Para poder organizar tus actividades pendientes debe plasmarse de manera que se pueda hacer visible para realizarse.

- Revisar las tareas a diario
- Establecer prioridades
- Planificar distintos horizontes temporales
- Flexibilidad con uno mismo y nuestro tiempo
- Saber decirse a uno mismo no, cuando algo no está dentro de lo planeado, ya que permite mantener un nivel de auto exigencia y responsabilidad

En efecto, se distingue que la administración del tiempo es un procedimiento que presenta un rol importante para mantener un equilibrio de nuestras vidas diarias, además favorece a reducir el riesgo de que las personas presenten situaciones estresantes debido a no contar con poner en práctica este método.

Según el autor Cortejoso (2012), señala que al momento de planificar el tiempo se deben establecer parámetros para poder conseguir la planificación esperada:

- Con las asignaciones que se realizarán, se deben fijar objetivos con un debido orden de mayor a menor necesidad de cumplirse.
- Ordenar estos mismos propósitos según la importancia, de que estos sean alcanzables y que realmente se puedan llevar a cabo, ya sea por rapidez o precisión en el que debe conseguirse.
- Establecer actividades alcanzables y determinar qué tiempo se llevará para cumplirlas.
- Estos objetivos para ser alcanzados deben mantener un debido orden de las importancias de las actividades en función.
- Determinar un itinerario diario para dedicarle y distribuirlo en las demás actividades priorizadas.

Es por ello que, permite conocer que al momento de planificar el tiempo se deben tener en cuenta las actividades que representan una mayor importancia para nuestro día a día, y al igual nos permitan alcanzar las metas establecidas y así favorecer a evitar situaciones repentinas que nos afecten el nivel emocional.

- Periodos de reposo

Se puede resaltar, que los periodos de reposo son importantes tanto como los ejercicios físicos, una de las características principales es favorecer la recuperación muscular, es fundamental para que el cuerpo asimile el esfuerzo realizado. (Landa, 2019).

Al mismo tiempo, se señala que los estudiantes universitarios suelen tener problemas para descansar de manera correcta, esto es debido a muchos factores como lo son los horarios extensivos, exigencias académicas, está en especial produce cambios a nivel social. No contar con periodos de descanso ocasiona que las personas disminuyan su capacidad de concentración en las jornadas educativas y también en las horas de estudio en casa.

Según los expertos, a partir de los 45 minutos la atención disminuye y el estado de concentración disminuye, por lo que nos indica que es tiempo de realizar pequeñas pausas o periodos de descansos.

De este modo, se indica que los periodos de descanso tienen un papel importante al momento de que las personas rindan de la mejor manera en actividades que exigen un mayor desgaste de tiempo, como también a nivel físico y mental.

Es importante el descanso frecuente en clase, ya que se ha demostrado que la mente va perdiendo su capacidad de concentrarse según avanza el tiempo, es por ello que, se deben establecer tiempo de descanso determinado y frecuente, con distintas duraciones, para lograr favorecer un aprendizaje efectivo ya que en los lapsos de descansos la mente se relaja y favorece una mejor comprensión de las clases. (González, 2020).

Así mismo, cuando el cuerpo y la mente presentan un descanso les permite a las personas, analizar y concentrarse más en sus actividades diarias, a diferencia de cuando no se descansa correctamente, estas personas no rendirán de la mejor manera.

2.1.6 Identificación del estrés

- Test de estrés y ansiedad

Para realizar evaluaciones que favorezcan la identificación actualmente de distintas afecciones que existen como lo son el estrés y la ansiedad, se elaboran distintos tipos de escalas y encuestas con sus propios cuestionarios, en este caso particular el test de depresión, ansiedad y estrés denominado en sus siglas como (DASS-21), este es un tipo de test que permite por medio de escalas que presentan cierta sensibilidad hacia los niveles de activación crónica no específicas, anexando indicadores que permiten medir la complejidad para lograr relajarse, las tensiones, el enojo, agitaciones e impacencias (Mella, Vinet y Alarcón, 2014).

De igual manera, Mella, Vinet y Alarcón (2014) señalan que, en esta prueba se presentan algunos monitores de estrés que mantienen una relación entre ellos, con una gran cantidad de indicadores o ITEMS que favorecen a la identificación de los niveles de estrés.

La Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud a su vez anexan un cuestionario para la evaluación de estas afecciones como lo es el estrés y la ansiedad, ya que estos indicadores presentan una relación con estresores de tipo laboral. Para evaluar el nivel de estrés se agrupan en cuatros grandes categorías que son debidamente puntuadas de la siguiente manera: no estresado menor de 15 puntos, levemente estresado de 16 a 24 puntos, moderadamente estresado de 25 a 34 puntos y finalmente gravemente estresado mayor de 35 puntos (Mella, Vinet y Alarcón, 2014).

Lo anteriormente expuesto, permite interpretar a los test de estrés y ansiedad como una herramienta de importancia para conocer por medio de estos que puntuaciones obtienen los sujetos que participan y qué interpretación se les da a sus respuestas según los expertos que colocan la prueba.

Así mismo, es la técnica de preferencia para evaluar el equilibrio entre las hormonas adrenales y a su vez es de vital importancia para modular la respuesta al estrés.

2.2 Régimen alimenticio

El autor (Flitch, 2012) señala que la alimentación ocurre voluntariamente en toda persona y que se realiza a menudo en su diario vivir, cada individuo se alimenta dependiendo de sus gustos, costumbres familiares, hábitos alimentarios establecidos y según los alimentos que se presentan a su alcance. Algunos métodos alimenticios saludables podemos destacar el ingerir cantidades moderadas de alimentos, presentar hábitos higiénicos y dietéticos, disminuir el consumo de las grasas, sales y azúcares, igualmente se debe ingerir una variedad de alimentos

2.2.1 Hábitos alimenticios saludables

Según, Calvo (2011) resume que para lograr conservar nuestro cuerpo saludable y fortalecido es primordial tener una adecuada ingesta de alimentos que aporten beneficios a nuestro organismo. (p. 13).

Es por ello que, es importante en primer plano que las cantidades de alimentos que se consuman sean de una alta calidad y de porciones favorables, ya que todo esto influye en el funcionamiento correcto de muchos órganos que comprenden el cuerpo y además aportan grandes beneficios para mantener un estado de salud favorable.

Entonces, se señala que la alimentación saludable es la que permite satisfacer las necesidades fisiológicas y nutricionales de las personas, además esta debe ser equilibrada para favorecer a nuestro organismo y mantenernos saludablemente.

- Frutas

Según Fronciani (2016), indica que para obtener muchos beneficios para nuestra salud y adquirir grandes cantidades de nutrientes y sustancias esenciales para determinadas funciones, es de importancia consumir en grandes cantidades las frutas.

Dentro de los aportes beneficiosos de las frutas en nuestra alimentación son:

- Aportan gran cantidad de distintas vitaminas y minerales.
- Hidratan a nuestro cuerpo
- Favorece a un mejor funcionamiento de los órganos que componen el sistema digestivo
- Brindan una mejor eliminación de líquidos, ya que son determinados como un diurético natural y también como limpiadores y filtradores del organismo
- Contribuyen al organismo aportando gran cantidad de fibras

Igualmente, la dieta juega un papel importante para el tratamiento de la gastritis, por ello es favorable la alimentación rica en legumbres, frutas, vegetales, en algunas personas las frutas ácidas son descartadas ya que puede ocasionar reflujo o dolor al consumirlas.

Las frutas y verduras son componentes de importancia en la alimentación saludable, es por ello que, la OMS (2019), recomienda consumir al menos 5 porciones de este grupo de alimentos para favorecer al organismo y prevenir o tratar ciertas nosologías.

Por lo tanto, se identifica que las frutas son saludables para el cuerpo y brindan un sinnúmero de aportes a funciones que desempeñan los distintos sistemas de órganos del cuerpo.

Además, la alimentación a base de fruta es parte de las medidas dietéticas que se brindan, para reducir el riesgo de muchas patologías, a su vez este grupo alimenticio debe incluirse en nuestras rutinas diarias.

A mismo tiempo Betancourth (2020), señala que existen ciertas frutas que favorecen a las personas que sufren de gastritis como son:

- Pera: esta fruta está compuesta por vitaminas del grupo A, del grupo B como lo son B1, B2, B3 y del grupo C, a su vez es rica en aportar fibra al organismo, esta fruta es de excelencia recomendada para personas que han sido diagnosticada con gastritis, ya que funciona como un regulador del sistema digestivo y nervioso.
- Papaya: esta fruta aporta en su contenido a las personas vitaminas B1, B2, A y C, y también es rica en hierro, potasio, magnesio que colaboran a mejorar el proceso digestivo y de igual manera brindan beneficios en el funcionamiento del sistema inmune.
- Banana: esta fruta es recomendada ya que brindan en alta cantidad fibras al organismo, a su vez es recomendada para combatir la gastritis ya que favorece a una aceleración en el proceso de la digestión, teniendo un efecto leve de laxante, se recomienda comerlo en estado de madurez.
- Coco: esta fruta ayuda a mejorar el tránsito intestinal, aporta al cuerpo distintos tipos de minerales como fósforo, calcio, magnesio y potasio, también funciona como un laxante, ya que funciona limpiando el organismo.
- Melocotón: esta fruta aporta vitaminas que colaboran a prevenir patologías como el cáncer, es rica en minerales y también puede actuar como un laxante y como un diurético.
- Manzana: este tipo de fruta brinda función de absorber los líquidos, también por uno de sus componentes llamado pectina, que al entrar en contacto con el agua da origen a un gel que en nuestro organismo protege a los intestinos.

Se hace necesario resaltar, que existen ciertas frutas que brindan beneficios para contribuir a un mejor estado en las personas que sufren de gastritis.

Igualmente, muchas frutas son de preferencia para personas que sufren de gastritis como son la pera, el melocotón, la manzana, la papaya y el plátano, estas pueden comerse crudas, cocidas y en compota.

Por ello, se indica que se debe incluir en sus dietas diarias, frutas como las presentadas, para ayudar a mejorar el funcionamiento digestivo.

- Alimentos limpios

Las frutas y verduras son alimentos que son propensos a contaminarse con agentes patógenos, ya que estos provienen de la tierra y están en contacto con distintos tipos de microorganismos y factores ambientales que pueden provocar un daño en la salud de las personas, el origen de las distintas infecciones varía debido a factores como el uso de químicos, contacto de material fecal de animales, contaminación del agua con heces fecales humanas o uso de pesticidas para tratar plagas. Es por ello que, es fundamental aplicar unas medidas estrictas de higiene como lavar, desinfectar frutas y verduras, también lavarse las manos al momento de manipularlos para evitar y erradicar la proliferación de microorganismos. (Fornaris, 2018).

De este modo se resalta, que se debe mantener una cierta vigilancia al momento de escoger y preparar los alimentos que se compran.

A su vez, se indica que se deben presentar medidas higiénicas correctas, para evitar que nuestros alimentos estén contaminados, ya sea por microorganismos o sustancias que afectan nuestro sistema digestivo y traiga consigo afecciones estomacales.

- Preparación de alimentos

Es importante mantener una correcta higiene alimentaria en la preparación de alimentos.

Según la consejería de empleo y desarrollo tecnológico (2011), indica que anualmente el máximo organismo de salud comunica sobre miles de casos de afecciones provocadas por agentes microbianos, esto es debido a que existe una contaminación de los productos a utilizar en la alimentación de las personas, aunque también se mantenga cantidades aumentadas de estos casos, solo se ve evidenciado en un 10% de los que se dan. Además, las contaminaciones de los alimentos pueden darse por los residuos procedentes de la utilización de medicamentos y aditivos incorporados a la alimentación de los animales, los contaminantes existentes en el ambiente o de tratamientos culinarios.

Es por ello que, es importante mantener una correcta higiene alimentaria en la preparación de alimentos para favorecer la destrucción de todas las bacterias perjudiciales para nuestra salud que habitan en los alimentos.

Aunado a esto se indica que existen debido a malas prácticas de medidas de higiene, intoxicaciones alimentarias y también se da el surgimiento de ciertas afecciones del sistema digestivo.

Por tanto, se debe recomendar mantener hábitos alimenticios higiénicos como lo son lavar los alimentos a utilizar, lavarse las manos antes de preparar los alimentos, luego de manejar alimentos crudos, posteriormente de utilizar objetos o utensilios ajenos de la cocina, luego de haber ido al baño, al igual se debe mantener un debido aseo de la cocina por entrada de animales domésticos o insectos que pueden contaminar el entorno destinado para la preparación de alimentos, además se debe colocar los desechos en un lugar fuera del alcance de que estos contaminen los alimentos, también se debe desinfectar la mesa y utensilios a utilizar para así evitar afecciones de este tipo en el cuerpo humano.

- Comidas preparadas en casa

Una solución para combatir distintas patologías a corto y largo plazo, es preparando las propias comidas en casa, ya que permite utilizar alimentos frescos y que estén bien manipulados, en lugar de depender de las comidas rápidas,

además presenta muchos otros beneficios tanto para las personas como para la salud de ellas, ya que permite pasar tiempo en familia, porque al comer solo provocan malos hábitos alimenticios, al igual disminuye el gasto económico de comprar comidas fuera de casa. (Galbis, 2016).

Además, Pérez (2018) indica que al preparar los alimentos e ingerirlos en sus hogares brinda beneficios importantes como lo son conocer los ingredientes, y por medio de esto reemplazar las grasa y azúcares con alimentos más saludables para nuestra salud, es por ello que, cuando se mantiene un hábito de consumir comidas preparadas en casa nos permite lograr muchos beneficios como lo es ahorrar dinero, ya que no se deberá pagar en comercios de alimentación rápida, también brinda beneficios al cuerpo humano, además favorece a la hora de elegir los alimentos más frescos y naturales que presentan mejor calidad, para así reducir los problemas gastrointestinales que conllevan comer fuera de casa.

Prácticamente, al consumir comidas preparadas por ellos mismo son mejores, tanto para el organismo, como también para el factor económico, ya que al ser preparados en casa se reduce el riesgo de ingerir comidas que han sido manipuladas de manera incorrecta, y que sean nocivas para el organismo y así disminuye el riesgo de padecer distintas afecciones estomacales.

2.2.2 Hábitos alimenticios no saludables

- Comidas rápidas

Las comidas rápidas son un tipo de comida que puede que ocasionen en algunos casos afecciones en el estado de salud, principalmente es debido a una alta medida de grasas, azúcares, sal, colesterol, calorías, condimentos, conservantes y una gran cantidad de aditivos alimenticios, estas comidas chatarras son de preferencia en los jóvenes, para reducir tiempo de su vida ajetreada por las actividades universitarias, asignaciones y jornadas escolares extensas, estos alimentos teniendo en cuenta que estos alimentos están saturados en sal, provocando que se dé un aumento de las cantidades de orexina y dopamina del

cuerpo causando así una sensación de placer en la persona que los consume (Torres, 2019).

Al respecto de las comidas rápidas, se indica que estas aumentan el riesgo de padecer patologías como obesidad, diabetes y gastritis, ya que los componentes de estas comidas en exceso son perjudiciales para el cuerpo humano.

Este tipo de alimentación provoca alteraciones en los procesos digestivos como son procesos digestivos más lentos y más pesados, debido a que la preparación en la mayor parte de los casos que se da por utilizar como medio de cocción el aceite para freírlos y puede que este aceite sea reutilizado, provocando así el origen de distintos trastornos gastrointestinales debido a estos desórdenes alimentarios.

Según Torres (2019), señala que este tipo de alimentación provoca en el organismo el riesgo de padecer algunas patologías o alteraciones que provocan sobrepeso, algunos tipos de cáncer, a su vez provoca una elevación del colesterol del sujeto que lo consume, también presentan un aporte nutricional incorrecto al organismo y provoca frecuentemente problemas gastrointestinales debido a los aditivos y conservantes, ya que todo en exceso es perjudicial para la salud.

Además, actualmente es una de las vías de acceso más rápido para las personas que desempeñan jornadas extensas educativas, como laborales para alimentarse, es por esto que cada día los datos referentes a la gastritis y a enfermedades crónicas presentan niveles elevados en todo el mundo de personas que padecen de estas patologías.

- Bebidas alcohólicas

El alcohol es un irritante y puede dejar el revestimiento del estómago más vulnerable a los jugos ácidos digestivos producidos por el cuerpo para digerir los alimentos. (Muñoz, 2020).

En las paredes estomacales se encuentran células que segregan ácido clorhídrico. Este ácido crea un ambiente con un pH cercano a 2, en el cual se lleva a cabo el proceso de digestión de los alimentos. El hecho de que no se digiera a sí mismo es debido a que este está cubierto por su interior de capas mucosas que segregan bicarbonato, provocando un efecto tampón que mantiene regulado el pH de ese, pero al entrar en contacto con alcohol, se desintegra esta capa mucosa, provocando que el tejido quede al descubierto de los ácidos y esto beneficia al surgimiento en un gran grupo de personas que padecen de gastritis aguda y también a laceraciones, ulceraciones y hemorragias (Noriega, 2012).

Según Díaz (2014), el abuso de esta bebida alcohólica puede ocasionar una intoxicación alcohólica aguda, lo que provoca en más del 80% casos de eritema, erosiones y acumulación de secreciones de la mucosa, además provoca una inflamación de la mucosa gástrica, especialmente en la parte del antro y en algunos casos provoca hemorragias.

Es por ello, que las bebidas alcohólicas son uno de los factores que más está involucrado en el que las personas frecuentemente se estén viendo afectadas por la gastritis, ya que el alcohol por el mismo tiende a ser irritante y en menos de 8 horas provoca erosiones y acumulación de secreciones que inflaman la mucosa estomacal.

- **Bebidas gaseosas**

Según Guillén (2020), este tipo de bebida está compuesta por agua filtrada, edulcorante, acidulantes y dióxido de carbono, este tipo de refresco provoca varios efectos perjudiciales en la salud para las personas que los ingieren en exceso, ya que esto es principalmente debido a su alto contenido de cafeína, que al consumirse en exceso provoca afectaciones en el sistema nervioso como son, dependencia, cefalea, insomnio y ansiedad. Como otro efecto se puede destacar que durante la digestión ocurra un aumento del reflujo, esto se debe a que esta gaseosa en gran parte está compuesta de dióxido de carbono que provoca que

se dé una elevación de los ácidos de los jugos gástricos que llevan a que se dé una digestión más acelerada, originando así a una dificultad de absorción y aumenta la acidez, lo cual para los pacientes que sufren de gastritis significa un aumento de los dolores que presentan.

En efecto, se indica que las gaseosas son hoy, el refresco de preferencia tanto de jóvenes como de adultos. Sin embargo, estas provocan afecciones en el cuerpo de las personas que las ingieren frecuentemente, estas aumentan los ácidos estomacales provocando que las paredes del estómago se irriten, a su vez estas bebidas gaseosas incrementan los niveles de azúcar de las personas y actualmente son una de las principales causas de diabetes en la población mundial.

- Consumo de café

Los alimentos o bebidas que contienen cafeína son reconocidos ya que empeoran y aumentan los síntomas de la gastritis, incluso los cafés descafeinados deben evitarse, ya que el café es por naturaleza un irritante estomacal. (Muñoz, 2020).

El café es una bebida irritante del aparato digestivo, además provoca un incremento en el estómago de las concentraciones de ácido, esta bebida se encuentra contraindicada en personas con diagnóstico de gastritis. (Pérez, 2018).

Así mismo, se señala que la ingesta frecuente de café o bebidas con cafeína provocan una irritación en las paredes estomacales, esto es debido principalmente a su alto contenido de ácido clorogénico que puede acentuarse en el estómago si su ingesta principalmente en ayunas, ya que, al no existir algún alimento en el estómago, no permite el control al impacto provocando que se dé una producción en exceso de ácidos estomacales.

2.2.3 Factor determinante del régimen alimenticio

- Factor económico

Los problemas de alimentación vienen dados por ausencia o falta de una buena economía, esto es asociado a varias causas. Calero (2011), indica que en los sujetos que no son dueños, ni productores de alimentos que son producidos para los consumidores, su función de acceder a comprar alimentos de calidad y frescos depende mucho del costo actual de estos insumos, también depende de los ingresos y de los demás gastos que presenten adicionales a alimentación. Para las personas asalariadas el acceso a los alimentos depende de las circunstancias económicas como el empleo y el salario.

Dentro de esta problemática económica entra en acción un conjunto de personas que representan a lo que se denomina grupo de seguridad alimentaria y nutricional el cual tiene como función brindar y velar por el acceso que tengan las personas a estos insumos, además también incluyen la economía y el acceso socio cultural de todo individuo en cualquier momento a todo alimento que debe cumplir con ser nutritivos, que sean acordes y suficientes para los miembros de las familias y que sean productos inocuos y de calidad para que puedan satisfacer las necesidades nutricionales, con la finalidad de mantener una vida sana y activa (Rebosio, Castro y Duran, 2013).

Aunado a esto, se indica que uno de los principales factores que determinan la alimentación es un nivel económico bajo, esto es debido a que, si no se cuenta con un ingreso adecuado, se complica tener acceso a productos alimenticios de calidad, también muchas veces pueden dejar hasta de alimentarse y esto conlleva a la aparición de trastornos estomacales y afectan grandemente la salud y el desempeño de las personas.

Según el autor Colomer (2014), señala que, a partir de un cierto nivel de ingresos, los recursos económicos disponibles son los que gobiernan nuestra alimentación.

La disponibilidad de los alimentos está influida por la cantidad de población, por factores muy importantes como la economía, la política y la geografía.

El estado socioeconómico presenta una gran influencia en la alimentación y está por ende en la salud, y la morbi – mortalidades distintas patologías, principalmente del sistema gastrointestinal. A lo largo del tiempo, las personas con un nivel económico bajo son asociadas a dietas deficientes y enfermedades carenciales que propician un mayor aumento de las tasas de enfermedades infecciosas. Esto provoca que se dé una transición nutricional pasando a la ingesta de alimentos ricos en grasas saturada e hipercalóricos, frecuentemente las personas de menor nivel socioeconómico son las que tienen mayor tasas de enfermedades provocadas por los hábitos inadecuados de alimentación, ya que para muchos se les dificulta poder tener accesos a dietas saludables con frutas, verduras, pescados y alimentos saludables, ya que para ellos más accesible debido a los precios menores los alimentos con alto contenido de grasa, azúcares y embutidos. (Corella, 2015).

Es por esta razón, que el estado económico, influye en gran manera nuestros hábitos alimenticios y por ende afecta de gran manera la salud y la vida de las personas ya que, al mantener una dieta deficiente de nutrientes, muchas funciones de nuestro cuerpo comienzan a fallar y es por ello que existen un aumento significativo en las tasas de morbilidad en enfermedades por hábitos alimenticios inadecuados.

2.2.4 Agua potable

- Purificación del agua

La OMS (2011) indica que los mayores riesgos microbiológicos son asociados a la ingestión de agua contaminada con presencia de heces fecales humanas o de animales, ya que las heces son fuente de agentes patógenos como la bacteria *Helicobacter pylori*.

Según Chulluncuy (2011) señala que:

Las diversas actividades generadas por el hombre han provocado una modificación de las características de los recursos hídricos, alcanzando niveles de contaminación que hacen el agua no apta para consumo humano, por esta razón los procesos para tratar el agua son cada vez más complejos, el agua potable debe estar libre de microorganismos patógenos, sustancias tóxicas o nocivas para la salud, y cumplir con las normas bacteriológicas y fisicoquímicas establecidas. (p.153).

Igualmente, la desinfección tiene una importancia incuestionable en cuanto a la seguridad del abastecimiento de agua del consumo humano, esta desinfección constituye una barrera eficaz contra numerosos agentes patógenos, durante el tratamiento del agua de consumo humano debe utilizarse para las aguas superficiales como para las subterráneas expuestas a la contaminación fecal (OMS, 2011).

De igual manera, el agua que se consume de manera frecuente en el día a día de las personas, debe haber pasado por distintos procesos que permiten que este sea apto para el consumo de las personas, sin embargo, esta puede contaminarse por microorganismos o sustancias que pueden afectar la salud. Es por ello que, se deben realizar procesos extras de purificación desde los hogares como son la desinfección por ebullición, ya que al entrar en temperaturas extremas de calor se desintegran y mueren los microorganismos que puedan estar en ella.

- Consumo diario

El agua es uno de los elementos esenciales para llevar a cabo todos los procesos fisiológicos de nuestro organismo como lo son los procesos de absorción, digestión y eliminación de los desechos corporales que no sean posibles de digerirse, gracias a este elemento fundamental se puede mantener un correcto equilibrio entre los electrolitos y los fluidos de nuestro cuerpo, lo que aporta grandes beneficios para lograr mantener la presión osmótica y el potencial eléctrico de las membranas celulares, esto origina a que se den las contracciones musculares y también se den impulsos nerviosos. El agua representa alrededor

de 65 a 70 % del organismo. Es por ello que, diariamente se debe ingerir de 2 a 3 litros de agua por día (De Ángelo, 2016).

Según el autor De Ángelo (2016), indica que el ingerir agua es vital en la dieta, ya que también se puede obtener este elemento esencial para muchas funciones de nuestro cuerpo de otras fuentes como lo son las frutas, leche, verduras que son parte de nuestra dieta diaria.

Es así como Gavin (2018), detalla que todo ser vivo requiere agua para subsistir, ya que el cuerpo para estar saludable necesita de este líquido para llevar a cabo distintas funciones como en la circulación sanguínea, para mantener por medio de la linfa un sistema inmunitario sano, para prevenir enfermedades, mantiene la temperatura corporal, y tiene un rol importante en la eliminación de la orina y las heces, además presenta funciones de importancia en los jugos digestivos.

Aunado a la situación, se indica que la ingesta diaria de agua es de vital importancia para el organismo, ya que muchas funciones que desempeñan el cuerpo humano dependen de este vital recurso, así mismo presentan función en procesos digestivos importantes y es un regulador de los jugos estomacales.

2.3 Sintomatología de la gastritis

Según Pérez (2012), la gastritis hace referencia a un conjunto de elementos, donde ocurre un perjuicio en la mucosa gástrica, con una significativa aparición de inflamación de esta; frecuentemente es ocasionada por agentes infecciosos, reacciones de hipersensibilidad.

Por ello, se define la gastritis como un proceso inflamatorio de la capa mucosa del estómago, esta puede originarse por varios factores como por la bacteria *Helicobacter pylori*, por aumento de los niveles de estrés, ingesta excesiva de alcohol, malos hábitos alimenticios.

Así mismo, indicar que esta patología presenta un alto índice de personas que la padecen a nivel mundial, y es actualmente denominada como la enfermedad de moda en muchos países.

2.3.1 Clasificación de la gastritis según sus síntomas

- Aguda o erosiva

Según Valdivia (2011), determina que “la gastritis aguda se caracteriza por un infiltrado inflamatorio que es predominantemente neutrófilico y es usualmente transitorio en su naturaleza, puede acompañarse de hemorragia de la mucosa, erosiones y si las lesiones son muy severas asociarse a sangrado”. (p. 40).

Mientras tanto, Vacas (2014), indica que la gastritis aguda, erosiva o hemorrágica, se caracteriza por presentar erosiones en la pared estomacal que afectan a la mucosa gástrica. De igual manera existen otros subtipos de gastritis agudas producidas por diferentes causas, dentro de estas cabe mencionar:

- Gastritis de estrés: este tipo de afección se ha encontrado frecuentemente en pacientes con enfermedades graves, estos presentan úlceras o erosiones que en algunas ocasiones se manifiestan como hemorragias, este tipo de lesión son producidas por varias causas como es la pérdida de los métodos de defensa de la mucosa gástrica, además también una de las causas es el aumento significativo de la secreción ácida del estómago.
- Gastritis por tóxicos: dentro de este tipo se incluyen las personas que ingieren fármacos antiinflamatorios, alcohol, también puede darse por reflujo biliar. Debido a estos factores causantes, provocan una elevación de las secreciones de ácidos gástricos, por encima de los niveles que son tolerables por las células estomacales provocando una irritación.
- Gastritis provocada por *Helicobacter pylori*: esta se da por medio de la bacteria que infecta la mucosa estomacal, provocando úlceras.

De las evidencias anteriores, se analiza que la gastritis de tipo aguda provoca lesiones erosivas considerables en la mucosa estomacal, además dentro de este tipo de gastritis, existen algunos otros sub tipos, que principalmente ocasionan en la persona que la padece ulceraciones, hemorragias estomacales, pueden ser provocadas por sustancias tóxicas y por bacterias como el *Helicobacter pylori*.

- Crónica o atrófica

Este tipo de gastritis presenta una afección inflamatoria en las áreas glandulares y superficiales de la mucosa gástrica, procediendo de una atrofia que es definida como la destrucción glandular y metaplasia. De esta manera se transforma la gastritis superficial a gastritis atrófica. (Vacas, 2014).

Asimismo, Valdivia (2011), indica que “las gastritis crónicas se caracterizan por un infiltrado con linfocitos, células plasmáticas o ambas, si además presentan polimorfo nucleares toma la denominación de gastritis crónica activa”. (p.40).

Según Valdivia (2011), afirma que:

En las gastritis crónicas cuando el infiltrado compromete la zona superficial de la lámina propia entre las criptas de las foveolas hasta los cuellos glandulares, sin compromiso de las glándulas gástricas, se denomina como gastritis crónica superficial y si el infiltrado compromete la lámina propia en toda su extensión se les denomina como gastritis crónica profunda. (p.40).

Existen distintos tipos de gastritis crónicas de las cuales cabe destacar:

- Gastritis de Tipo A o Fúndica: este tipo de nosología es bastante rara, ya que en esta se ven afectadas las partes de cuerpo y fundus del estómago por una inflamación. Frecuentemente, provoca un tipo de anemia que es determinada como perniciosa, está provocada por mantener un nivel bajo de vitamina B12, por lo general, la causa más conocida de la anemia perniciosa es un debilitamiento de la pared gástrica. Además, este tipo de gastritis tiene una base autoinmune.
- Gastritis de Tipo B: dentro de esta sub división esta es la que se presenta con mayor frecuencia, afectando al antro que es la porción inferior del

estómago, por lo general, está provocada por la infección crónica de la bacteria *Helicobacter pylori* (Vacas, 2014).

Además, Valdivia (2011) destaca que:

Estas gastritis crónicas en el curso de su evolución presentan alteraciones degenerativas de las células epiteliales con reducción de la cantidad de glándulas acompañada de áreas variables de atrofia glandular tomando el nombre de gastritis crónica atrófica, en las que pueden aparecer zonas de metaplasia intestinal localizadas en la mucosa fúndica como en la pilórica. (p. 40).

Es por esta razón que, se indica que la gastritis crónica no solo afecta la mucosa estomacal, sino que provoca atrofia y de no ser tratada correctamente a tiempo puede originarse en cáncer gástrico.

2.3.2 Bacteria causante de sintomatología

- *Helicobacter Pylori*

Según De Pardo (2013) detalla que “el *Helicobacter pylori* es un patógeno, gramnegativo, capaz de producir diversos trastornos gastrointestinales en seres humanos, es la causa más frecuente de gastritis crónica, asociado con las úlceras gastrointestinales y cánceres gástricos”. (p.108).

Así mismo Romo (2010) expresa que la bacteria “*Helicobacter pylori* es un bacilo gramnegativo, pleomórfico, móvil, gracias a la presencia de flagelos polares, crece a temperaturas de 37°C y con atmósferas parciales de CO₂, su incubación requiere 72-96h en primo aislamiento y de 48-72h en subcultivos”. (p. 243)

A su vez, el *Helicobacter pylori* habita en la capa de moco del estómago, protegido por el ácido clorhídrico, cuando se da una infección se ven afectadas las principales células que producen ácido, provocando así una irritación y por ende esta afección reduce la producción de ácido, si esta inflamación gástrica prosigue, puede llevar a causar una atrofia, favoreciendo así al surgimiento de un cáncer estomacal (De Pardo, 2013). (p.108).

En tal sentido, se indica que esta bacteria es la causa principal del surgimiento de la gastritis en muchas personas, no tratada a tiempo contra esta bacteria puede afectar de gran manera provocando atrofia en el estómago hasta que llega a un cáncer gástrico.

Es por ello que, De Pardo (2013) determina que “el *Helicobacter pylori* es una bacteria de distribución mundial, que afecta la mucosa gástrica, es un factor de riesgo importante para el desarrollo de adenocarcinoma y linfomas gástricos”. (p.109).

Según Ramos (2015) señala que:

La infección por *Helicobacter pylori* está ampliamente extendida, afecta aproximadamente al 50% de la población mundial, aunque puede llegar al 80% en países en vías de desarrollo o en pacientes institucionalizados. El hombre es el reservorio natural de esta bacteria y la transmisión se produce de persona a persona (fecal – oral, gástrico – oral u oral – oral) y el agua contaminada por residuos fecales podría constituir un reservorio ambiental.
(p. 84).

Según el libro Harrison Principios de Medicina Interna (2018) señala que existen factores de mayor predisponencia en los aumentos de la colonización por esta bacteria como lo son, estatus socioeconómico bajo, nivel educativo deficiente, vivir en países que son de bajos recursos, un hogar que se encuentre en hacinamiento, en donde no se cumplen con medidas higiénicas correctas, insalubridad de los alimentos a consumirlos, insalubridad de las fuentes de agua potable a las que presentan acceso.

Se hace necesario resaltar que esta bacteria afecta a casi la mitad de la población mundial, a su vez ha presentado una alta tasa de casos en regiones que no presentan adecuadas medidas higiénicas.

Al mismo tiempo, se señala que esta bacteria puede habitar en las aguas contaminadas y en productos que estén en contacto con estas aguas insalubres.

En tal sentido, Romo (2010) nos expresa que:

Los factores de virulencia de Helicobacter pylori pueden clasificarse en: a) los utilizados para iniciar la colonización en el huésped, b) los implicados en la persistencia bacteriana a través de la evasión del sistema inmunitario y c) los que intervienen dañando al tejido de la mucosa gástrica del huésped y su asociación con enfermedad. (p. 244).

Según el autor González, (2007) citado por De Pardo, (2013) señala que el manejo de la bacteria Helicobacter pylori, ha demostrado que para tratarlo es necesario esquemas de manejo múltiple, debido a que presentar una alta capacidad de resistencia, una forma terapéutica de mayor uso en la actualidad incluye administrar un inhibidor de la bomba de protones como el omeprazol y dos antibióticos como son la amoxicilina, claritromicina o metronidazol, esta estrategia alcanza tasas de erradicación de un 90%.

Por último, se analiza que el Helicobacter pylori presenta una gran resistencia a los tratamientos médicos, siendo el más factible el uso de antibióticos para eliminarla de nuestro sistema digestivo.

2.3.3 Principales síntomas

- Dolor

La epigastralgia es utilizada para denominar al dolor que se da en el epigastrio, el epigastrio corresponde a la parte “medial superior del abdomen”, ubicada entre el ombligo y las costillas, por detrás del esternón. Por lo general, la epigastralgia se relaciona con distintas patologías del sistema digestivo, pero principalmente está asociada a la gastritis, ya que esta nosología consiste en la inflamación de la mucosa gástrica que protege al estómago de los ácidos digestivos. (Figueroba, 2017).

De este modo, se indica que la epigastralgia es uno de los síntomas más frecuentes para diagnosticar a la gastritis, este dolor no es como un dolor común, puesto que esta afección irradia a múltiples áreas de la zona estomacal, además

este signo puede presentarse junto a otros signos como quemazón opresiva, náuseas y gran malestar.

- Ardor

Según Aburto (2015), se denomina pirosis a la sensación de ardor, quemazón o fuego que puede surgir del estómago y se irradia por el área retro esternal hacia la garganta. En algunas ocasiones puede aparecer reflujo de líquidos hacia la boca, esto generalmente puede surgir unos 30 a 60 minutos después de la ingestión de las comidas, sobre todo si estas comidas son abundantes en grasa. La pirosis es un signo frecuente de enfermedades por reflujo gastroesofágico, además de algunas nosologías del trastorno digestivo como lo es la gastritis.

Igualmente, Pérez Roncero (2016) determina que:

El ardor o acidez de estómago también denominado pirosis, se describe como una sensación de quemazón dolorosa detrás del esternón que surge del estómago y puede irradiarse desde la zona del epigastrio (boca del estómago) hasta la garganta, esta sensación desagradable se origina cuando los jugos gástricos ácidos refluyen hacia el esófago, en ocasiones acompañado de eructos que pueden transportar líquido con sabor agrio y ardiente hasta la faringe o la boca. (p.29).

La sensación que se determina como ardor se origina cuando los jugos ácidos del estómago, refluyen hacia el esófago, en muchos casos puede estar acompañado de aerofagia. Existen muchos factores que conllevan a ciertas afecciones del sistema digestivo que provocan como signo más frecuente la acidez, algunos de estos factores son la ingesta apresurada, desequilibrios del régimen alimenticio, hábitos dietéticos erróneos y ciertos tipos de fármacos (Pérez Roncero, 2016).

Al mismo tiempo, se señala que este tipo de sensación de quemadura puede originarse por presentar una alimentación inadecuada y por la presencia de malos hábitos al momento de ingerir estos alimentos. Igualmente, este ardor puede darse por ingerir en exceso comidas picantes, comer de prisa, alimentos fritos, bebidas alcohólicas, gaseosas, chocolate y café.

- Aerofagia

Según Smith (2019), la aerofagia es un proceso fisiológico, en el cual existen muchas condiciones que llevan a causar los excesivos eructos, generalmente las condiciones que implican a él estómago, duodeno y el esófago, pueden ser causado por la forma de vida y factores dietéticos que mantienen las personas, como el tipo de comida y el método de consumirlos. Esto puede incluir tragar el aire al comer o beber, al igual el consumo de ciertas comidas y bebidas, tal como bebidas gaseosas, coliflor. También puede producirse debido a trastornos relacionados a la ansiedad y el estrés.

Igualmente, Marcolongo (2019), señala que existen algunos tipos de aerofagias o de eructos, dentro de ellos cabe mencionar el eructo supra gástrico, en donde el aire es deglutido y eliminado de manera inmediata antes de llegar al estómago, por otra parte, el eructo gástrico es consecuencia de un reflejo vagal que permite la relajación del esfínter esofágico liberando el aire gástrico, que es asociado principalmente a las gastritis agudas.

Vinculado al concepto de aerofagia se describe que el proceso se origina cuando se da un exceso de aire en el tubo digestivo, esto puede traer consigo afecciones en el aparato digestivo, además este síntoma es muy asociado al comer rápidamente y a trastornos del sistema digestivo como lo es la gastritis.

- Náuseas

Es denominado náuseas a la sensación desagradable de presentar la necesidad de vomitar, representan la conciencia de estímulos aferentes al centro del vómito del bulbo raquídeo (Gotfried, 2020).

Según Montoro (2012) detalla que “la náusea se define como la sensación desagradable e inminente de vomitar. Se localiza vagamente en el epigastrio o la garganta y puede o no culminar en un vómito”. (p.17).

Las náuseas pueden deberse a muchos factores como son trastornos del aparato digestivo, fármacos que son utilizados por las personas, el alcohol, intoxicación con sustancias tóxicas en los alimentos. A su vez el centro del vómito también puede activarse por trastornos del sistema nervioso central (Gotfried, 2020).

Por lo tanto, se define este signo como una sensación en la cual las personas presentan ganas insaciables de provocar una expulsión del contenido estomacal, además está asociada junto a otros síntomas a distintas nosologías del aparato digestivo.

- Vómitos

El vómito es una concentración forzada del estómago que empuja el contenido a través del esófago para salir por la boca. Este signo vacía el estómago de su contenido y a menudo provoca que las personas con náuseas mejoren por periodos de tiempo. El vómito se origina cuando existe un proceso de activación en el centro del vómito en el encéfalo. Por lo general, estas causas están asociadas al sistema digestivo o del encéfalo (Gotfried, 2020).

Por otro lado, Montoro (2012) señala que “el vómito se refiere a la eyección enérgica del contenido gastrointestinal a través de la boca, mediante contracciones involuntarias de la musculatura de la pared torácica y abdominal”. (p.17).

Así pues, se indica que la emesis es un síntoma muy frecuente en la inflamación de la mucosa gástrica, además esta sensación puede definirse como la expulsión brusca y espasmódica del contenido estomacal y ácidos a través de la boca.

- Diarreas

Según la OMS (2015) define la diarrea a las deposiciones, de tres o más veces al día, de heces suelta o líquidas, esta afección suele ser un síntoma clínico de infección del tracto digestivo, que pueden tener asociación a organismos bacterianos, víricos y parásitos. Al igual esta afección puede originarse por la

ingesta de alimentos en mal estado y aguas que contengan altos niveles de contaminación.

Existen 2 mecanismos principales responsables de las diarreas:

- Daño al borde del cepillo velloso del intestino, lo que conlleva a una mala absorción del contenido intestinal y conduce a una diarrea osmótica.
- Se da una liberación de toxinas que se unen a receptores de enterocitos específicos y provocan la liberación de iones de cloruro en la luz intestinal que provoca la diarrea secretora (Barea, 2019).

Al respecto, se describe esta afección como la pérdida de control al momento de la expulsión de heces fecales de apariencia acuosa, que se produce en más de tres ocasiones en periodos cortos de tiempo en un día, esta puede surgir debido a trastornos del sistema gastrointestinal, además puede provocarse por ingerir alimentos y agua contaminadas.

2.3.4 Métodos diagnósticos

Según Valdivia (2011) detalla que:

Para el diagnóstico de gastritis no existe una buena correlación de las manifestaciones clínicas, los hallazgos endoscópicos e histológicos, ya que es posible encontrar en ocasiones severas gastritis en individuos asintomáticos o mucosas gástricas normales en pacientes con síntomas acentuados atribuibles a gastritis. (p.44).

Generalmente, para poder estar seguros de que es la patología llamada gastritis, se deben llevar a cabo ciertos estudios que, relacionados a las manifestaciones clínicas de las personas, nos permitan etiquetar a este sujeto de acuerdo a la patología, para luego realizar el tratamiento más adecuado.

- Endoscopia

Según el autor Pérez (2012) citado por el libro de Gastroenterología indica que:

Puede ser el primer método de apoyo diagnóstico en los casos de dolor intratable, o bien, durante las manifestaciones de hemorragia masiva de tubo digestivo alto tiene como ventajas: 1) mayor sensibilidad hasta 95% para detectar erosiones, úlceras y cambios inflamatorios de la mucosa; 2) su capacidad para obtener biopsias y cepillado en su caso, y 3) la posibilidad de visualizar una úlcera duodenal cuando la interpretación radiológica no es concluyente. También muestra localización de la úlcera, su tamaño, profundidad y estado de cicatrización, también si hay cambios de metaplasia o displasia especialmente gástrica. (p.189).

De igual manera el autor Pérez (2012) citado por el libro de Gastroenterología determina que:

En las complicaciones, como hemorragia, muestra el grado de lesiones vascular y su cuantía permite diagnosticar con precisión la perforación ulcerosa péptica, además de su certeza diagnóstica de la lesión ulcerosa hace posible, en presencia de gastritis foveolares, efectuar el diagnóstico de infección por H. pylori. (p189).

Según el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK) (2017), la endoscopia gastrointestinal es un procedimiento que es realizado por un médico con un tubo flexible con una cámara para observar el revestimiento de la parte superior del sistema digestivo. Este procedimiento es utilizado para ayudar a diagnosticar y poder tratar los síntomas y afecciones del estómago, esófago y la parte superior del duodeno.

De este modo, se conoce que este método diagnóstico consiste, por medio de una herramienta especial visualizar el aparato digestivo y por medio de la observación poder darse cuenta si es el diagnóstico que se sospechaba, al igual actualmente por medio de este dispositivo se puede obtener muestras para la realización de estudios y análisis más detallados.

Al mismo tiempo Valdivia (2011) señala que:

Los signos endoscópicos asociados a esta entidad incluyen edema, eritema, mucosa hemorrágica, punteados hemorrágicos, friabilidad, exudados, erosiones, nodularidad, pliegues hiperplásicos, presencia de signos de atrofia de la mucosa dada por visualización de vasos submucosos con aplanamiento o pérdida de los pliegues acompañados o no de placas blanquecinas que corresponden a áreas de metaplasma intestinal. (p.44).

Igualmente, Valdivia (2011) hace referencia en que “estos signos endoscópicos pueden localizarse topográficamente a nivel del antro, cuerpo o en todo el estómago, denominándose gastritis antrales, gastritis corporal o pangastritis respectivamente”. (p.44)

Dentro de este marco se resalta que existen distintos tipos de hallazgos que pueden darse por medio de la observación gracias al dispositivo, al igual permite que los especialistas que realizan este procedimiento sepan con exactitud qué áreas están afectadas para un posible tratamiento.

- Exámenes de laboratorio

Según Valdivia (2011) indica que:

Las pruebas de laboratorio pueden usarse para determinar algunas causas de gastritis, como en el caso del Helicobacter pylori a través de métodos invasivos como la endoscopia y biopsias para el estudio histológico, realizar la técnica de la ureasa rápida, el cultivo y o el empleo de métodos no invasivos como la serológica para inmunoglobulinas (IgG), la detección de antígeno en la deposición, y la prueba del aliento del C13 o C14 espirado. (p.44).

A su vez Thompson (2019) resalta que las pruebas de laboratorios principales para detectar esta nosología son:

- Análisis de anticuerpos en la sangre: este análisis sanguíneo verifica si el cuerpo de las personas ha generado anticuerpos para combatir esta bacteria. De presentar anticuerpos esto significa que la persona está infectada o estuvo infectado con esta bacteria.

- Prueba del aliento con urea: la finalidad de esta prueba es determinar por medio del aliento si las personas sometidas a esta prueba tienen la bacteria *Helicobacter pylori* en el sistema digestivo.
- Pruebas de antígenos en heces fecales: este análisis en heces revisa si hay presencia en el material fecal de algún tipo de sustancia que sean generadas por el sistema inmunitario para combatir algún tipo de infección provocada en este caso por la bacteria *Helicobacter pylori*. Esta prueba de antígenos se realiza para apoyar diagnósticos de infección por la bacteria *Helicobacter pylori*.

Al mismo tiempo, se indica que existen otros tipos de métodos que no son invasivos, para poder detectar qué afección está atacando a las personas.

Igualmente, estas técnicas son desarrolladas por especialistas que buscan encontrar ya sea por estudios sanguíneos, pruebas de urea y catalasa, antígenos fecales, presencia de la bacteria causante en la mayoría de los casos de la gastritis.

- Histología

Por medio de este tipo de estudio de una muestra denominada biopsia, nos favorece al momento de observar las lesiones en la mucosa gástrica, de igual forma descubre la presencia de esta bacteria. En la prueba histológica para confirmar la inflamación de la mucosa gástrica, tiene un papel importante para así poder diagnosticar esta nosología y a qué tipo de gastritis pertenece, así también nos puede ayudar a detectar zonas de metaplasia intestinal. (Sfalcin, 2017).

Es así como Valdivia (2011) determina que “no se debe abusar del diagnóstico de gastritis, por lo que se requiere realizar la biopsia para confirmación histológica, establecer la presencia o ausencia del *Helicobacter pylori* o de otra forma de gastritis específicas”. (p.44)

Según (Alarcón, 2004) citado por (Sfalcin, 2017) nos indica que, en el proceso de histología, mantiene un rol importante el tipo de técnica de manejo de tinción a partir del tipo de biopsia gástrica, en este tipo de estudio se pueden utilizar distintas clases de tinciones desde las de tipo Gram, y otras que favorecen al momento de diagnosticar y conocer el grado del trastorno gástrico que se presenta.

Prácticamente, al realizar estudios más microscópicos de tejido de la mucosa gástrica, nos permitirá conocer qué tanto ha afectado esta patología al estómago y también por medio de este estudio se busca identificar si existen presencia de células cancerígenas en el área que se extrajo la muestra.

2.3.5 Medidas de tratamiento

Según Valdivia (2011) indica que:

Ante la presunción clínica de gastritis y mientras se lleve a cabo la endoscopia y confirmación histológica se indican medidas terapéuticas que alivien los síntomas del paciente, prescribiéndose una dieta sin sustancias irritantes (café, tabaco, alcohol, ají) así como también drogas que contrarresten la agresión de la barrera gástrica indicando ya sea antiácidos orales, citoprotectores de la mucosa gástrica (sulcrafato, bismuto, misoprotol), antagonistas de receptores H2. Inhibidores de la bomba de protones, a los que se puede añadir gastrocinéticos (metoclopramida, domperidona, cisaprida, mosaprida, cinitaprida) si existen evidencias de trastornos de motilidad gastroesofágica o gastroduodenal. (p.45).

Se hace necesario resaltar que actualmente existen grandes variedades de tratamientos específicos para tratar los distintos tipos de gastritis que afectan a las personas a nivel mundial, dentro de estas medidas podemos señalar los tratamientos farmacológicos que deben estar entrelazados junto a los cambios de hábitos alimenticios y de estilo de vida.

- Dietéticos

Los alimentos tienen un rol de importancia tanto para la prevención como para el tratamiento y desarrollo de esta patología del tracto gastrointestinal, se debe tener

un plan de alimentación particular abarcando una dieta de fácil digestión y que produzcan un tránsito gastrointestinal más factible. (Alvarado, 2018).

Según Reyes del Instituto Quirúrgico de Andalucía “IQA” (2015), señala que dentro del tipo de tratamiento dietético que se les brindan a las personas que presentan gastritis, por lo general, requieren de un tipo de alimentación no irritante para la mucosa gástrica, sean alimentos suaves, de igual manera existen normas que se deben cumplir para lograr mantener una alimentación adecuada como lo son:

- Al momento de ingerir los alimentos estos deben ser masticados lentamente.
- Evitar al momento de comer, hacerlo con mucho apuro
- Se debe ingerir los alimentos sentados
- Mantener una ingesta de 5 comidas diarias y evitar comer en exceso
- Evitar al momento de comer, ingerir algún tipo de líquido de manera abundante y tomarlos en menores cantidades con las comidas.
- No ingerir comidas y bebidas demasiado calientes.
- Evitar ingerir en exceso algún tipo de bebidas que contengan estimulantes como el café, bebidas gaseosas y el té.
- Eludir el consumo excesivo de tabaco y alcohol
- Disminuir el consumo de alimentos grasos y picantes.
- Consumir frutas y verduras de preferencia cocidas, evitando su ingesta en crudo.

En resumen, se indica que los tratamientos dietéticos y de cambios de hábitos rutinarios influyen en gran medida en la rehabilitación de las personas que padecen esta patología.

Para favorecer el tratamiento dietético se debe aumentar el consumo de verduras cocidas y sin cáscaras ya que de este modo generan funciones como la de proteger la mucosa del estómago y neutralizan la acidez. Una de las maneras de favorecer la desinflamación de la mucosa gástrica es consumir frutas cocidas o en compota, que son bien toleradas. De igual modo el consumir las pastas y cereales aportan un efecto antiinflamatorio en las personas que los consumen. (Reyes, 2015).

Es por ello que, la dieta para personas que padecen gastritis debe ser estricta para que esta pueda tener mejores resultados favorables en nuestra salud y además nos permite reconocer que hábitos y estilos de vida no saludables se practican.

- Farmacológicos

Actualmente, existen distintos tipos de tratamiento de rehabilitación, erradicación y control de síntomas en pacientes que presentan gastritis, a continuación, se presentan los fármacos más utilizados en esta nosología:

Según Fernández (2014) indica que:

Los inhibidores de la bomba de protones y los antagonistas de los receptores histaminérgicos tipo 2 representan el tratamiento de primera línea, si bien los inhibidores de la bomba de protones son generalmente más efectivos que los antagonistas al receptor H₂, ya que logran sus efectos en menor tiempo, también se emplean antiácidos, fundamentalmente después de las comidas y acostarse. (p.14).

- Inhibidores de la Bomba de protones

A su vez Fernández (2014) determina que:

Los inhibidores de la bomba de protones (IBP),son medicamentos prescritos frecuentemente para el manejo de la enfermedad ácido-péptica, inhiben la secreción ácida mediante la inhibición irreversible de la H⁺ -K⁺ -ATPasa, bomba de protones terminal de las células parietales, aunque la inhibición de la bomba de H⁺ suprime la secreción ácida, el mecanismo gastroprotector de los IBP no se limita a ello, sino que involucra efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antiapoptóticos, con pronunciada efectividad sobre el daño inducido por los radicales *OH. (p.15).

Igualmente, según el autor Del Valle (2018) citado por el libro Harrison principio de Medicina interna señala que “el omeprazol, esomeprazol, lansoprazol, rabeprazol y pantoprazol son derivados benzimidazolicos sustituidos, que de forma covalente se unen a la H⁺, K⁺ - ATPasa y la inhiben de manera irreversible”. (p.2229).

Al mismo tiempo, se indica que los fármacos que pertenecen a este grupo son los inhibidores de los ácidos gástricos más potentes, siendo los más utilizados en esta patología el omeprazol y lansoprazol, ya que estos fármacos presentan un mecanismo de acción rápido, con efectos de inhibición del ácido en su totalidad de 2 a 6 horas y presenta luego de la administración un efecto inhibitor por 72 a 96 horas (Del Valle, 2018).

- Antagonistas al receptor histaminérgicos H₂(AR –H₂)

Según el autor Kamada (2007) citado por Fernández (2014) señalan que “los AR – H₂ son inhibidores competitivos de los receptores H₂ de las células parietales del estómago, bloqueando la acción de la histamina liberada por las células enterocromafines que estimulan la secreción ácida y reduciendo la de otras sustancias que promueven la secreción ácida, como la gastrina y la acetilcolina, lo que reduce la producción de ácido en esas células”. (p. 15).

Igualmente, se resalta que los fármacos denominados antagonistas del receptor histaminérgicos, han sido utilizados por mucho tiempo como terapia farmacológica ante patologías como lo son la gastritis, reflujo y la dispepsia no ulcerosa, presentando buena tolerancia y efectos positivos en las personas que los han ingerido

Según el autor Del Valle (2018) citado por el libro Harrison principio de Medicina interna, indica que “Hoy en día están disponibles cuatro fármacos de este grupo como lo son la cimetidina, ranitidina, famotidina y nizatidina ya que en sus estructuras guardan homología con la histamina, aunque cada uno tiene diferentes potencias, todos inhiben de modo notable la secreción ácida basal y

estimulada a grados comparables cuando se utilizan en dosis terapéuticas”.
(p.2229)

- Agentes mucoprotectores

Por lo tanto, Fernández (2014), afirma que:

Las drogas mucoprotectoras incluyen los agonistas de prostaglandinas (como el misoprostol) y el sucralfato, la deficiencia de prostaglandinas de la mucosa desempeña un papel crucial en el daño gastroduodenal, especialmente en las úlceras por AINE, aumentando la susceptibilidad a su formación, ya que la inhibición de la síntesis de prostaglandinas es el principal mecanismo de los efectos anti – inflamatorios y de la toxicidad gastrointestinal de los AINE e involucra la reducción de mecanismos defensivos de la mucosa dependientes de prostaglandinas, como el flujo sanguíneo de la mucosa y la secreción de bicarbonato, es lógico que los agonistas de prostaglandinas prevengan el daño gastroduodenal por AINE.
(p.15).

- Antiácidos

Según Del Valle (2018) citado por el libro Harrison principio de Medicina interna, determina que “antes de comprender la importancia de la histamina para estimular la actividad de las células parietales, la neutralización de los ácidos secretados por medio de antiácidos constituyó la base del tratamiento de las úlceras pépticas”
(p.2229).

Al mismo tiempo, el autor Del Valle (2018) citado por el libro Harrison principio de Medicina interna, indica que “el preparado más utilizado es la mezcla de hidróxido de aluminio e hidróxido de magnesio, mucho de los antiácidos de uso habitual tienen una combinación de hidróxido de magnesio y aluminio para evitar efectos secundarios” (p.2229).

Así pues, se señala que también el carbonato de calcio y el bicarbonato sódico son potentes antiácidos, ya que estos como ha sido indicado por el autor favorecen al momento de controlar los ácidos gástricos y permiten favorecer una disminución de sensación de ardor y dolor en las personas que presentar esta patología.

- Citoprotectores

Dentro de este grupo de fármacos podemos destacar a los siguientes:

- Sucralfato

Según el autor Del Valle (2018) citado por el libro Harrison principio de Medicina interna, señala que “este es un complejo de sal de sacarosa en el que los grupos hidroxilo se han sustituido por hidróxido de aluminio y sulfato, este compuesto es insoluble en agua, se convierte en una pasta viscosa en el estómago y duodeno, y se une en especial a los puntos de ulceración activa”. (p.2230, 2231)

Es por ello que, el autor Del Valle (2018) citado por el libro Harrison principio de Medicina interna determina que “el sucralfato puede actuar por diversos mecanismos: como barrera fisicoquímica, al promover la acción trófica cuando se une con factores de crecimiento, al incrementar la síntesis de prostaglandinas, al estimular la secreción del moco y bicarbonato, y al favorecer la defensa y reparación de la mucosa”. (p. 2231).

Aunado a esto se analiza y determina que los fármacos pertenecientes a este grupo, favorecen grandemente a la estimulación de la secreción de ácidos, produciendo una mejoría de la mucosa estomacal en personas que padecen gastritis.

- Preparación con bismuto

El autor Del Valle (2018) citado por el libro Harrison principio de Medicina Interna describe que “el resurgimiento del empleo de estos fármacos se debe a sus efectos contra *Helicobacter pylori*, el subcitrato coloidal de bismuto y el subsalicilato de bismuto son los preparados más utilizados”. (p.2231)

- Análogos de las prostaglandinas

Estos fármacos según Del Valle (2018), presentan que “por medio de su función central en la conservación de la integridad y la reparación de la mucosa, el

mecanismo por los cuales este fármaco de absorción rápida ejerce su efecto terapéutico es la preservación de la defensa y la reparación de la mucosa". (p.2231)

- Regímenes contra la bacteria *Helicobacter pylori*

Según los autores Atherton y Blaser (2018), citados por el libro Harrison principio de Medicina interna nos indican que:

La ineficacia de la monoterapia ha originado que se elaboren regímenes con múltiples fármacos, los regímenes actuales consisten en un inhibidor de la bomba de protones (PPI) o dos o tres antimicrobianos administrados durante 10 a 14 días. Los regímenes óptimos varían en distintas partes del mundo, según las tasas conocidas de resistencia primaria a antibióticos en la mayor parte de las cepas de *Helicobacter pylori* en una localidad. (p.1166).

Así mismo los autores Atherton y Blaser (2018) citado por el libro Harrison principio de Medicina interna, nos señalan los principales regímenes terapéuticos recomendados contra el *Helicobacter pylori* que son los siguientes:

Régimen 1, este tiene una duración de 14 días y en él se utilizan tres fármacos que son omeprazol (20mg c/12h), claritromicina (500mg c/12h) y metronidazol (500mg c/12h), este régimen es utilizado en población en la cual presenta una prevalencia de cepas que son resistentes a la claritromicina menor de un 20%.

Régimen 2, presenta una duración de 14 días y en este se utilizan tres fármacos como lo son omeprazol (20mg c/12h), claritromicina (500mg c/12h) y amoxicilina (1g c/12h), de igual manera es utilizado en la población en la cual presenta una prevalencia de cepas que son resistentes a la claritromicina menor de un 20%.

Régimen 3, presenta una duración de 14 días, además es uno de los regímenes que presentan actualmente una mayor recomendación en la primera línea en la mayor parte del mundo, consiste en cuatro fármacos que son omeprazol (20mg c/12h), subsalicilato de bismuto (2 comprimido c/6h), clorhidrato de tetraciclina (500mg c/6h) y metronidazol (500mg c/12h).

Régimen 4, tiene una duración de 14 días, de igual manera es otro de los regímenes denominados de primera línea, este está formado por el uso de cuatro fármacos como lo son omeprazol (20mg c/12h), amoxicilina (1g c/12h), claritromicina (500mg c/12h) y tinidazol (500mg c/12h).

Régimen 5, es el único de los regímenes detallados que dura 10 días, forma parte de los regímenes de primera línea y este utiliza tres tipos de fármacos como lo son omeprazol (20mg c/12h), amoxicilina (1g c/12h) y levofloxacina (500mg c/12h). (p.1166).

De igual manera, los autores Atherton y Blaser (2018) citados por el libro Harrison principio de Medicina interna, determinan que:

Los dos factores más importantes para que se obtengan buenos resultados con el tratamiento de Helicobacter pylori son el cumplimiento riguroso del régimen terapéutico por parte del paciente y la administración de fármacos a los cuales la cepa de Helicobacter pylori del paciente no haya adquirido resistencia. (p.1166).

En relación a lo que indican se identifica que este tipo de fármacos, presentan grandes beneficios en la rehabilitación de la mucosa que reviste al estómago, ya que estos actúan reduciendo el ácido gástrico que se produce en el estómago.

A su vez, estos fármacos junto a medidas de tratamiento dietético son de gran ayuda a nuestro organismo para erradicar y mejorar los síntomas y signos provocados por la gastritis, además estos fármacos presentan un mecanismo de acción rápido al momento de inhibir los ácidos.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de la investigación y tipo de estudio

Este trabajo investigativo es de tipo cuantitativo, no experimental, transversal, Es no experimental, porque las variables se observan tal cual se presentan en su entorno natural sin ser manipuladas por el investigador, es transversal porque permite la observación y recolección de datos de las distintas variables planteadas de una población en un tiempo determinado.

- Tipo de estudio

Es de tipo con enfoque o paradigma cuantitativo porque pretende explicar y predecir los fenómenos investigados, además este parte de lo general a lo particular, donde se obtienen resultados a través del instrumento, en este caso particular por una encuesta. Este estudio es de tipo exploratorio, ya que es la primera vez que se realiza una investigación sobre el estrés y régimen alimenticio influyente en sintomatología de la gastritis en estudiantes de enfermería en la Universidad Especializada de las Américas. Descriptivo ya que describe procesos, características, perfiles y fenómenos que se han sometido a un análisis. Es correlacional ya que establecerá la relación que existe entre el estrés y el régimen alimenticio en la influencia de sintomatología de la gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas y es explicativo porque se le ha ofrecido una explicación al comportamiento o al grado de significancia o relación de las variables.

3.2 Población o universo, sujetos, tipo de muestra estadística

El trabajo investigativo se realizó en estudiantes de la carrera de licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas extensión Chiriquí, donde cuenta con una población de 105 estudiantes en los distintos niveles.

Este trabajo investigativo se realizó en toda la población total de los 105 estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas.

- Sujetos o muestra

En esta investigación se hizo un marco censal como criterio de inclusión se consideró a todos los estudiantes de todos los niveles de la carrera licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, como criterio de exclusión no se consideró a estudiantes de otras carreras y a los docentes de la Universidad Especializada de las Américas.

- Tipo de muestreo estadístico

Por haber tomado el total de la población de los estudiantes de la carrera de licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas para que participara del estudio no se hizo muestreo estadístico.

3.3 Variables

- Independiente: Estrés y régimen alimenticio

Definición Conceptual:

El estrés es definido como una respuesta o estímulo que las personas experimentan debido a muchas circunstancias que pueden generar estas respuestas en los sujetos.

El régimen alimenticio no es más que los hábitos alimenticios y los tipos de alimentación que aportan una gran cantidad de nutrientes o aportes al organismo en las actividades diarias que realicen las personas en su vida.

El estrés y el régimen alimenticio están relacionados uno a otro ya que son denominados unas de las causas principales de gastritis en las personas.

Definición Operacional:

El estrés y el régimen alimenticio son de carácter independiente debido a que ambos presentan indicadores que han permitido desarrollar una encuesta con un cuestionario en donde esta variable representa de la pregunta 1 a la 34 en donde son respondidos por medio de los criterios de ponderación de 1 a 5 con una escala de Likert, en donde se despeja la variable y le permite dar una respuesta a los objetivos específicos planteados al comienzo de este trabajo investigativo.

- Dependiente: Sintomatología de la gastritis

Definición Conceptual:

La gastritis es una patología que produce una inflamación de las paredes mucosas que recubren el estómago, esta patología produce distintos tipos de signos y síntomas como lo son pirosis, epigastralgia, aerofagia, diarrea, vómitos y náuseas entre otros. Esta patología es causada en la mayoría de casos por hábitos alimenticios inadecuados, *Helicobacter pylori*, por aumento de los niveles de estrés, consumo de alcohol, tabaco y sustancias irritantes como el café.

Definición Operacional:

La sintomatología de la gastritis se ha utilizado como variable dependiente y a su vez presenta un desglose que han permitido desarrollar 14 preguntas que van plasmadas desde la 35 a la 48 en un cuestionario de encuesta que responden a los criterios de ponderación de 1 a 5 con una escala de Likert, en donde nos permite cumplir con una respuesta los objetivos específicos planteados al inicio de este trabajo investigativo.

3.4 Instrumentos o herramientas de recolección de datos y materiales o equipo.

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos de este estudio investigativo, fue una encuesta. Esta encuesta está compuesta por 48 preguntas en un cuestionario que responden a los criterios de ponderación de 1 a 5 con una escala de Likert en donde: (1) nunca, (2) casi nunca, (3) a veces, (4) casi siempre

y (5) siempre, que despeja las variables y les da respuesta a los objetivos específicos planteados en este estudio investigativo.

Cuadro 1. Análisis de fiabilidad del instrumento

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válidos	10	100.0
	Excluidos	0	.0
	Total	10	100.0
a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.			
Estadísticos de fiabilidad			
	Alfa de Cronbach	N de elementos	
		.739	50

Fuente: Información extraída del programa SPSS, 2020.

Luego de aplicar a una muestra piloto el instrumento, se logró comprobar que el instrumento colocado a la muestra piloto, demostró que es confiable para poder aplicarla a la población en estudio, en este caso particular son los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Enfermería de todos los niveles de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Según la ley estadística todo instrumento es confiable si el coeficiente estadístico sea mayor de .7 en este caso particular el alfa de Cronbach presenta una fiabilidad de .739.

Cuadro 2. Validez del Instrumento

Varianza total explicada				
Componente	Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción	Suma de las saturaciones al cuadrado de la relación		
	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	10.120	7.564	15.127	15.127
2	8.875	6.886	13.772	28.899
3	6.641	6.723	13.446	42.345
4	6.621	6.147	12.294	54.639
5	4.977	5.543	11.087	65.725
6	3.823	4.761	9.522	75.247
7	3.654	4.531	9.063	84.310
8	2.849	4.017	8.034	92.344
9	2.439	3.828	7.656	100.000

Fuente: Información extraída del programa SPSS, 2020.

En la validez del instrumento se utilizó el análisis factorial utilizando la varianza total explicada dando como resultado un porcentaje acumulado de 92.344. Demostrando que el instrumento es válido en su constructo.

3.5 Procedimiento

Este trabajo investigativo se ha realizado mediante diferentes fases que serán expuestas de la siguiente manera:

- Primera Fase

En esta fase se realizó un estudio de viabilidad y factibilidad para reconocer la necesidad de la investigación esta primera fase se seleccionó el título de la

investigación, se revisó la literatura para reconocer los estudios previos realizados a nivel nacional e internacional. Se desarrolló la situación actual, para posteriormente formular la pregunta de investigación, luego se describieron los objetivos de dicho estudio, la hipótesis y la justificación en la cual se analizaron aspectos de importancia como los son: la conveniencia porqué y para qué se realiza este estudio investigativo, relevancia para la sociedad y a qué miembros de la sociedad va a beneficiar, implicaciones prácticas, este en particular ya que en él podemos brindar un aporte como personal de enfermería y en último lugar el valor teórico, en este son los aportes que todo investigador realiza y que va a ser de beneficio para próximos estudios.

- Segunda Fase

En esta segunda fase se desarrolló el marco teórico, en el cual se analizan y se explican los puntos a desarrollar de importancia de las variables tanto dependientes como independientes, basándose principalmente de las sustentaciones teóricas de diferentes autores a lo largo del tiempo.

- Tercera Fase

En esta tercera fase se llevó a cabo el marco metodológico, expresando el diseño del trabajo investigativo, el tipo de estudio según el enfoque, la población a la cual se encuestará, la cantidad total de sujetos que participarán, el tipo de muestra y se definen las variables tanto operacional y conceptual, se desarrolla la forma en la que se utilizará el instrumento para recolectar los datos de importancia para el estudio, para posteriormente clasificar los problemas encontrados en la población en estudio.

- Cuarta Fase

En la cuarta fase se desarrolló la tabulación de las gráficas, un análisis de los resultados de importancia encontrados en esta investigación, posteriormente se

realizaron las conclusiones y recomendaciones que serán de utilidad para posteriores estudios.

CAPÍTULO IV

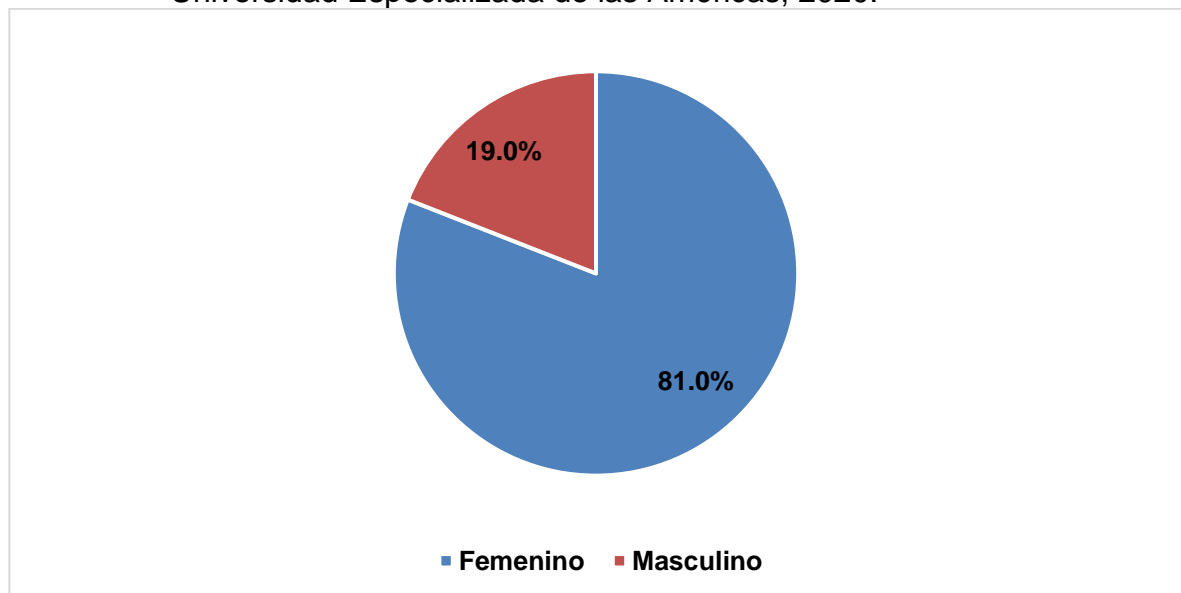
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Dada la importancia de esta sección, se presentan los resultados obtenidos a continuación, tomando como referencia los objetivos planteados al inicio de este estudio y que son los siguientes: Identificar las evidencias de estrés que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020, determinar qué tipo de alimentación consumen frecuentemente los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020, indagar las características presentes en la sintomatología de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.

4.1 Datos generales de la población participante

A continuación, se detallarán los resultados con datos generales de la población participante tomando como referencia el sexo y el nivel que cursan en la carrera de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas.

Gráfica 1. Distribución por género de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

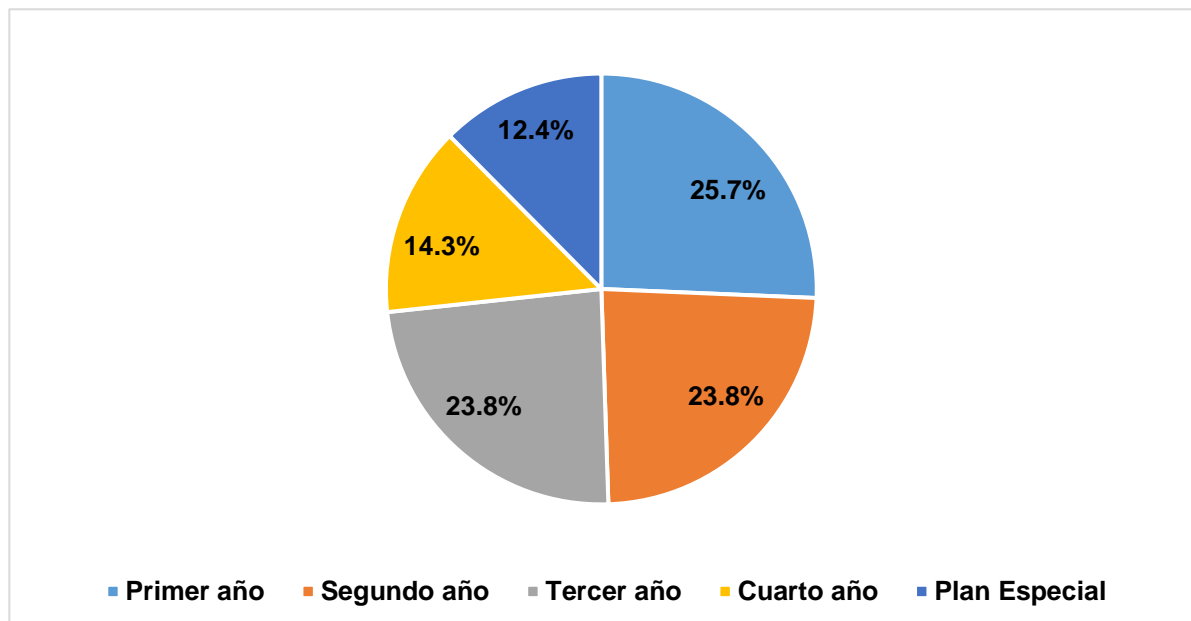


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Como se observa en la gráfica 1 la población estudiantil de la carrera en licenciatura en ciencias de la enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, está conformada en su mayoría por el sexo femenino 81.0% que equivale a 85 personas, mientras que, el sexo masculino representa un 19.0% que equivale a 20 personas.

Según el gastroenterólogo Louis (2016) la gastritis puede presentarse en cualquier etapa de la vida, no tiene un predominio de sexo, pero las mujeres son quienes más asisten a atención médica por esta nosología que los varones.

Gráfica 2. Distribución por el nivel que cursan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

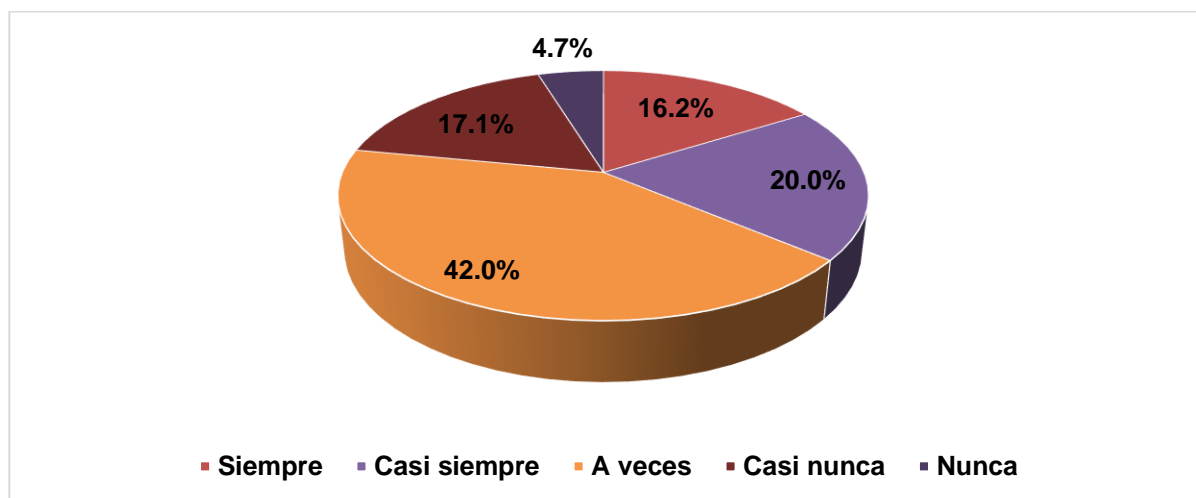
Se indica que los estudiantes de la carrera de licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas está dividida de la siguiente manera: donde el grupo de primer año está compuesto por un 25.7% que corresponde a 27 estudiantes, el grupo de segundo y tercer año representan

un 23.8% que corresponde a 25 estudiantes, mientras que, el grupo de cuarto año equivale a un 14.3% que corresponde a 15 estudiantes y el grupo de plan especial representa un 12.4% que corresponde a 13 estudiantes de la carrera en ciencias de la enfermería.

4.2 Evidencias de estrés que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020

A continuación, se detallarán los resultados con datos de evidencia de estrés que presentan la población participante tomando como referencia los siguientes indicadores, ámbito familiar, estrés educativo, factores personales, factores dependientes del trabajo, molestias gastrointestinales, disminución del apetito, cambios de ánimo, dificultad para concentrarse, irritabilidad, diarrea, frustración, temor, técnicas de relajación, fármacos, intervención psicológica, técnica de respiración, terapia de grupo de ayuda, fortaleza mental, equilibrio de obligaciones, ejercicio físico, planificación del tiempo, periodos de reposo, test de estrés y ansiedad.

Gráfica 3. Frecuencia de estrés en el ámbito familiar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

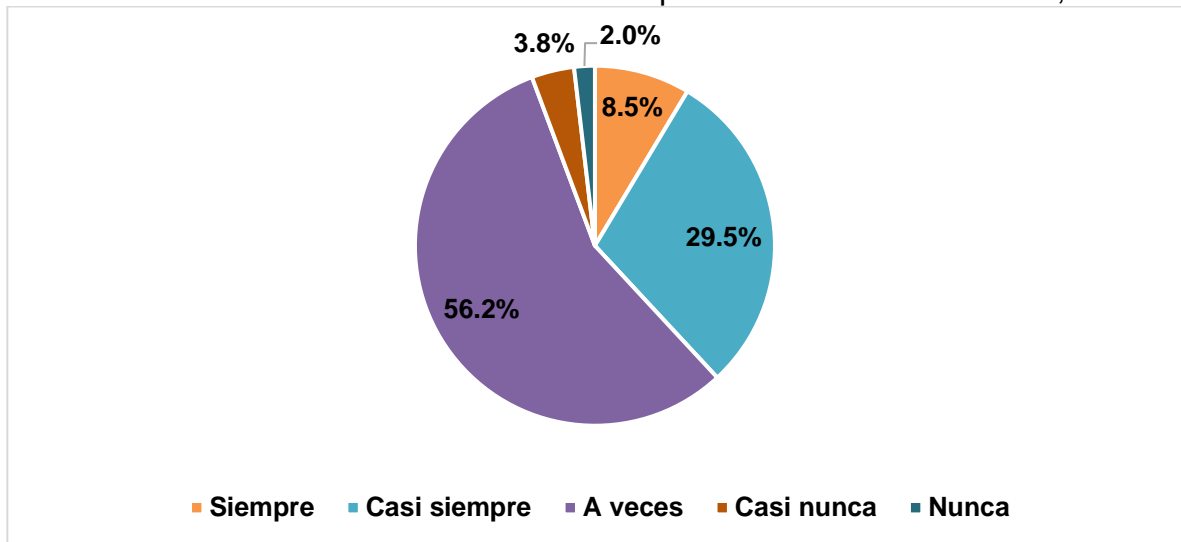


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 3 indica que los estudiantes encuestados de la carrera de ciencias de la enfermería de la Universidad Especializada de las Américas refieren que un 16.2% siempre y un 20.0% casi siempre presentan estrés en su ambiente familiar, mientras que un 42.0% que equivale a 44 personas refiere que a veces un 17.1% que representa a 18 personas que casi nunca y un 4.7% que representa a 5 personas señalan que nunca presentan estrés en su ambiente familiar, lo que permite indicar que prácticamente más de la mitad de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería son propensos y afectados por el estrés de su hogar. De igual manera cabe mencionar que cuando una persona está sujeta a un nivel elevado de estrés la mayoría del tiempo puede ocasionar afecciones en el sistema digestivo.

Según Velásquez y Cao, (2019) cuando algunas familias que enfrentan crisis y cambios ocasionados por el estrés de un miembro de la familia, deben reconstruir sus expectativas de vida diferentes, autonomía y armonía familiar para mejorar la funcionalidad de los miembros del hogar, la comunicación asertiva entre los familiares juega un rol importante para disminuir el episodio de estrés de los miembros del hogar.

Gráfica 4. Frecuencia de estrés en las jornadas educativas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

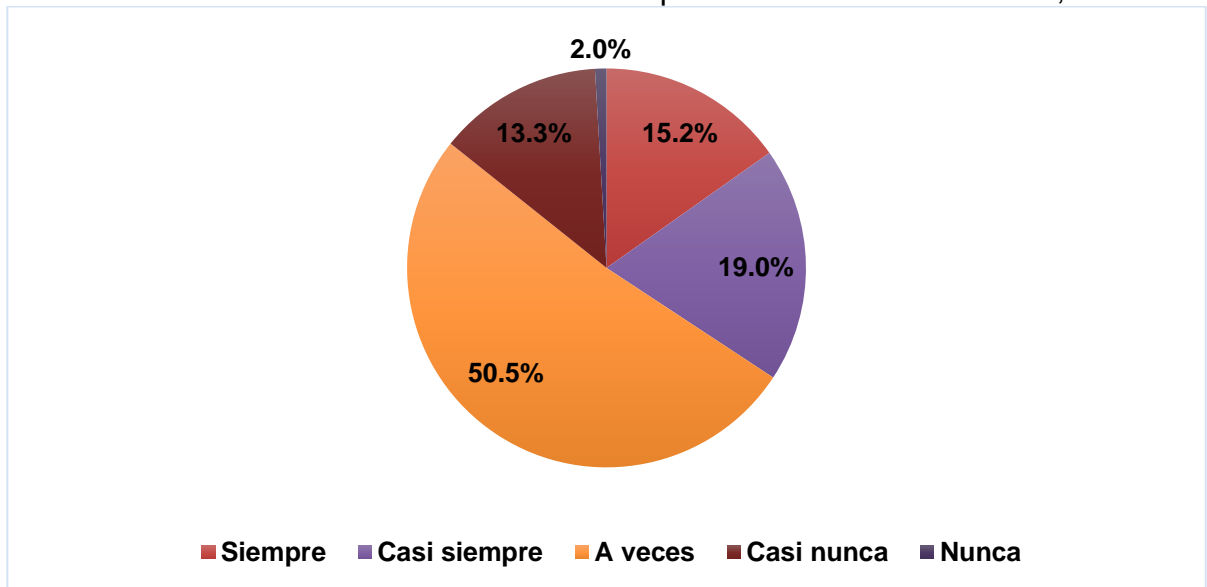


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Como muestra la gráfica 4 los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería de la Universidad Especializada de las Américas refieren que un 8.5% siempre presenta estrés en las jornadas educativas, un 29.5% señala que casi siempre, un 56.2% indica que a veces, mientras que, un 3.8% refiere que casi nunca y un 2.0% señala que nunca ha sentido estrés en las jornadas educativas. De este modo indica que en su mayor parte los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería presentan estrés en las jornadas educativas, este alto porcentaje puede deberse principalmente al esfuerzo y desempeño que debe tenerse por parte de los estudiantes para lograr cumplir con las asignaciones debidas en sus horarios de clase.

Igualmente, Arbués, Martínez y Granada, (2019) señala que para muchos estudiantes el cambio de la educación secundaria a la universitaria supone una transición cargada de exigencia. La competencia y la presión por los resultados académicos, los cambios en las cargas de trabajo y en las redes de apoyo, y en ocasiones por estar lejos o tener conflictos familiares desencadenan problemas como el estrés, la ansiedad y trastornos del sueño o alimentarios.

Gráfica 5. Distribución por sensación de vida muy rutinaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

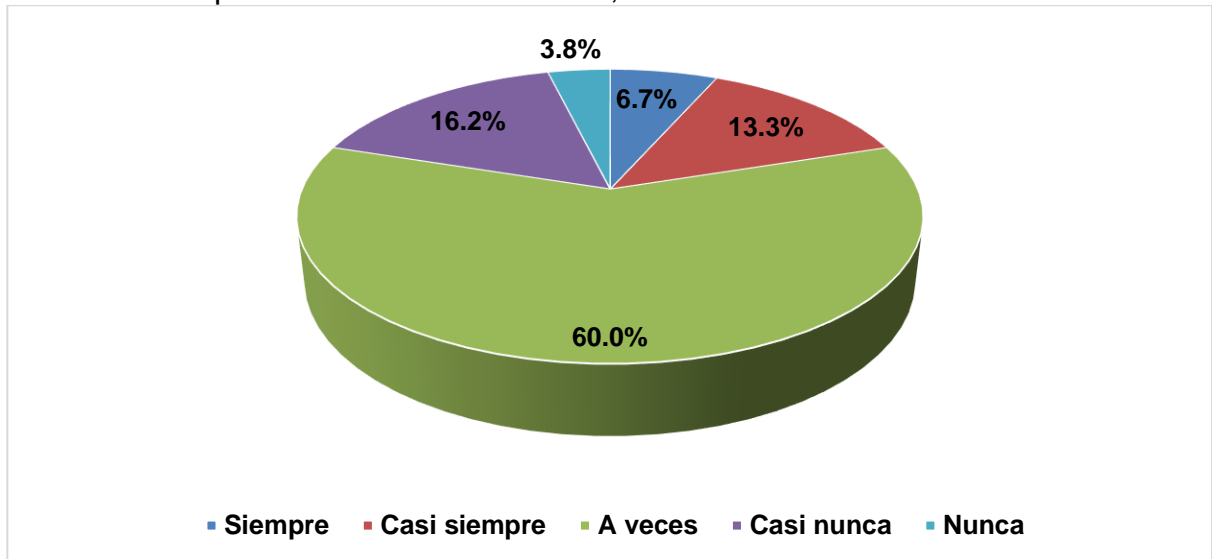


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 5 cabe resaltar que un 50.5% de los estudiantes encuestados de la licenciatura en ciencias de la enfermería que representan 53 participantes refieren sentir a veces que su vida es rutinaria, un 15.2% que equivale a 16 estudiantes refiere que siente que siempre su vida es rutinaria, el 19.0% que representa a 20 estudiantes señalan que casi siempre, un 13.3% que equivale a 14 estudiantes indican que casi nunca y un 2.0% que equivale a 2 estudiantes refieren que nunca han sentido que su vida es rutinaria. De este modo se indica que todo estudiante de la licenciatura en ciencias de la enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, experimentan pasar por periodos en donde se siente que están anclados o en una sola rutina, y esto trae consigo que cada vez más puedan perder el interés en ciertas cosas que antes les agradaba y en lugar de avanzar hacia sus metas solo se mantenga en el mismo sitio.

De igual manera experimentar esta sensación junto a otras emociones como frustración, hace indicar que están propensos a sufrir episodios de estrés.

Gráfica 6. Frecuencia con la que se han sentido desesperado o atrapado en Las horas de clase los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

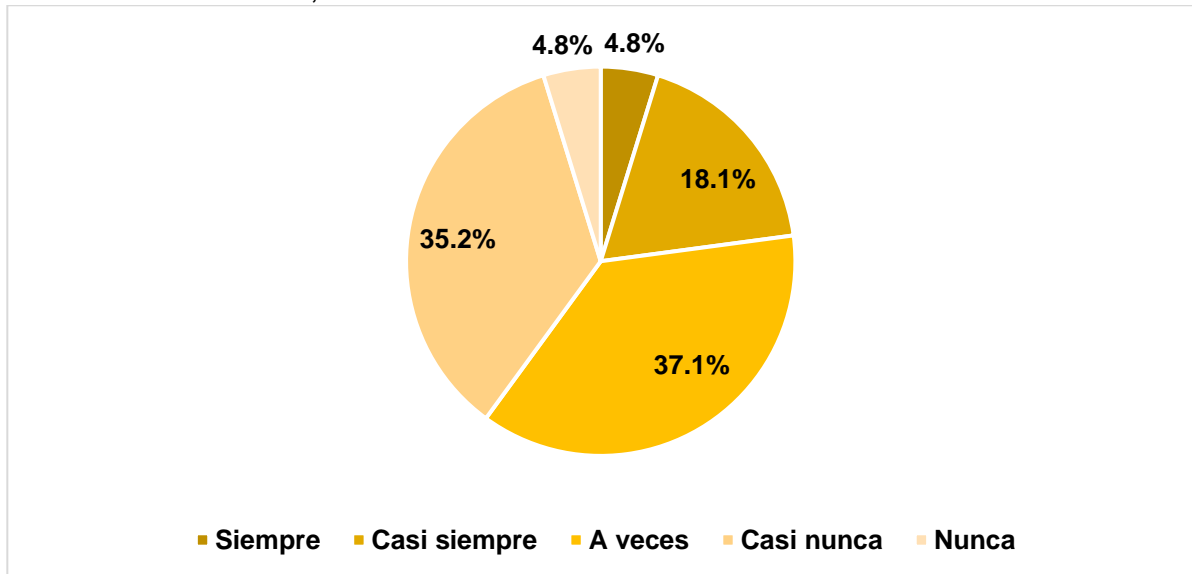


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

La gráfica 6 señala que los estudiantes de la carrera en ciencias de la enfermería de la universidad especializada de las Américas refieren en un 60.0% que equivale a 63 estudiantes refieren que a veces se sienten desesperado o atrapado en horas de clase, un 6.7% que equivale a 7 estudiantes señalan que siempre, un 13.3% que equivale a 14 estudiantes que refieren que casi siempre, un 16.2% que hace referencia a 17 estudiantes refieren que casi nunca y un 3.8% (4 estudiantes) indican que nunca se han sentido desesperado en clase.

Debido a esto podemos señalar que toda persona que tiene horarios extendidos en las jornadas diarias de clase, están más propensos a sentirse atrapado o desesperado en el transcurso de las jornadas educativas, y esto puede traer consigo que este grupo de personas sufran afectaciones en su nivel de estrés y por ende, puede verse también afectada su salud mental y física, provocando una disminución del rendimiento y de las habilidades de los estudiantes.

Gráfica 7. Frecuencia con la que presentan molestias gastrointestinales los Estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

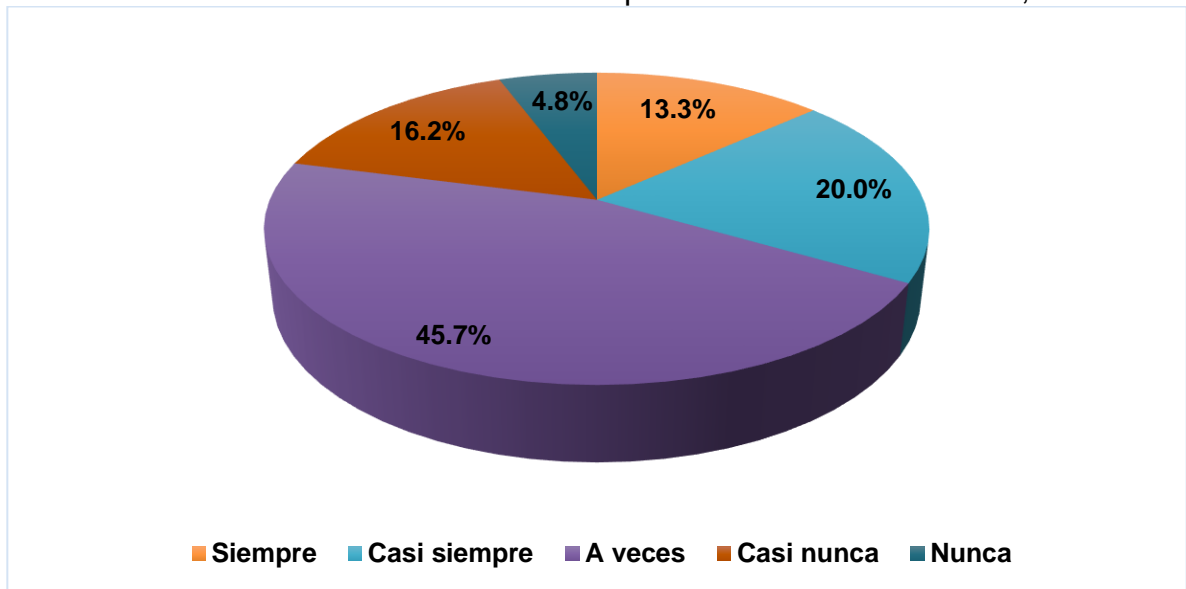


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 7 se observa que un 37.1% de la población estudiantil de la carrera en ciencias de la enfermería de la Universidad Especializada de las Américas que representa a 39 estudiantes refieren que a veces han presentado molestias gastrointestinales, mientras que, un 4.8%(5 estudiantes) refieren que siempre, un 18.1% (19 estudiantes) señalan que casi siempre, al contrario, un 35.2% que equivale a 37 estudiantes que señalan que casi nunca y un 4.8% (5 estudiantes) refieren que nunca presentan molestias gastrointestinales.

Cabe resaltar de que, al presentar un aumento de los niveles de estrés en estos estudiantes universitarios por los distintos tipos de estresores, proporcionan un efecto negativo en el sistema digestivo.

Gráfica 8. Disminución del apetito cuando están estresados los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



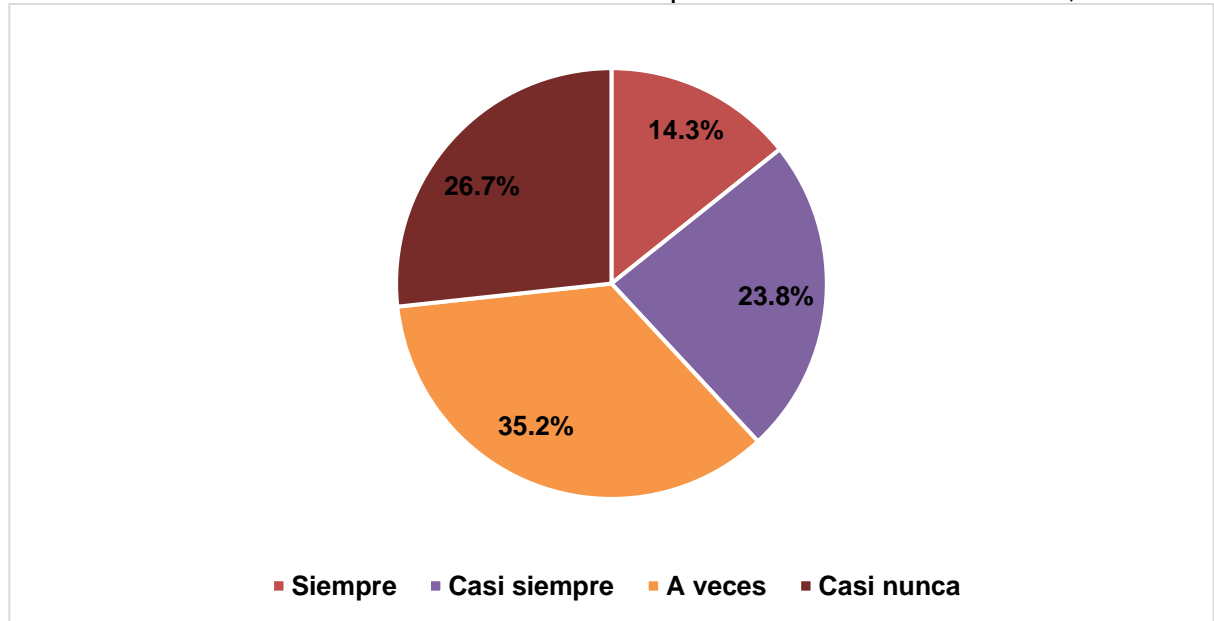
Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Un 45.7% de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas que equivale a 48 estudiantes, refieren que a veces presentan disminución del apetito cuando están estresados, un 13.3% que representa a 14 estudiantes y un 20.0% que equivale a 21 estudiantes señalan que siempre y casi siempre cuando están estresados presentan una disminución de su apetito, mientras que, un 16.2% (17 estudiantes) refieren que casi nunca han presentado afectaciones en su apetito y un 4.8% que equivale a 5 estudiantes refieren que nunca han presentado afectaciones en su apetito, esto es principalmente debido al estrés ya que este prima las respuestas del cortisol, provocando que se afecte la ingesta correcta de los alimentos.

Según Tahir (2016) la respuesta del cuerpo ante episodios de estrés, se da en el área medular del cerebro indicando la liberación de varias hormonas del estrés, como la epinefrina y la noradrenalina de las glándulas suprarrenales. Desencadenando al mecanismo denominado lucha o huida, que incluyen aumentos en la frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, descomposición de

grasas y carbohidratos, presión arterial y simultáneamente, el cuerpo ralentiza otros procesos fisiológicos, como el flujo sanguíneo al sistema digestivo, disminuye el apetito y la ingesta de alimentos. Cuando se ha eliminado la amenaza que desencadenó la respuesta, el cuerpo y la mente vuelve a un estado de calma.

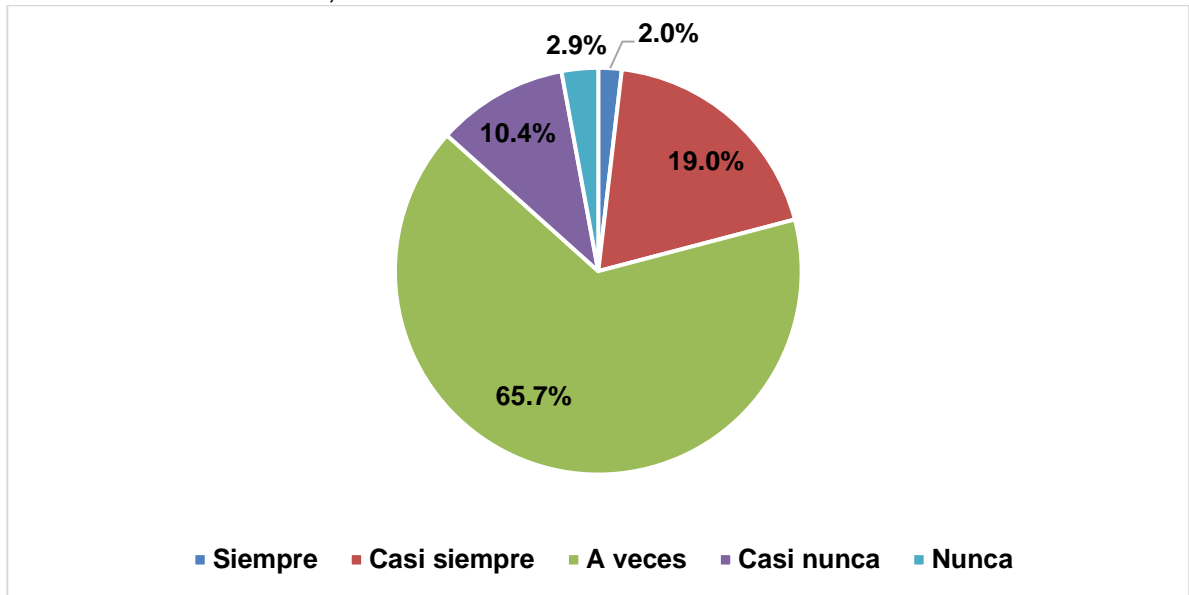
Gráfica 9. Frecuencia con la que presentan cambios de ánimos los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En el cuadro 9 se representa que el 14.3% (15 estudiantes) y un 23.8% (25 estudiantes) de la licenciatura en ciencias de la enfermería presentan cambios de ánimos siempre y casi siempre, mientras que, un 35.2% que equivale a 37 estudiantes refiere que a veces presentan cambios de ánimos repentinos y un 26.7% que equivale a 28 estudiantes señalan que casi nunca presentan cambios de ánimos repentinos. Debido a esto se señala que al ocurrir estas inestabilidades emocionales provocan interferencias en el ritmo de vida diario.

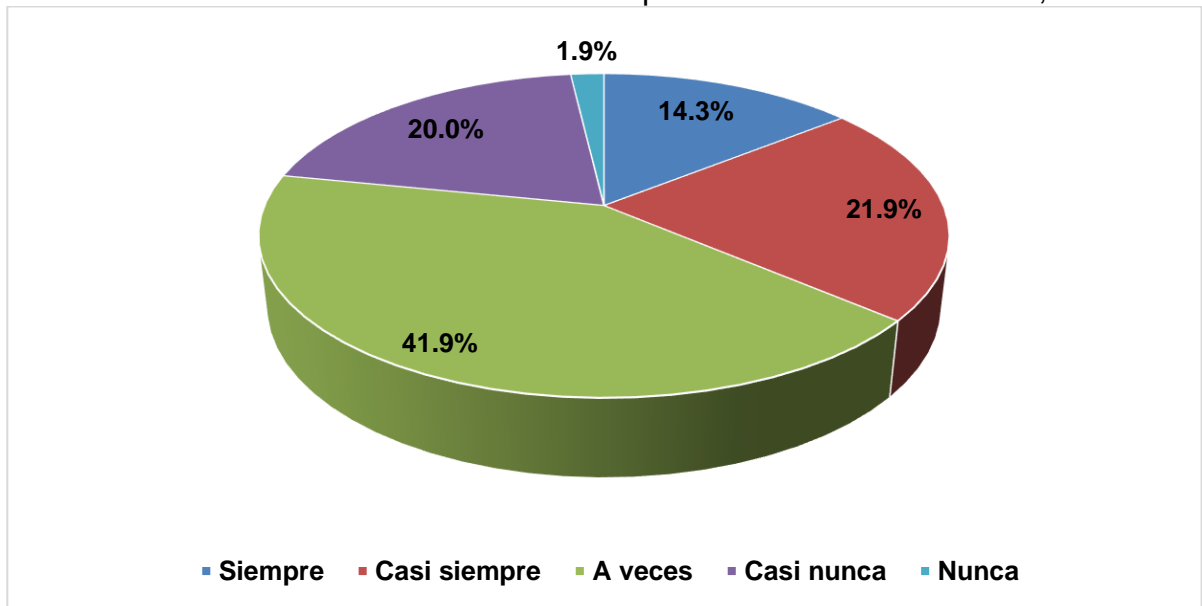
Gráfica 10. Frecuencia con la que han sentido dificultad para concentrarse los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En esta gráfica 10 se señala que un 65.7% que equivale a 69 estudiantes han sentido a veces dificultad para lograr concentrarse, mientras que, un 19.0% que representa a 20 estudiantes y 2.0% que equivalen a 2 estudiantes señalan que casi siempre y siempre presentan dificultad para concentrarse. De igual modo en un menor porcentaje de estudiantes 10.4% (casi nunca) que representa a 11 estudiantes y 2.9% que equivale a 3 estudiantes refiere que nunca se han visto involucrados en la dificultad para poder concentrarse, esto se debe principalmente cuando existen distractores que provocan que no se logre cumplir con lo esperado y ocasiona en muchos casos déficit académico.

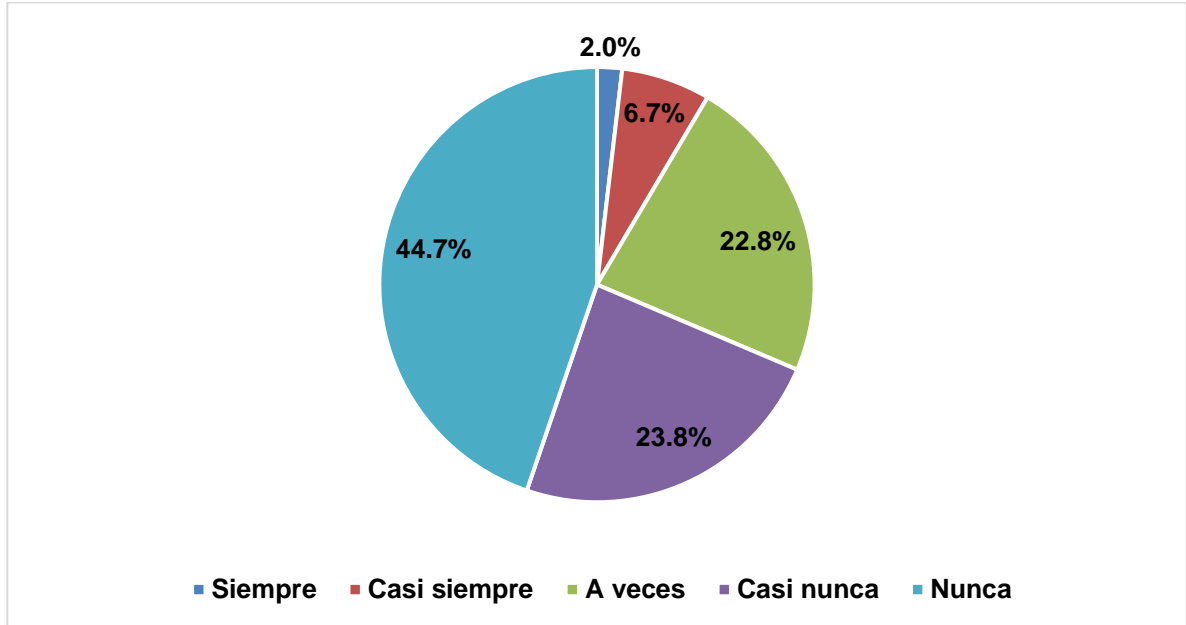
Gráfica 11. Frecuencia con la que se enojan con facilidad los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 11 señala que un 41.9% que equivale a 44 estudiantes de la carrera en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas presentan a veces problemas de enojarse con facilidad, un 21.9% que representa a 23 estudiantes refieren que casi siempre, un 14.3% que representa a 15 estudiantes indican que siempre, mientras que un 20.0% (21 estudiantes) refieren que casi nunca y un 1.9% que equivale a 2 estudiantes indican que nunca se enoja con facilidad. Debido a esto según la OMS señalan que los trastornos emocionales de ira e irritabilidad ocurren generalmente en la adolescencia provocando una inestabilidad emocional afectando tanto su entorno y vida personal y social como también a su nivel académico.

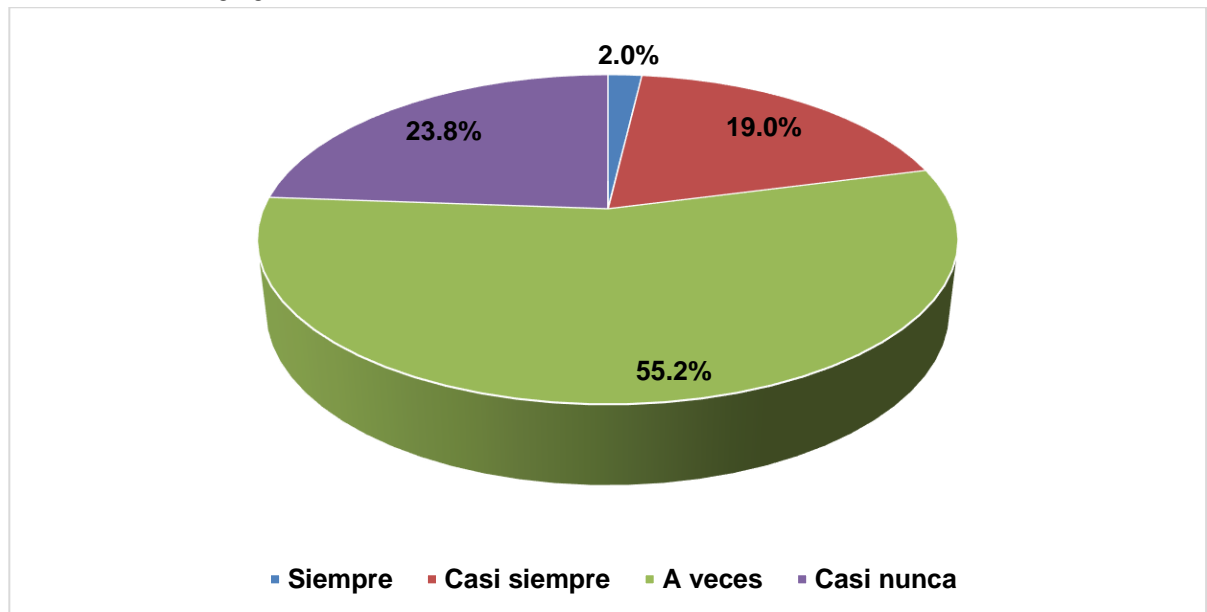
Gráfica 12. Frecuencia con la que al estar estresado presentan diarrea los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 12 podemos indicar que una gran parte de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería de la Universidad Especializada de las Américas refieren que nunca con un 44.7% (47 estudiantes) y casi nunca con 23.8% (25 estudiantes), han presentado diarrea al encontrarse en situaciones que exigen un aumento de los niveles de estrés. Sin embargo, el 22.8% (24 estudiantes) señalan que a veces, 6.7% (7 estudiantes) indican que casi siempre y un 2.0% (2 estudiantes) refieren que siempre presentan diarrea al encontrarse en situaciones que exigen un aumento del nivel de estrés. Debido a esto se señala que se da con frecuencia debido a las preocupaciones del día a día que viven las personas, sus rutinas educativas o familiares.

Gráfica 13. Frecuencia con la que sienten frustración los estudiantes de Enfermería de la Universidad especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

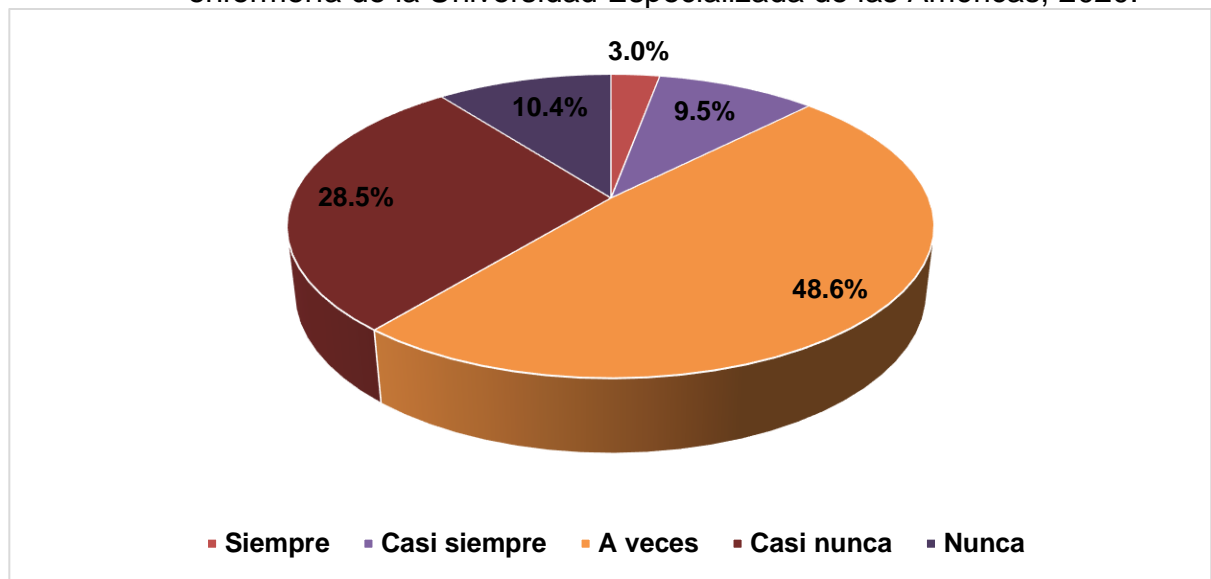
La gráfica 13, se muestra los resultados a la pregunta sobre si los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería de la Universidad Especializada de las Américas frecuentemente han sentido frustración. Lo que se observa es que el 55.2% que representa a 58 estudiantes refieren que a veces, un 19.0% que equivale a 20 estudiantes señalan que casi siempre y el 2.0% que representa a 2 estudiantes refieren que siempre han sentido frustración. Mientras que, un 23.8% que representa a 25 estudiantes refieren que casi nunca han presentado frecuentemente frustración. Esto está ligado estrechamente al estrés, cuando existen situaciones sorprendidas que evitan poder alcanzar los objetivos.

Según Medina, (2014) los estudiantes universitarios viven diariamente situaciones que los llevan a desarrollar no solo habilidades para un campo laboral en un futuro, sino que generan diariamente herramientas para lograr sobrevivir en un ambiente cargado de frustraciones y estresores de distintos tipos tanto familiares o por no alcanzar una meta establecida que afectan su salud, cuando las herramientas no

son eficaces, desarrollan manifestaciones clínicas que entorpecen el desarrollo de sus vidas diarias, que se hacen evidentes por su comportamiento de insatisfacción.

Del mismo modo, Medina, (2014) refiere que aquellos estudiantes que no generan mecanismos de adaptación ante la vivencia de problemas son propensos a presentar frustración.

Gráfica 14. Presentan temor en las jornadas de clase los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

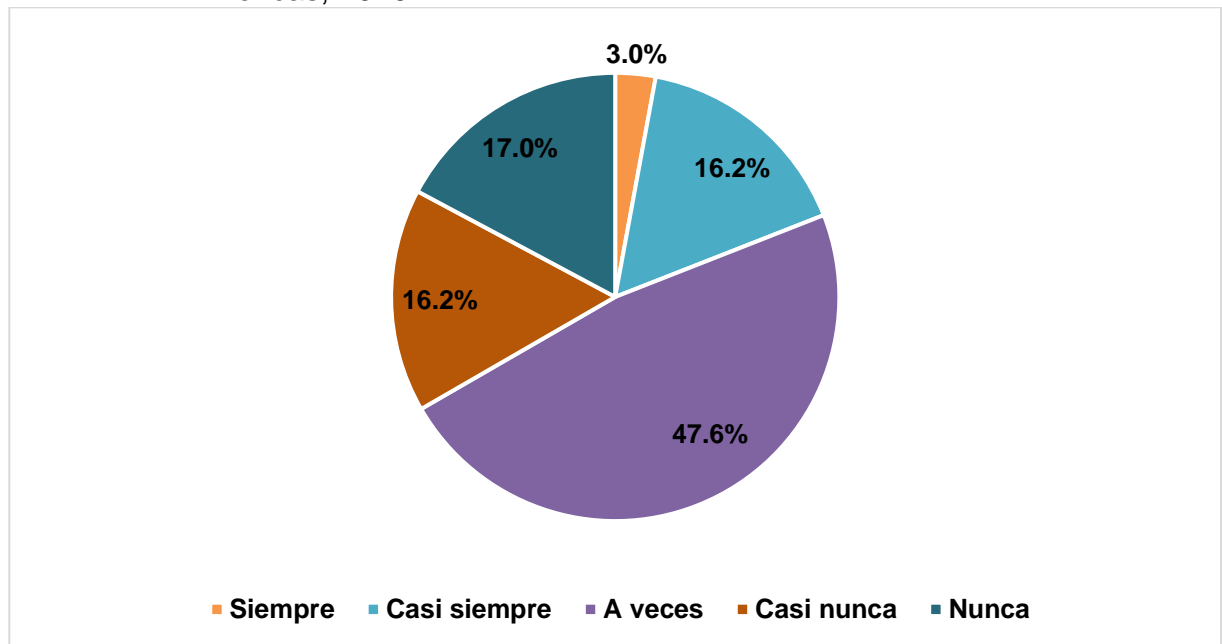


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En esta gráfica se analiza que existe un porcentaje entre los estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad Especializada de las Américas que refieren que a veces con un 48.6% que equivale a 51 estudiantes, 3.0% (3 estudiantes) señalan que siempre y un 9.5% que representa a 10 estudiantes señalan que casi siempre presentan frecuentemente temor en las clases, mientras que, un 28.5% que equivale a 30 estudiantes refieren que casi nunca y un 10.4%(11 estudiantes) señalan que nunca han presentado temor en las jornadas educativas. Debido a esto se puede señalar que este es una sensación que presenta toda persona a nivel mundial, también nos permite conocer y

experimentar nuestra capacidad de reacción rápida ante distintos sucesos que originen temor.

Gráfica 15. Frecuencia con la que realizan las técnicas de relajación los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



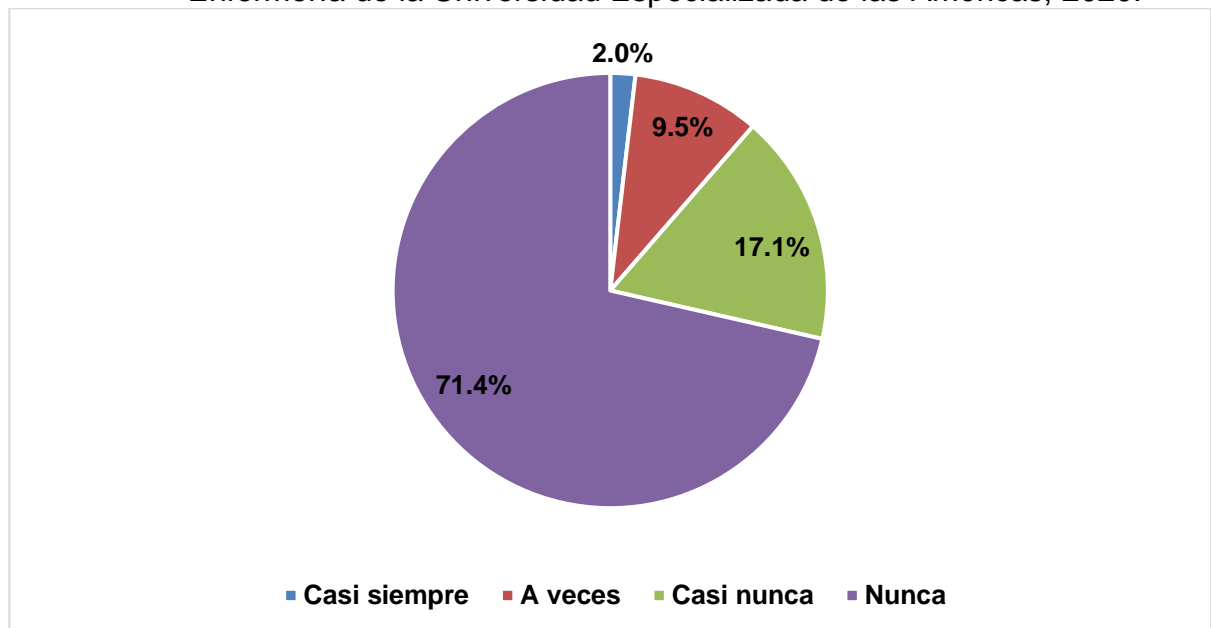
Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Esta gráfica indica que la mayor parte de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería de la Universidad Especializada de las Américas ha realizado técnicas de relajación, ya que el 3.0% (3 estudiantes) de ellos indica que siempre las realizan, un 16.2% que representa a 17 estudiantes refieren que casi siempre y el 47.6% (50 estudiantes) señala que a veces realizan técnicas de relajación. Mientras que, el 16.2% (17 encuestados) de los estudiantes señala que casi nunca las han realizado y el 17.0% (18 encuestados) refieren que nunca ha realizado técnicas de relajación. Esto es de gran beneficio para que la mayor parte de los estudiantes conozcan y pongan en práctica estos métodos, ya que los estudiantes de la licenciatura en enfermería están sometidos constantemente a

situaciones estresantes y puedan entonces lograr disminuir los niveles de estrés por medio de estas técnicas de relajación.

Según Rodríguez (2018) entre las técnicas para disminuir el estrés, la más importante en cuanto a validez es la relajación, ya que no produce efectos adversos y disminuye el estrés, es decir que las técnicas de relajación reducen los niveles de activación autonómica y la experiencia desagradable de la ansiedad y el estrés, mejora el sueño y otros síntomas asociados al estrés, así como aumenta la motivación al realizar periódicamente estos métodos de relajación.

Gráfica 16. Ingeren fármacos para disminución del estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

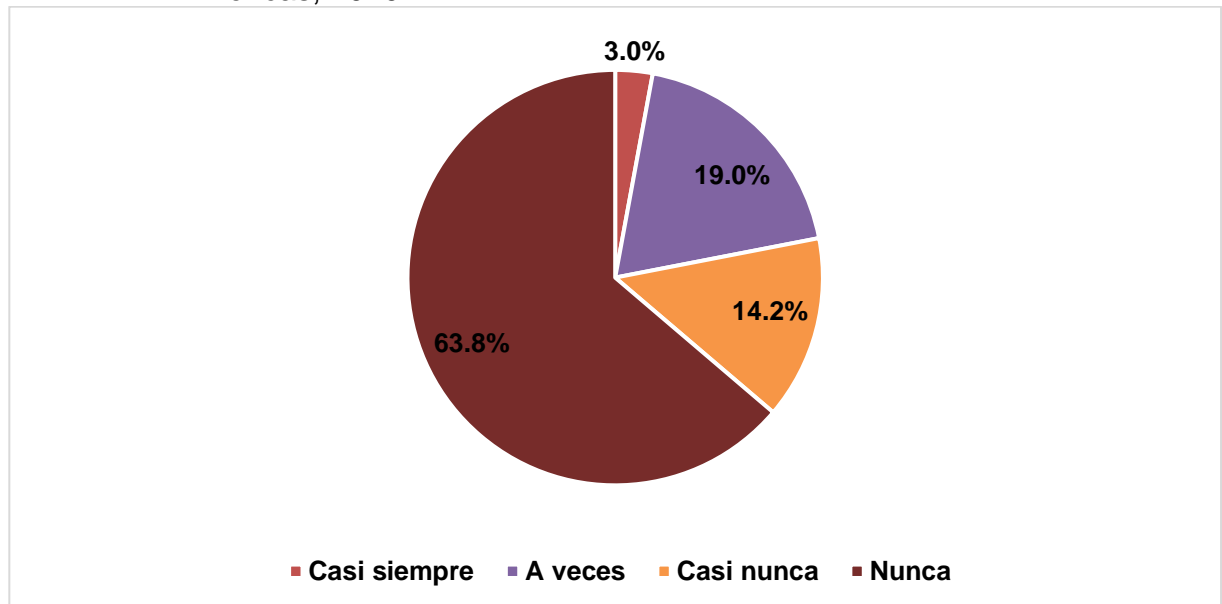


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 16 se analiza que la mayor parte de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería refieren que nunca con un 71.4% (75 estudiantes), casi nunca un 17.1% (18 estudiantes) consumen o han consumido fármacos para la disminución de los niveles de estrés, mientras que, un 9.5% que representa a 10 estudiantes han ingerido a veces fármacos para controlar los niveles de estrés y solo el 2.0% (2 estudiantes) señalan que casi siempre consume este tipo de

fármacos. Debido a esto se puede indicar que la mayor parte de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería ante situaciones estresantes como señalaba la gráfica 15 prefieren utilizar técnicas de relajación para disminuir el estrés sin llegar a utilizar algún tipo de medicación.

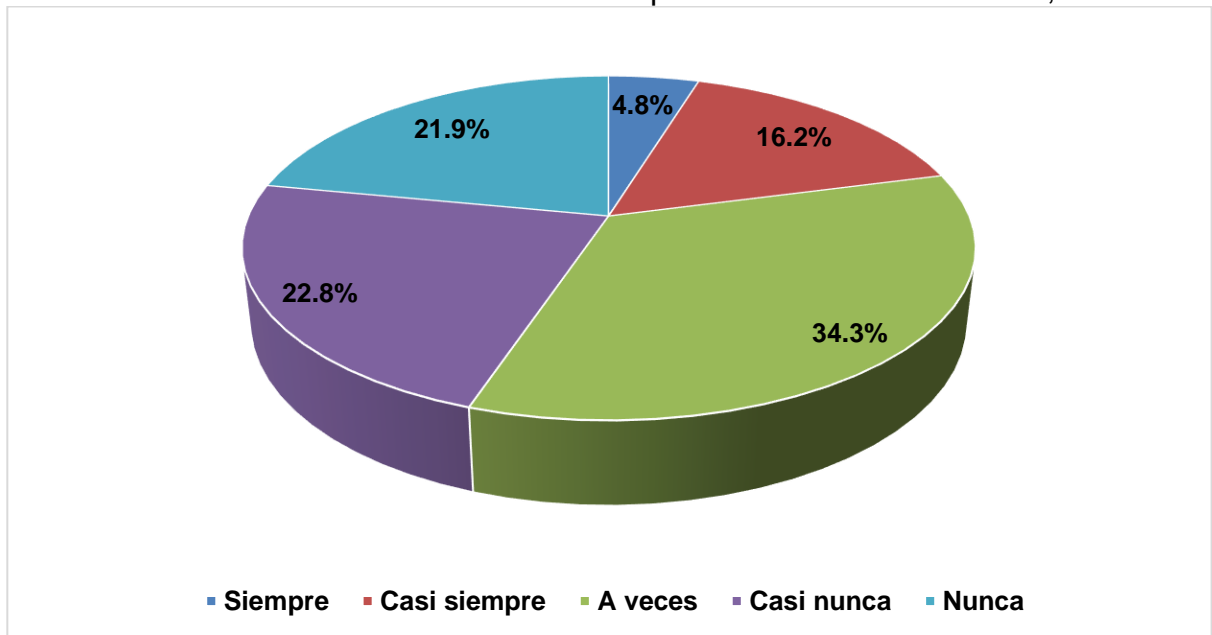
Gráfica 17. Frecuencia con la que asisten a terapia con psicología los Estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 17 se puede analizar que el 63.8% de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería que representan a 67 estudiantes refieren que nunca y el 14.2% que representa a 15 estudiantes refieren que casi nunca han asistido a terapias con el departamento de psicología, mientras que, el 19.0% que representa a 20 estudiantes señalan que a veces han asistido a terapia con psicología y solo el 3.0% (3 encuestados) de estos estudiantes indica que casi siempre asiste a terapias psicológicas.

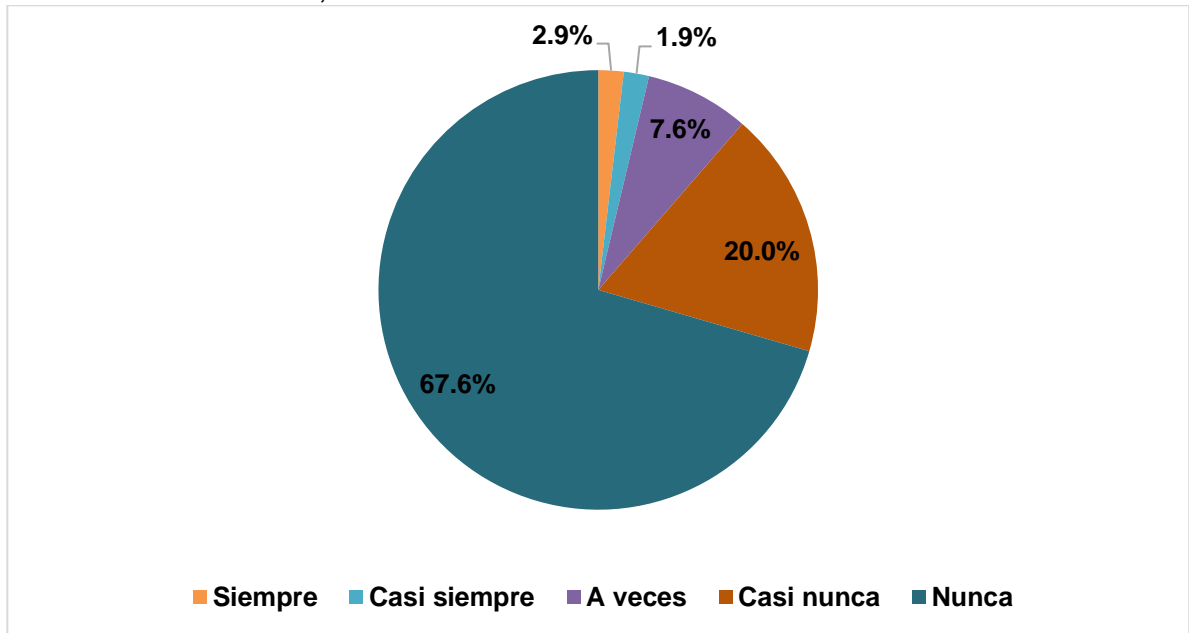
Gráfica 18. Frecuencia con la que realizan técnicas de respiración los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En esta gráfica se puede observar que la mayor parte de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería señalan que un 34.3%(36 estudiantes) a veces realiza técnicas de respiración para disminuir los niveles de estrés, el 16.2% que representa a 17 estudiantes refieren que casi siempre y el 4.8% que equivale a 5 estudiantes señalan que siempre realizan este tipo de técnicas de control y disminución de estrés, sin embargo, el 22.8% que representa a 24 estudiantes refieren que casi nunca y el 21.9% (23 estudiantes) indican que nunca realizan las técnicas de respiración para disminuir los niveles de estrés.

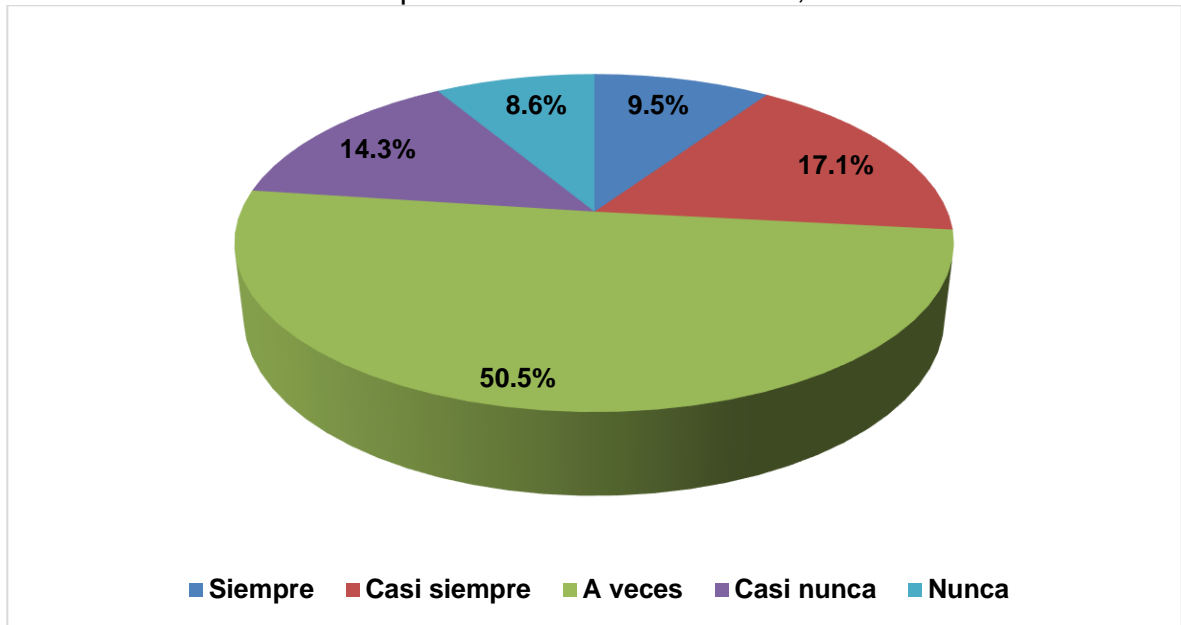
Gráfica 19. Frecuencia con la que asisten a terapia de grupo de ayuda los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En esta gráfica se indica que las terapias de grupo de ayuda no son muy visitadas por los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería de la universidad Especializada de las Américas, ya que el 67.6% que representa a 71 estudiantes nunca ha asistido a este tipo de terapia, el 20.0% que representa a 21 estudiantes señalan que casi nunca, mientras que, un porcentaje menor del 7.6% (8 estudiantes) señalan que a veces, un 1.9% (2 estudiantes) que casi siempre y un 2.9% que representa a 3 estudiantes señalan que siempre asisten a las terapias de grupo de ayuda. La baja asistencia a este tipo de terapia principalmente es porque a veces los sujetos que padecen situaciones estresantes no aceptan el experimentar de compartir sus emociones con otras personas por temor a lo que se pueda pensar de ellos, y por ello, deciden esconder su situación y muchas veces es peligroso para su salud física y mental.

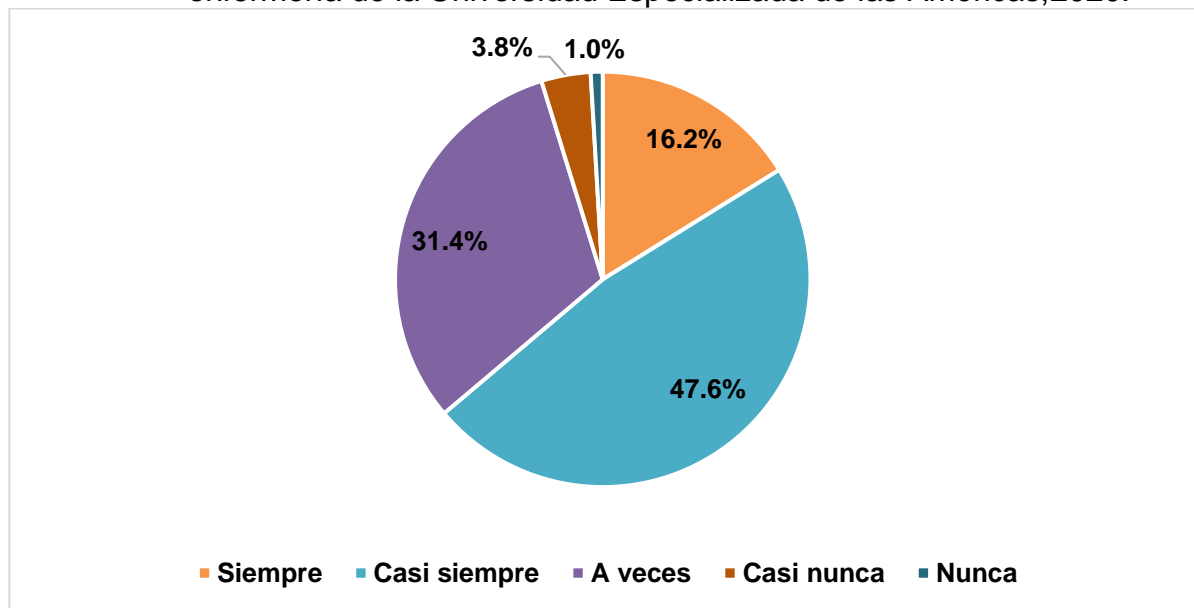
Gráfica 20. Frecuencia con la que realizan actividades que favorecen la fortaleza mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 20 podemos indicar que un 50.5% que representa a 53 estudiantes señalan que realizan a veces actividades de fortaleza mental, el 9.5% (10 estudiantes) refieren que siempre y un 17.1% (18 estudiantes) indican que casi siempre realizan actividades para brindar fortaleza mental, lo que en conjunto es positivo ya que la mayoría de estudiantes la licenciatura en ciencias de la enfermería realizan distintas actividades que favorecen a un mejor funcionamiento de la mente, ya que esto permite generar que los estudiantes mejoren su desempeño y obtengan más habilidades e ingenio para realizar las distintas funciones que deben desempeñar en el diario vivir. Mientras que, solo el 14.3% que equivale a 15 estudiantes refieren que casi nunca y el 8.6% que representa a 9 estudiantes señalan que nunca realizan actividades para favorecer la capacidad mental.

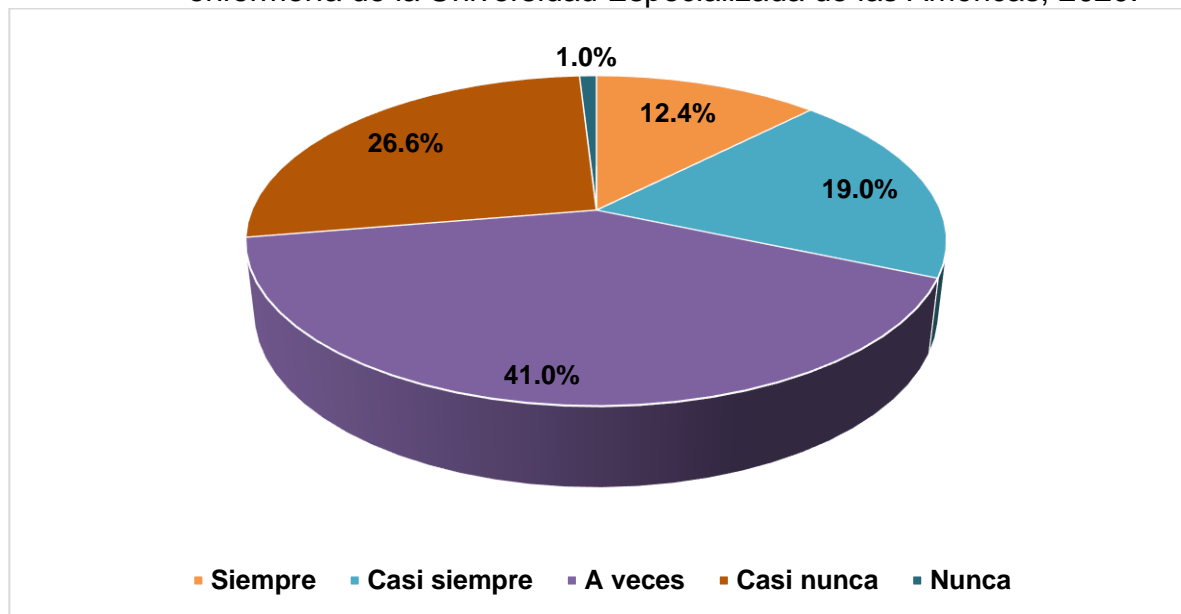
Gráfica 21. Mantienen equilibrio en sus obligaciones los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Podemos indicar que casi siempre el 47.6% que representa a 50 estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería, el 16.2% que representa a 17 estudiantes señalan que siempre y un 31.4% (33 estudiantes) indican que a veces mantienen un equilibrio en las obligaciones, lo que se hace importante para poder evitar situaciones que aumenten el nivel de estrés de los estudiantes, mientras que, un 3.8% que equivale a 4 estudiantes refieren que casi nunca y un 1.0% (1 estudiante) señalan que nunca mantienen un equilibrio en sus obligaciones.

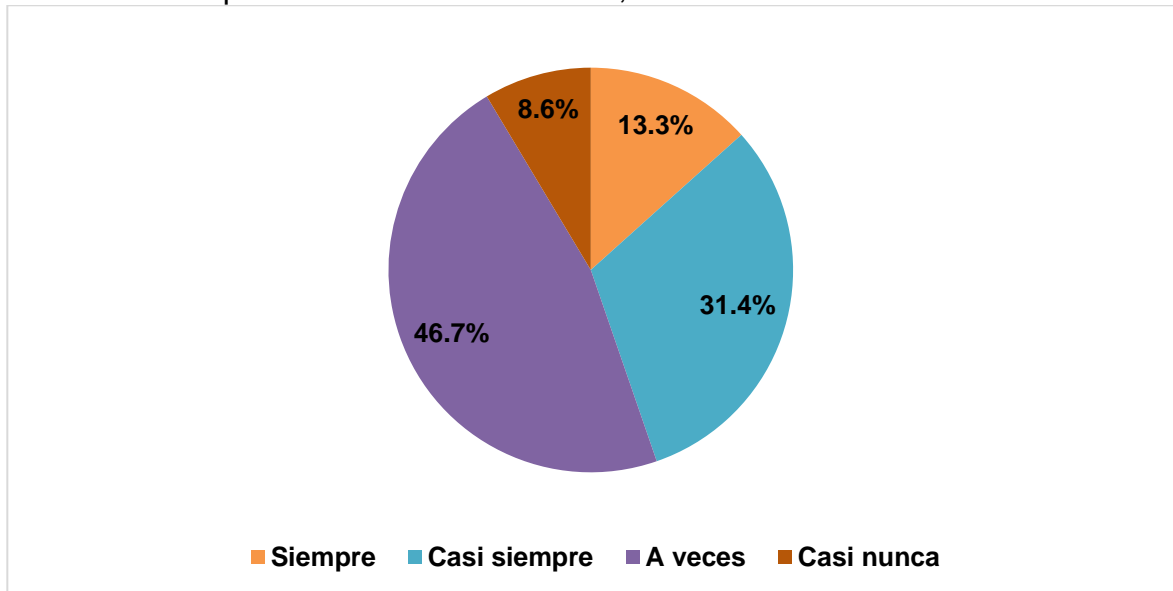
Gráfica 22. Frecuencia con la que realizan ejercicios físicos los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Cabe resaltar que el 41.0% (43 estudiantes) señalan que a veces realizan ejercicios físicos, del mismo modo el 12.4% que representa a 13 estudiantes de la licenciatura en ciencias de la enfermería señalan que siempre y un 19.0% (20 estudiantes) resaltan que casi siempre practican ejercicio físico. Sin embargo, el 26.6% que equivale a 28 personas refieren que casi nunca y un 1.0% que representa a 1 estudiante señalan que nunca realizan ejercicios físicos. Este tipo de actividad tiene un papel importante en la lucha contra el estrés y a su vez otorga grandes beneficios para la salud de las personas.

Gráfica 23. Frecuencia con la que planifican el tiempo en el que realizarán sus actividades los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

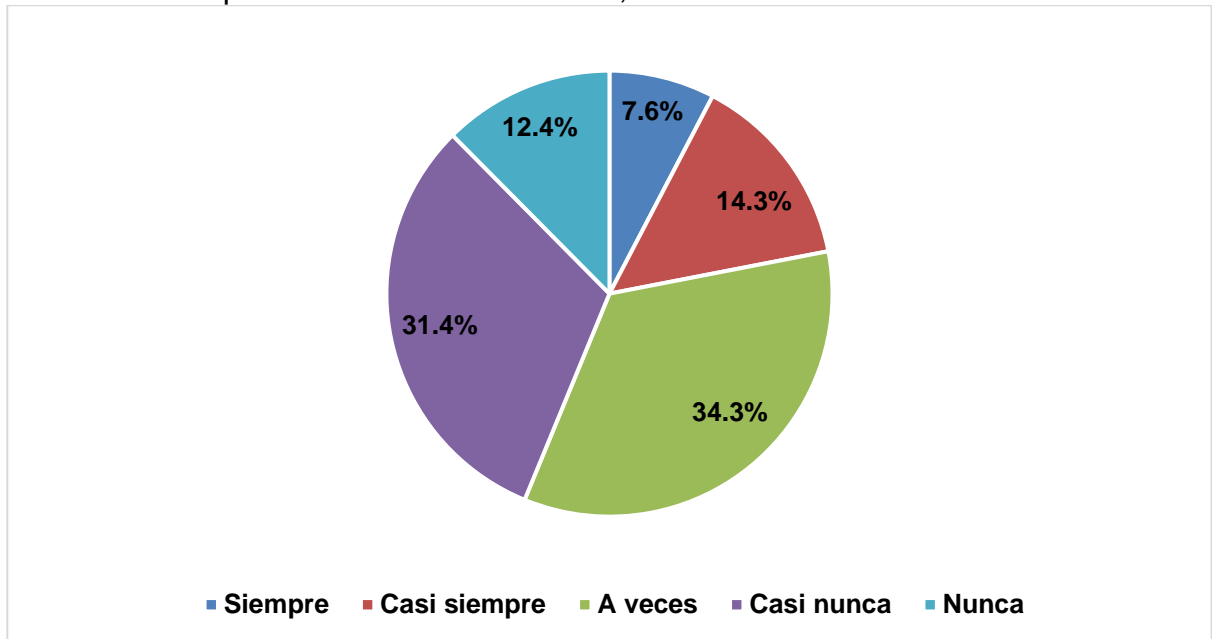


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 23 podemos señalar que un 13.3% equivalen a 14 estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas refieren que siempre, el 31.4% que hace referencia a 33 estudiantes señalan que casi siempre y un 46.7% que hace referencia a 49 estudiantes señalan que a veces planifican el tiempo en el que realizarán sus distintas actividades. Sin embargo, un 8.6% que equivale a 9 estudiantes indican que casi nunca planifican el tiempo en el que realizarán sus actividades.

Según Cárdenas (2017) para disminuir los niveles altos de estrés que se generan por el número de horas que se dedican para estudiar o asistir a prácticas universitarias por semana, también por no poder cumplir con el rol dentro del hogar se es necesario realizar una planificación de actividades dentro del hogar y el sistema educativo para evitar estos problemas de estrés que afectan tanto en el nivel familiar como en el desempeño que tienen que tener los estudiantes en sus horarios de clase o prácticas en instalaciones de salud.

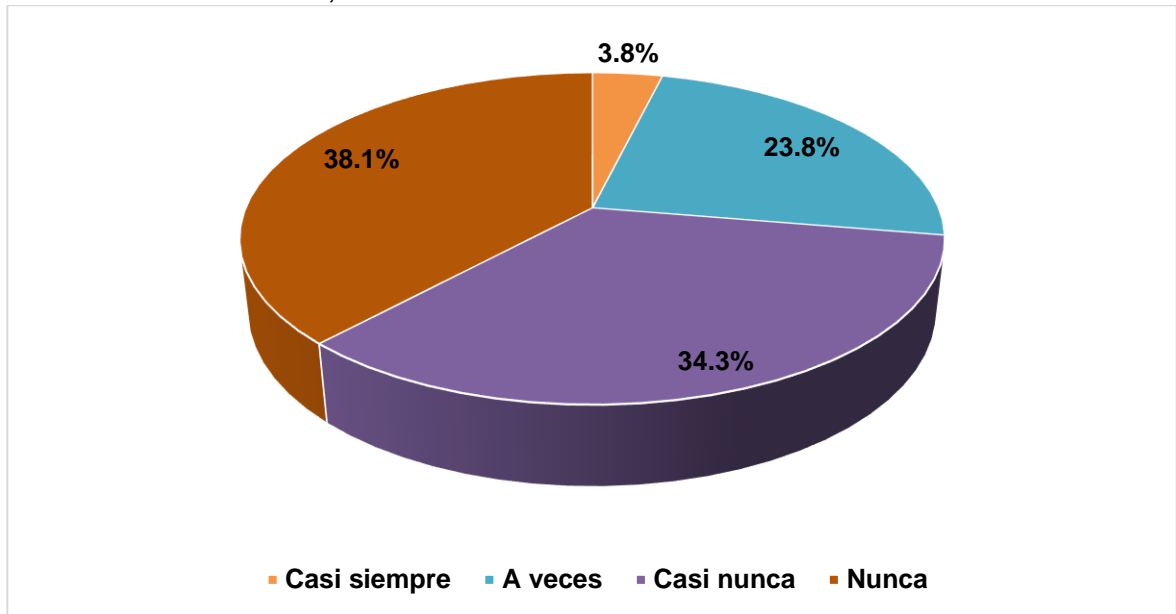
Gráfica 24. Consideran que tienen un periodo de reposo acorde entre cada clase los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Podemos señalar que en la gráfica 24 un 7.6% que representa a 8 estudiantes indican que siempre, un 14.3% (15 estudiantes) señalan que casi siempre y un 34.3% que representa a 36 estudiantes refieren que a veces consideran que el periodo de reposo entre cada clase es acorde a lo que ellos esperan, mientras que, un 31.4% (33 estudiantes) señalan que casi nunca y un 12.4% (13 estudiantes) indican que nunca consideran que el periodo de reposo entre cada clase es acorde. Debido a esto podemos señalar que los periodos de reposo entre clase son importantes ya que permite que se dé una recuperación muscular y es fundamental para asimilar el esfuerzo aplicado en las jornadas extensas de clase, y permite que no se disminuya la capacidad de concentración por parte de los estudiantes en las clases.

Gráfica 25. Frecuencia con la que desarrollan test de estrés y ansiedad los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

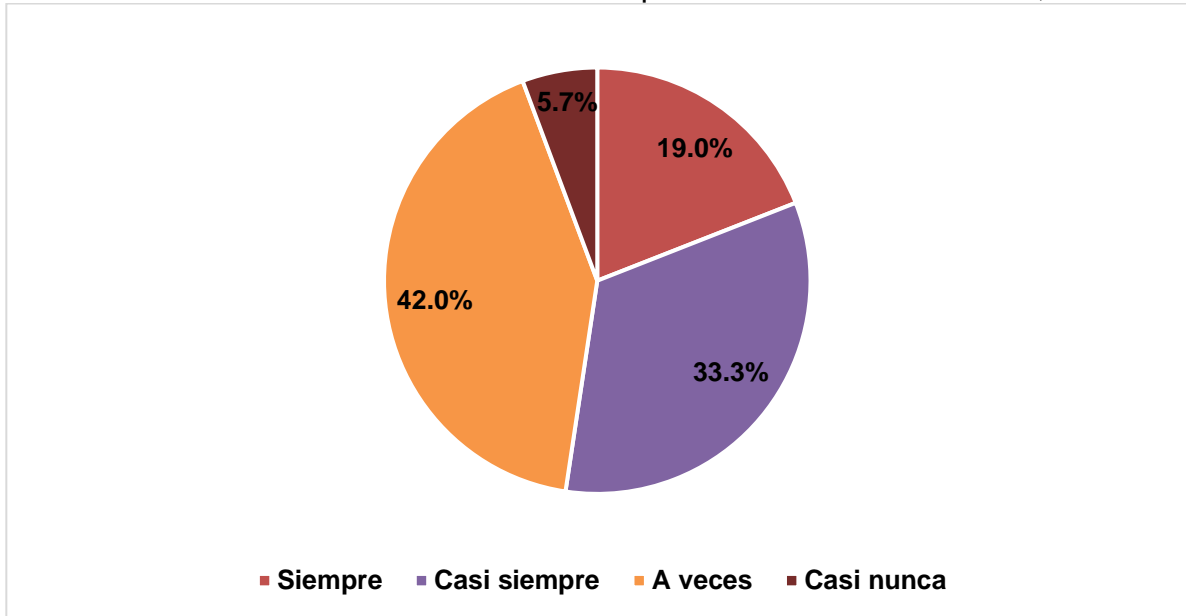
En esta gráfica se interpreta que el 3.8% (casi siempre) que representa a 4 estudiantes y el 23.8% (a veces) que equivale a 25 estudiantes realizan test de estrés y ansiedad. Al contrario, un 34.3% (36 estudiantes) refieren que casi nunca y un 38.1% (40 estudiantes) refieren que nunca realizan este tipo de test. Debido a esto cabe resaltar que la mayoría de estudiantes de enfermería no realizan frecuentemente test de estrés y ansiedad.

4.3 Régimen alimenticio que tienen frecuentemente los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.

A continuación, se detallarán los resultados con datos de evidencia del régimen alimenticio que tienen frecuentemente la población participante tomando como referencia los siguientes indicadores, frutas, alimentos limpios, preparación de alimentos, comidas preparadas en casa, comidas rápidas, bebidas alcohólicas,

bebidas gaseosas, consumo de café, factores económicos, purificación del agua y consumo diario.

Gráfica 26. Frecuencia con la que consumen frutas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

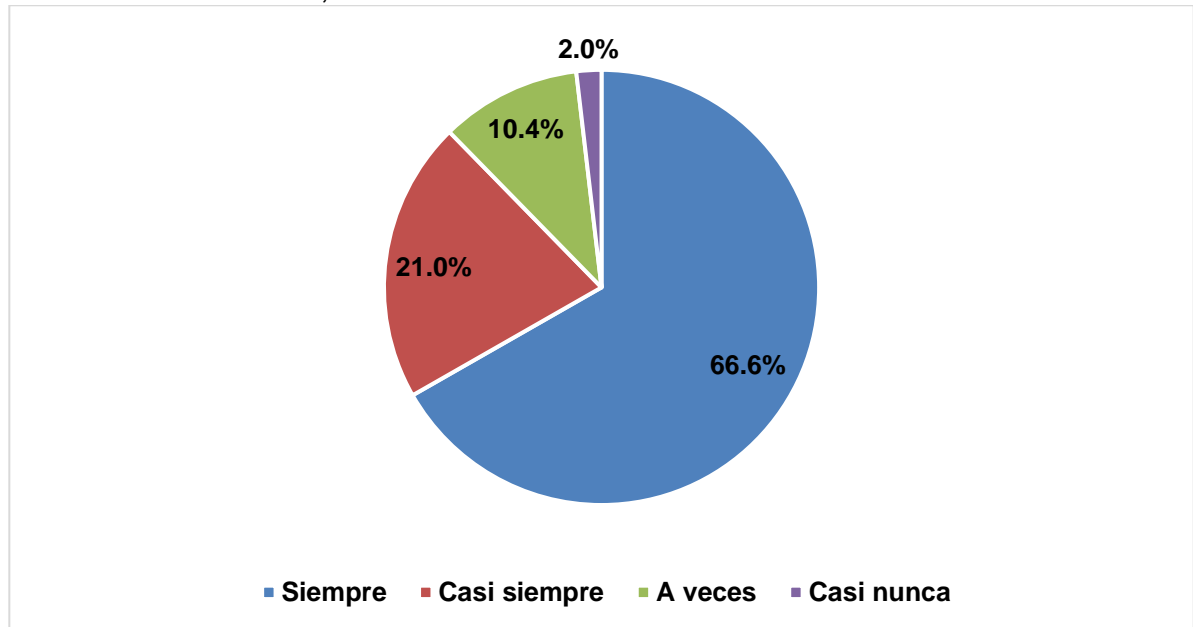


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 26 se señala que la mayoría en conjunto de los estudiantes de la carrera de licenciatura en ciencias de la enfermería consumen frutas frecuentemente donde el 19.0% que equivale a 20 estudiantes refieren que siempre, un 33.3% que representa a 35 estudiantes señalan que casi siempre y un 42.0% (44 estudiantes) indican que a veces consumen frutas, mientras que, solo un 5.7% (6 estudiantes) refieren que casi nunca consume frutas.

Según Rojas (2017) una ingesta adecuada y suficiente de alimentos protectores como las frutas, vegetales y los cereales, evitan una rápida evolución en cuanto a los estadios de la patología, ya que estos alimentos ejercen una acción protectora sobre la mucosa gástrica, para que no se desarrolle un cáncer debido a que, si la gastritis no es tratada a tiempo, tiene un alto porcentaje que se origine en un cáncer gástrico.

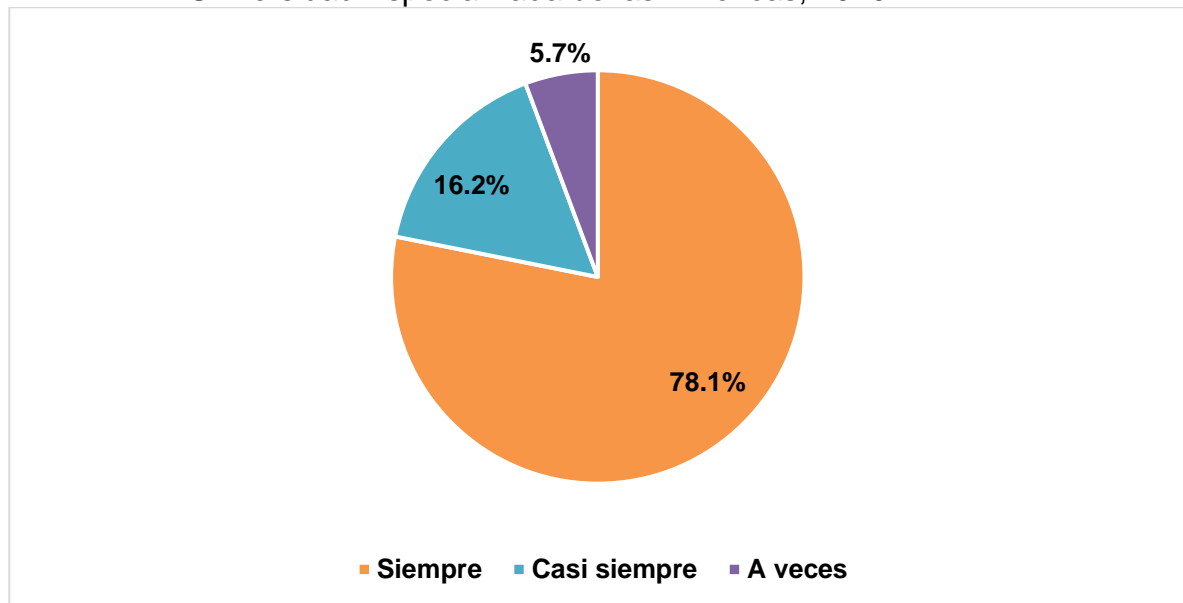
Gráfica 27. Frecuencia con la que lavan los alimentos antes de ingerirlos los Estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 27 se resalta que un 66.6% que representa a 70 estudiantes de enfermería refieren que siempre y un 21.0% (22 estudiantes) señalan que casi siempre realizan un lavado de los alimentos antes de consumirlos, a su vez el 10.4% (11 estudiantes) indican que a veces y un 2.0% (2 estudiantes) que refieren que nunca lavan los alimentos antes de consumirlos.

Gráfica 28. Frecuencia con la que se lavan las manos antes de preparar o consumir los alimentos los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

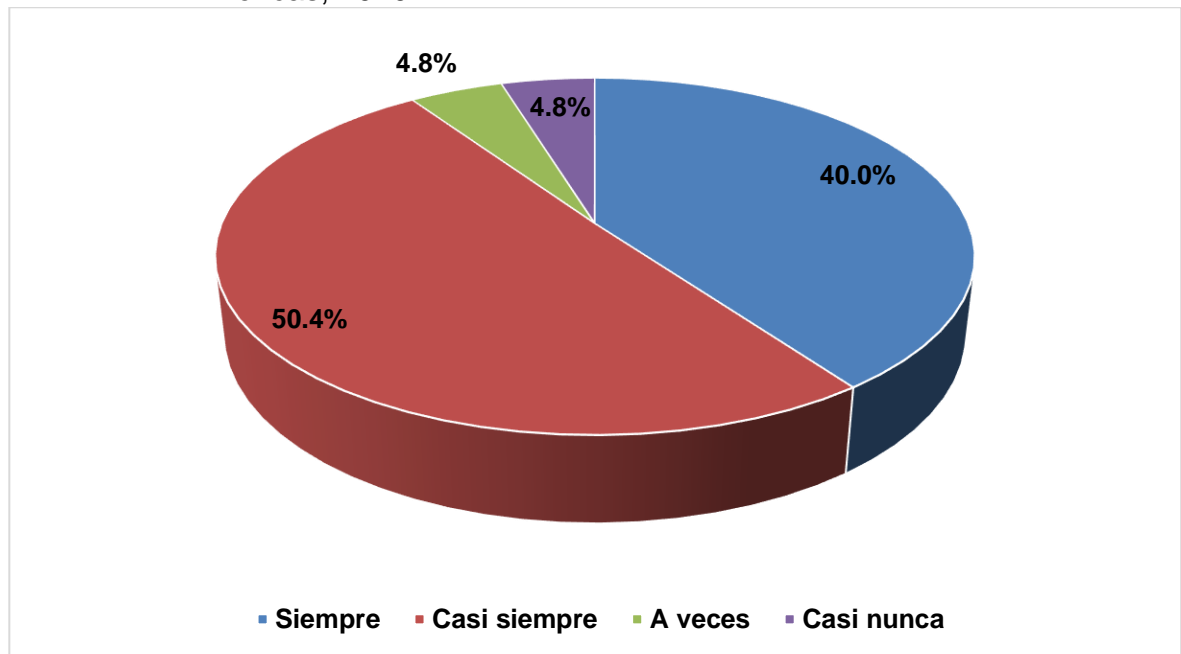


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En esta gráfica el 78.1% que representa a 82 estudiantes señalan que siempre, un 16.2%(17 estudiantes) refieren que casi siempre y un 5.7% (6 estudiantes) indican que a veces realizan el lavado correcto de manos antes de preparar o consumir sus alimentos.

Según Simonne y Blanco (2020) el lavado de manos es uno de los principales mecanismos utilizados para ayudar a prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos. Un lavado de manos adecuado reduce el riesgo de transmisión de microorganismos, como bacterias, virus y otros agentes, que causan enfermedades a las personas que consumen los alimentos que se manipulan previamente.

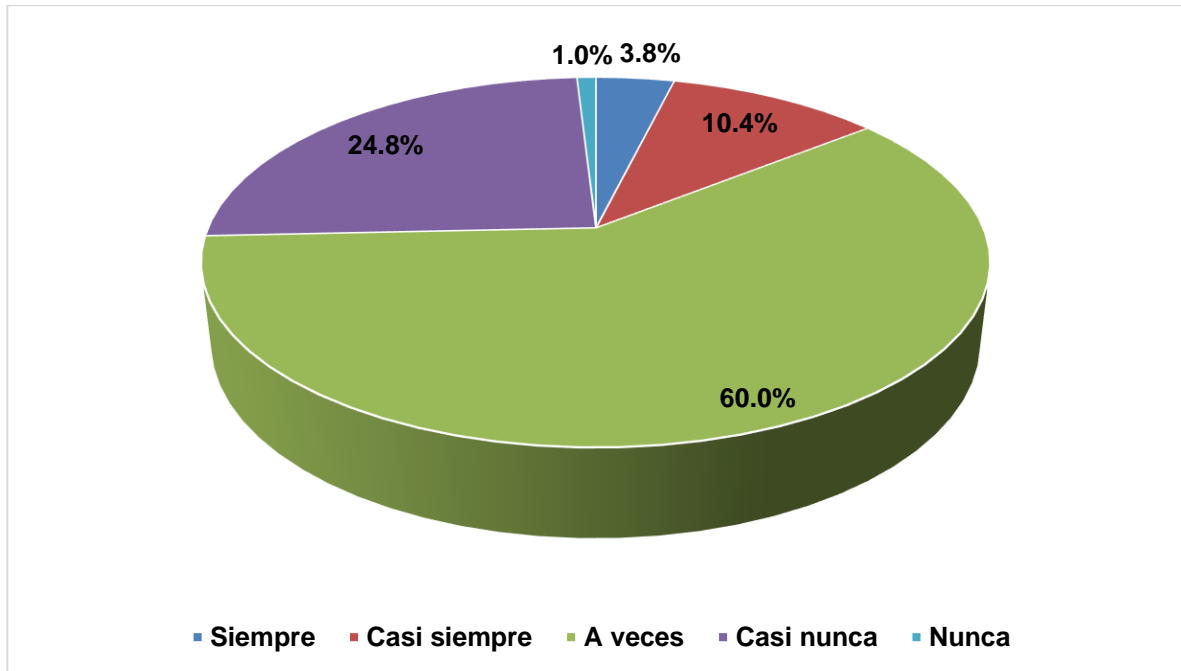
Gráfica 29. Frecuencia con la que ingieren comidas preparadas en casa los estudiante de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Un 40.0% que representa a 42 estudiantes señalan que siempre y un 50.4% que equivale a 53 estudiantes indican que casi siempre ingieren frecuentemente comidas preparadas en casa, mientras que, el 4.8% (5 estudiantes) refieren que a veces y el 4.8% (5 estudiantes) señalan que ingieren frecuentemente comidas preparadas en sus hogares.

Gráfica 30. Frecuencia con la que consumen comidas rápidas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

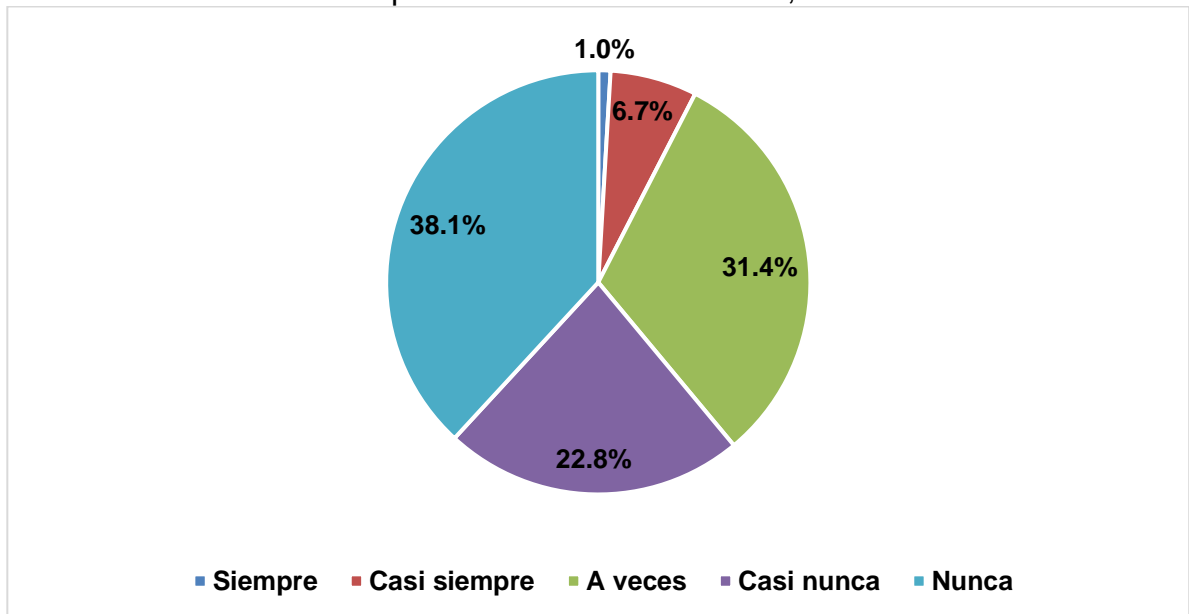


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 30 podemos interpretar que un 60.0% que equivale a 63 estudiantes de enfermería refieren que a veces, un 3.8% que equivale a 4 estudiantes indica que siempre y un 10.4% que representa a 11 estudiantes señalan que casi siempre consumen comidas rápidas. Mientras que, un 24.8% de los estudiantes que hace referencia a 26 estudiantes indican que casi nunca y apenas un 1.0% (1 estudiante) indica que nunca consume comidas rápidas.

Según De Sánchez (2014) citado por Rojas (2017), aquel sujeto que llega a ser diagnosticado con algún tipo de patología gastrointestinal, tiene muy malos hábitos alimenticios, el cual se basa en un predominante consumo de comidas rápidas, así como también un descontrol en el horario alimenticio, regular ingesta de bebidas gaseosas, alcohol y ricas en cafeína y tabaco.

Gráfica 31. Ingieren bebidas alcohólicas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

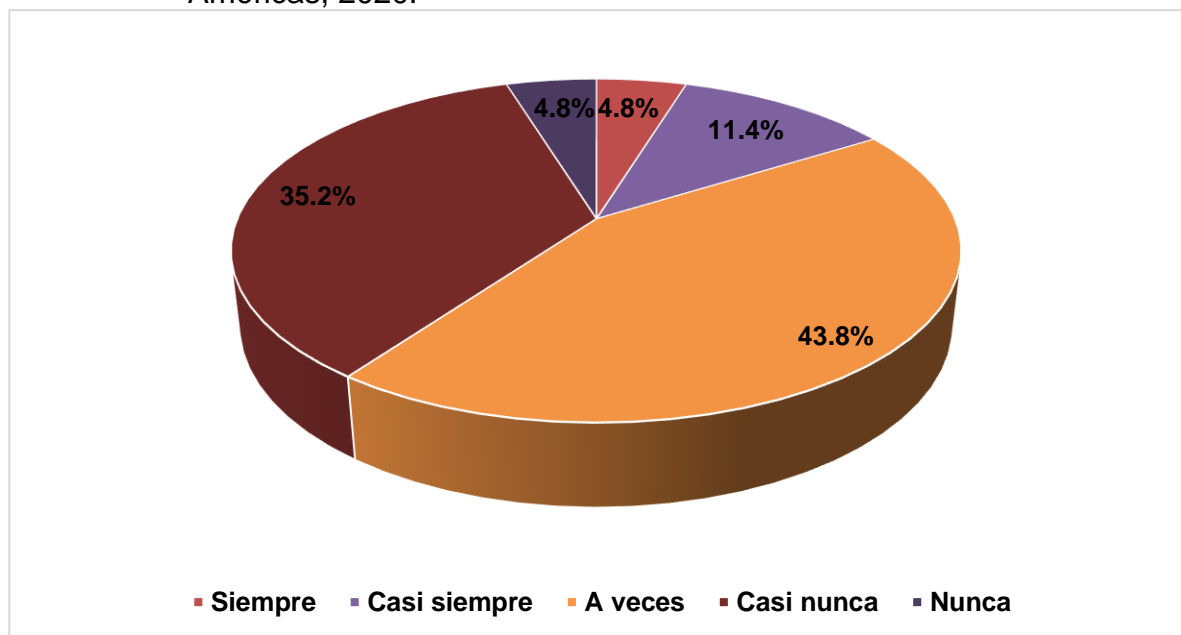
En la gráfica 31 se señala que, un 1.0% de los encuestados que representa a 1 persona indica que siempre, un 6.7% (7 estudiantes) refieren que casi siempre y el 31.4% que equivale a 33 estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas refieren que a veces consumen bebidas alcohólicas, mientras que, un 22.8% (24 estudiantes) señalan que casi nunca y un 38.1% que representa a 40 estudiantes señalan que nunca ingieren bebidas alcohólicas, siendo su mayoría los que no ingieren bebidas alcohólicas.

Debido a esto se señala que el alcohol es uno de los irritantes que desprotege mayormente ante los jugos ácidos al revestimiento del estómago, a su vez es conocido como el factor desencadenante de gastritis más común entre la población adolescente debido al consumo excesivo que le dan.

Según Evora (2017) la gastritis es un efecto tóxico directo del consumo de alcohol, así como los consumidores crónicos pueden sufrir cuadros de pancreatitis aguda y crónica con destrucción total de los acinos e islotes pancreáticos.

Igualmente, Evora (2017) indica que los sujetos que padecen de pancreatitis aguda, derivan en gastritis aguda, ya que una de las funciones principales de los acinos pancreáticos es sintetizar el jugo pancreático alcalino para crear el ambiente perfecto enzimático en el estómago y comenzar el proceso de degradación de los alimentos, sin presencia de bicarbonato, potasio entre otros minerales y enzimas, la pared gástrica queda severamente dañada y se inflama.

Gráfica 32. Frecuencia con la que ingieren en el día las bebidas gaseosas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

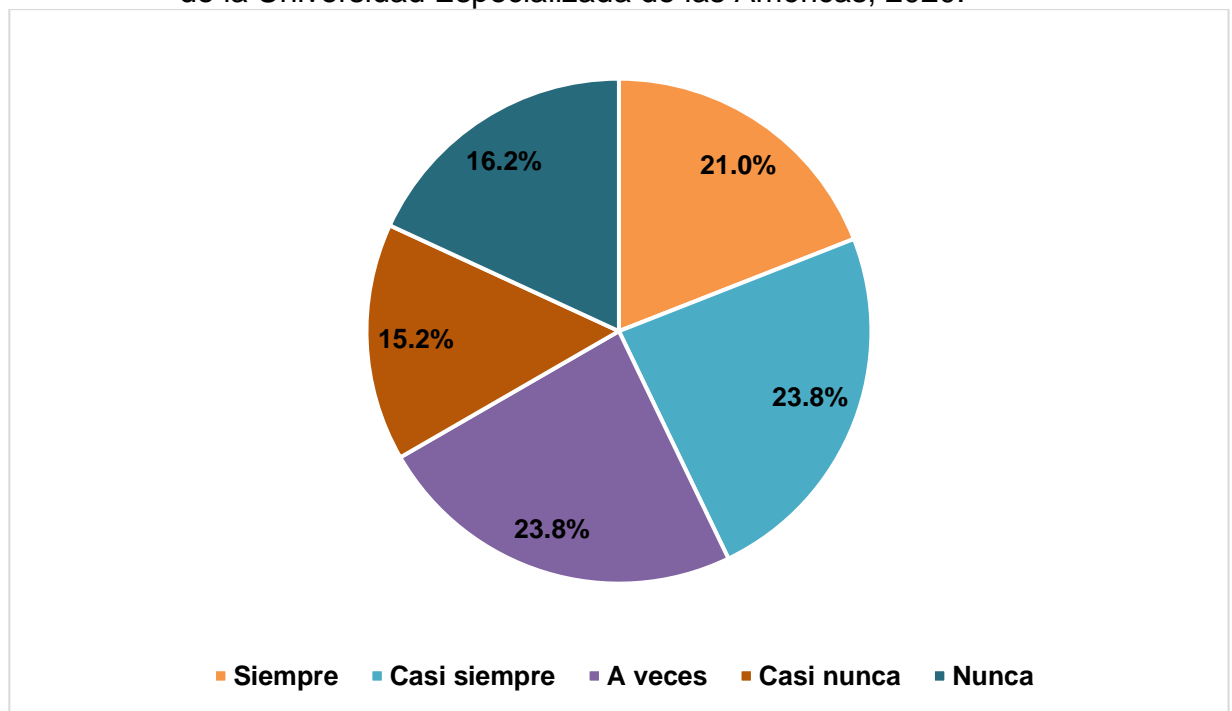


Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 32 se analiza que un 4.8% (5 estudiantes) señalan que siempre, un 11.4% (12 estudiantes) refieren que casi siempre y el 43.8% (46 estudiantes) refieren que a veces consumen frecuentemente al día las bebidas gaseosas, mientras que, un 35.2% (37 estudiantes) señalan que casi nunca y un 4.8% (5 estudiantes) indican que nunca ingieren bebidas gaseosas. Se señala que no solo afecta al estómago, sino que al consumirse en exceso provoca alteraciones del sistema nervioso debido a su alto contenido de cafeína provocando cefaleas, insomnio y ansiedad.

Según González (2011) citado por Barco y Pérez (2014), indica que las bebidas gaseosas son un gran problema en la dieta de las actuales generaciones debido a los grandes aportes de azúcar y calorías, siendo denominada actualmente como un grave problema mundial en salud pública y que desfavorecen a un estilo de vida más saludable.

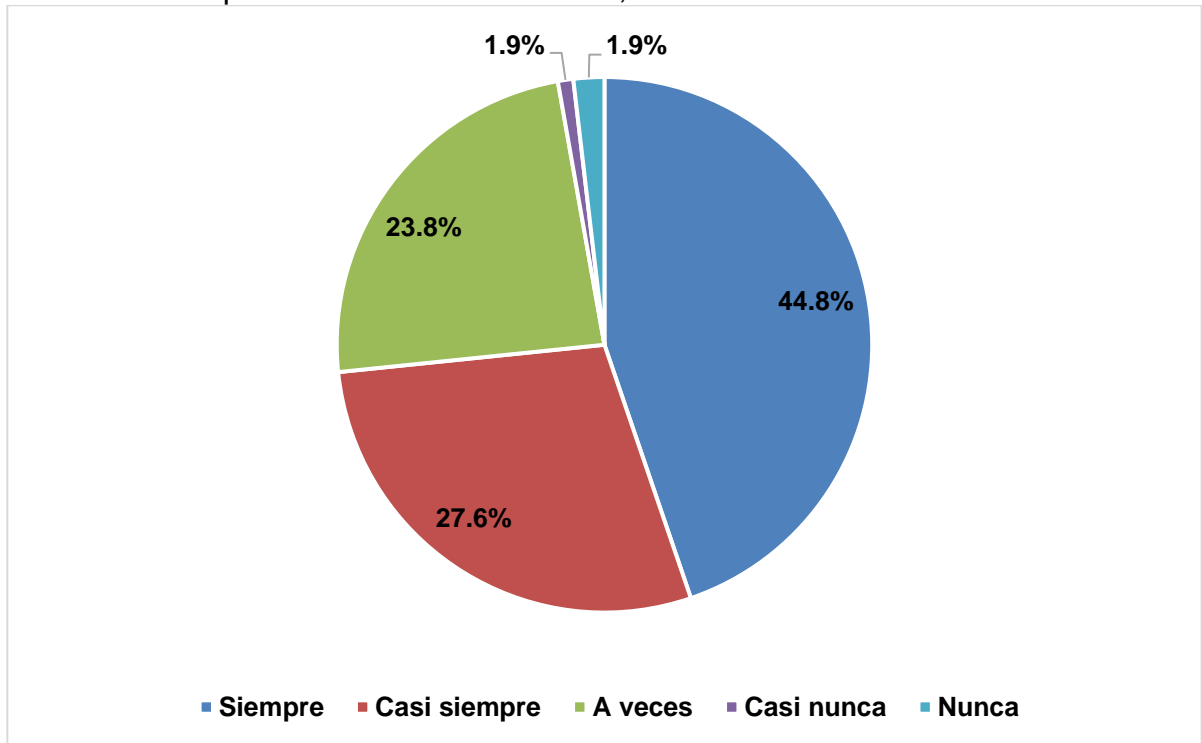
Gráfica 33. Frecuencia con la que consumen café los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 33 se indica que un 21.0% que representa a 22 estudiantes de enfermería refieren que siempre, un 23.8% (25 estudiantes) refieren que casi siempre y un 23.8% (25 estudiantes) indican que a veces consumen frecuentemente café, mientras que, el 15.2% (16 estudiantes) señalan que casi nunca y el 16.2% (17 estudiantes) refieren que nunca ingieren café.

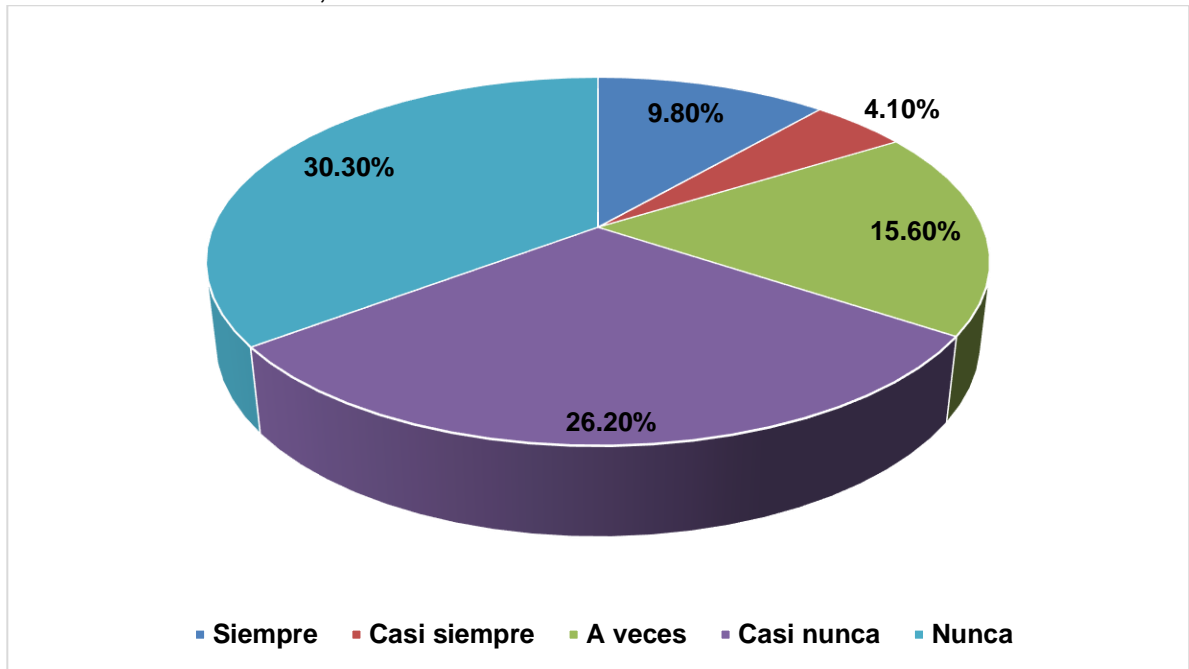
Gráfica 34. Consideran que los factores económicos influyen en una buena alimentación de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Un 44.8% (47 estudiantes) refieren que consideran que siempre los factores económicos influyen en una buena alimentación, el 27.6% (29 estudiantes) indican que casi siempre y un 23.8% (25 estudiantes) refieren que a veces los factores económicos influyen en una alimentación de calidad. Una minoría de los estudiantes de enfermería refieren que casi nunca 1.9% (2 estudiantes) y nunca 1.9% (2 estudiantes) refieren que los factores económicos no influyen en una buena alimentación.

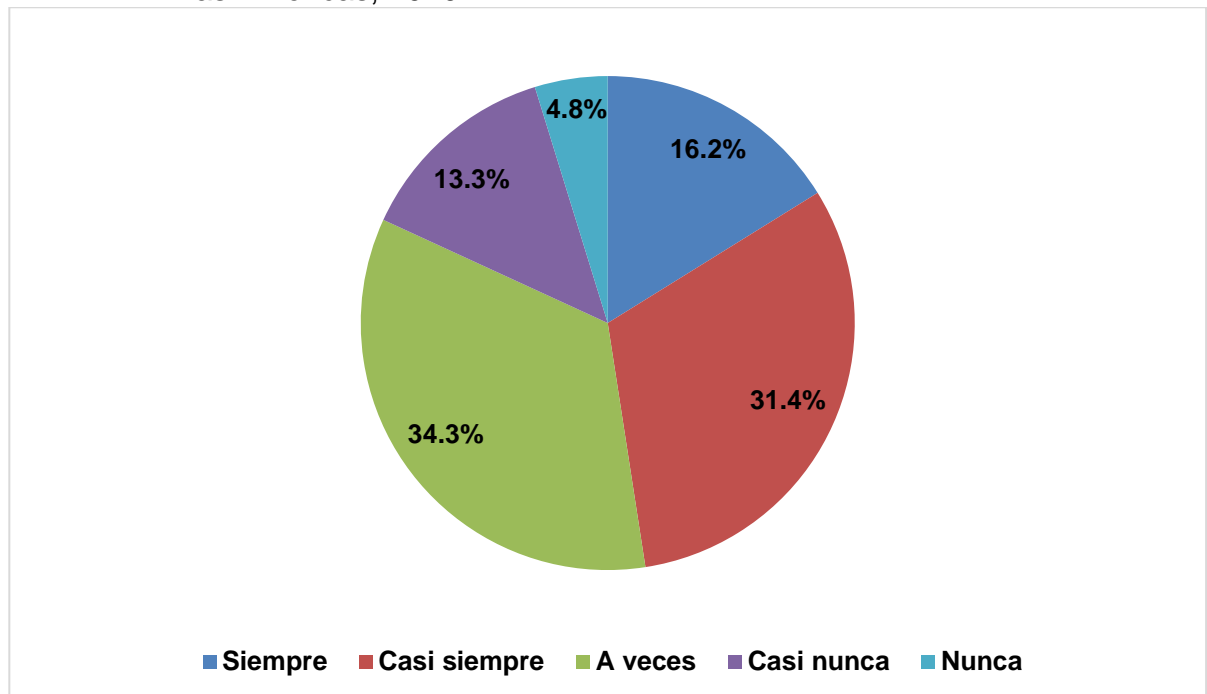
Gráfica 35. Frecuencia con la que hierven el agua que consumen a diario los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Un 11.4% (12 estudiantes) señalan que siempre, un 4.8% (5 estudiantes) indican que siempre y un 18.1% (19 estudiantes) refieren que a veces hierven el agua que consumen a diario, mientras que, el 30.5% (32 estudiantes) señalan que casi nunca y 35.2% (37 estudiantes) refieren que nunca hierven el agua que consumen a diario. Debido a esto cabe señalar que actualmente la purificación extra del agua por medio de punto de ebullición es de importancia, esto es debido a que la ingesta de agua contaminada representa grandes consecuencias para el sistema digestivo, además se ha podido conocer que la bacteria *Helicobacter pylori* puede sobrevivir en el agua, y si los afluentes del agua no son debidamente desinfectados pueden provocar que muchos agentes patógenos entren en contacto con nuestro organismo.

Gráfica 36. Consideran que el agua potable es apta para el consumo diario de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



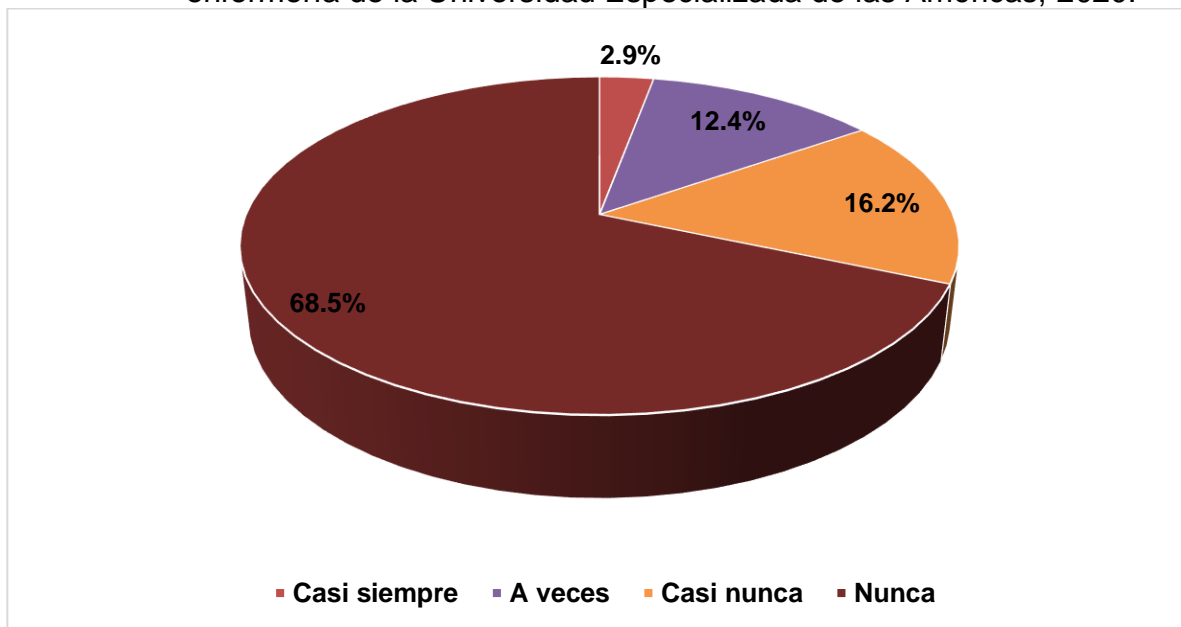
Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 36 se interpreta que un 16.2% (17 estudiantes) refieren que siempre, un 31.4% (33 estudiantes) indican que casi siempre y un 34.3% (36 estudiantes) indican que a veces el agua potable es apta para el consumo diario, sin embargo, el 13.3% (14 estudiantes) señalan que casi nunca y un 4.8% (5 estudiantes) indican que nunca el agua potable es apta para el consumo diario. Debido a esto se agrega que este líquido es vital para llevar a cabo distintas funciones esenciales del organismo y a su vez mantiene el sistema inmunitario sano y favorece a la prevención de distintas afecciones.

4.4 Características presentes en la sintomatología de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.

A continuación, se detallarán los resultados con datos de evidencia de características que presentan en la sintomatología de gastritis la población participante tomando como referencia los siguientes indicadores, aguda o erosiva, crónica o atrófica, helicobacter pylori, dolor, ardor, aerofagia, náuseas, vómitos, diarrea, endoscopia, exámenes de laboratorio, histología, dietéticas y farmacológicas.

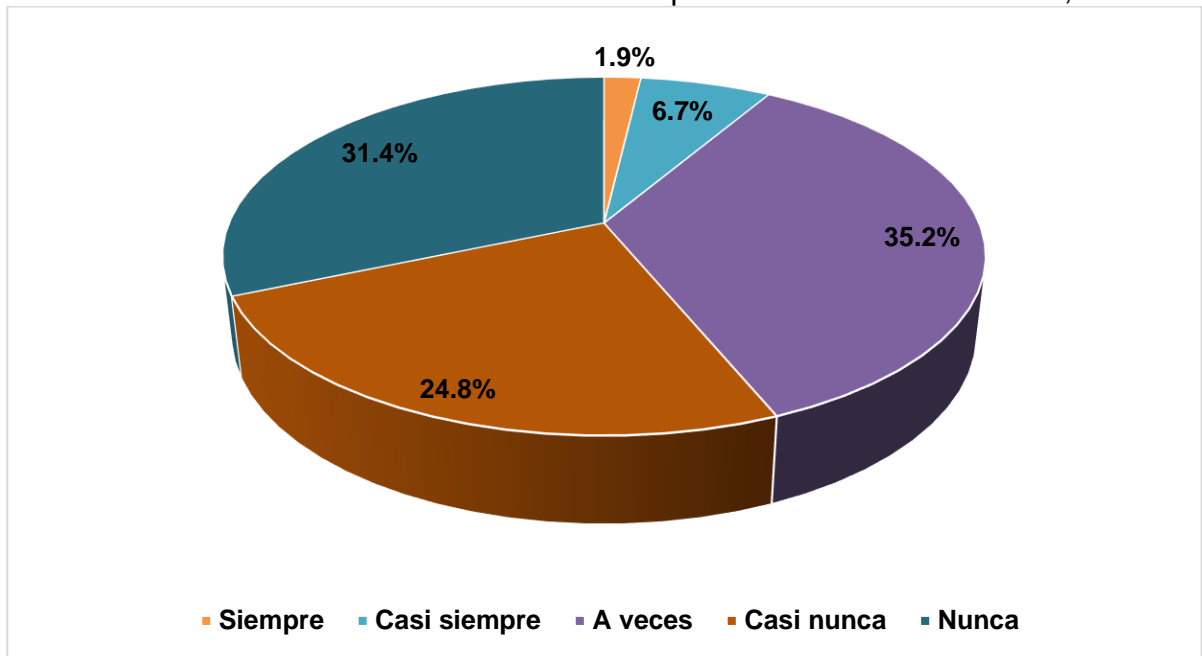
Gráfica 37. Frecuencia con la que consumen tabaco y alcohol los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 37 la gran mayoría los estudiantes de enfermería refieren que el 68.5% (72 estudiantes) refieren que nunca y el 16.2% (17 estudiantes) señalan que casi nunca consumen tabaco y alcohol frecuentemente, mientras que, un 12.4% (13 estudiantes) señalan que a veces consume tabaco y alcohol, también el 2.9% (3 estudiantes) refieren que casi siempre consumen tabaco y alcohol.

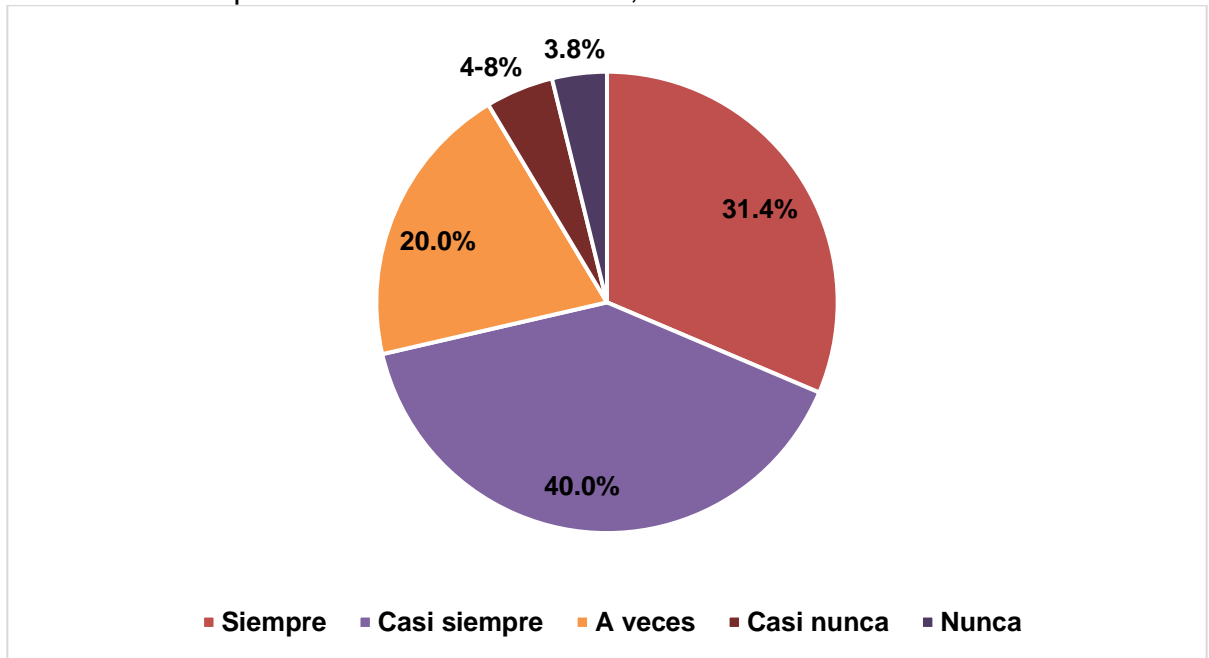
Gráfica 38. Presentan molestias en el estómago durante meses los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En esta gráfica 38 se indica que un 35.2% que representa a 37 estudiantes refieren que a veces presentan molestias en el estómago durante meses, un 1.9% (2 estudiantes) señalan que siempre y un 6.7% (7 estudiantes) refieren que casi siempre presenta molestias en el estómago. Mientras que, un 24.8% (26 estudiantes) señalan que casi nunca y un 31.4% (33 estudiantes) indican que nunca han presentado molestias estomacales durante meses. Al presentar por más de 2 meses seguidos molestias en el estómago el riesgo de padecer gastritis aumenta esto es debido a que puede haberse dado una pérdida de los medios defensivos de la mucosa gástrica y al no ser tratada a tiempo pueda convertirse en una atrofia que más adelante aumenta el riesgo de padecer cáncer gástrico.

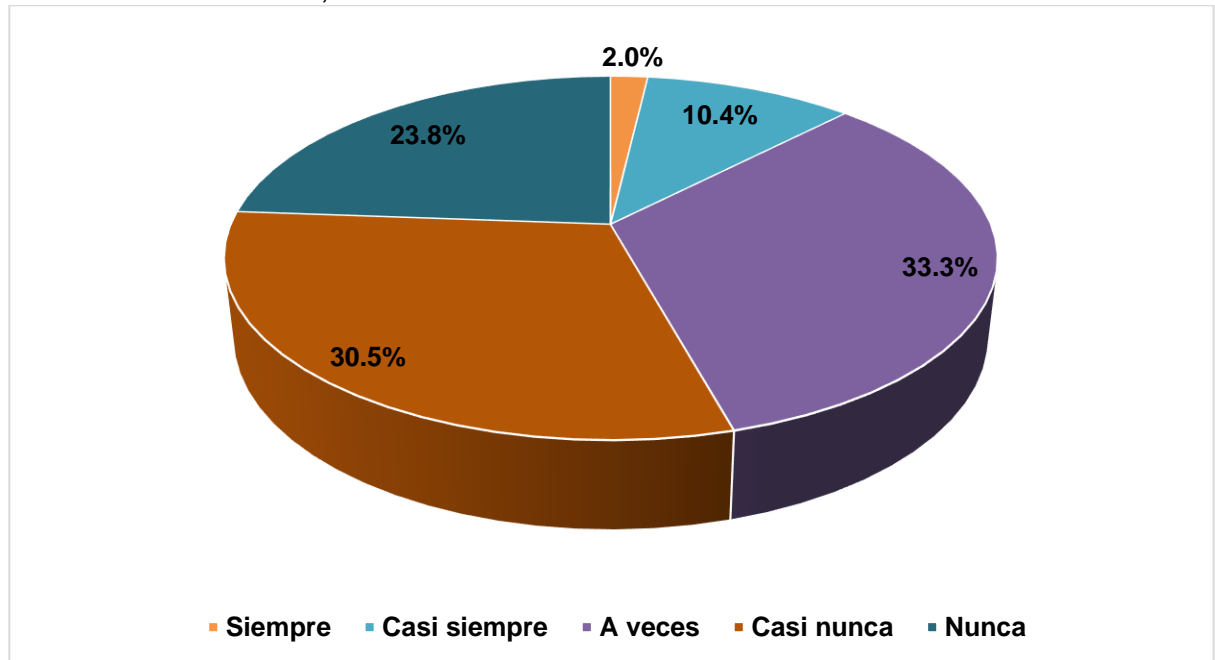
Gráfica 39. Frecuencia con la que ha escuchado hablar sobre la bacteria *Helicobacter pylori* los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Un 40.0% (42 estudiantes) señalan que casi siempre, un 31.4% (33 estudiantes) refieren que siempre han escuchado sobre la bacteria *Helicobacter pylori*, un 20.0% (21 estudiantes) indican que a veces, un 4.8% (5 estudiantes) indican que casi nunca y un 3.8% (4 estudiantes) refieren que nunca han escuchado sobre la bacteria *Helicobacter pylori*. Debido a esto se analiza que una gran parte de los estudiantes de enfermería conocen sobre la bacteria que se presenta en más del 95% de los casos de gastritis a nivel mundial, y de no ser diagnosticada a tiempo y utilizar un tratamiento oportuno, puede ocasionar problemas serios en el individuo que la presente.

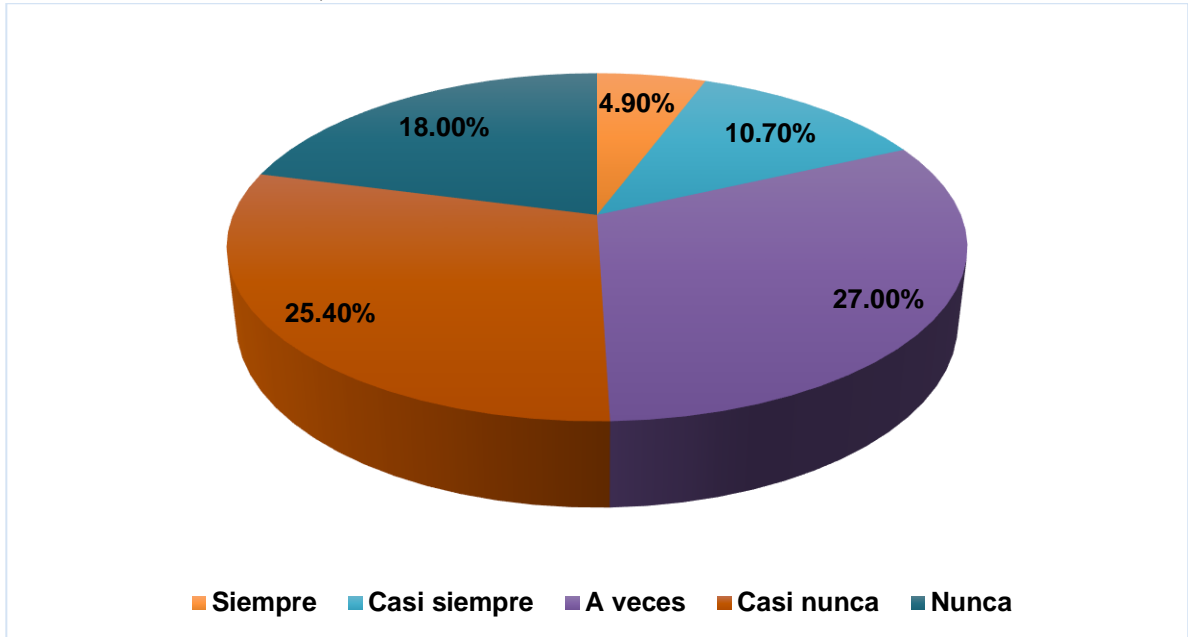
Gráfica 40. Frecuencia con la que presentan dolor gástrico (epigastralgia) los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 40 se resalta que un 33.3% que equivale a 35 estudiantes de enfermería refieren que a veces presentan epigastralgia a su vez un 2.0% (2 estudiantes) refieren que siempre y un 10.4% (11 estudiantes) refieren que casi siempre presentan epigastralgia, mientras que, un 30.5% (32 estudiantes) señalan que casi nunca y un 23.8% (25 estudiantes) refieren que nunca han presentado epigastralgia.

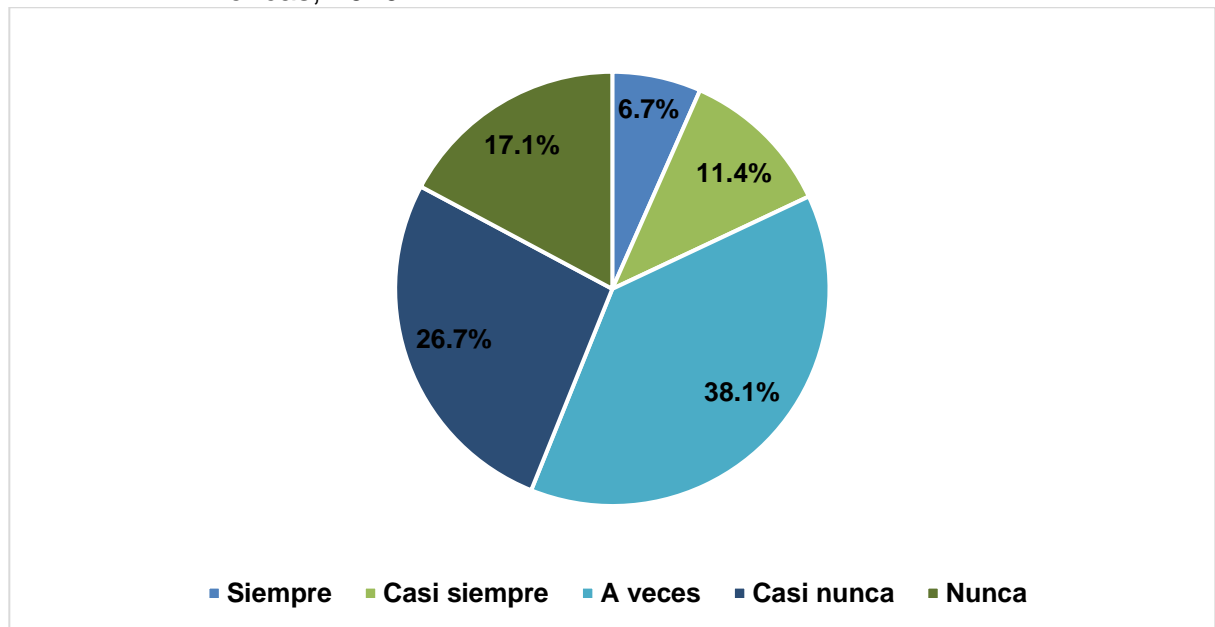
Gráfica 41. Presentan ardor gástrico a la altura de la boca del estómago los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 41 se indica que un 5.7% (6 estudiantes) refieren presentar dolor gástrico siempre, un 12.4% (13 estudiantes) señalan que casi siempre y un 31.4% (33 estudiantes) señalan que a veces. Mientras que el 29.5% que representa a 31 de los participantes encuestados señalan que casi nunca y un 21.0% (22 estudiantes) indican que nunca presentan ardor gástrico. Este es uno de los síntomas más frecuente de patologías por reflujo gastroesofágico, este es uno de los signos más representativos acompañado de aerofagia de padecer de gastritis, esta es determinada como una sensación de ardor desagradable que afecta el estado de bienestar de los individuos que experimentan esta sensación.

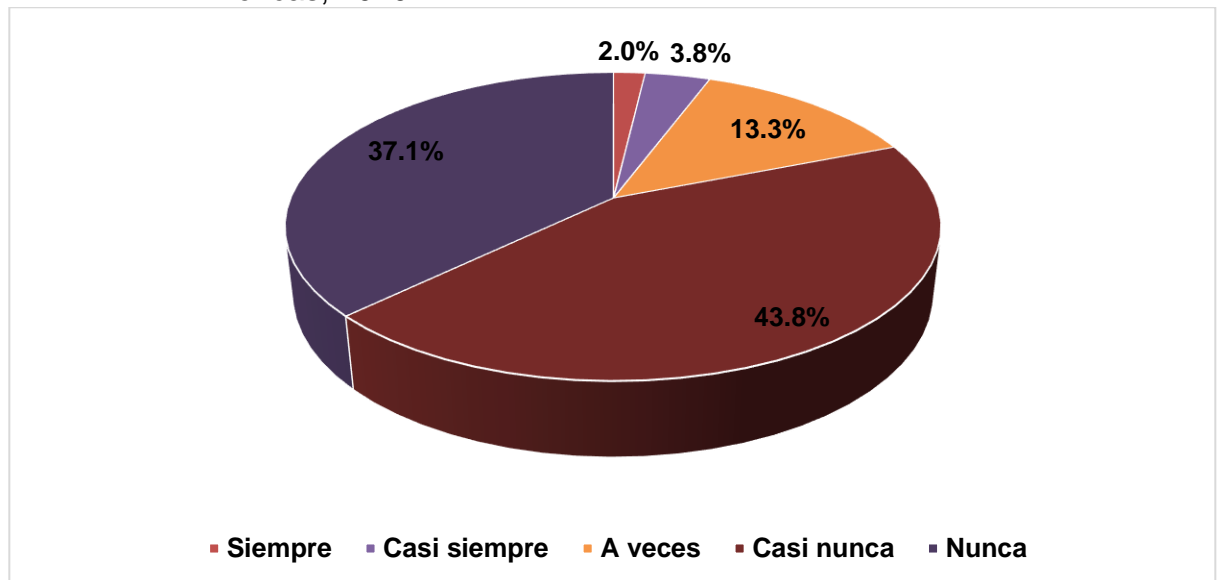
Gráfica 42. Presentan acumulación de gases en el estómago (aerofagia) los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 42 se destaca que un 6.7% que representa a 7 estudiantes de la licenciatura en enfermería refieren que siempre presentan aerofagia, un 11.4% (12 estudiantes) indican que casi siempre, el 38.1% de los encuestados que representan a 40 estudiantes indican que a veces, 26.7% (28 estudiantes) destacan que casi nunca y un 17.1% (18 estudiantes) refieren que nunca han presentado aerofagia. Este proceso fisiológico es ocasionado por condiciones que implican al estómago debido a los alimentos ingeridos, además también puede producirse debido a trastornos relacionados a situaciones de estrés y ansiedad que padecen las personas.

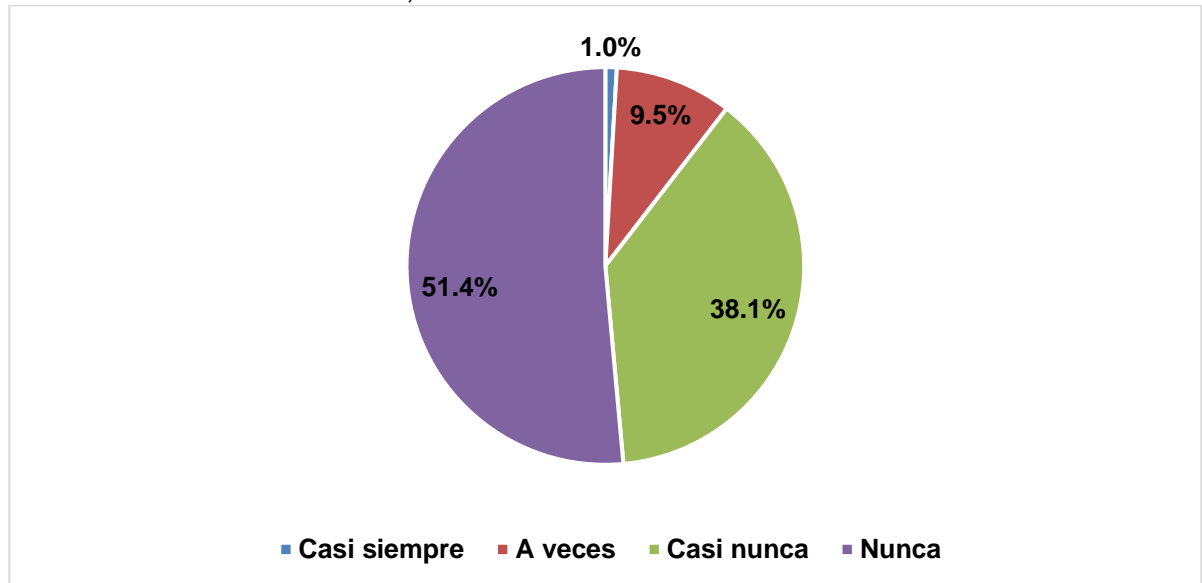
Gráfica 43. Frecuencia con la que presentan náuseas antes de las comidas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 43 se señala que un 37.1% que representa a 39 estudiantes refieren que casi nunca presentan náuseas antes de las comidas, un 43.8% (46 estudiantes) señalan que nunca ha presentado náuseas antes de las comidas, sin embargo, un 2.0% (2 estudiantes) refieren que siempre, un 3.8% (4 estudiantes) señalan que casi siempre y el 13.3% (14 estudiantes) refieren que a veces presenta náuseas antes de las comidas.

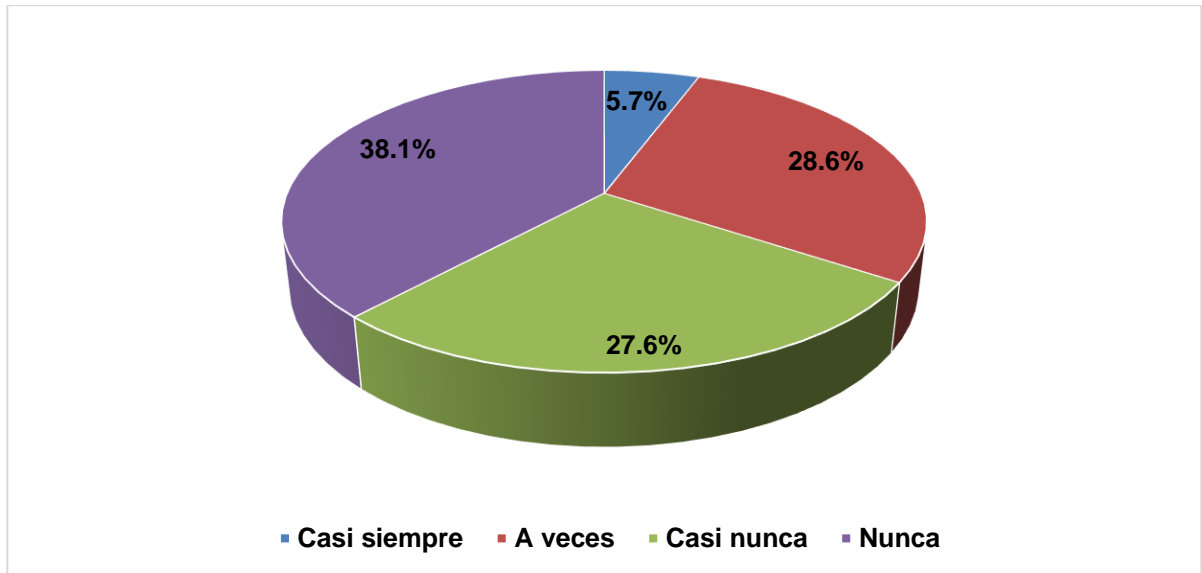
Gráfica 44. Frecuencia con la que presentan vómitos antes o después de las comidas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 44 se analiza que la mayor parte del estudiantado de la carrera de enfermería señala que casi nunca 38.1% (40 estudiantes) y nunca 51.4% (54 estudiantes) han presentado vómitos antes o después de las comidas, sin embargo, un 9.5% (10 estudiantes) refieren que a veces y un 1.0% (1 estudiante) indica que casi siempre presentan vómito antes y después de las comidas.

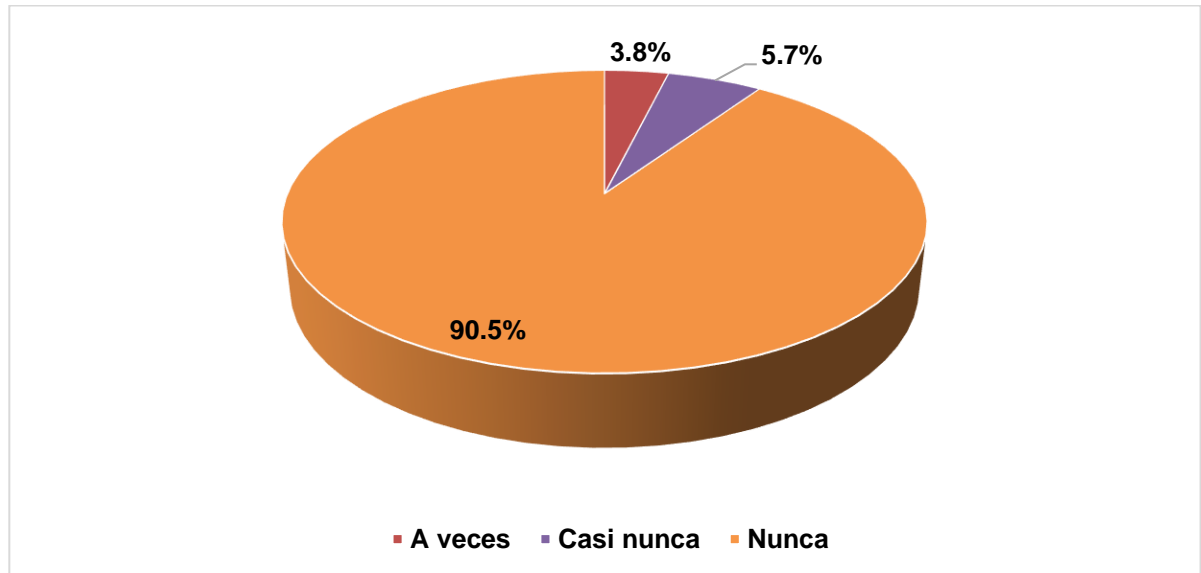
Gráfica 45. Frecuencia con la que sufren diarrea los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020

Por medio de la gráfica 45 se señala que un 27.6% que equivale a 29 estudiantes señalan que casi nunca, 38.1% (40 estudiantes) refieren que nunca sufren frecuentemente de diarrea, mientras que, un 5.7% (6 estudiantes) refieren que casi siempre y un 28.6% que representa a 30 estudiantes indican que a veces sufren frecuentemente de diarrea.

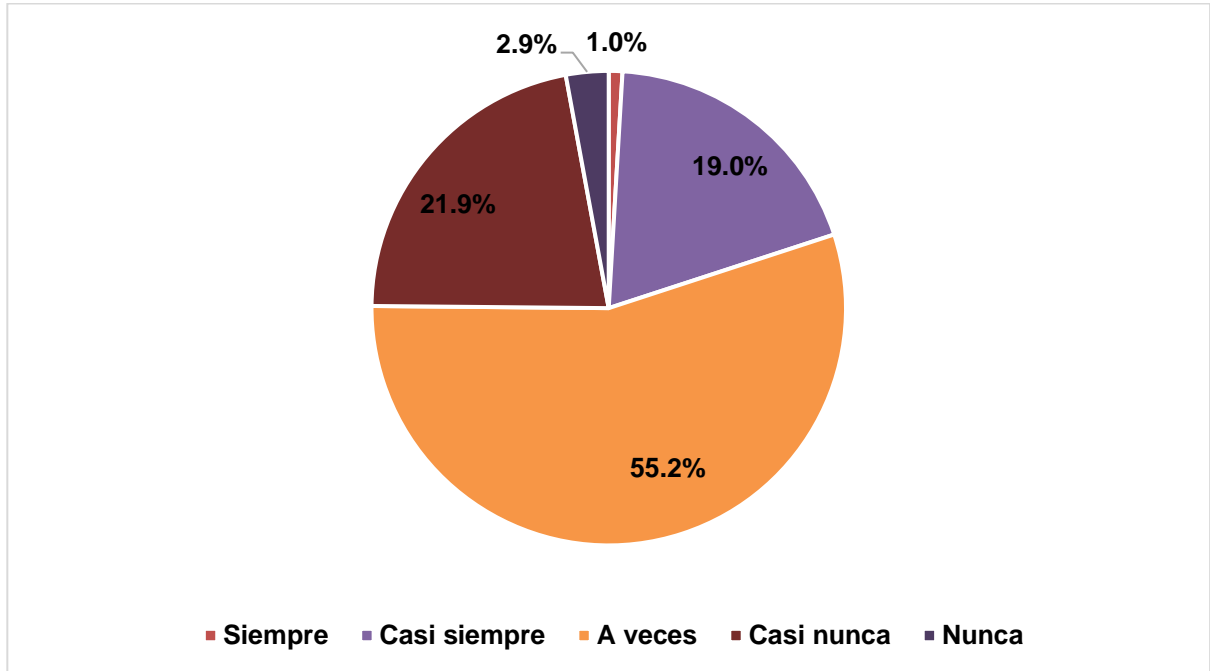
Gráfica 46. Frecuencia con la que se han realizado endoscopias a los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 46 indica que un 90.5% que equivale a 95 estudiantes de enfermería nunca le han realizado alguna vez una endoscopia, un 5.7% (6 estudiantes) refieren que casi nunca y un 3.8% que equivale a 4 estudiantes refieren que a veces les han realizado alguna endoscopia. Debido a esto se señala que este es el método de excelencia para el diagnóstico al presentarse dolor irritable o por presencia de sangrado, ya que permite la visualización y mayor exactitud de localización de úlceras y para detectar erosiones y cambios en la mucosa gástrica.

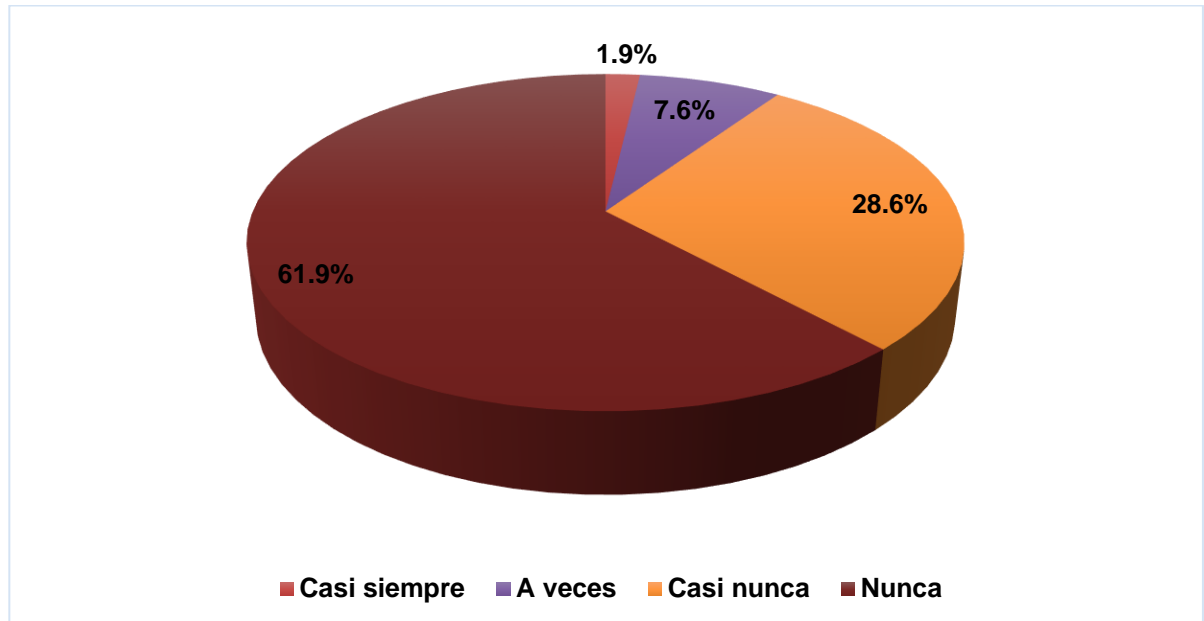
Gráfica 47. Frecuencia con la que se realizan exámenes de laboratorio (análisis de anticuerpos, prueba de antígenos en heces fecales), lo estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 47 se señala que un 1.0% que representa a 1 estudiante de los encuestados refieren que siempre, un 19.0% (20 estudiantes) señalan que casi siempre, un 55.2% que equivale a 58 estudiantes indican que a veces les han realizado exámenes de laboratorio (Análisis de anticuerpos, prueba de antígenos en heces fecales). Mientras que, un 21.9% (23 estudiantes) refieren que casi nunca y un 2.9% (3 estudiantes) que nunca le han realizado exámenes de laboratorio (Análisis de anticuerpos, prueba de antígenos en heces fecales). Este tipo de prueba es el más utilizado para la detección de algunas causas de la gastritis como lo es por la bacteria *Helicobacter pylori*.

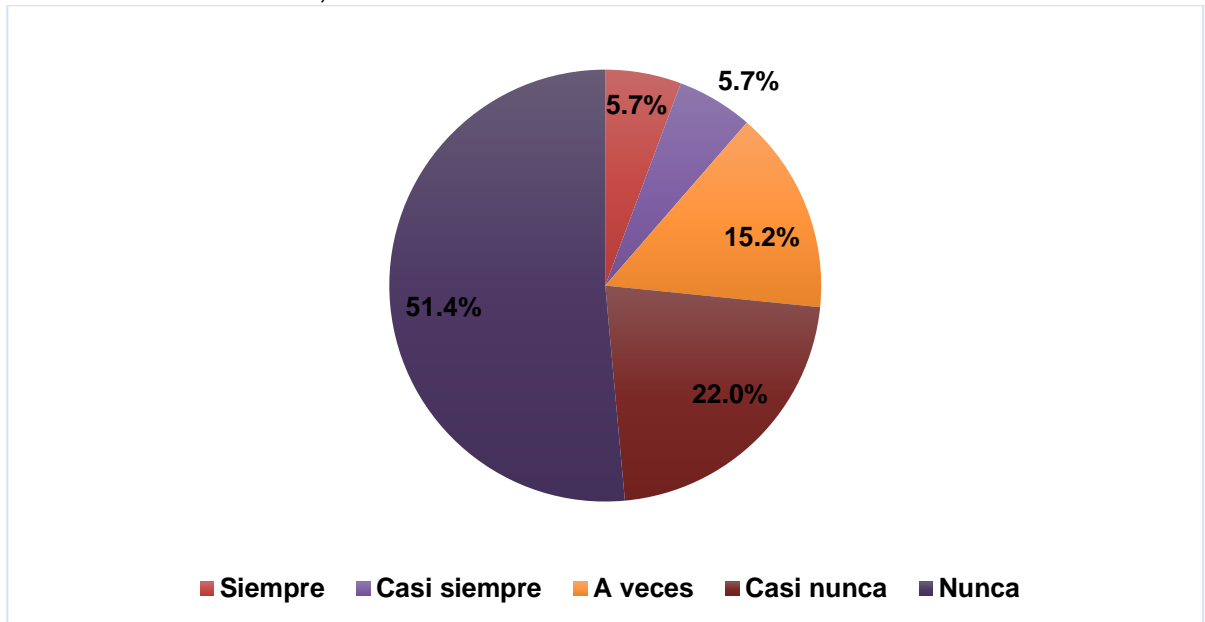
Gráfica 48. Frecuencia con la que se realizan prueba histológica lo estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 48 indicamos que la mayoría de los estudiantes de la carrera de licenciatura en ciencias de la enfermería refieren que nunca 61.9% (65 estudiantes) y un 28.6% (30 estudiantes) señalan que casi nunca le han realizado alguna prueba histológica. Mientras que, el 1.9% que equivale a 2 estudiantes indican que casi siempre y un 7.6% (8 estudiantes) señalan que a veces le han realizado alguna prueba histológica.

Gráfica 49. Frecuencia con la que recomiendan un plan nutricional estricto a los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



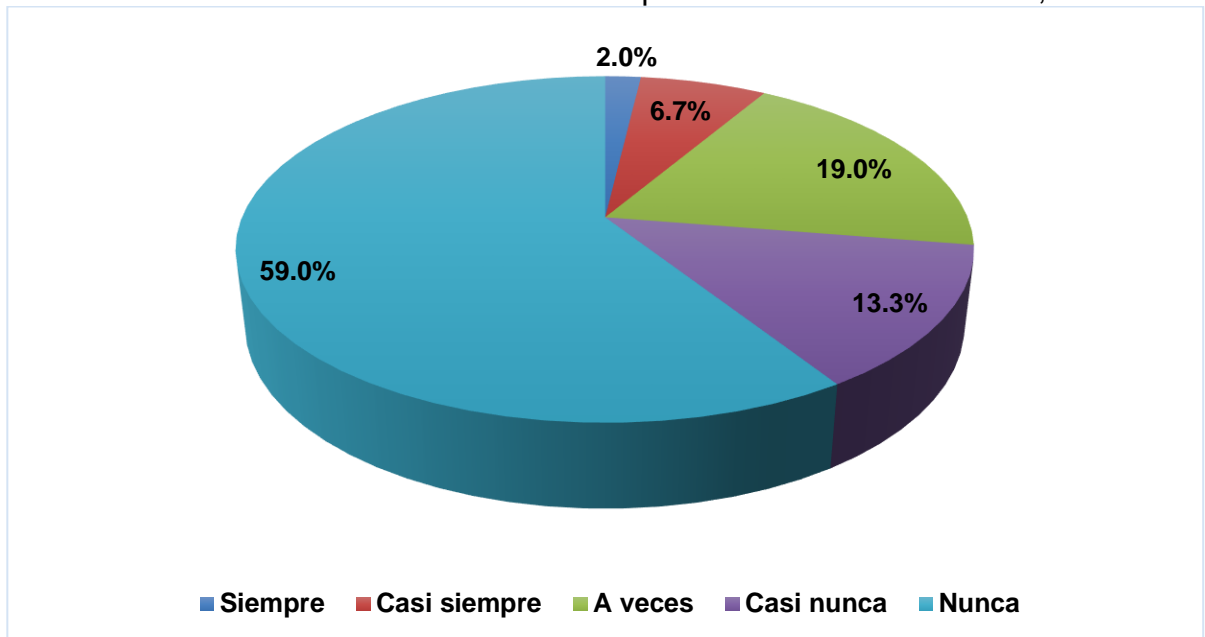
Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 49 cabe resaltar que la mayor parte de los estudiantes de enfermería refieren que nunca, 51.4% (54 estudiantes) y un 22.0% que equivalen a 23 de los estudiantes encuestados señalan que casi nunca les han recomendado un plan nutricional estricto.

Sin embargo, el 5.7% que representan a 6 de los estudiantes encuestados señalan que siempre y casi siempre 5.7% (6 estudiantes) les han recomendado un plan nutricional estricto. Además, el 15.2% (16 estudiantes) señalan que a veces les han recomendado un plan nutricional estricto.

Según Rojas (2017) el tratamiento dietético, nutricional es igual de importante que el tratamiento farmacológico, tanto es así que cuando se diagnostica esta patología en una persona, esta debe mantener un riguroso régimen alimenticio durante el resto de su vida, ya que de este régimen alimentario depende las mejoras que pueden alcanzar en cuanto al nivel sintomatológico.

Gráfica 50. Ingieren algún tipo de fármaco para la gastritis los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.



Fuente: Información extraída de encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

En la gráfica 50 se interpreta que en un porcentaje mayor de los estudiantes de enfermería encuestados refieren que el 59.0% (62 estudiantes) nunca y un 13.3% (14 estudiantes) señalan que casi nunca han ingerido fármacos para la gastritis. Mientras que, el 19.0% que representa a 20 estudiantes de los encuestados refieren que a veces, un 2.0% (2 estudiantes) señalan que siempre y un 6.7% (7 estudiantes) refieren que casi siempre han ingerido fármacos para la gastritis. Debido a esto se indica que actualmente existen distintos tipos de regímenes de tratamiento que son utilizados para la rehabilitación de las personas que padecen esta afección del sistema digestivo.

Correlación de variables para comprobar hipótesis

Cuadro 3. Comprobación de Hipótesis

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	27,335 ^a	16	,038
Razón de verosimilitud	17,783	16	,337
Asociación lineal por lineal	3,696	1	,055
N de casos válidos	105		

Fuente: Información extraída del programa SPSS Statistics 20, 2020.

Para realizar la correlación de las variables se utilizó como ítem de correlación de la variable independiente: estrés y régimen alimenticio con el ítem de la variable dependiente: sintomatología de la gastritis, usando como medida no paramétrica la significancia asintótica del Chi cuadrado de Pearson, dando como resultado final .038, demostrando así que existe una relación entre las variables independientes y dependiente. De este modo se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación positiva que establece que: El estrés y régimen alimenticio producen efectos en la aparición de síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.

Regla de decisión del Chi cuadrado: Se acepta la hipótesis de investigación siempre y cuando la significancia asintótica sea menor de .05.

CONCLUSIONES

Por medio de las conclusiones se puede expresar la información de mayor importancia y relevancia que se encontraron a lo largo de la investigación con base en los objetivos previamente presentados.

- La gastritis es una de las patologías a nivel del sistema digestivo que presenta un aumento considerable a nivel mundial, ya que afecta en su mayoría a la población joven debido a sus incorrectas maneras en que llevan sus vidas. Según los resultados obtenidos por medio de esta investigación podemos señalar que:
 - El estrés y el régimen alimenticio influyen considerablemente en la aparición de signos y síntomas muy representativos a la gastritis, ya que al aumentar los niveles de estrés en las personas se ve afectado el sistema digestivo principalmente, esto es debido a que existe un relación estrecha entre el sistema nervioso y el sistema digestivo y al ocurrir un desequilibrio se afectan muchas funciones de importancia del sistema digestivo y provocan que se aumente el riesgo de padecer esta nosología gástrica.
 - El ámbito familiar, las jornadas de clase y los distintos tipos de estresores influyen en gran parte al aumento de los niveles de estrés en los estudiantes de enfermería encuestados, ya que un alto porcentaje refirió presentar estrés en sus hogares y en las jornadas extensas de clase.
 - Existe un porcentaje considerable en cuanto a la frecuencia de presentar molestias gastrointestinales por parte de los estudiantes de enfermería, esto principalmente está relacionado a los factores estresantes que presentan tanto en las jornadas educativas, ámbito familiar y también influyen el régimen alimenticio que estos presentan ya que la mayoría de la población encuestada ingieren frecuentemente bebidas gaseosas, café, comidas rápidas que aumentan el riesgo de padecer esta patología, de igual manera existe una cantidad de estudiantes que presentan un déficit de medidas de higiene al momento de preparar y consumir ciertos alimentos, aumentando considerablemente el riesgo de contraer

el helicobacter pylori que es actualmente uno de los principales factores de consecuencia de contraer gastritis.

- Se observa que existe una cantidad de los estudiantes encuestados que refieren por medio de los ítems que en algunas ocasiones presentan ciertas características principales de la gastritis como los son sus signos y síntomas más frecuente como lo son la aerofagia, epigastralgia, ardor en la boca del estómago, diarreas y en algunos casos náuseas y vómitos, por lo cual pueden tener la enfermedad y no conocerla, ya que no han asistido a atención médica para un respectivo control y un diagnóstico para un posible tratamiento oportuno como pueden ser nutricional y farmacológico.

- Mediante los resultados obtenidos en el estudio, se ha podido identificar características de importancia de la patología denominada gastritis y como está afectando a los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, según los resultados obtenidos esta población presenta una vida con estrés por las jornadas extensas de clase, cargas extenuantes de actividades, dificultades de poder sobrellevar las situaciones que presentan y demandan más estrés en su diario vivir y por presentar un régimen alimenticio inadecuado donde principalmente se alimentan de comidas no saludables, lo que conlleva a un desorden alimenticio que provoca que tengan mayor riesgo de padecer esta patología mientras estudian en el sistema universitario. Por lo tanto, el enfoque de este trabajo de grado debe ser hacia la promoción de un mejor estilo de vida en los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la Enfermería de la Universidad especializada de las Américas.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado se detallan las limitaciones presentadas durante la elaboración de la investigación y también se brindan recomendaciones para el futuro.

- Debido a la pandemia mundial del COVID-19, se hizo más difícil tener un contacto con la población a estudiar.
- Falta de publicaciones referentes al tema a nivel nacional.
- Falta de disponibilidad por parte de algunos miembros de la población en estudio.
- Dificultad al momento de revisar más literaturas, debido a que por la pandemia mundial no se podía tener acceso a una biblioteca.

Luego de las conclusiones finales del trabajo investigativo podemos recomendar:

- Promover por medio de docentes y administrativos jornadas de capacitación y enseñanza sobre la importancia de mantener un régimen alimenticio sano y sobre técnicas que permitan conocer cómo disminuir los niveles de estrés.
- Promover que en la cafetería de la Universidad Especializada de las Américas brinden alimentos saludables, para que así puedan tener acceso los estudiantes que pasan jornadas educativas extensas a alimentos saludables y eviten la ingesta de comidas y gaseosas que son perjudiciales para la salud de cada uno de nosotros.
- Fomentar que el estudiantado se realice periódicamente controles y exámenes generales para detectar a tiempo cualquier afección que ponga en riesgo nuestra salud.
- Brindar docencias sobre los riesgos de tener hábitos mal sanos como el sedentarismo, ingerir en exceso bebidas alcohólicas, tabaco.
- Fomentar pausas activas para disminuir el riesgo de estrés que producen jornadas extensas de clase.

- Promover actividades que involucren el ejercicio al aire libre, actividades que fortalezcan el nivel mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA

- Astuhuamán, G. G., Espinoza, T. A. R., Cabanillas, F. J. W., & Cristóbal, O. E. P. (2015). **Estadística e investigación con aplicaciones de SPSS** (2.a ed.). Alianza Editorial.
- Calvo, S., Gómez, C., López, C., & Royo, M. (2011). **Nutrición Salud y Alimentos Funcionales** (1ra Edición). Madrid: UNED.
- Comín, E., Albarrán, I., & Gracia, A. (2012). **Manual El Estrés y el Riesgo para la Salud**. (Primera edición) MAZ Departamento de Prevención.
- Galán, Camacho, S. G. C, E. J. C. G. (2012). **Estrés y salud: Investigación básica y aplicada** (1.a ed.). Editorial El Manual Moderno.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). **Metodología de la investigación** (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Karantanos, T. Markoutsaki, M. Gazouli, NP Anagnou y DG Karamanolis, (2010), **"Perspectivas actuales sobre la fisiopatología del síndrome del intestino irritable"**, **Gut Pathogens**, vol. 2, núm. 3, págs. 3-4749-2-3.
- Kasper, D. L., Fauci, A. S., Hauser, S. L., Longo, D. L., Jameson, L. J., & Loscalzo, J. (2018). **Harrison's Principles of Internal Medicine 20/E (Vol.1 & Vol.2)** (ebook) (English Edition) (20.a ed., Vols. 1, 2). McGraw-Hill Education / Medical.
- Konturek PC, Brzozowski T, Konturek SJ. (2011) **Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options**. **J Physiol Pharmacol**. Dec;62(6):591-9. PMID: 22314561.

López-Calderón A. **Respuesta fisiológica al estrés**. En: Fernández-Tresguerres JA, coordinador. (2010). Fisiología humana. 4ª ed. México: Mc Graw Hill; página. 1137-1147

Organización Mundial de la Salud **Guías para la calidad del agua de consumo humano: cuarta edición que incorpora la primera adenda**. Ginebra: 2011 636p

Orlandini, A. (2012). **El Estrés Que Es Y Como Evitarlo: Qué es y cómo evitarlo** (Primera edición electrónica ed.). Fondo de Cultura Económica.

Pérez, E., Abdo, J. M., Bernal, F., & Stalnikowitz, D. K. (2012). **Gastroenterología** (1.a ed.). MCGRAW HILL EDUCATION.

Torres, C. A. B., Bernal, C. A., Buevas, L. E. C., & Palma, O. F. (2010). **Metodología de la investigación** (Tercera Edición). Pearson Educación.

Infografía

Aburto, A. M. (2015). **Pirosis**. elfarmacéutico.es. Recuperado de: <http://elfarmacéutico.es/index.php/cursos/item/6624-pirosis#.X78ctGhKjIU>

Alvarado, R. A. (2012). **Cáncer de estómago, en Chiriquí, v1.0**. Slideshare. <https://es.slideshare.net/RolandoAlvaradoAnchisi/cancer-de-estomago-en-chiriqui-v10>

Alvarado, A. (2018). **Dieta para controlar la gastritis**. Geosalud su sitio de salud. Recuperado de: <https://www.geosalud.com/digestivo/nutriciongastritis.htm>

Arbués, E., Martínez, B., & Granada, J. (2019). **Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes**

universitarios.SciELO.https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017

Barco, A., & Pérez, A. (2014). **Efecto de la gaseosa Coca-Cola sobre la masa de los órganos del sistema digestivo y endocrino de los ratones (Mus musculus)**. Revista Electrónica de Portales Medicos.com. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/efecto-coca-cola-organos-del-sistema-digestivo-y-endocrino/>

Barea, A. R. (2019). **ENFERMEDAD INTESTINAL INFECCIOSA (DIARREA)**. Revista Médica La Paz, 25(1). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582019000100011

Berrio N. y Mazo R. (2011). **Estrés Académico**. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Betancourth, C. (2020, 24 julio). **Frutas ideales para combatir la gastritis**. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/frutas-ideales-para-combatir-la-gastritis/>

Calero, C. (2011). **Seguridad alimentaria en ecuador desde un enfoque de acceso a alimentos. Quito.**

<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52065>

Calvo, W. (2011). **Estrés académico en estudiantes universitarios**. MICASAEMIS. <http://micasaemis.com/estresacademico/>

Camacho, R. (2015). **¿Para qué sirve el miedo?** Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/para-que-sirve-miedo>

Cardenas, D. G. (2017). **A study of work and family stress through bayesian networks. (D. Management, Ed.) Las jornadas laborales y los altos niveles de estrés en hospitales de Chile**, 5(1), Pág. 34. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.6036/MN8293>

CASTAÑEDA, P. (2015). **El estrés laboral en los jóvenes profesionales y su relación con la gastritis nerviosa.**

http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1734/1/2015_Castaneda_El%20estr%c3%a9s%20laboral%20en%20los%20j%c3%b3venes%20profesionales%20y%20su%20relaci%c3%b3n%20con%20la%20gastritis%20nerviosa.pdf

Castillero, O. (2019). **Falta de concentración: causas y 10 consejos para combatirla.** Psicología y **Mente.** <https://psicologiaymente.com/psicologia/falta-de-concentracion#:~:text=El%20TDAH%20se%20caracteriza%20precisamente,tienen%20dificultades%20para%20terminar%20tareass>

Castillero, O. (2017). **Tipos de antipsicóticos (o neurolépticos).** Psicología y **Mente.** <https://psicologiaymente.com/psicofarmacologia/tipos-antipsicoticos>

Chulluncuy Camacho, Nadia Cristina (2011). **Tratamiento de agua para consumo humano.** Ingeniería Industrial, (29),153-170. ISSN: 1025-9929. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3374/337428495008>

Collantes, A. (2014). **Diarrea por estrés: síntomas y soluciones.** Diario Femenino. <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/estres/diarrea-por-estres-sintomas-y-soluciones/>

- Colomer, Y. (2014). **Un enemigo de la alimentación equilibrada: la economía.** Nuevatribuna. <https://www.nuevatribuna.es/articulo/consumo/enemigo-alimentacion-equilibrada-economia/20140908104056106915.html>
- Consejería de empleo y desarrollo tecnológico. (2010). **Manipulación de alimentos (manual común).** Junta de Andalucía. http://www.juntadeandalucia.es/empleo/recursos2/material_didactico/especialidades/materialdidactico_manipulacion_alimentos/PDF/Manual_Comun.pdf
- Corbín, J. A. (2018). **Salud laboral: ¿qué factores afectan a la salud de los trabajadores?** Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/organizaciones/salud-laboral>
- Corella, D., & Ordovás, J. M. (2015). **Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable.** Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5207080>
- Cortejoso, D. (2012). **Como administrar nuestro tiempo para afrontar el estrés** | Psicología para todos/Superdotados/Psicología infantil/Depresión. Psicoglobalia. <http://www.psicoglobalia.com/como-administrar-nuestro-tiempo-para-afrontar-el-estres/>
- De Ángelo, M. (2017). **Importancia del agua y su presencia en alimentos.** HIDROLIT. <https://hidrolit.com.ar/el-agua-en-los-alimentos/>
- Delgado, L. R. (2017). **Patrones de comportamiento.** Milenio. <https://www.milenio.com/opinion/luis-rey-delgado-garcia/para-reflexionar/patrones-de-comportamiento>
- De Pardo, E. M. (2013). **Helicobacter Pylori: un problema actual.** SciELO Gaceta Médica Boliviana, 36(2).

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1012-29662013000200013&script=sci_abstract

Díaz, M. (2014). **Exceso en consumo de alcohol provoca cuadros de gastritis y úlceras.** Noticias | Agencia Peruana de Noticias Andina. <https://andina.pe/agencia/noticia-exceso-consumo-alcohol-provoca-cuadros-gastritis-y-ulceras-502862.aspx>

Evora, S. (2017). **Alcohol y fisiología humana: Capítulo 3- Repercusiones clínicas: miocardiopatía, demencia, disautonomía.** Elsevier. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/alcohol-y-fisiologia-humana-capitulo-3-repercusiones-clinicas-miocardiopatia-demencia-disautonomia>

Fernández Travieso, Julio César (2014). **Incidenia actual de la gastritis: una breve revisión.** Revista CENIC. Ciencias Biológicas, 45 (1), 10-17.. ISSN: 0253-5688. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1812/181230079002>

Figueroba, A. (2017). **Epigastralgia (dolor epigástrico): causas y tratamientos.** Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/salud/epigastralgia>

Figueroba, A. (2017). **ISRN: efectos y funcionamiento de este tipo de fármaco antidepressivo.** Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/psicofarmacologia/isrn>

Fitch, P. (2012). **Los buenos hábitos alimenticios.** Extensión En español.

https://ucanr.edu/sites/Spanish/newsletters/Los_buenos_h%C3%A1bitos_alimenticios38407.pdf

Fornaris, K., Mendoza, O., & Montejo, H. (2018, 19 agosto). **Importancia del por qué lavar las frutas y los vegetales.** Revista Salud al Clima.

<https://revistasaludalclima.wordpress.com/2018/08/19/importancia-del-por-que-lavar-las-frutas-y-los-vegetales/>

Fossa, M. (2020). **¿Qué son las técnicas de relajación?** NeuroClass. <https://neuro-class.com/un-espacio-de-paz-la-relajacion/>

Fronciani, A. A. (2016). **La importancia de las frutas en la alimentación diaria.** InfoGourmet. <https://infonegocios.com.py/infogourmet/la-importancia-de-las-frutas-en-la-alimentacion-diaria#:~:text=Las%20frutas%20son%20importantes%20elementos,del%20organismo%2C%20as%C3%AD%20como%20vitaminas.>

Galbis, K. (2016). **La importancia de cocinar en casa.** Veggisima. <https://veggisima.com/la-importancia-de-cocinar-en-casa-2/#:~:text=Desafortunadamente%20muchos%20de%20los%20alimentos,h%C3%A1bitos%20de%20cocinar%20en%20casa>

García, A. G. C. (2017). **Problemas de concentración Qué son, síntomas, causas y 11 consejos.** ACADEMIA. https://www.academia.edu/36074522/Problemas_de_concentraci%C3%B3n_Qu%C3%A9_son_s%C3%ADntomas_causas_y_11_consejos

Garrido, C. (2014). **¿Por qué se nos cierra el estómago cuando estamos nerviosos?** ABC sociedad. <https://www.abc.es/sociedad/20140620/abc-apetito-nervios-201406181711.html>

Gavín, M. L. (2018). **¿Por qué es bueno beber agua? (para Niños)** - NemoursKidsHealth. KidsHealth. <https://kidshealth.org/es/kids/water-esp.html>

Giesenow, C. (2020). **Fortaleza mental: Del deporte a la empresa:** Cima Performance. Cima Performance. <http://cimaperformance.com/recursos/articulos/corporativo/fortaleza-mental/>

- González, P. (2020). **La importancia del descanso frecuente en clase** - Eres Mamá. <https://www.google.com/amp/s/eresmama.com/importancia-descanso-frecuente-clase/amp/>
- Guillén, T. (2018). **¿Cómo afectan las bebidas gaseosas nuestra salud?** Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/como-afectan-las-bebidas-gaseosas-nuestra-salud/>
- Hernández, M. (2020). **Según Psiquiatras Irritabilidad, Enojo E Ira Están Relacionadas Con La Depresión.** Nación Farma: Salud y medicina para todos. <https://nacionfarma.com/segun-psiquiatras-irritabilidad-enojo-e-ira-estan-relacionadas-con-la-depresion/>
- Huguet, J. M. (2019). **El estrés entre las principales causas de gastritis.** Infosalus. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-estres-principales-causas-gastritis-20190521135005.html>
- Instituto Nacional de la diabetes y las enfermedades digestivas y renales, N. I. D. D. K. (2017). **Endoscopia gastrointestinal.** National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/pruebas-diagnosticas/endoscopia-esofagogastroduodenal>
- Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón de Estados Unidos, N. I. D. D. K. (2012). **La gastritis afecta a la mitad de la población mundial.** El Caribe. <https://www.elcaribe.com.do/2012/05/15/gastritis-afecta-mitad-poblacion-mundial/>
- Jennings, K. (2018). **16 maneras simples de aliviar el estrés y la ansiedad.** Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/como-quitar-el-estres>

- Junco, E. (2018). **¿Cuál es el mejor tratamiento para la ansiedad y el estrés?** Revista HOLA. <https://www.hola.com/estar-bien/20180507123738/tratamiento-ansiedad-estres/>
- Lahoz, J. M. (2013). **La influencia del ambiente familiar.** Solohijos.com. <https://www.solohijos.com/web/la-influencia-del-ambiente-familiar-2/>
- Landa, P. G. (2019). **La importancia de los períodos de descanso.** Fit People. <https://www.google.com/amp/s/fitpeople.com/es/salud/bienestar/la-importancia-de-los-periodos-de-descanso/amp/>
- Louis, C. (2016). **La mala alimentación puede causar gastritis.** Revista Analitica.com. <https://www.analitica.com/entretenimiento/bienestar/gastritis-puede-ser-causada-por-mala-alimentacion/>
- Marcolongo, M. (2019). **Eructación excesiva.** Artículos - IntraMed. <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=93299>
- Medina, A. (2014). **Enfoque actual de la frustración en los jóvenes universitarios.** Revista Electrónica de Portales Medicos.com. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/frustracion-jovenes-universitarios/>
- Mella, F. R., Vinet, E. V, & Alarcón, M. (2014). **Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): Adaptación y propiedades psicométricas en estudiantes secundarios de Temuco.** Revista Argentina de Clínica Psicológica, XXIII, 179–190.
- Ministerio De Salud De Panamá, M. I. N. S. A. (2015). **Análisis de situación de salud.** <http://www.minsa.gob.pa/>
- Montagud, N. (2020). **Los 8 principales medicamentos para el estrés.** Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/psicofarmacologia/medicamentos-para-estres>

Monterroso, E. R. (2012). **Prevalencia de gastritis en un segmento de la población estudiantil de la facultad de ciencias químicas y farmacia de la universidad de San Carlos de Guatemala que cursan el segundo año con carnet 2010 y la elaboración de un trifoliar informativo.**

http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06_3323.pdf

Montoro, M. A. (2012). **Aegastro.es.** aegastro Asociación Española de gastroenterología.

https://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/02_Nauseas_y_vomitos.pdf

Muñoz, C. (2019). **La mejor dieta para la gastritis.** Geosalud.com.

<https://www.geosalud.com/dieta-para-gastritis.html>

Mustaca, A. B. (2018). **Frustración y conductas sociales.** SciELO Colombia.

<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v36n1/1794-4724-apl-36-01-00065.pdf>

Naranjo, M. L. (2010). **Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo.** Revista científica

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

Noriega, P. (2012). **Efectos del alcohol sobre la fisiología humana.** Elsevier

Connect. [https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/efectos-del-alcohol-sobre-la-fisiologia-](https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/efectos-del-alcohol-sobre-la-fisiologia-humana#:~:text=El%20alcohol%20dilata%20los%20vasos,el%20sistema%20cardiovascular%20son%20reales)

[humana#:~:text=El%20alcohol%20dilata%20los%20vasos,el%20sistema%20cardiovascular%20son%20reales.](https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/efectos-del-alcohol-sobre-la-fisiologia-humana#:~:text=El%20alcohol%20dilata%20los%20vasos,el%20sistema%20cardiovascular%20son%20reales)

Organización Mundial de la Salud. (2019). **Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.**

https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/

- Organización Mundial de la Salud, O. M. S. (2015). OMS | **Diarrea**. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/topics/diarrhoea/es/>
- Organización Mundial De La Salud, O. M. S. (2020). **Erradicar la infección por Helicobacter Pylori es todo un reto local y mundial. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.** <https://www.paho.org/es/noticias/8-3-2020-erradicar-infeccion-por-helicobacter-pylori-es-todo-reto-local-mundial>
- Organización Mundial de la Salud, O. M. S. (2012). **La gastritis afecta a la mitad de la población mundial.** El Caribe. <https://www.elcaribe.com.do/2012/05/15/gastritis-afecta-mitad-poblacion-mundial/>
- Organización Mundial de la Salud, O. M. S. (2020). **Salud mental del adolescente.** Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Osuna, I. (2020). **Cómo le afecta el estrés a toda tu salud.** SABER tve BIENESTAR. https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/enfermedades-trastornos-causados-por-estres-ansiedad_41
- Paguay R.L, Espinoza M. M. (2014). **El ambiente familiar y su influencia en la seguridad.** Repositorio unemi. <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/2404/1/EL%20AMBIENTE%20FAMILIAR%20Y%20SU%20INFLUENCIA%20EN%20LA%20SEGURIDAD%20EMOCIONAL%20Y%20AFECTIVA.pdf>
- Panamá América, P. A. (2012). **La gastritis es 'la enfermedad de moda'.** Panamá América. <https://www.panamaamerica.com.pa/variedades/la-gastritis-es-la-enfermedad-de-moda-823456>

- Pérez, C. (2018). **¿Se puede tomar café teniendo gastritis o una úlcera?** Natursan. <https://www.natursan.net/se-puede-tomar-cafe-teniendo-gastritis-o-una-ulcera/>
- Pérez, F. (2018). **Ejercicio físico y estrés: ¿cómo se relacionan?** La Mente es Maravillosa. <https://www.google.com/amp/s/lamenteesmaravillosa.com/ejercicio-fisico-estres-se-relacionan/amp/>
- Pérez, R. (2018). **Dejar de cocinar nos está matando: siete beneficios de hacerte tu propia comida.** Vitónica. <https://www.vitonica.com/wellness/dejar-de-cocinar-nos-esta-matando-7-beneficios-de-hacerte-tu-propia-comida>
- Pérez Roncero, L. (2016). **Curso básico sobre Patologías digestivas. Tema 2. Pirosis** | Farmacia Profesional. Farmacia Profesional, 30(2). <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-curso-basico-sobre-patologias-digestivas--X0213932416516178>
- Puerta, J. V., & Padilla, D. E. (2011). **Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión:** una revisión del estado del arte. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3903329>
- Ramos, E. (2015). **Gastritis, úlcera y hemorragia digestiva.** *Pediatría Integral*, 19(2). <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-02/gastritis-ulcera-y-hemorragia-digestiva/>
- Rebosio, G., Castro, F., & Duran, A. (2013). **Estrategia nacional de seguridad alimentaria y nutricional 2013 – 2021** https://www.mesadeconcertacion.org.pe/sites/default/files/archivos/2015/documentos/11/minag_estrategia_nacional_de_seguridad_alimentaria_2013_2021.pdf

- Reyes, L. (2015). **Recomendaciones dietéticas en la gastritis. Instituto Quirúrgico de Andalucía IQA.**
<https://iqaquiron.com/portal/recomendaciones-dieteticas-en-la-gastritis/>
- Rincón, S. (2013). **6 causas de los cambios de humor.** SinEmbargo MX.
<https://www.sinembargo.mx/13-04-2013/585796>
- Rodríguez, E. (2016). **¿Qué es la frustración y cómo afecta a nuestra vida?** Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion>
- Rodríguez, E. (2018). **“Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad”.** Psiquiatria.com. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/tecnicas-de-relajacion-en-el-paciente-con-ansiedad>
- Rodríguez J.F., Corrales A.M.B y Soria L.A.R., (2019). **Factores de riesgo asociados a la gastritis aguda o crónica en adultos de un hospital ecuatoriano.** Scielo.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192019000300424
- Rojas, G. M., & Cleghorn, D. C. (2017). **Cáncer de Estómago, Primera Causa de Muerte en Panamá Factor de Riesgo “Helicobacter Pylori”. Un Problema de Estado y de Salud Pública.** Enfoque. Revista Científica de Enfermería, XXI, 28–45. <https://doi.org/10.48204/j.enfoque.v21n17a1>
- Rojas, K. (2017). **Relación de los hábitos alimentarios en la sintomatología actual de adultos de 18 a 39 años diagnosticados con gastritis crónica. San José - Costa Rica: Universidad Hispanoamericana.** Obtenido de <http://170.246.100.106:7501/xmlui/bitstream/handle/cenit/674/NUT-789.pdf?sequence=1>
- Romero Villagrán, C. A., Viteri Avellaneda, L., Campos López, J. R., & Larrea Camacho, J. (2018). **Factores epidemiológicos asociados a la gastritis**

- aguda por Helicobacter pylori en pacientes atendidos en un servicio de gastroenterología.** Revista Científica RECIMUNDO, 2(3), 694-704. [https://doi.org/10.26820/recimundo/2.\(3\).julio.2018.694-704](https://doi.org/10.26820/recimundo/2.(3).julio.2018.694-704)
- Romo G.C, Coria J.V.R. (2010). **Helicobacter pylori, un modelo de bacteria carcinogénica.** Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 15(4). <https://biblat.unam.mx/hevila/Revistadeespecialidadesmedicoquirurgicas/2010/vol15/no4/9.pdf>
- Rovira, I. (2018). **Cambios de humor: qué son, y 9 consejos para controlarlos.** Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/cambios-de-humor>
- Santa Cecilia, T. (2020). **Vencer los pensamientos negativos mediante el enfoque cognitivo-conductual.** Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/vencer-pensamientos-negativos-enfoque-cognitivo-conductual>
- Santana, N. (2016). **7 trucos para planificar tu tiempo y gestionar tu estrés.** Nayra Santana psicóloga. <https://nayrasantana.com/planificacion-tiempo-estres/>
- Serebrinsky, H. (2012). **Psicoterapia de grupo.** Redalyc.org, 10(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545462001>
- Sfalcin, J. (2017). **Diagnóstico de la infección por Helicobacter pylori.** Cibic Laboratorios. <http://www.cibic.com.ar/laboratorios-bioquimicos/diagnostico-de-la-infeccion-por-helicobacter-pylori/>
- Simonne, A., & Blanco, V. (2020). **Adecuado lavado de manos para manipuladores de alimentos.** EDIS, 2020. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=adecuado+la+vado+de+manos+para+manipuladores+de+alimento&btnG=

- Smith, Y. B. (2019). **Causas del eructo excesivo**. News-Medical.net. Manuales MSD. (2019). Náuseas y vómitos en los adultos. Manual MSD versión para público general. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornosgastrointestinales/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-digestivos/n%C3%A1useas-y-v%C3%B3mitos-en-los-adultos>[https://www.news-medical.net/health/Causes-of-Excessive-Belching-\(Spanish\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Causes-of-Excessive-Belching-(Spanish).aspx)
- Suárez, P., Vélez, M. (2018). **El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental**. Revista Psicoespacios, 12(20): 173- 198, Disponible en <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>
- Tahir, U. (2016). **Stress and eating behaviour. Advances in Obesity, Weight Management & Control, 4(4)**. https://medcraveonline-com.translate.goog/AOWMC/stress-and-eating-behaviour.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=sc
- Tarsha, M. S. (2020). **Body-Centered Interventions for Psychopathological Conditions: A Review**. Frontiers. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02907/full>
- Thompson, E. G. (2019). **Pruebas para detectar Helicobacter pylori** | Cigna. Cigna. <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/pruebas-medicas/pruebas-para-detectar-helicobacter-pylori-hw1531>
- Tobón, S., & Núñez, A. (2012). **Relación de factores psicológicos con los síntomas de dispepsia en estudiantes universitarios españoles**. Apuntes de Psicología. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134216860005.pdf>

- Toribio, Franco, C. S. (2016). **Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante.** Botica Digital medical magazine. http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Torres, A. (2016). 6 técnicas de relajación fáciles para combatir el estrés. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres>
- Torres, A. (2020). **Comida chatarra: qué es y cómo perjudica gravemente tu salud.** Médico Plus. <https://medicoplus.com/nutricion/comida-chatarra>
- Vacas, M. (2014). **Gastritis.** WebConsultas Revista de Salud y Bienestar. <https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/gastritis/gastritis-13929>
- Valdivia, M. (2011). **Gastritis y gastropatías.** SciELO Perú. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1022-51292011000100008&lng=es&nrm=iso
- Velázquez, J. C., & Cao, E. R. (2019). **Influencia del estrés laboral en el ambiente familiar del personal de enfermería.** Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria. e-ISSN 2528–7842. Mikarimin, Revista Científica Multidisciplinaria. <http://45.238.216.13/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1716/948>
- Yakirevich E., Resnick M. B. (2013). **Patología del cáncer gástrico y sus lesiones precursoras.** Panorama Cuba y salud. <https://www.redalyc.org/pdf/4773/47735540600>

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA

**UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS Y CLÍNICAS
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE ENFERMERÍA**

**TEMA: Estrés y régimen alimenticio influyentes en sintomatología de gastritis.
Estudiantes de enfermería, Universidad Especializada de las Américas 2020.**

OBJETIVO: Comprobar los efectos del estrés y el régimen alimenticio que producen efectos en la aparición de sintomatología de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.

Le solicito, por favor, responder las siguientes interrogantes para favorecer y enriquecer esta investigación.

La información recaudada en esta encuesta es con fines didácticos y de completa confidencialidad

ISTRUCCIONES:

MARQUE CON UNA **(X)** LA RESPUESTA EN LA CASILLA SELECCIONADA, SEGÚN LOS PRESENTES CRITERIOS:

- 5. SIEMPRE
- 4. CASI SIEMPRE
- 3. A VECES
- 2. CASI NUNCA
- 1. NUNCA

(1) SEXO: _____ (2) NIVEL QUE CURSA: _____

N°	VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTRÉS					
	DIMENSIÓN: FACTORES ESTRESORES	5	4	3	2	1
3	¿Frecuentemente presenta usted estrés en el ámbito familiar?					
4	¿Presenta usted estrés en las jornadas educativas?					
5	¿Ha sentido que su vida es muy rutinaria?					
6	¿Se ha sentido usted desesperado o atrapado en las horas de clase?					
	DIMENSION: CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN EL SISTEMA DIGESTIVO					
7	¿Qué tan seguido usted presenta molestias gastrointestinales?					
8	¿Cuándo usted está estresado disminuye su apetito?					
	DIMENSION: SEÑALES FRECUENTES DE ESTRÉS					
9	¿Usted presenta cambios de ánimos constantemente?					
10	¿Usted ha sentido dificultad para concentrarse?					
11	¿Usted se enoja con facilidad?					
12	¿Frecuentemente cuando está estresado presenta diarrea?					
13	¿Qué tan frecuente usted ha sentido frustración?					

14	¿Usted ha presentado temor en las jornadas de clase?					
DIMENSION: MANEJO DEL ESTRÉS						
15	¿Ha realizado usted técnicas de relajación?					
16	¿Ingiera usted fármacos para disminución del estrés?					
17	¿Usted ha asistido a terapias con psicología?					
18	¿Frecuentemente realiza usted técnicas de respiración?					
19	¿Usted ha asistido a terapias de grupo de ayuda?					
DIMENSIÓN: PREVENCIÓN DEL ESTRÉS						
20	¿Con qué frecuencia realiza usted actividades que favorecen a la fortaleza mental?					
21	¿Usted mantiene un equilibrio en sus obligaciones?					
22	¿Qué tan frecuente usted realiza ejercicios físicos?					
23	¿Usted planifica el tiempo en el que realiza sus actividades?					
24	¿Considera usted que tiene un periodo de reposo acorde entre cada clase?					
DIMENSIÓN: IDENTIFICACIÓN DEL ESTRÉS						
25	¿Usted frecuentemente desarrolla test de estrés y ansiedad?					
VARIABLE INDEPENDIENTE: RÉGIMEN ALIMENTICIO						
DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES						
26	¿Con qué frecuencia usted consume frutas?					
27	¿Usted lava sus alimentos antes de ingerirlos?					
28	¿Usted se lava las manos antes de preparar o consumir los alimentos?					
29	¿Qué tan frecuente usted ingiere comidas preparadas en casa?					
DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS NO SALUDABLES						
30	¿Qué tan frecuente consume usted comidas rápidas?					
31	¿Usted ingiere bebidas alcohólicas?					
32	¿Qué tan frecuente consume usted al día las bebidas gaseosas?					
33	¿Qué tan frecuente consume usted café?					
FACTOR DETERMINANTE DEL RÉGIMEN ALIMENTICIO						
34	¿Considera usted que los factores económicos influyen en una buena alimentación?					
DIMENSIÓN: AGUA POTABLE						
35	¿Qué tan frecuente hierve el agua que consume a diario?					
36	¿Considera usted que el agua potable es apta para el consumo diario?					
VARIABLE DEPENDIENTE: SINTOMATOLOGÍA DE LA GASTRITIS						

	DIMENSIÓN: CLASIFICACIÓN DE LA GASTRITIS SEGÚN SUS SÍNTOMAS					
37	¿Con qué frecuencia usted consume tabaco y alcohol?					
38	¿Presenta usted molestias en el estómago durante meses?					
	DIMENSIÓN: BACTERIA CAUSANTE DE SINTOMATOLOGÍAS					
39	¿Qué tan frecuente ha escuchado usted hablar sobre la bacteria Helicobacter pylori?					
	DIMENSIÓN: PRINCIPALES SÍNTOMAS					
40	¿Con qué frecuencia usted presenta dolor gástrico (Epigastralgia)?					
41	¿Usted presenta ardor gástrico a la altura de la boca del estómago?					
42	¿Usted ha presentado acumulación de gases en el estómago (aerofagia)?					
43	¿Presenta frecuentemente usted náuseas las comidas?					
44	¿Con qué frecuencia usted ha presentado vómitos antes o después de las comidas?					
45	¿Frecuentemente sufre usted de diarreas?					
	DIMENSIÓN: MÉTODOS DIAGNÓSTICOS					
46	¿Le han realizado a usted alguna endoscopia?					
47	¿Con qué frecuencia se ha realizado exámenes de laboratorio (análisis de anticuerpos, prueba de antígenos por heces fecales)?					
48	¿Alguna vez le han realizado a usted una prueba histológica?					
	MEDIDAS DE TRATAMIENTO					
49	¿A usted le han recomendado un plan nutricional estricto?					
50	¿Usted ingiere algún tipo de fármaco para la gastritis?					

¡Muchas Gracias!

Organización de Variables

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
Identificar las evidencias de estrés que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020	Estrés	Factores estresores	1. Sexo 2. Nivel que cursa 3. Ámbito Familiar 4. Estrés educativo 5. Factores personales 6. Factores dependientes del trabajo	1. Indique su sexo 2. Indique el nivel que cursa 3. ¿Frecuentemente presenta estrés en el ámbito familiar? 4. ¿Presenta usted estrés en las jornadas educativas? 5. ¿Ha sentido que su vida es muy rutinaria? 6. ¿Se ha sentido usted desesperado o atrapado en las horas de clase?	Cuestionario de encuesta
		Dimensión: Consecuencias del estrés en el sistema digestivo	7. Molestias gastrointestinales 8. Disminución del apetito	7. ¿Qué tan seguido usted presenta molestias gastrointestinales? 8. ¿Cuándo usted está estresado disminuye su apetito?	

		<p>Dimensión: Señales frecuentes de estrés</p>	<p>9. Cambios de ánimos</p> <p>10. Dificultad para concentrarse</p> <p>11. Irritabilidad</p> <p>12. Diarrea</p> <p>13. Frustración</p> <p>14. Temor</p>	<p>9. ¿Usted presenta cambios de ánimos constantemente?</p> <p>10. ¿Usted ha sentido dificultad para concentrarse?</p> <p>11. ¿Usted se enoja con facilidad?</p> <p>12. ¿Frecuentemente cuando está estresado presenta diarrea?</p> <p>13. ¿Qué tan frecuente usted ha sentido frustración?</p> <p>14. ¿Usted ha presentado temor en las jornadas de clases?</p>	
		<p>Dimensión: Manejo del estrés</p>	<p>15. Técnicas de relajación</p> <p>16. Fármacos</p> <p>17. Intervención psicológica</p>	<p>15. ¿Ha realizado usted técnicas de relajación?</p> <p>16. ¿Ingiere usted fármacos para disminución del estrés?</p> <p>17. ¿Usted ha asistido a terapias con psicología?</p>	

	<p>18. Técnicas de respiración</p> <p>19. Terapia de grupo de ayuda</p>	<p>18. ¿Frecuentemente realiza usted técnicas de respiración?</p> <p>19. ¿Usted ha asistido a terapias de grupo de ayuda?</p>	
Dimensión: Prevención de estrés	<p>20. Fortaleza mental</p> <p>21. Equilibrio de obligaciones</p> <p>22. Ejercicio físico</p> <p>23. Planificación del Tiempo</p> <p>24. Periodos de reposo</p>	<p>20. ¿Con qué frecuencia realiza usted actividades que favorecen a la fortaleza mental?</p> <p>21. ¿Usted mantiene un equilibrio en sus obligaciones?</p> <p>22. ¿Qué tan frecuente usted realiza ejercicios físicos?</p> <p>23. ¿Usted planifica el tiempo en el que realiza sus actividades?</p> <p>24. ¿Considera usted que tiene un periodo de reposo acorde entre cada clase?</p>	

		Dimensión: Identificación del estrés	25. Test de estrés y ansiedad	25. ¿Usted frecuentemente desarrolla test de estrés y ansiedad?	
Determinar qué tipo de régimen alimenticio tienen frecuentemente los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.	Régimen Alimenticio	Dimensión: Hábitos alimenticios saludables	26. Frutas	26. ¿Con qué frecuencia usted consume frutas?	Cuestionario de encuesta
			27. Alimentos limpios	27. ¿Usted lava sus alimentos antes de ingerirlos?	
			28. Preparación de alimentos	28. ¿Usted se lava las manos antes de preparar o consumir los alimentos?	
			29. Comidas preparadas en casa	29. ¿Qué tan frecuente usted ingiere comidas preparadas en casa?	
		Dimensión: Hábitos alimenticios no saludables	30. Comidas rápidas	30. ¿Qué tan frecuente consume usted comidas rápidas?	
			31. Bebidas Alcohólicas	31. ¿Usted ingiere bebidas alcohólicas?	
			32. Bebidas Gaseosas	32. ¿Qué tan frecuente consume	

			33. Consumo de café	usted al día las bebidas gaseosas? 33. ¿Qué tan frecuente consume usted café?	
		Dimensión: Factor determinante del régimen alimenticio	34. Factores económicos	34. ¿Considera usted que los factores económicos influyen en una buena alimentación?	
		Dimensión: Agua potable	35. Purificación del agua 36. Consumo diario	35. ¿Qué tan frecuente hierve el agua que consume a diario? 36. ¿Considera usted que el agua potable es apta para el consumo diario?	
Indagar las características presentes en la sintomatología de gastritis en estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas 2020.	Sintomatología de la Gastritis	Dimensión: Clasificación de la gastritis según sus síntomas.	37. Aguda o erosiva 38. Crónica o atrófica	37. ¿Con que frecuencia usted consume tabaco y alcohol? 38. ¿Presenta usted molestias en el estómago durante meses?	Cuestionario de encuesta
		Dimensión: Bacteria Causante de sintomatologías	39. Helicobacter pylori	39. ¿Qué tan frecuente ha escuchado usted hablar sobre la	

				bacteria Helicobacter pylori?	
		Dimensión: Principales síntomas	40. Dolor	40. ¿Con qué frecuencia usted presenta dolor gástrico (Epigastralgia)?	
			41. Ardor	41. ¿Usted presenta ardor gástrico a la altura de la boca del estómago?	
			42. Aerofagia	42. ¿Usted ha presentado acumulación de gases en el estómago (aerofagia)?	
			43. Náuseas	43. ¿Presenta frecuentemente usted náuseas antes de las comidas?	
			44. Vómitos	44. ¿Con qué frecuencia usted ha presentado vómitos antes o después de las comidas?	
			45. Diarrea	45. ¿Frecuentemente sufre usted de diarreas?	

		Dimensión: Métodos diagnósticos	46. Endoscopia 47. Exámenes de laboratorio 48. Histología	46. ¿Le han realizado a usted alguna endoscopia? 47. ¿Con qué frecuencia se ha realizado exámenes de laboratorio (antígenos por heces fecales, prueba de anticuerpos)? 48. ¿Alguna vez le han realizado a usted una prueba histológica?	
		Dimensión: Medidas de tratamiento	49. Dietéticas 50. Farmacológicos	49. ¿A usted le han recomendado un plan nutricional estricto? 50. ¿Usted ingiere algún tipo de fármaco para la gastritis?	

Presupuesto Estimado

Rubro	Costo estimado en ₡/.
Recursos materiales:	
Páginas	B/.20.00
Bolígrafos	B/.10.00
Impresiones	B/.100.00
Fotocopias	B/. 50.00
Empastado	B/. 30.00
Encuadernados	B/. 30.00
Otros rubros:	
Transporte	B/. 50.00
Internet	B/. 80.00
Comida	B/. 80.00
Imprevistos	B/. 250.00
Total	B/. 700.00

ÍNDICE DE CUADROS

		Página
Cuadro 1	Análisis de fiabilidad del instrumento	82
Cuadro 2	Validez del instrumento	83
Cuadro 3	Comprobación de Hipótesis	138

ÍNDICE DE GRÁFICAS

		Página
Gráfica N° 1	Distribución por género de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	87
Gráfica N° 2	Distribución por el nivel que cursan los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	88
Gráfica N° 3	Frecuencia de estrés en el ámbito familiar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	89
Gráfica N° 4	Frecuencia de estrés en las jornadas educativas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	91
Gráfica N° 5	Distribución por sensación de vida muy rutinaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	92
Gráfica N° 6	Frecuencia con la que se han sentido desesperados o atrapados en las horas de clase los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	93
Gráfica N° 7	Frecuencia con la que presentan molestias gastrointestinales los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	94
Gráfica N° 8	Disminución del apetito cuando están estresados los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	95

Gráfica N° 9	Frecuencia con la que presentan cambios de ánimos los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	96
Gráfica N° 10	Frecuencia con la que han sentido dificultad para concentrarse los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	97
Gráfica N° 11	Frecuencia con la que se enojan con facilidad los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	98
Gráfica N° 12	Frecuencia con la que al estar estresado presentan diarrea los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	99
Gráfica N° 13	Frecuencia con la que sienten frustración los estudiantes de enfermería de la Universidad especializada de las Américas, 2020.	100
Gráfica N° 14	Presentan temor en las jornadas de clase los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	101
Gráfica N° 15	Frecuencia con la que realizan las técnicas de relajación los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	102
Gráfica N° 16	Ingieren fármacos para disminución del estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	103

Gráfica N° 17	Frecuencia con la que asisten a terapia con psicología los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	104
Gráfica N° 18	Frecuencia con la que realizan técnicas de respiración los estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	105
Gráfica N° 19	Frecuencia con la que asisten a terapia de grupo de ayuda los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	106
Gráfica N° 20	Frecuencia con la que realizan actividades que favorecen la fortaleza mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	107
Gráfica N°21	Mantienen equilibrio en sus obligaciones los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	108
Gráfica N° 22	Frecuencia con la que realizan ejercicios físicos los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	109
Gráfica N° 23	Frecuencia con la que planifican el tiempo en el que realizarán sus actividades los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	110
Gráfica N° 24	Consideran que tienen un periodo de reposo acorde entre cada clase los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	111

Gráfica N° 25	Frecuencia con la que desarrollan test de estrés y ansiedad los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	112
Gráfica N° 26	Frecuencia con la que consumen frutas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	113
Gráfica N° 27	Frecuencia con la que lavan los alimentos antes de ingerirlos los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	114
Gráfica N° 28	Frecuencia con la que se lavan las manos antes de preparar o consumir los alimentos los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	115
Gráfica N° 29	Frecuencia con la que ingieren comidas preparadas en casa los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	116
Gráfica N° 30	Frecuencia con la que consumen comidas rápidas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	117
Gráfica N° 31	Ingieren bebidas alcohólicas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	118
Gráfica N° 32	Frecuencia con la que ingieren en el día las bebidas gaseosas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	119
Gráfica N° 33	Frecuencia con la que consumen café los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	120
Gráfica N° 34	Consideran que los factores económicos influyen en una Buena alimentación de los estudiantes de	

	enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	121
Gráfica N° 35	Frecuencia con la que hierven el agua que consumen a diario los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	122
Gráfica N° 36	Consideran que el agua potable es apta para el consumo diario de los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	123
Gráfica N° 37	Frecuencia con la que consumen tabaco y alcohol los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	124
Gráfica N° 38	Presentan molestias en el estómago durante meses los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	125
Gráfica N° 39	Frecuencia con la que ha escuchado hablar sobre la bacteria <i>Helicobacter pylori</i> los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	126
Gráfica N° 40	Frecuencia con la que presentan dolor gástrico (epigastalgia) los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	127
Gráfica N° 41	Presentan ardor gástrico a la altura de la boca del estómago los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	128
Gráfica N° 42	Presentan acumulación de gases en el estómago (aerofagia) los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	129

Gráfica N° 43	Frecuencia con la que presentan náuseas antes de las comidas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	130
Gráfica N° 44	Frecuencia con la que presentan vómitos antes o después de las comidas los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	131
Gráfica N° 45	Frecuencia con la que sufren diarrea los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	132
Gráfica N° 46	Frecuencia con la que se han realizado endoscopias a los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	133
Gráfica N° 47	Frecuencia con la que se realizan exámenes de laboratorio (análisis de anticuerpos, prueba de antígenos en heces fecales), los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	134
Gráfica N° 48	Frecuencia con la que se realizan prueba histológica los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	135
Gráfica N° 49	Frecuencia con la que recomiendan un plan nutricional estricto a los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	136
Gráfica N° 50	Ingieren algún tipo de fármaco para la gastritis los estudiantes de enfermería de la Universidad Especializada de las Américas, 2020.	137

