

UNIVERSIDAD DE INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS



FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE NUTRICIÓN

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ALIMENTACIÓN EN EL PERSONAL DE
BLANCO DEL HOSPITAL CENTRAL DE IPS EN NOVIEMBRE DEL 2018

Por

ANTONIO LUIS LEZCANO VARGAS

Orientador:

LIC. TOMÁS GUSTAVO ARECO MIRANDA

Trabajo de grado presentado a la Universidad de la Integración de las Américas
como requisito para la obtención del Título de Licenciatura en Nutrición.

Asunción, Paraguay
Noviembre, 2018

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas. Es una enfermedad de las sociedades modernas y desarrolladas, donde se vive en un estado de tensión, sufrimiento, angustia. Tiene múltiples orígenes o causas, entre las cuales podemos citar la mala alimentación, exceso de trabajo, insatisfacción personal y ansiedad. **OBJETIVO:** Evaluar la relación entre estrés académico, y hábitos alimentarios en el personal de blanco del Hospital Central de IPS en Noviembre del 2018. **METODOLOGÍA:** Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal para evaluar la relación entre la alimentación y el estrés en 30 personales de blanco del Hospital Central de IPS en Noviembre del 2018. Se recolectaron los datos a través de una encuesta confeccionada al efecto por el autor de la investigación, y a través del inventario SISCO para el estrés académico, lo cual se convirtió en el registro primario, y fueron procesados en computadora. **RESULTADOS:** Los principales resultados demostraron que el sexo predominante fue el femenino con un 93%, predominó el grupo de edades de 20-30 años con un 93% del total de la muestra, así como el 80% presenta un IMC dentro del rango normo peso y el factor de riesgo más común fue el porcentaje de grasa muy elevado. El 100% realizan la cena, mientras que el 97% realiza el almuerzo, el 37% disminuye su apetito en momentos de estrés, mientras que un 27% indicó que depende del estado anímico, inclinándose por alimentos dulces en un 53%. La actividad física predominante fue la caminata con un 30% de la muestra, en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas un 95% se inclinó por la cerveza, por otro lado un 80% indicó que no tiene el hábito del tabaco. La prevalencia alcanzó el 100% de haber sufrido momentos de estrés durante las jornadas laborales, el 60% indicó su nivel de preocupación como elevado. En cuanto al apgar familiar el 73% indicó sentirse satisfecho con el apoyo familiar. **CONCLUSIÓN:** Se puede constatar un alto nivel de estrés en los personales de blanco encuestados.

Palabras claves: estrés, alimentación, estado nutricional, académico, personal de blanco.