

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



CARRERA ENFERMERIA

DISEÑAR UNA GUÍA CLÍNICA PARA LA PREVENCIÓN, PROMOCIÓN DE SALUD Y EVITAR LA HIPERLIPEMIA MEDIANTE LA DETERMINACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE SEDENTARISMO Y LA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPAL EN EL CANTÓN PAQUISHA DE NOVIEMBRE 2022 A FEBRERO 2023

INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN LA CARRERA DE ENFERMERIA

AUTOR:

Tomalá Gallo Jimmy Angello

TUTORA:

Lcda. Córdova Ortiz Paula Gabriela

Loja, abril 2023

Certificación

Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz

DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: **“DISEÑAR UNA GUÍA CLÍNICA PARA LA PREVENCIÓN, PROMOCIÓN DE SALUD Y EVITAR LA HIPERLIPEMIA MEDIANTE LA DETERMINACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE SEDENTARISMO Y LA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPAL EN EL CANTÓN PAQUISHA DE NOVIEMBRE 2022 A FEBRERO 2023”**, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 10 de abril del 2023

f. _____

Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz

C.I.: 1150060877

Declaración juramentada



Loja, 10 de abril del 2023

Nombres: Jimmy Angello Tomalá Gallo

Cédula de identidad: 1900820463

Carrera: Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: octubre 2022 - abril 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

“DISEÑAR UNA GUÍA CLÍNICA PARA LA PREVENCIÓN, PROMOCIÓN DE SALUD Y EVITAR LA HIPERLIPEMIA MEDIANTE LA DETERMINACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE SEDENTARISMO Y LA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPAL EN EL CANTÓN PAQUISHA DE NOVIEMBRE 2022 A FEBRERO 2023”.

En calidad de estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autora del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.

2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado no presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional. VI
5. Los datos presentados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, graficas, fotografías y demás son de nuestra autoría; y en caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la auditoria, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia; me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Así mismo por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para el INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones, o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



Jimmy Angello Tomalá Gallo

1900820463

Dedicatoria

En el transcurso de mi vida me he encontrado con aquellas personas que me han acompañado durante mis estudios, donde experimente diversas experiencias tanto en el ámbito social como académico, a los mismos que espero encontrarlos en algún momento de mi vida porque son personas muy importantes para mí, por otro lado, también encontrarme personas que puedan formar parte de mis futuros estudios y logros tanto como en el ámbito laboral, social y académico.

También dedicar especialmente a mis padres Med. Jimmy Lester Tomalá Fajardo y Obst. Sara Gallo Vera que son el pilar fundamental dentro de mi desarrollo profesional como personal, que han estado en todo momento en mis logros de mi vida tomando en cuenta que ha sido difícil para ellos con todas las adversidades por las que han atravesado a lo largo de nuestras vidas, pero agradezco que aún están a mi lado dándome apoyo en todo momento de mi vida donde puedo decir con toda el alma que estoy agradecido infinitamente.

Jimmy Angello Tomalá Gallo

Agradecimiento

Agradecido por la vida que he tenido a lo largo de mi vida académica siendo que este no es el fin de mi estudio si no un paso más a lo largo de mi formación académica.

Gratitud total a mis padres Med. Jimmy Lester Tomalá Fajardo y Obst. Sara Gallo Vera quienes ha sido el pilar fundamental de mi vida y a quienes reconozco como las personas más importantes de mi vida, que todos los logros como persona son gracias a ellos y en el ámbito laboral espero representar de la misma forma lo que como persona dentro de un empleo ellos han demostrado a lo largo de su vida.

Agradecer de igual forma a mi hermano Kevin Hoover Tomalá Gallo, quien ha estado a lo largo de mi vida como persona que formo parte de grandes momentos a lo largo de mi vida y esperando que se encuentre en todo el futuro en ella.

Un agradecimiento a todos los docentes especialmente los de la carrera de enfermería quienes han estado a lo largo de mi formación académica, por quienes hoy estoy presentando el proyecto de grado de tercer nivel y un agradecimiento especial a todos los docentes de ISTS quienes gracias a ellos hoy estoy culminando mis estudios superiores.

Un cordial agradecimiento y gratitudes totales a la Lcda. Paula Gabriela Córdova Ortiz quien a lo largo de toda mi carrera del ISTS ha sido parte fundamental en la formación profesional, quien ha sido tolerante demostrando capacidad profesional y social ante todos los estudiantes y culminando como tutor de grado de mi proyecto, dándole mi total respeto y precio a ella por todos sus actuares a lo largo de mi vida académica y esperando que prosiga de esa forma para los compañeros que me precederán.

Jimmy Angello Tomalá Gallo

Acta de sección de derechos

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas

PRIMERA. - Por sus propios derechos; la Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Juan Andrés Medina Alvarado, en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos

SEGUNDA. – Jimmy Angello Tomalá Gallo, realizó la Investigación titulada “DISEÑAR UNA GUÍA CLÍNICA PARA LA PREVENCIÓN, PROMOCIÓN DE SALUD Y EVITAR LA HIPERLIPEMIA MEDIANTE LA DETERMINACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE SEDENTARISMO Y LA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPAL EN EL CANTÓN PAQUISHA DE NOVIEMBRE 2022 A FEBRERO 2023” para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz.

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA.- Los comparecientes Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz, en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera y Jimmy Angello Tomalá Gallo como autor, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado “Guía clínica para la prevención,

promoción de salud y evitar la hiperlipemia” a favor del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA. - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de abril del año 2023

Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz

Directora

CI: 1150060877



Jimmy Angello Tomalá Gallo

Autor

CI: 1900820463

Índice de contenido

Certificación	I
Declaración juramentada.....	II
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Acta de sección de derechos.....	VII
Índice de contenido.....	IX
Índice de figuras	XII
Índice de tablas	XIII
1. Resumen	1
2. Abstract	2
3. Problema.....	3
4. Tema.....	5
5. Justificación.....	6
6. Objetivos	8
6.1. Objetivo general:	8
6.2. Objetivo específico:.....	8
7. Marco Teórico	9
7.1. Marco Institucional.....	9
7.1.1. Reseña histórica.....	9
7.1.2. Misión, visión y valores	9
7.1.3. Principios y valores:.....	10
7.1.4. Productos primarios:	11
7.2. Marco Conceptual	13
7.2.1. Concepto de Hiperlipemia.....	13

7.2.2. Clasificación de la Hiperlipemia	14
7.2.3. Estilo de vida ante la Hiperlipemia.....	15
7.2.4. Perfil lipídico y valores normales	16
8. Diseño metodológico	17
8.1. Métodos	17
8.1.1. Método Fenomenológico	17
8.1.2. Método Hermenéutico.....	17
8.1.3. Método Práctico Proyectual	18
8.2. Técnicas de Investigación.....	18
8.2.1. Población.....	18
8.2.2. Encuesta	19
8.2.3. Observación directa	19
8.3. Determinación del universo y de la muestra para el estudio	20
8.3.1. Análisis de resultados	20
8.3.2. Análisis de los resultados de los exámenes de laboratorio	40
8.3.3. Análisis: Relación de resultados entre el sedentarismo y mala alimentación con la presencia de hiperlipidemia en los trabajadores del GAD Municipal del cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023.....	51
9. Propuesta práctica de acción	53
9.1. Introducción de la propuesta de acción	53
9.1.1. Plan de acción.....	53
9.2. Título de la guía	54
9.3. Beneficios de la guía clínica	54
9.4. Análisis geográfico.....	55
9.5. Estructura de la guía	55
9.6. Presupuesto de la guía	56

9.7. Cronograma.....	57
10. Conclusiones.....	58
11. Recomendaciones	59
12. Bibliografía.....	60
13. Anexos.....	63
13.1. Anexo 1: Encuesta	63
13.2. Anexo 2: Certificación de aprobación del proyecto en el municipio	65
13.3. Anexo 3: Certificación de aprobación para la realización de las encuestas.....	67
13.4. Anexo 4: Certificación de aprobación para la socialización de la propuesta de acción	69
13.5. Anexo 5: Certificación de entrega de resultados	71
13.6. Anexo 6: Oficio de apertura del proceso de titulación	72
13.7. Anexo 5: Presupuesto	73
13.8. Anexo 6: Cronograma.....	74
13.9. Anexo 7: Evidencia fotográfica.....	75

Índice de figuras

Figura 1 Organigrama.....	13
Figura 2 Realiza actividad física	21
Figura 3 Tiempo sentado	23
Figura 4 Frecuencia actividad física.....	25
Figura 5 Transporte utiliza diariamente.....	27
Figura 6 Fines de semana prefiere.....	29
Figura 7 Diariamente más alimentos	31
Figura 8 Alimento frecuencia receso	33
Figura 9 Dieta alimenticia.....	35
Figura 10 Bebidas usted prefiere.....	37
Figura 11 Alimentos en casa.....	39
Figura 12 Género.....	41
Figura 13 Exámenes generales.....	42
Figura 14 Total, lipídica.....	44
Figura 15 Lipídica en géneros.....	46
Figura 16 Lipídica en géneros.....	48
Figura 17 Lipídica en géneros.....	50
Figura 18 Realización de la encuesta.....	75
Figura 19 Realización de la encuesta.....	76
Figura 20 Realización de la encuesta.....	77
Figura 21 Realización de la encuesta.....	78
Figura 22 Realización de la encuesta.....	79
Figura 23 Socialización de resultados	80
Figura 24 Socialización de resultados	81
Figura 25 Socialización de resultados	82
Figura 26 Socialización de resultados	83
Figura 27 Entrega de la guía	84

Índice de tablas

Tabla 1 Productos	12
Tabla 2 Determinaciones del perfil básico y valores recomendados.....	16
Tabla 3 Empleados del municipio de Paquisha	20
Tabla 4 Realiza actividad física.....	21
Tabla 5 Tiempo sentado.....	23
Tabla 6 Frecuencia actividad física	25
Tabla 7 Transporte utiliza diariamente	27
Tabla 8 Fines de semana prefiere	29
Tabla 9 Diariamente más alimentos.....	31
Tabla 10 Alimento frecuencia receso	33
Tabla 11 Dieta alimenticia	35
Tabla 12 Bebidas usted prefiere	37
Tabla 13 Alimentos en casa	39
Tabla 14 Género	41
Tabla 15 Exámenes generales	42
Tabla 16 Total, lipídica	44
Tabla 17 Lipídica en géneros	46
Tabla 18 Lipídica en géneros	48
Tabla 19 Lipídica en géneros	50
Tabla 20 Relación hiperlipidemia y sedentarismo.....	51
Tabla 21 Relación hiperlipidemia y la mala alimentación.....	52
Tabla 22 Presupuesto de la guía	56
Tabla 23 Cronograma de la guía didáctica.....	57
Tabla 24 Presupuesto del proyecto	73
Tabla 25 Cronograma	74

1. Resumen

El municipio de Paquisha enfrenta una serie de problemas relacionados con los trastornos lipídicos, como la falta de conocimiento sobre cómo prevenir y tratar estos trastornos, por ello se desarrolló el proyecto de titulación con el anunciado “Diseñar una guía clínica para la prevención, promoción de salud y evitar la hiperlipemia mediante la determinación en la relación entre sedentarismo y la mala alimentación en los trabajadores del GAD municipal en el cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023”.

Para esto se empleó distintos métodos iniciando con el método fenomenológico donde se comenzó con la aplicación de una encuesta a dicha población y la técnica de observación directa que se lo implemento al revisar los exámenes de laboratorio, donde se logró extraer datos referentes para comprender la situación de salud que atraviesa los empleados del municipio de Paquisha, el uso del método hermenéutico nos permitió analizar toda la información recopilada durante la investigación, que a su vez se lo integró para el desarrollo de la propuesta de acción. El empleo del método practico proyectual permitió desarrollar la propuesta de acción con el fin de crear una guía de prevención y tratamiento no farmacológico donde se buscará crear iniciativas para aumentar la comprensión de los trabajadores, la importancia de llevar una dieta equilibrada y la realización de entrenamiento por el estilo sedentario que padecen.

Como conclusión existe relación del sedentarismo con la aparición de la hiperlipidemia, pero en el hábito alimenticio no, según los datos comparados por las encuestas y exámenes de laboratorio. La recomendación es concientizar a los empleados a seguir una dieta saludable, realizar actividad física, evitar el tabaco, controlar el peso, etc., con una orientación individualizada de un médico para cada persona.

2. Abstract

3. Problema

Según una investigación realizada por la OMS, hay aproximadamente 147 millones de casos de hiperlipemia en todo el mundo, la mayoría de los cuales no reciben tratamiento. A pesar de que la hiperlipemia es fácilmente tratable, los pacientes no reciben la atención adecuada. Sin embargo, en naciones como Alemania, Estados Unidos, Inglaterra, Japón y las de primer mundo, en estas naciones las personas desarrollan enfermedades cardiovasculares con antecedentes de dislipidemia, que provocan 17 millones de muertes anuales en el mundo (Uribe-Risco et al., 2020).

En América, cada año se producen alrededor de 3,1 millones de muertes, debido a la hipertensión arterial, la hiperglucemia en ayunas, la obesidad y el sobrepeso por la mala alimentación. La amplia disponibilidad, comercialización de alimentos y bebidas procesados y ultra procesados con un contenido excesivo de azúcares, grasas y sodio son los principales factores para no tener una dieta balanceada (OPS, s.f.).

En Colombia, la tasa de mortalidad por ENT (Enfermedades no transmisibles) aumentó del 66% al 71%, hubo 178.000 muertes en 2017 y 2018 ,y un 15% de posibilidades de morir prematuramente, debido a los cambios en las costumbres sociales y al impacto de los modelos económicos en alza, donde se ha experimentado alteraciones recientemente, estos incluyen una alta ingesta de comidas procesadas y bebidas con alto contenido calórico, mezclada con un estilo de vida sedentario, todas ellas aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes y las hiperlipidemias (Álvarez Ramírez & Gordon Botero, 2020).

En Ecuador, los estudios sobre hiperlipemia en la población general y en las personas mayores en particular son escasos, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador en 2012 (ENSANUT) encontró que el hipercolesterolemia afectaba al 24,5% de la población y la hipertrigliceridemia al 28,7% donde estas cifras provenían de la población en general. Otra investigación realizada en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) en 2010 encontró que la frecuencia de hiperlipemia era del 61,2% (Encalada Torres et al., 2019).

En Ecuador no se han encontrado estudios sobre la actividad física y el sedentarismo; en cambio, se han realizado investigaciones sobre otros factores de riesgo, como la obesidad y el sobrepeso, los hábitos alimentarios no saludables, las conductas tóxicas, etc. Un estudio realizado entre estudiantes, instructores y personal administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador, es que el 76% de la muestra (402 participantes) tiene sobrepeso y el 24% es obeso, siendo la obesidad más frecuente en las mujeres (Graciela et al., 2016).

4. Tema

Diseñar una guía clínica para la prevención, promoción de salud y evitar la hiperlipemia mediante la determinación en la relación entre sedentarismo y la mala alimentación en los trabajadores del GAD municipal en el cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023.

5. Justificación

Siguiendo las orientaciones de investigación del Instituto Tecnológico Sudamericano, la investigación aplicará los conocimientos aprendidos durante el año académico con el fin de cumplir los reglamentos establecidos por la ley de educación superior y respetando todos los protocolos sugeridos por el ISTS, por esta razón se estableció Línea 4: Fomento de la Salud, Gestión y Atención al Paciente, Sublínea: Obesidad y Sedentarismo, como requisito previo para la obtención del título profesional de Técnico en Enfermería.

La presente investigación servirá además como base de apoyo, fuente de investigación y consulta para los estudiantes del ISTS especialmente a la carrera de Enfermería, generando nuevos conocimientos y formas de contrarrestar la Hiperlipemia generados por una vida sedentaria y malos hábitos alimenticios que a largo plazo puede conllevar diversas enfermedades como cardiovasculares o cerebrovasculares.

Es vital la importancia de dar a conocer los buenos hábitos alimenticios e incentivar la actividad física, no solo a las personas mayores si no a la población en general, por lo tanto, el GAD del Municipio de Paquisha se beneficiaría de los resultados de este estudio porque permitiría crear iniciativas para aumentar la comprensión de los trabajadores, la importancia de llevar una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes y la realización de entrenamiento, por ende se realizara una guía a esta población para evitar, manejar, promoción de salud y tratar los problemas con la presencia de Hiperlipemia.

Por otro lado, el incremento de los factores de riesgo cardiovasculares con relación a las Dislipidemias dependerá mucho del área geográfica, costumbres y cultura de su población,

ya que los habitantes de este Cantón donde son procedentes la gran mayoría de los trabajadores del Municipio de Paquisha tienen un estándar económico bajo, por lo que esta enfermedad es muy común en zonas rurales o marginales.

6. Objetivos

6.1. Objetivo general:

Relacionar el sedentarismo y la mala alimentación con la presencia de Hiperlipemia mediante encuestas y exámenes de laboratorio en los trabajadores del GAD Municipal del cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023 para la elaboración de una guía clínica para la prevención, promoción de salud y evitar la hiperlipemia.

6.2. Objetivo específico:

- Realizar la compilación de información primaria mediante una encuesta a los trabajadores y la observación directa de exámenes de laboratorio otorgados por el departamento médico del GAD para correlacionar los datos obtenidos con la presencia de la Hiperlipemia a los trabajadores del Municipio de Paquisha.
- Investigar sobre la clasificación, diagnóstico, tratamiento, etc., de la Hiperlipemia relacionado con el sedentarismo y la mala alimentación, utilizando métodos científicos como: fuentes bibliográficas, páginas web de confianza y artículos científicos, para establecer la importancia científica a la investigación.
- Diseñar una guía clínica utilizando la recopilación de información mediante fuentes bibliográficas secundarias para implementar la prevención, promoción de salud y evitar la hiperlipemia, como entrega del proyecto al GAD Municipal de Paquisha.

7. Marco Teórico

7.1. Marco Institucional

7.1.1. *Reseña histórica*

El cantón Paquisha fue creado mediante Ley Nro. 2022-87, de 1 de octubre de 2022, publicada en el Registro Oficial Suplemento 689, de 23 de octubre de 2022. El cantón Paquisha pertenece a la provincia Zamora Chinchipe. Su cabecera cantonal es Paquisha, localizada al noroeste del cantón. Limita al norte con el cantón Yantzaza por medio de la Cordillera del Cóndor; al sur con el cantón Nangaritza; al oeste limita con cantón Centinela de Cóndor y; al este Perú.

Antes de su cantonización, Paquisha se encontraba a cargo de la Municipalidad del Cantón Centinela del Cóndor, de la provincia de Zamora Chinchipe. Con la creación del cantón se constituyó el Municipio de Paquisha, el Tribunal Supremo Electoral convocó a elecciones de alcalde y concejales del cantón Paquisha se convocó a elecciones; y, consecuentemente, empezó a percibir las asignaciones que por ley le corresponden. Una vez constituido el Municipio de Paquisha trabajó conjuntamente con la Comisión de Límites Internos, CELIR, en la fijación de los límites de las parroquias Bellavista y Nuevo Quito. (Gobierno Autonomo Descentralizada Municipal de Paquisha, 2020)

7.1.2. *Misión, visión y valores*

Misión: El Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Paquisha, en el marco de sus competencias exclusivas, mediante la planificación estratégica y participativa promueve el desarrollo integral del cantón, a través de la dotación de bienes, obras y

servicios de calidad a la población, mediante alianzas con los diferentes actores sociales, políticos y económicos, en el ámbito del respeto a los derechos de la naturaleza, los derechos de igualdad, equidad social y solidaridad.

Visión: Lograr que el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Paquisha se constituya en un referente de desarrollo local en la provincia y Región Sur del País, a través de la dotación de obras, bienes y servicios a la población urbana y rural para mejorar la calidad de vida y bienestar, con una visión de desarrollo sostenible y sustentable. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Paquisha, 2020, p. 5)

7.1.3. Principios y valores:

El Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Paquisha, basará su gestión en los siguientes principios y/o valores:

Participación Ciudadana: La constante participación de los actores locales en el accionar del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Paquisha y cada uno de sus procesos estarán enfocados a fortalecer el sistema de gobernabilidad.

Perspectiva Ciudadana: El servicio hacia la comunidad y sus demandas tienen preferencia sobre cualquier otro tipo de intereses, en la perspectiva de brindar servicios de calidad y mejorar su nivel de vida.

Ética: Honestidad, transparencia y rectitud en el desempeño de las funciones para la construcción de confianza, respeto y gobernabilidad.

Respeto: En el quehacer diario de la Institución se garantiza, por parte de las servidoras, servidores y trabajadores, una comunicación y relación de respeto y rectitud hacia todo el vecindario sin discriminación de su condición social, creencias religiosas o políticas, o su pertenencia étnica y cultural.

Compromiso: El Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Paquisha y sus colaboradores asumen con responsabilidad y sentido de pertenencia las competencias asignadas.

Transparencia: El Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Paquisha, realiza su gestión haciendo uso racional y transparente de los recursos financieros, para realizar la ejecución de obras, programas de beneficio social y dotación de servicios públicos.

Equidad: El compromiso de las autoridades y de los servidores municipales es garantizar los derechos de todos los ciudadanos sin discriminación alguna.

Interculturalidad y plurinacionalidad: Se aplicarán los principios de interculturalidad y plurinacionalidad, y se garantizarán los derechos colectivos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, de conformidad con la Constitución, los instrumentos internacionales y la ley. (Gobierno Autonomo Descentralizada Municipal de Paquisha, 2020, pp. 5-6)

7.1.4. Productos primarios:

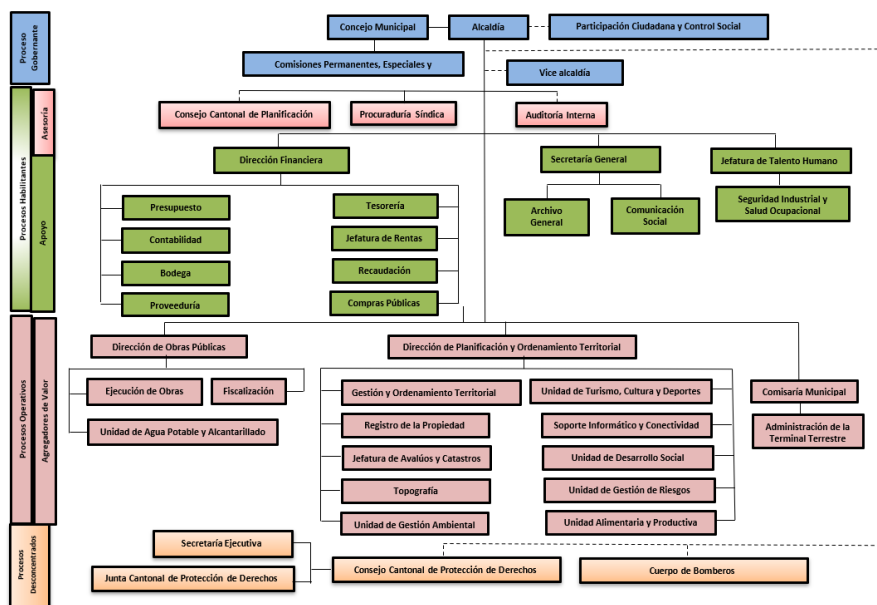
Son aquellos que desarrollan las instituciones, entidades, organismos y empresas del Estado, en cumplimiento de su normativa legal de creación, misión y de aquella que la complementa, con la finalidad de satisfacer a sus clientes externos.

Tabla 1*Productos*

GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DE PAQUISHA									
INVENTARIO DE PRODUCTOS PRIMARIOS									
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:		GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DE PAQUISHA							
UNIDAD ADMINISTRATIVA:		TODAS LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO, DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DE PAQUISHA							
FECHA:		19/11/2020							
BASE LEGAL			DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO				TÉCNICOS		
PRODUCTOS	CREACIÓN	REGLAMENTO	CONEXA	ARTÍCULOS	PRODUCTOS	MISIÓN	OBJETIVOS	PRODUCTOS	REFERENCIA
Representación legal y judicial	X			COOTAD, Art. 60 literal a	Patrocinio legal y extrajudicial, ordenanzas, reglamentos, instructivos	X		Acuerdos - Resoluciones	
Infraestructura y Equipamiento Urbano	X			COOTAD, Art.55 literal g	Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial (PD y OT)		X	Planes, proyectos y programas	
Agua Potable	X			Constitución de la República del Ecuador, Arts. 264 - 314 – 318	Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial (PD y OT) / Ordenanza que regula el uso y ocupación del suelo urbano / Ordenanza que regula el uso y ocupación del suelo rural		X	Proyecto de agua potable y alcantarillado	
Alcantarillado	X			Constitución de la República del Ecuador, Arts. 264 - 314 – 318				Plan de Manejo Ambiental	
Desechos sólidos	X			Constitución de la República del Ecuador, Arts. 264 - 314 – 319	Plan Operativo Anual		X	Recolección, transporte, disposición final de desechos sólidos	
Actualización catastral	X			COOTAD, Arts. 55, 139, 494	Plan Anual de Contratación		X	Catastro predial urbano y rural	
Categorías de Ordenamiento Territorial	X			Constitución de la República del Ecuador, Arts. 238 al 274, 388 al 390, 395 al 399. / COOTAD Arts. 2, 55, 116, 130,135,138, 139, 140, 151, 494 / Código Orgánico de Planificación y Finanzas Públicas, Arts. 5 numeral 1, 5 numeral 5, 9 al 14, 28 y 29, 41 al 51. / Resolución No. 005-CNC-2014, R.O. No. 415, 13-01-2015. / Ley Orgánica de Ordenamiento Territorial, Uso y Gestión del Suelo.	Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial (PD y OT)		X	Zonificación urbana y rural	
Gestión Ambiental	X			Constitución de la República del Ecuador Arts. 14,66, 72, 395 / COOTAD Arts. 54, 55, 136	Ordenanzas		X	Planes de Recursos Hídricos / Planes de Manejo Ambiental	
Gestión de Riesgos				COOTAD Art. 140 /Ley Orgánica de Ordenamiento Territorial, Uso y Gestión del Suelo.	Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial (PD y OT)			Planes de Emergencia y Contingencias	
Seguridad y Salud Ocupacional	X	X		Constitución de la República del Ecuador Arts. 389, 390 / COOTAD Art. 140	Reglamentos Internos		X	Plan de Evacuación	
Estatuto, normativa interna, manuales e indicadores de gestión de talento humano		X		LOSEP Arts. 52 al 80	Estatuto Orgánico de Gestión Organizacional por Procesos		X	Ordenanzas, Planes, Manuales,	
Presupuestos participativos		X		CRE Arts. 85, 100, 101 y 204. / Ley Orgánica de Participación Ciudadana y Control Social Arts. 1, 2, 3 / COOTAD Art. 54 literal d / Código Orgánico de Planificación y Finanzas Públicas Art. 13	Plan Operativo Anual		X	Priorización de proyectos	
Participación ciudadana		X			Presupuesto Municipal		X	Ordenanza	
Gobierno y democracia digital		X		COOTAD Arts. 361 al 363				Ordenanza de la Silla Vacía	
								Consejo Cantonal de Protección de Derechos	
								Tecnologías Informáticas de la información	

Nota: Esta tabla muestra los productos que ofrece el municipio de Paquisha hacia la comunidad (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Paquisha, 2020).

Figura 1
Organigrama



Nota: Este gráfico representa la estructura organizacional del municipio de Paquisha. Tomado de ESTRUCTURA ORGANICA DE GESTION POR PROCESOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DE PAQUISHA (p. 17), por Gobierno Autonomo Descentralizada Municipal de Paquisha, 2020.

7.2. Marco Conceptual

7.2.1. Concepto de Hiperlipemia

Las dislipidemias o hiperlipidemias son trastornos en los lípidos en sangre caracterizados por un aumento de los niveles de colesterol o hipercolesterolemia (el sufijo emia significa sangre) e incrementos de las concentraciones de triglicéridos (TG) o hipertrigliceridemia. Son entidades frecuentes en la práctica médica, que acompañan a diversas alteraciones como la diabetes mellitus tipo 2 (DM-2), la gota, el alcoholismo, la insuficiencia renal crónica, el hipotiroidismo, el síndrome metabólico (SM) y el empleo de algunos fármacos. (Enrique, 2009, p. 266)

7.2.2. Clasificación de la Hiperlipemia

Encontramos los siguiente:

- **Hipercolesterolemia aislado:** aumento del colesterol total a expensas del colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (C-LDL).
- **Hipertrigliceridemia aislada:** aumento de los triglicéridos de origen endógeno (a expensas de las lipoproteínas de muy baja densidad, VLDL), exógeno (a expensas de quilomicrones), o ambos.
- **Hiperlipemia mixta:** aumento del colesterol total y los triglicéridos.
- **Hipoalfalipoproteinemia:** disminución del colesterol de las lipoproteínas de alta densidad (CHDL). (Brites et al., 2010, p. 3)

7.2.2.1. Según la etiología

- **Primarias:** Son dislipidemias de origen genético. Se producen por mutaciones en uno o varios genes responsables de la producción y/o el metabolismo de las lipoproteínas.
- **Adquiridas:** Son provocados por circunstancias que resultan de las tendencias arraigadas del paciente.
- **Secundarias:** Son causadas por el resultado de la aparición de otra enfermedad de base. (Brites et al., 2010, p. 4)

7.2.2.2. Según Fredrickson-OMS

- **Fenotipo 1:** corresponde a una hipertrigliceridemia exógena, a base de un aumento de los quilomicrones plasmáticos.

- **Fenotipo 2:** representa un hipercolesterolemia por un aumento del C-LDL, mientras que el IIB es un hipercolesterolemia a base de aumento en el C-VLDL y C-LDL, con elevación moderada de los triglicéridos de origen endógeno.
- **Fenotipo 3:** es una dislipemia caracterizada por presentar la denominada banda β ancha en la electroforesis de lipoproteínas. Esta banda está compuesta por el conjunto de remanentes de quilomicrones y VLDL, VLDL ricas en colesterol e IDL, las cuales forman la β -VLDL. Como se detallará más adelante, esta dislipemia se halla, generalmente, asociada a un alelo del gen de la apo E, el cual codifica para una apo E con baja afinidad por sus receptores hepáticos. Por lo tanto, la vida media de los remanentes y otras lipoproteínas normalmente captadas por el hígado mediante la apo E aumenta.
- **Fenotipo 4 y 5:** son hipertrigliceridemias con la diferencia de que el tipo IV es de origen endógeno a expensas de VLDL y que en el tipo V el origen es mixto, aumento tanto de triglicéridos exógenos como endógenos (quilomicrones y VLDL, respectivamente). (Brites et al., 2010, p. 4)

7.2.3. Estilo de vida ante la Hiperlipemia

Las dislipidemias se tratan en primera instancia con cambios en los estilos de vida.

Aunque existen distintos puntos de vista, hay consenso en que deben consumirse preferentemente frutas y vegetales frescos, que son ricos en nutrientes como vitaminas y minerales, y abundantes en fibra dietética que comprende la parte de los carbohidratos que no se absorben y, por tanto, aportan pocas calorías.¹¹⁻¹³ La dieta equilibrada sana comprende alrededor de un 50-60 % de carbohidratos, sobre todo

complejos, menos del 30 % de grasas y un 15 % de proteínas. Las grasas ingeridas deben ser insaturadas en forma de aceites vegetales. (Enrique, 2009, p. 269)

7.2.4. Perfil lipídico y valores normales

Tabla 2

Determinaciones del perfil básico y valores recomendados

Determinación	Referencia	Valor Recomendado
Triglicéridos	Deseable	< 150 mg/dl
	Límite	150 – 199 mg/dl
	Alto	200 – 499 mg/dl
	Muy alto	>= 500 mg/dl
Colesterol total	Deseable	< 200 mg/dl
	Límite	200 – 239 mg/dl
	Alto	>= 240 mg/dl
Colesterol LDL	Óptimo	< 100 mg/dl
	Cercano al óptimo	100 – 129 mg/dl
	Límite	130 – 159 mg/dl
	Alto	>= 160 mg/dl
Colesterol HDL	Deseable	> 40 mg/dl

LDL, lipoproteína de baja densidad; HDL, lipoproteína de alta densidad.

Nota: Esta tabla nos muestra valores recomendados de lípidos a nivel sanguíneo: Deseable, límite, alto, muy alto, etc., (Brites et al., 2010, p. 19).

8. Diseño metodológico

8.1. Métodos

8.1.1. Método Fenomenológico

Este método se basa en la investigación de los rasgos más complicados de la existencia humana, es decir, todo lo que no es cuantificable. La radicalidad de lo objetivable da lugar al enfoque fenomenológico de la investigación. Se basa en el examen de los acontecimientos vitales en relación con un suceso desde el punto de vista del sujeto (Fuster, 2019).

El siguiente método, sirvió para dar inicio a la aplicación de una encuesta a dicha población y la técnica de observación directa, donde se logró extraer datos referentes que ayudaron a la investigación asignada y comprender la situación de salud que atraviesa los empleados del municipio de Paquisha.

8.1.2. Método Hermenéutico

Fundamentalmente, la hermenéutica se considera el arte Techné de la explicación humana. Por ello, al interpretar la ciencia pueden surgir elementos poco claros, ya que a lo largo de la historia de la humanidad los científicos han elaborado definiciones desde muchos ángulos. El ser humano es un hermeneuta por naturaleza, ya que dedica su vida a descifrar e iluminar los mensajes y circunstancias que llegan a su existencia, facilitando la comprensión y evitando malentendidos con sus explicaciones (Guanipa Perez, 2009).

La temática que brinda este método, permitió analizar toda la información recopilada durante la investigación, que a su vez se lo integró para el desarrollo de la propuesta de acción donde lo cual se redactó según lo necesario en base a diversas fuentes bibliográficas.

8.1.3. Método Práctico Proyectual

El método proyectual es una secuencia de pasos necesarios estructurados de forma que tengan sentido a partir de la experiencia previa. El objetivo del método proyectual: maximizar los resultados con el menor trabajo posible, no es definitiva ni absoluta. Si se descubren valores objetivos que mejoran el proceso, pueden modificarse algunas operaciones en la secuencia (Munari, 2011).

Con el siguiente método se pretende lograr el diseño de una guía clínica para la prevención, la promoción de la salud y evitar la Hiperlipemia, donde se lo realizó durante el transcurso de la investigación, siguiendo con la información sobre los múltiples beneficios que esta aportará al Municipio de Paquisha, de igual manera a las personas que pudieran ser beneficiarios de manera directa o indirecta.

8.2. Técnicas de Investigación

La técnica de investigación se describe como el estudio que permite al investigador obtener datos exactos que enmarcarán su labor investigadora para recopilar los datos necesarios.

8.2.1. Población

Un gran grupo de personas o cosas que son el objeto principal de una investigación científica suele denominarse población de la investigación. La población se beneficia de la investigación realizada (Explorable, 2009).

8.2.2. Encuesta

El método de encuesta es una herramienta de investigación muy popular porque permite recoger y procesar datos de forma rápida y eficaz. Este método se utiliza mucho en la investigación en el campo de la atención sanitaria (Anguita et al., 2003).

La elaboración de la encuesta parte del planteamiento de la pregunta que las mismas se los empleó a los empleados internos y externos del Municipio de Paquisha, la cual fueron de formato cerrado es decir que las preguntas contaron con respuestas establecidas previamente con la finalidad de que estas sean fáciles de contestar para los encuestados y para una óptima interpretación de las mismas.

8.2.3. Observación directa

Cuando el investigador interactúa personalmente con el hecho o fenómeno investigado. Esto ocurre cuando utilizamos publicaciones relacionadas con el tema de nuestra investigación: libros, publicaciones periódicas, informes, grabaciones, fotografías, etc. - que han sido recopiladas o elaboradas por personas que han sido testigos del tema de nuestra investigación (Díaz, 2010).

Esta técnica permitió adquirir de manera activa la información a partir del sentido de la vista mediante la inspección efectuada directamente de los exámenes de laboratorio otorgados por el departamento médico del municipio de Paquisha, donde se recogió únicamente datos estadísticos de manera anónima resguardando la privacidad de los pacientes, en el que se contempló todos los aspectos inherentes a su comportamiento y características dentro del campo que ayudaron para el desarrollo del presente trabajo investigativo.

8.3. Determinación del universo y de la muestra para el estudio

Tabla 3

Empleados del municipio de Paquisha

Servidores GAD Municipal de Paquisha	
Dignatarios de elección popular	6
Empleados contratados	8
Empleados permanentes	63
Trabajadores contratados	31
Trabajadores permanentes	63
Personal proyectos sociales	10
Universo Total	181

Nota: Trabajadores internos y externos del GAD Municipal de Paquisha, datos proporcionados por el departamento de talento humano del municipio de Paquisha.

8.3.1. Análisis de resultados

A continuación, se presenta el análisis de resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas a los empleados del GAD Municipal de Paquisha.

1. Durante su jornada laboral ¿Usted realiza alguna actividad física o esfuerzo físico?

Tabla 4

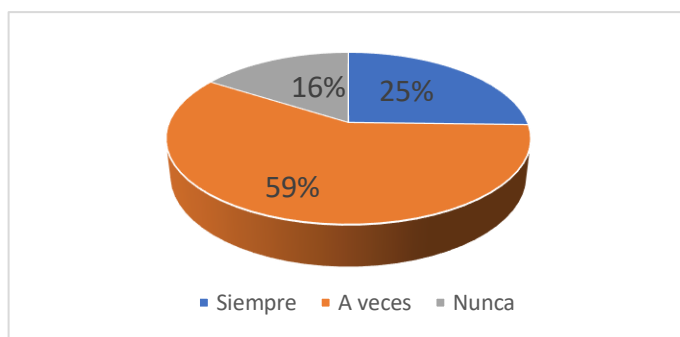
Realiza actividad física

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Siempre	46	25%
A veces	106	59%
Nunca	29	16%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 2

Realiza actividad física



Nota: En el municipio de vez en cuando los empleados hacen alguna actividad física o esfuerzo físico, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

Según los valores obtenidos, el 59% de los empleados indican que a veces realizan alguna actividad física o esfuerzo físico durante su jornada laboral donde corresponde la mayor parte de todos los empleados del municipio, seguido con el 25% que siempre están en actividad y terminando con el 16% de los trabajadores que nunca hacen ningún tipo de esfuerzo físico.

Análisis Cualitativo

En general, este análisis sugiere que la actividad física en el lugar de trabajo es común en el municipio en cuestión, pero hay variaciones en el nivel de actividad física entre los empleados. Esto puede ser importante para entender la salud y el bienestar de los trabajadores para implementar políticas y programas de actividad física en los diferentes departamentos del municipio.

2. En su lugar de trabajo ¿Qué tiempo usted permanece sentado?

Tabla 5

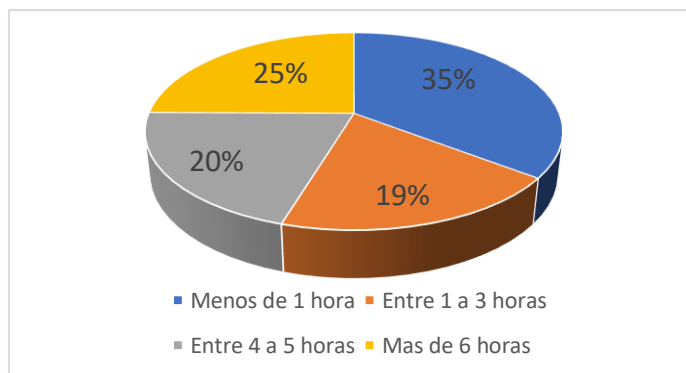
Tiempo sentado

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Menos de 1 hora	64	35%
Entre 1 a 3 horas	35	19%
Entre 4 a 5 horas	37	20%
Mas de 6 horas	45	25%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 3

Tiempo sentado



Nota: Hay mucha variedad que los empleados permanecen sentados en sus puestos de trabajo, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

Dados los resultados anteriores, podemos deducir que el 35% de los trabajadores permanece sentado con un estimado de menos de 1 hora durante su jornada laboral, el 25% más de 6 horas ósea casi toda su jornada laboral que son 8 horas, seguido con el 20% con un intervalo entre 4 a 5 horas y concluyendo con un 19% de los empleados que están sedentarios entre 1 a 3 horas.

Análisis Cualitativo

En este apartado, se observa el tiempo que los trabajadores pasan sentados varia ampliamente durante su jornada laboral, un grupo significativo de trabajadores están activos durante gran parte de su tiempo en el trabajo y por otro lado un grupo pasa regularmente sentado en sus diferentes puestos laborales.

3. Con que frecuencia usted realiza actividad física

Tabla 6

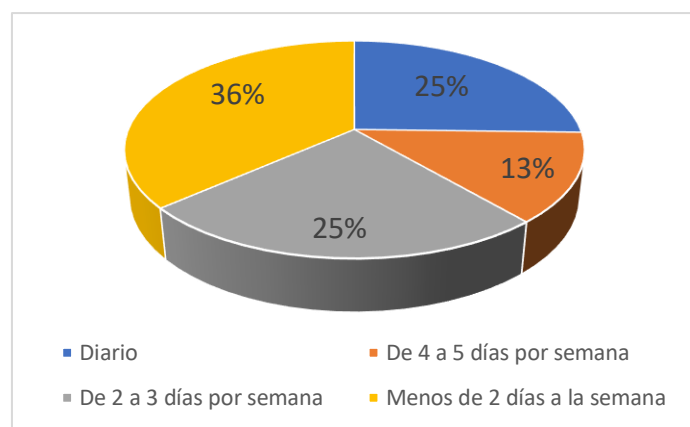
Frecuencia actividad física

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Diario	46	25%
De 4 a 5 días por semana	24	13%
De 2 a 3 días por semana	45	25%
Menos de 2 días a la semana	66	36%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 4

Frecuencia actividad física



Nota: Es equilibrada la frecuencia que hacen actividad física los empleados durante su semana, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

El siguiente gráfico nos indica, que el 36% de los empleados realizan al menos 2 días a la semana alguna actividad física, por otro lado, el 25% realiza diariamente al igual que los empleados donde realizan al menos de 2 a 3 días por semana y al último un 13% de 4 a 5 días por semana.

Análisis Cualitativo

En el municipio de Paquisha, hay una variedad de patrones de actividad física durante la semana entre los empleados donde se observa un preocupante dato, ya que al no realizar actividad física regularmente puede contraer enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc.

4. ¿Qué medio de transporte utiliza usted diariamente para trasladarse a su lugar de trabajo?

Tabla 7

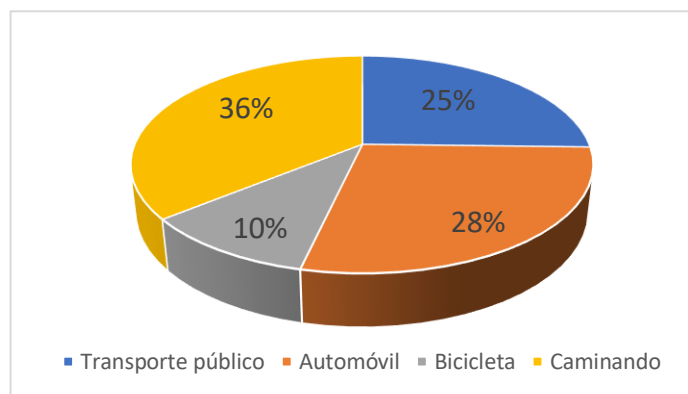
Transporte utiliza diariamente

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Transporte público	46	25%
Automóvil	51	28%
Bicicleta	19	10%
Caminando	65	36%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 5

Transporte utiliza diariamente



Nota: La gran mayoría de los empleados se dirigen a su trabajo caminando, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

En base a los resultados, se puede observar en el gráfico que el medio de transporte más común de los trabajadores donde conlleva el 36% van caminando a su lugar de trabajo, comparado con el 28% de los empleados donde van en automóvil, el 25% van en transporte público y concluyendo que el 10% de los empleados van en bicicleta.

Análisis Cualitativo

Dados los resultados anteriores, se evidencia que la mayoría de los empleados opta por ir caminando, eso debido a que la gran parte de los trabajadores del municipio viven en Paquisha o lugares muy cercanos a su trabajo y por otro lado una minoría se traslada por bicicleta simplemente por lo ya mencionado.

5. En los fines de semana usted prefiere:

Tabla 8

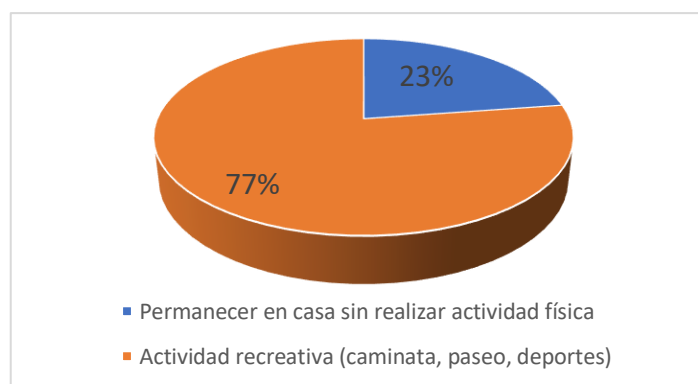
Fines de semana prefiere

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Permanecer en casa sin realizar actividad física	41	23%
Actividad recreativa (caminata, paseo, deportes)	140	77%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 6

Fines de semana prefiere



Nota: En los fines de semana podemos observar que la gran mayoría de los empleados realiza alguna actividad física, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

El 77% nos muestra que los empleados prefieren un fin de semana realizar una actividad recreativo que pueden ser una caminata, paseo o deportes, comparado con una minoría que opta por permanecer en casa sin realizar alguna actividad física donde equivale el 23%.

Análisis Cualitativo

Nos sugiere que la mayoría de los empleados valoran su tiempo libre y prefieren realizar actividades recreativas que les permitan mantenerse activos y disfrutar del entorno natural esto favorece al bienestar tanto física como mental de la persona, a diferencia a una poca cantidad de empleados que hacen lo contrario.

6. ¿Usted diariamente consume más alimentos aparte de las 3 comidas básicas: desayuno, almuerzo y merienda?

Tabla 9

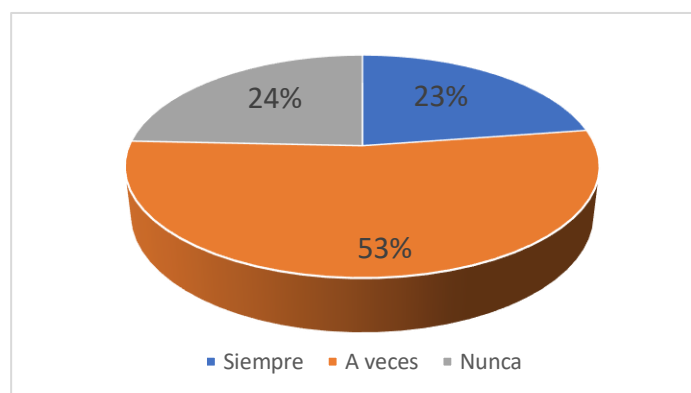
Diariamente más alimentos

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Siempre	41	23%
A veces	96	53%
Nunca	44	24%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 7

Diariamente más alimentos



Nota: Los empleados de vez en cuando consumen más alimentos aparte de las 3 comidas básicas, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

Dados los resultados anteriores, los empleados del municipio nos indica que a veces consumen más alimentos aparte de las 3 comidas básicas que son el desayuno, almuerzo y merienda donde conforman el 53%, el 24% que solo consume las 3 comidas básicas del día y

por último el 23% donde ingieren más de 2 comidas aparte de las 3 comidas básicas durante todo el día.

Análisis Cualitativo

Podemos concluir que los resultados ofrecen información útil sobre los hábitos alimenticios de los empleados del municipio. La mayoría de ellos parecen tener hábitos alimenticios equilibrados, pero eso no quita que están consumiendo alimentos en exceso.

7. ¿Qué tipo de alimento consume con frecuencia en su receso durante el trabajo?

Tabla 10

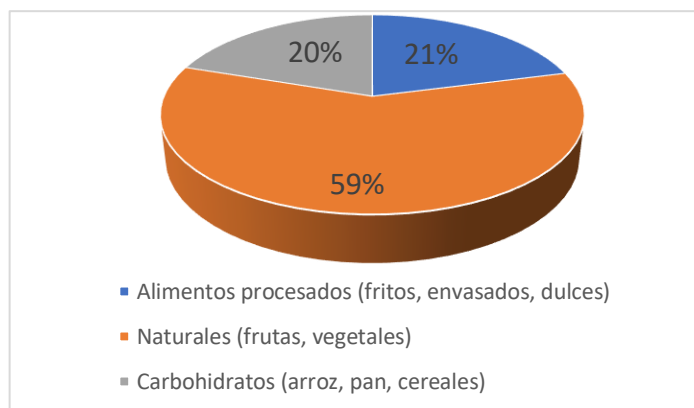
Alimento frecuencia receso

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Alimentos procesados (fritos, envasados, dulces)	38	21%
Naturales (frutas, vegetales)	107	59%
Carbohidratos (arroz, pan, cereales)	36	20%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 8

Alimento frecuencia receso



Nota: Los empleados con más frecuencia prefieren consumir alimentos naturales durante su receso, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

En relación a los resultados obtenidos, se tiene un 59% donde consumen con más frecuencia los empleados en su hora libre alimentos naturales, 21% en alimentos procesados y un 20% alimentos con más contenido de carbohidrato en su lunch.

Análisis Cualitativo

En función a los resultados, la mayoría de los encuestados parecen elegir alimentos naturales y saludables donde se observa que hay una conciencia de la importancia de elegir estas comidas en su receso.

8. Mayormente dentro de su dieta alimenticia consume:

Tabla 11

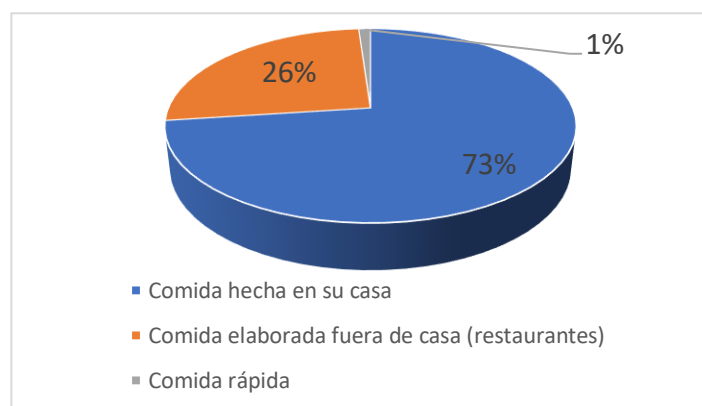
Dieta alimenticia

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Comida hecha en su casa	132	73%
Comida elaborada fuera de casa (restaurantes)	47	26%
Comida rápida	2	1%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 9

Dieta alimenticia



Nota: Comida hecha en casa es lo que más consumen en su dieta los empleados del municipio, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

Observando las estadísticas, el porcentaje de las encuestas indica que el 73% de los trabajadores prefiere alimentos hecho en su propia casa, el 26% opta por consumir comidas elaborada fuera de casa como son los restaurantes y un 1% consume comidas rápidas.

Análisis Cualitativo

En el municipio de Paquisha, se puede observar que la mayoría de los empleados tienen una preferencia por los alimentos caseros y tal vez tengan una mayor confianza en la calidad y seguridad de los alimentos que ellos mismos preparan, mientras que una minoría opta por comer comidas rápidas.

9. ¿Qué tipo de bebidas usted prefiere en su comida diaria?

Tabla 12

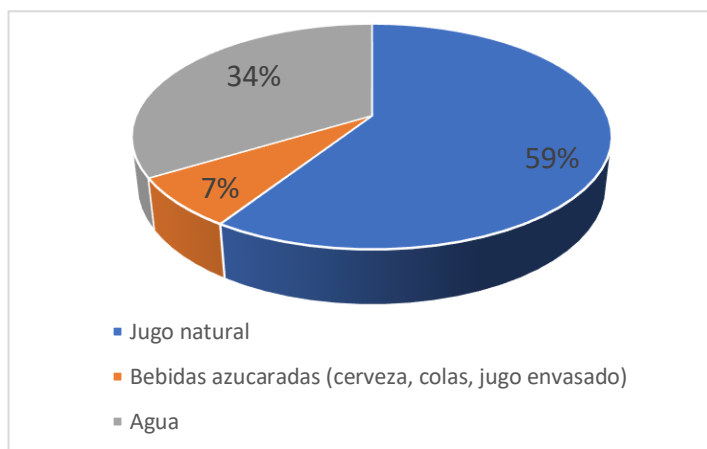
Bebidas usted prefiere

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Jugo natural	107	59%
Bebidas azucaradas (cerveza, colas, jugo envasado)	13	7%
Agua	61	34%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 10

Bebidas usted prefiere



Nota: Los jugos naturales es lo que más prefiere mayormente en la dieta los empleados del municipio, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

El 59% de los encuestados creen que, es factible el consumo de jugos naturales acompañado de sus comidas durante su día, el 34% prefiere tomar agua y sin descartar que una minoría (7%) opta por bebidas azucaradas en sus alimentos.

Análisis Cualitativo

Para dar interpretación a este gráfico, se deduce que hay una conciencia de la importancia de consumir bebidas saludables y naturales, y que la mayoría de los encuestados están dispuestos a incluir jugos naturales en su dieta diaria, a comparado que cree que es factible consumir bebidas azucaradas menos saludables donde se representa una minoría.

10. ¿Como usted prepara o consume con mayor frecuencia los alimentos en casa?

Tabla 13

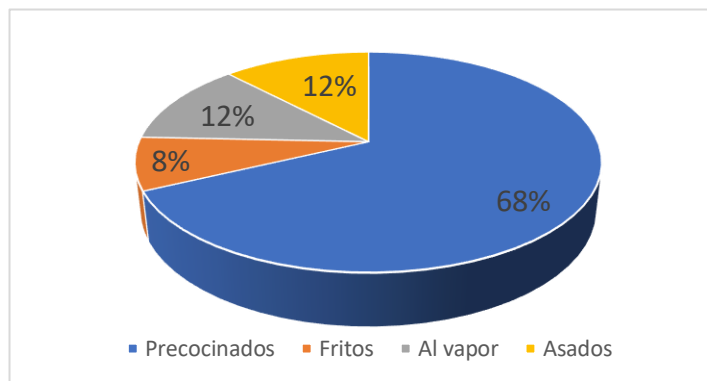
Alimentos en casa

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Precocinados	123	68%
Fritos	14	8%
Al vapor	22	12%
Asados	22	12%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 11

Alimentos en casa



Nota: Los empleados afuera de sus horarios de trabajo prefieren alimentos precocinados, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

El 68% de los encuestados dan a conocer que, prefiere preparar alimentos precocinados o envasados en sus domicilios, por otra parte, con una igualdad del 12% optan por alimentos al vapor y asados y terminando con el 8% donde eligen consumir comidas fritas.

Análisis Cualitativo

Se observa que la mayoría de los encuestados prefieren preparar alimentos precocinados en sus hogares. Esto sugiere que una gran parte de los empleados puede tener una vida ocupada y requiere comidas rápidas y convenientes que requieren poco tiempo y esfuerzo para preparar, mientras por otro lado una pequeña cantidad de trabajadores consume alimentos más saludables y más fritas.

8.3.2. Análisis de los resultados de los exámenes de laboratorio

A continuación, se presenta el análisis de resultados obtenidos mediante la visualización de los exámenes de laboratorio del perfil lipídico, a los empleados del GAD Municipal de Paquisha.

Género

Tabla 14

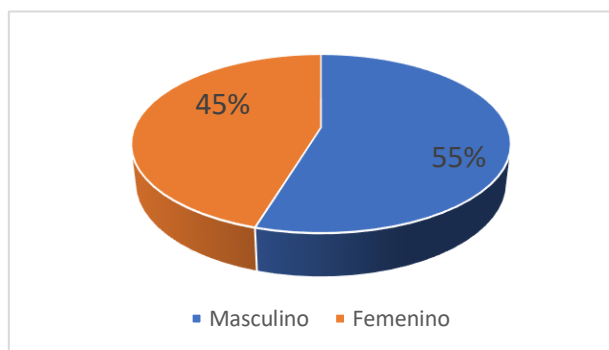
Género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	99	55%
Femenino	82	45%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del departamento médico del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 12

Género



Nota: El porcentaje mayor de los exámenes de laboratorio pertenece a los hombres, (Tomalá, 2023).

Resultados generales de los exámenes de laboratorio

Tabla 15

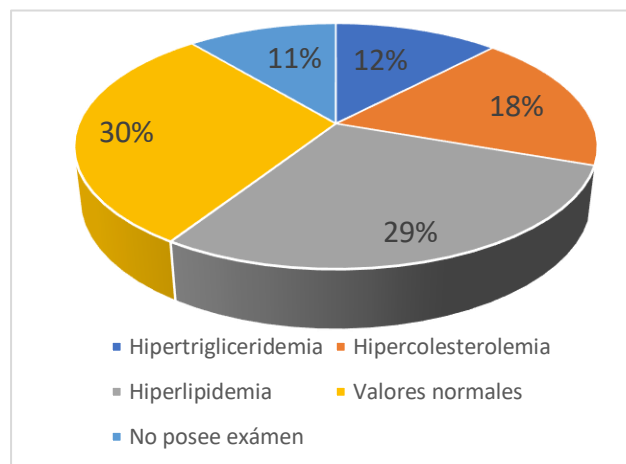
Exámenes generales

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Hipertrigliceridemia	22	12%
Hipercolesterolemia	33	18%
Hiperlipidemia	52	29%
Valores normales	54	30%
No posee examen	20	11%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del departamento médico del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 13

Exámenes generales



Nota: Recopilación general de los datos meramente estadísticos de los empleados internos y externos del municipio, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

Dados los resultados anteriores, se observa que el 30% de los empleados del municipio disponen de valores normales de lípidos en su sangre, el 29% tienen presencia de ambos

trastornos lipídicos donde padecen de triglicéridos y colesterol elevados por lo que se denomina hiperlipidemia, por otro lado, el 18% se observó que tienen hipercolesterolemia, 12% donde poseen hipertrigliceridemia y por último el 11% equivale a los trabajadores que aún no se han hecho los exámenes médicos.

Análisis Cualitativo

Para dar interpretación a este gráfico, se determina en forma general que hay un dominio fuerte de desequilibrio lipídico en los empleados del municipio, observado en sus exámenes de laboratorio, eso quiere decir que no hay interés en el bienestar de salud de los trabajadores del municipio teniendo un estilo de vida sedentaria y malos hábitos alimenticios, solo la cuarta parte de los trabajadores disponen de valores normales de lípidos en su sangre, es un dato alarmante que más de la mitad de la población estudiada tienen alteraciones en sus resultados bioquímicos.

Total, lipídica de los empleados

Tabla 16

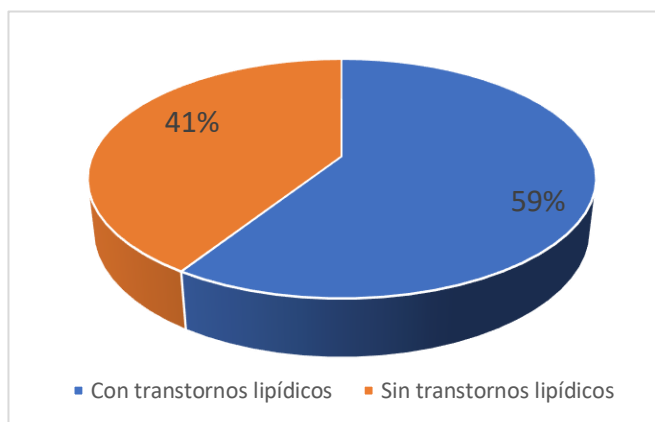
Total, lipídica

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Con trastornos lipídicos	107	59%
Sin trastornos lipídicos	74	41%
Total	181	100%

Nota: Datos obtenidos del departamento médico del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 14

Total, lipídica



Nota: Recopilación de datos meramente estadísticos de los empleados internos y externos del municipio referente a quienes poseen o no trastornos lipídicos en la población estudiada, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

Según los valores obtenidos, el porcentaje de los exámenes indica que el 59% de todos los empleados padece de trastornos lipídicos, a comparado con el 41% que aún no presenta trastornos lipídicos en su sangre.

Análisis Cualitativo

En función a los resultados, se puede identificar un dato estadístico muy alarmante que más de la mitad de la población padece de trastornos lipídicos, la mayoría aun goza de una “buena calidad de vida” aun así teniendo un estilo de vida pobre porque estos aspectos son asintomáticos en su gran mayoría, pero puede ser perjudicial a largo plazo donde pueden presentar: Obesidad. Diabetes, problemas cardiacos, hipertensión, etc.

Comparación lipídica en relación al género

Tabla 17

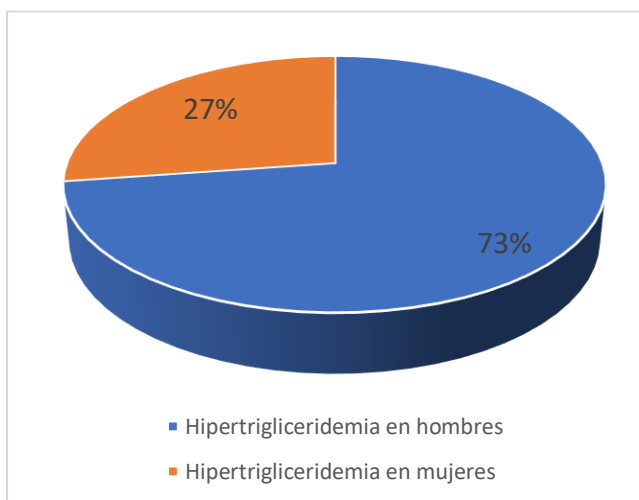
Lipídica en géneros

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Hipertrigliceridemia en hombres	16	73%
Hipertrigliceridemia en mujeres	6	27%
Total	22	100%

Nota: Datos obtenidos del departamento médico del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 15

Lipídica en géneros



Nota: Recopilación de datos meramente estadísticos de los empleados internos y externos del municipio referente a la comparación de quienes poseen o no triglicéridos elevados en la población estudiada en base al género, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

En relación a los datos obtenidos, podemos identificar que el 73% de los empleados varones tienen hipertrigliceridemia ha comprado con las mujeres donde poseen solo el 27% del total de triglicéridos altos en la población.

Análisis Cualitativo

Para dar interpretación a este gráfico, se estima que hay un dominio de que los hombres tienen más elevado los triglicéridos que las mujeres, donde se pudo evidenciar al observar los diferentes exámenes bioquímicos, la principal caracteriza de este trastorno lipídico que a largo plazo puede llevar cirrosis a las personas por el estilo de vida que conllevan.

Comparación lipídica en relación al género

Tabla 18

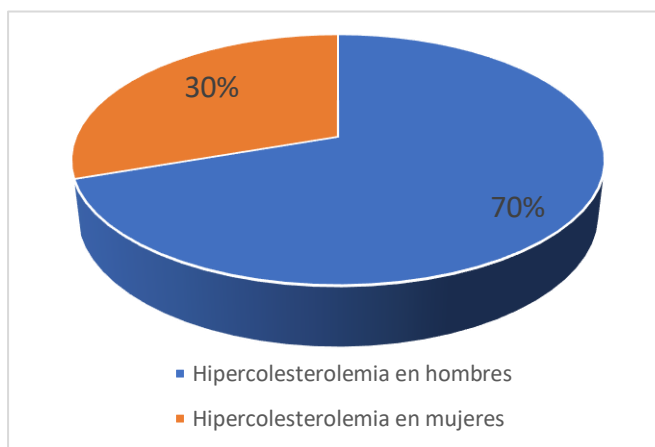
Lipídica en géneros

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Hipercolesterolemia en hombres	23	70%
Hipercolesterolemia en mujeres	10	30%
Total	33	100%

Nota: Datos obtenidos del departamento médico del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 16

Lipídica en géneros



Nota: Recopilación de datos meramente estadísticos de los empleados internos y externos del municipio referente a la comparación de quienes poseen o no colesterol elevado en la población estudiada en base al género, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

Podemos observar que el 70% de los empleados varones tienen hipercolesterolemia ha comprado con las mujeres donde disponen solo el 30% del total de colesterol alto en la población.

Análisis Cualitativo

Para dar interpretación a este gráfico, se estima que hay un dominio de que los hombres tienen más elevado el colesterol que las mujeres, donde se pudo evidenciar al observar los diferentes exámenes bioquímicos, la principal característica de este trastorno lipídico que a largo plazo puede llevar a obesidad, problemas cardiovasculares e hipertensión a las personas por el estilo de vida que conllevan.

Comparación lipídica en relación al género

Tabla 19

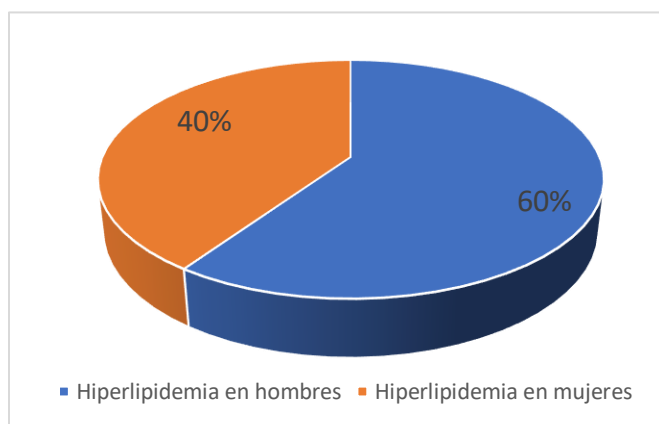
Lipídica en géneros

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Hiperlipidemia en hombres	31	60%
Hiperlipidemia en mujeres	21	40%
Total	52	100%

Nota: Datos obtenidos del departamento médico del GAD del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 17

Lipídica en géneros



Nota: Recopilación de datos meramente estadísticos de los empleados internos y externos del municipio referente a la comparación de quienes poseen o no ambos trastornos lipídicos (hiperlipidemia) en la población estudiada en base al género, (Tomalá, 2023).

Análisis Cuantitativo

El 60% de los empleados varones tienen ambos trastornos lipídicos (triglicéridos y colesterol altos) donde se denomina hiperlipidemia ha comprado con las mujeres donde disponen solo el 40% del total de la población estudiada.

Análisis Cualitativo

Dado a los resultados anteriores, se estima que hay un dominio de que los hombres tienen ambos trastornos lipídicos que las mujeres, donde se pudo evidenciar al observar los diferentes exámenes bioquímicos, es un problema grave padecer hiperlipidemia es la acumulación de todos los problemas ya redactados, se debe educar a los hombres precisamente en el mal estilo de vida q tienen.

8.3.3. Análisis: *Relación de resultados entre el sedentarismo y mala alimentación con la presencia de hiperlipidemia en los trabajadores del GAD Municipal del cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023*

Con base a la información de las encuestas y la observación directa de los exámenes de laboratorio otorgados por el departamento médico del municipio permitió una referencia sobre el estilo de vida que llevan los empleados del municipio de Paquisha con la presencia de hiperlipidemia: referente a hábitos sedentarios, desequilibrio en su dieta diaria y lo más importante la presencia de hiperlipidemia en esta población:

8.3.3.1.Hiperlipidemia y el sedentarismo

Tabla 20

Relación hiperlipidemia y sedentarismo

Opciones sobre el sedentarismo	Resultados de presencia de sedentarismo	Resultados de los exámenes de laboratorio de presencia de Hiperlipidemia
Pregunta 1	Si No	
Pregunta 2	Si	Si
Pregunta 3		
Pregunta 4	Si No	
Pregunta 5		

Nota: Tabla de relación de las primeras 5 preguntas con respecto al sedentarismo con la presencia de hiperlipidemia en el municipio, (Tomalá, 2023).

En el municipio de Paquisha, podemos concluir la existencia de una correlación de estas 2 anomalías dentro de esta población, es común que pasen la mayor parte de su tiempo sentados o una posición sedentaria, lo que puede aumentar el riesgo de hiperlipidemia y otros problemas de salud relacionados con la falta de actividad física, es importante destacar que la hiperlipidemia no siempre tiene síntomas, por lo que es importante realizar análisis de sangre regulares para medir los niveles de lípidos en la sangre.

8.3.3.2.Hiperlipidemia y la mala alimentación

Tabla 21

Relación hiperlipidemia y la mala alimentación

Opciones sobre la mala alimentación	Resultados de presencia de la mala alimentación	Resultados de los exámenes de laboratorio de presencia de Hiperlipidemia
Pregunta 6	Si No	
Pregunta 7	No	Si
Pregunta 8	No	
Pregunta 9	No	
Pregunta 10	No	

Nota: Tabla de relación de las 6 últimas preguntas con respecto a la mala alimentación con la presencia de hiperlipidemia en el municipio, (Tomalá, 2023).

En el municipio de Paquisha, podemos concluir que no hay existencia de correlación de estos 2 fenómenos, por los datos obtenidos se evidencia que los trabajadores optan por una alimentación equilibrada dentro y fuera de su lugar de trabajo, pero los exámenes bioquímicos se determinaron que hay presencia de anomalías lipídicas en los empleados, la mayoría aun gozan de una “buena calidad de vida” aun así teniendo un estilo de vida pobre.

9. Propuesta práctica de acción

9.1. Introducción de la propuesta de acción

Para la presente propuesta de acción, se dio como inspiración y la preocupación por los resultados obtenidos durante la realización de las encuestas y obtención de los datos de laboratorios otorgados por el departamento médico del municipio de Paquisha, donde se evidencio hábitos sedentarios, desequilibrio en su dieta diaria y lo más importante la presencia de hiperlipidemia en esta población, en primer lugar se puedo observar con los resultados que el estilo de vida sedentario está presente en el municipio, segundo lugar llevando ahora a los hábitos alimenticios de esta población se observó que hay un equilibrio en la dieta de los empleados porque aun así presentan alteración lipídicas en su sangre observados en los exámenes de laboratorio se pudo identificar un alarmante dato que más de la mitad de esta población padece de esta complicación, la mayoría aun goza de una “buena calidad de vida” aun así teniendo un estilo de vida pobre porque estos aspectos son asintomáticos en su gran mayoría, pero puede ser perjudicial a largo plazo donde pueden presentar: Obesidad. Diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensión, etc.

9.1.1. Plan de acción

Dado la información anterior, se dio inicio durante el transcurso de la investigación con el diseño de una guía para la prevención, promoción de salud y evitar la enfermedad de la Hiperlipemia utilizando diferentes métodos y técnicas que ayudaron en la recolección de información necesaria para su elaboración junto con la colaboración de los exámenes médicos otorgados por el departamento corroboraron con la investigación, siguiendo con la

información sobre los múltiples beneficios que esta dará al Municipio de Paquisha, de igual manera a las personas que pudieran ser beneficiarios de manera directa o indirecta.

9.2. Título de la guía

“GUÍA CLÍNICA PARA LA PREVENCIÓN, PROMOCIÓN DE SALUD Y EVITAR LA HIPERLIPEMIA”.

9.3. Beneficios de la guía clínica

En función a los resultados obtenidos de las encuestas y exámenes de laboratorio, se determina en forma general que hay un dominio fuerte de desequilibrio lipídico en los empleados del municipio, eso quiere decir que no hay interés en el bienestar de salud de los trabajadores del municipio teniendo un estilo de vida sedentaria y malos hábitos alimenticios, solo la cuarta parte de los trabajadores disponen de valores normales de lípidos en su sangre, es un dato preocupante que más de la mitad de la población estudiada tienen alteraciones en sus resultados bioquímicos, por esta razón el motivo de la creación de la guía para dicha institución, donde contendrá: prevención, promoción de la salud y la forma de como evitar la hiperlipemia a los trabajadores del municipio.

Y por eso, el GAD del Municipio de Paquisha se beneficiaría de esta guía porque permitiría crear iniciativas para aumentar la comprensión de los trabajadores, la importancia de llevar una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes y la realización de entrenamiento por el estilo sedentario que padecen, de igual manera a las personas que pudieran ser beneficiarios de manera directa o indirecta.

9.4. Análisis geográfico

Una vez realizado la propuesta de acción, se dio a conocer algunos aspectos geográficos que son puntos claves al estilo de vida de los empleados:

Geográficamente: unos de los puntos es el lugar de trabajo, es alejado de las ciudades grandes, no hay mucha presencia de un lugar que brinden algún tipo de platos ricos en nutrientes por lo que los empleados se basan en su dieta más en carbohidratos.

Trasladarse a su lugar de trabajo: otro aspecto es que con la información de las encuestas se evidenciaron que más de la mitad de los empleados del municipio viven en Paquisha por lo que adoptan por ir caminando pero eso no baja el mal estilo de vida de estos trabajadores ya que influye mucho su mal dieta durante su tiempo laboral y el otro porcentaje vienen de los exteriores de Paquisha por lo que poseen vehículo propio pero la mayoría de estos están mayormente están sedentarios en sus diferentes puestos de trabajo.

9.5. Estructura de la guía

Con la información obtenida se realizó la siguiente guía clínica sobre la Hiperlipidemia:

- **Título**
- **Introducción**
- **Objetivo**
- **Capítulo 1: Tabla de resultados**
 1. Análisis de los exámenes de laboratorio: Total, lipídica de los empleados
 2. Pregunta de encuesta: Con qué frecuencia usted realiza actividad física
 3. Pregunta de encuesta: ¿Usted diariamente consume más alimentos aparte de las 3 comidas básicas: desayuno, almuerzo y merienda?
 4. Análisis: Relación de resultados entre el sedentarismo y mala alimentación con la presencia de hiperlipidemia en los trabajadores del GAD Municipal del cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023
- **Capítulo 2: Marco teórico**
 1. Concepto

2. Hiperlipidemia: Tipos, Factores de riesgo y Síntomas
 3. Hiperlipidemia: Diagnóstico y Pronóstico
 4. Hiperlipidemia: Controles y ¿Cuándo acudir al médico?
 5. Hiperlipidemia: ¿Se puede prevenir?
 6. Hiperlipidemia: Consecuencias a largo plazo
 7. Hiperlipidemia: Tratamiento no farmacológico (Ejercicio)
 8. Hiperlipidemia: Manejo no farmacológico: intervenciones nutricionales
- **Capítulo 3: Conclusión y recomendaciones**
 - **Bibliografía**

9.6. Presupuesto de la guía

Tabla 22

Presupuesto de la guía

PRESUPUESTO		
RECURSOS MATERIALES		
2	Impresión	\$16,00
2	Anillado	\$4,00
TOTAL, EGRESOS		\$20,00

Nota: Detalle de los gastos (Tomalá, 2023).

9.7. Cronograma

Tabla 23

Cronograma de la guía didáctica

Actividades	1 de febrero 2023	14 de marzo de 2023	30 de marzo de 2023	3 de abril de 2023	5 de abril de 2023
Elaboración de la guía didáctica	X				
Primera revisión		X			
Segunda revisión			X		
Culminación de la guía				X	
Socialización de la guía					X

Nota: Cronograma de actividades (Tomalá, 2023).

10. Conclusiones

Con base a la información de las encuestas y la observación directa de los exámenes de laboratorio otorgados por el departamento médico del municipio permitió una referencia sobre el estilo de vida que llevan los empleados del municipio de Paquisha referente a hábitos sedentarios, desequilibrio en su dieta diaria y lo más importante la presencia de hiperlipidemia en esta población, tomando en cuenta que el 59% de todos los empleados padece de trastornos lipídicos en la sangre observados en los exámenes de laboratorio, se puede identificar un alarmante dato que más de la mitad de esta población padece de esta complicación, por otro lado, dado los resultados anteriores se concluyó que si existe relación del sedentarismo con la aparición de la hiperlipidemia pero en el hábito alimenticio no, la mayoría aun goza de una “buena calidad de vida” aun así teniendo un estilo de vida pobre porque estos aspectos son asintomáticos en su gran mayoría.

La información compilada ayudo en la elaboración de la presente investigación y a la realización de la guía mediante fuentes confiables y verificadas, validando la información tomada para el proyecto de investigación, esto debido a que los empleados del municipio de Paquisha desconocen de la presencia de hiperlipidemia donde es una de las enfermedades más comunes actualmente y donde se cataloga como una enfermedad silenciosa.

La elaboración de la guía clínica junto con la recopilación de información de diferentes fuentes bibliográficas, fueron estudiados de manera amplia previo a dar inicio a su elaboración, esto con el fin de satisfacer todas las necesidades que afronta este municipio por parte de las alteraciones lipídicas de los empleados actualmente, donde se beneficiarían tantos las personas internas como externas al instituto.

11. Recomendaciones

En el caso de los trabajadores del municipio, es común que pasen la mayor parte del tiempo sentados más que todo los empleados internos, lo que puede aumentar riesgo de hiperlipidemia y otros problemas de salud relacionados con la falta de actividad física, por otro lado, los empleados externos si están frecuentemente en actividad pero los hábitos fuera de su labor son malos por eso la subida de grasa en su sangre, es importante realizar análisis de sangre regulares para medir los niveles de lípidos en la sangre. Si es diagnóstica hiperlipidemia, es posible tratarla con cambios en el estilo de vida, como hacer ejercicio, llevar una dieta saludable y reducir el consumo de alcohol y tabaco. En algunos casos, también puede ser necesario recetar medicamentos para reducir los niveles de lípidos en la sangre obviamente supervisado por un médico encargado de su caso.

Se sugiere al municipio, que considere organizar una sesión informativa regular o taller sobre la enfermedad, como prevenirla y manejarla con fuentes bibliográficas confiables y verificadas, por la falta de conocimiento en los empleados sobre la hiperlipidemia. Otros métodos, se puede implementar programas de bienestar en el lugar de trabajo, como incentivar a los empleados a realizar actividad física regular y promover opciones de alimentos saludables guiados por profesionales de la salud como médicos o nutricionistas.

Es recomendable que el municipio tome en cuenta cada ítem de la guía con la finalidad de promover la conciencia sobre la hiperlipidemia, mejorar la salud y bienestar de los empleados, y por último también reduce los costos de atención médica al educar a los trabajadores sobre cómo prevenir la hiperlipidemia, es importante que la guía se distribuya ampliamente y se haga accesible para todas las personas que trabajan en el municipio de Paquisha.

12. Bibliografía

- Álvarez Ramírez, A. A., & Gordon Botero, J. (2020). *HIPERLIPIDEMIAS Y FACTORES DE RIESGO*. Retrieved 22 de 11 de 2022, from <https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/195/199/3442?inline=1>
- Anguita, C., Labrador, R., & Campos, D. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Aten Primaria*, 527. <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Brites, F. D., Gómez Rosso, L. A., Meroño, T., Boero, L. E., & Rivera, S. (3 de 7 de 2010). *Fisiopatología y diagnóstico bioquímico de las dislipemias*. http://www.fepreva.org/curso/6to_curso/material/ut18.pdf
- Díaz, L. (2010). Textos de Apoyo didactico. En *La Observacion* (p. 8). Departamento de Publicaciones. https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf
- Encalada Torres, L. E., Arias Maldonado, A. C., Yupa Tenelema, M. C., Paute Matute, P. C., & Wong, S. (30 de 6 de 2019). Dislipidemia y estado nutricional en adultos mayores urbanos de la sierra ecuatoriana. *Med Ateneo*, 13-30. <https://colegiomedicosazuay.ec>
- Enrique, P. M. (2009). Dislipidemias. *ACIMED*. <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v20n6/aci121209.pdf>
- Explorable. (15 de 11 de 2009). *Población de la investigación*. <https://explorable.com/es/poblacion-de-la-investigacion>

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 201-229. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>

Gobierno Autonomo Descentralizada Municipal de Paquisha. (2020). *Estatuto organico de gestion organizacional por procesos del gobierno autonomo descentralizado Municipal de Paquisha*. Paquisha - Zamora Chinchipe.

Graciela, Á. C., Mariana, G. V., Herminia, M. M., & Junes, R. A. (2016). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Revista Ciencia UNEMI*, 9(21), 116-124. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661267010/html/>

Guanipa Perez, M. (30 de 3 de 2009). *Gestiopolis*. Hermenéutica de la ciencia y el método en la investigación: <https://www.gestiopolis.com/hermeneutica-de-la-ciencia-y-el-metodo-en-la-investigacion/>

López, P. L. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. *Punto Cero*, 69-74. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es

Munari, B. (14 de 3 de 2011). *Metodología proyectual por Bruno Munari*. <https://www.cosasdearquitectos.com/2011/03/metodologia-proyectual-por-bruno-munari/#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20proyectual%20consiste%20simplemente,resultado%20con%20el%20m%C3%A9todo%20esfuerzo.>

OPS. (s.f.). *Etiquetado frontal*. Retrieved 22 de 11 de 2022, from <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

Rico Barrera, S. M. (14 de 7 de 2021). *¿Qué es y cómo afecta la hiperlipidemia?* Alrededor de 3 millones de personas en Estados Unidos y Europa sufren de hiperlipidemia, nombre que recibe la acumulación de grasas en la sangre.: <https://consultorsalud.com/que-es-como-afecta-hiperlipidemia/#:~:text=La%20hiperlipidemia%20tambi%C3%A9n%20se%20asocia,negativamente%20la%20calidad%20de%20vida>.

Uribe-Risco, V. A., Holguín-Pilligua, J. L., Valero-Cedeño, N. J., & Yépez-Martínez, J. M. (30 de 6 de 2020). *Prevalencia de dislipidemias en pacientes de la zona sur de Manabí, Provincia de Manabí-Ecuador*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7518089>

13. Anexos

13.1. Anexo 1: Encuesta



La presente encuesta tiene como objetivo recolectar datos de forma anónima para correlacionar la presencia de Hiperlipemia del presente tema denominada: **Diseñar una guía clínica para la prevención, promoción de salud y evitar la hiperlipemia mediante la determinación en la relación entre sedentarismo y la mala alimentación en los trabajadores del GAD Municipal en el Cantón Paquisha**, de la Tecnología Superior en Enfermería.

1. Durante su jornada laboral ¿Usted realiza alguna actividad física o esfuerzo físico?
 - Siempre ___
 - A veces ___
 - Nunca ___
2. En su lugar de trabajo ¿Qué tiempo usted permanece sentado?
 - Menos de 1 hora ___
 - Entre 1 a 3 horas ___
 - Entre 4 a 5 horas ___
 - Mas de 6 horas ___
3. Con que frecuencia usted realiza actividad física
 - Diario ___
 - De 4 a 5 días por semana ___
 - De 2 a 3 días por semana ___
 - Menos de 2 días a la semana ___
4. ¿Qué medio de transporte utiliza usted diariamente para trasladarse a su lugar de trabajo?
 - Transporte público ___
 - Automóvil ___
 - Bicicleta ___
 - Caminando ___
5. En los fines de semana usted prefiere:
 - Permanecer en casa sin realizar actividad física ___

- Actividad recreativa (caminata, paseo, deportes) __
6. ¿Usted diariamente consume más alimentos aparte de las 3 comidas básicas: desayuno, almuerzo y merienda?
- Siempre __
 - A veces __
 - Nunca __
7. ¿Qué tipo de alimento consume con frecuencia en su receso durante el trabajo?
- Alimentos procesados (fritos, envasados, dulces) __
 - Naturales (frutas, vegetales) __
 - Carbohidratos (arroz, pan, cereales) __
8. Mayormente dentro de su dieta alimenticia consume:
- Comida hecha en su casa __
 - Comida elaborada fuera de casa (restaurantes) __
 - Comida rápida __
9. ¿Qué tipo de bebidas usted prefiere en su comida diaria?
- Jugo natural __
 - Bebidas azucaradas (cerveza, colas, jugo envasado) __
 - Agua __
10. ¿Como usted prepara o consume con mayor frecuencia los alimentos en casa?
- Precocinados __
 - Fritos __
 - Al vapor __
 - Asados __

.....

Firma

13.2. Anexo 2: Certificación de aprobación del proyecto en el municipio



Loja, 17/11/2022

Sr. Ángel Vicente Calva Jiménez

ALCANDE DEL GAD M PAQUISHA

Paquisha.

De mi consideración:

Por medio del presente me dirijo a usted con un cordial y atento saludo, a la vez le informo que la Carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano se encuentran gestionando escenarios para la ejecución de la puesta en acción del proyecto final de titulación con la finalidad de fortalecer el proceso de formación académica y a la vez cumplir con uno de los requisitos exigidos por la LOES que corresponde al servicio a la comunidad.

Los indicadores para la graduación exigen el cumplimiento de la propuesta de acción del proyecto final, las mismas que deben realizarse en periodos parciales en el horario acordado entre el estudiante y la empresa receptora.

Por lo tanto, solicito cordialmente se permita el acceso al estudiante Jimmy Angello Tomalá Gallo con C.I. 1900820463, realizar el estudio en la GAD del Municipio de Paquisha con el tema: **“Relacionar el sedentarismo y la mala alimentación con la aparición de Hiperlipemia en los trabajadores de la GAD Municipal de Paquisha en el periodo Noviembre 2022 a Febrero 2023”**, autorización de obtener solo datos estadísticos de los exámenes e historias clínicas del Departamento Médico de la GAD resguardando la privacidad de los pacientes en todo momento, brindar una guía clínica para el diagnóstico y tratamiento de esta patología, para el proceso de investigación de acuerdo a sus conocimientos, capacidades, habilidades y destrezas.

Señalamos además que, la realización de esta actividad no requiere de ningún rubro económico por parte de las instituciones involucradas, debido a que se constituye únicamente en un requisito para la graduación.

El seguimiento o monitoreo estará a cargo de los docentes responsables de la carrera de **Enfermería**, **Lic. Paula Córdova** para cuyo efecto existen horarios y formatos de control de asistencia y cumplimiento de la actividad. Para cualquier duda o notificación debe comunicarse a pgcordova@tecnologicosudamericano.edu.ec



Por la atención favorable a la presente, hacemos propicia la ocasión para expresarle nuestros sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

Estudiante Jimmy Tomalá
RESPONSABLE DE LA INVESTIGACION

Lcda. Paola Córdova
COORDINADORA DEL NIVEL TÉCNICO
SUPERIOR EN ENFERMERÍA

AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
MUNICIPAL DE PAQUISHA

SECRETARÍA
DOCUMENTOS RECIBIDOS

FECHA: 17/11/2022 Hora: 13:16

CON ANEXOS

SIN ANEXOS

FUNCIONARIO QUE RECIBE



13.3. Anexo 3: Certificación de aprobación para la realización de las encuestas



Loja, 16/01/2023

Sr. Ángel Vicente Calva Jiménez

ALCANDE DEL GAD M PAQUISHA

Paquisha.

De mi consideración:

Por medio del presente me dirijo a usted con un cordial y atento saludo, a la vez le informo que la Carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano se encuentran gestionando escenarios para la ejecución de la puesta en acción del proyecto final de titulación con la finalidad de fortalecer el proceso de formación académica y a la vez cumplir con uno de los requisitos exigidos por la LOES que corresponde al servicio a la comunidad.

Los indicadores para la graduación exigen el cumplimiento de la propuesta de acción del proyecto final, las mismas que deben realizarse en periodos parciales en el horario acordado entre el estudiante y la empresa receptora.

Por lo tanto, solicito cordialmente se permita el acceso al estudiante Jimmy Angello Tomalá Gallo con C.I. 1900820463, realizar el estudio en la GAD del Municipio de Paquisha con el tema: **“Diseñar una guía clínica para la prevención, promoción de salud y evitar la hiperlipemia mediante la determinación en la relación entre sedentarismo y la mala alimentación en los trabajadores del GAD municipal en el cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023”**, autorización para realizar una encuesta al personal interno y externo del Municipio de Paquisha junto con departamento de Talento Humano para recopilar datos estadísticos importantes para la realización de dicha investigación, la encuesta será de forma anónima y donde se resguardará los datos de forma confidencial.

Señalamos además que, la realización de esta actividad no requiere de ningún rubro económico por parte de las instituciones involucradas, debido a que se constituye únicamente en un requisito para la graduación.

El seguimiento o monitoreo estará a cargo de los docentes responsables de la carrera de **Enfermería, Lic. Paula Córdova** para cuyo efecto existen horarios y formatos de control de asistencia y cumplimiento de la actividad. Para cualquier duda o notificación debe comunicarse a pgcordova@tecnologicosudamericano.edu.ec



Por la atención favorable a la presente, hacemos propicia la ocasión para expresarle nuestros sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

Estudiante Jimmy Tomalá
RESPONSABLE DE LA INVESTIGACION

Lcda. Paula Córdova
COORDINADORA DEL NIVEL TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA



AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DE PAQUISHA


SECRETARÍA DOCUMENTO RECIBIDO

Fecha: 16/01/2023 Hora: 12:50


ANEXOS SIN ANEXOS

FUNCIÓN: []

13.4. Anexo 4: Certificación de aprobación para la socialización de la propuesta de acción



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
hacemos parte del futuro



ENFERMERÍA
TÉCNICO SUPERIOR

Loja, 04/04/2023

Sr. Ángel Vicente Calva Jiménez

ALCANDE DEL GAD M PAQUISHA

Paquisha.

De mi consideración:


Por medio del presente me dirijo a usted con un cordial y atento saludo, a la vez le informo que la Carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano se encuentran gestionando escenarios para la ejecución de la puesta en acción del proyecto final de titulación con la finalidad de fortalecer el proceso de formación académica y a la vez cumplir con uno de los requisitos exigidos por la LOES que corresponde al servicio a la comunidad.

Los indicadores para la graduación exigen el cumplimiento de la propuesta de acción del proyecto final, las mismas que deben realizarse en periodos parciales en el horario acordado entre el estudiante y la empresa receptora.

Por lo tanto, solicito cordialmente se permita el acceso al estudiante Jimmy Angello Tomalá Gallo con C.I. 1900820463, realizar el estudio en la GAD del Municipio de Paquisha con el tema: **“Diseñar una guía clínica para la prevención, promoción de salud y evitar la hiperlipemia mediante la determinación en la relación entre sedentarismo y la mala alimentación en los trabajadores del GAD municipal en el cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023”**, autorización para realizar la socialización de la propuesta de acción como requisito previo para la obtención del título profesional, donde se hablara de los resultados obtenidos de dicha investigación a los empleados del municipio y la entrega de la guía al encargado del departamento médico del GAD.

Señalamos además que, la realización de esta actividad no requiere de ningún rubro económico por parte de las instituciones involucradas, debido a que se constituye únicamente en un requisito para la graduación.

El seguimiento o monitoreo estará a cargo de los docentes responsables de la carrera de **Enfermería, Lic. Paula Córdova** para cuyo efecto existen horarios y formatos de control de asistencia y cumplimiento de la actividad. Para cualquier duda o notificación debe comunicarse a pgcordova@tecnologicosudamericano.edu.ec



AUTONOMO DESCENTRALIZADO
MUNICIPAL DE PAQUISHA

SECRETARÍA
DOCUMENTO RECIBIDO

Fecha: 04/04/2023 Hora: 14:25

FUNCIONARIO QUE RECIBIÓ

ANEXOS
 SIN ANEXOS

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano
Dirección: Miguel Rifoño 156-26 entre Sucre y Bolívar – Telf: 072587258
practicas_ests@tecnologicosudamericano.edu.ec
www.soydelsuda.com



Por la atención favorable a la presente, hacemos propicia la ocasión para expresarle nuestros sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Estudiante Jimmy Tomalá
RESPONSABLE DE LA INVESTIGACION

13.5. Anexo 5: Certificación de entrega de resultados

Paquisha, 05/04/2023

Sr. Angel Vicente Calva Jiménez



ALCALDE DEL GAD M PAQUISHA

Paquisha

De mi consideración:

Por medio del presente me dirijo a usted con un cordial saludo y éxitos en sus funciones encomendadas. El motivo del presente es para hacerle conocer que el estudiante: **Jimmy Angello Tomalá Gallo** con la cédula **1900820463** estudiante de enfermería del **Instituto Tecnológico Sudamericano** realizó la socialización del proyecto de tesis denominada **"Diseñar una guía clínica para la prevención, promoción de salud y evitar la hiperlipemia mediante la determinación en la relación entre sedentarismo y la mala alimentación en los trabajadores del GAD municipal en el cantón Paquisha de noviembre 2022 a febrero 2023"** donde socializó los resultados de la investigación y posteriormente la entrega de la propuesta de acción que es la guía al médico encargado del departamento médico del municipio, el mismo que ha sido aprobado y aceptado por nuestra institución.

Por la favorable atención que le de a la presente, le anticipo mi agradecimiento.



Abg. Walter Dionisio Sánchez Abad
C.I.: 1900386861
Jefe de Talento Humano del GAD municipal de Paquisha

13.6. Anexo 6: Oficio de apertura del proceso de titulación



VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 14 de Febrero del 2023
Of. N° 663 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ta). TOMALÁ GALLO JIMMY ANGELLO
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **DISEÑAR UNA GUÍA CLÍNICA PARA LA PREVENCIÓN, PROMOCIÓN DE SALUD Y EVITAR LA HIPERLIPEMIA MEDIANTE LA DETERMINACIÓN EN LA RELACIÓN ENTRE SEDENTARISMO Y LA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPAL EN EL CANTÓN PAQUISHA DE NOVIEMBRE 2022 A FEBRERO 2023**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) LIC PAULA GABRIELA CORDOVA ORTIZ.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,

Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.
VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS



13.7. Anexo 5: Presupuesto

Tabla 24

Presupuesto del proyecto

PRESUPUESTO		
INGRESOS		
	Aporte del investigador	\$640,00
	Jimmy Tomalá	
	TOTAL, INGRESOS	\$640,00
EGRESOS		
RECURSOS MATERIALES		
1	Anillados	\$4,00
1	Internet	\$35,00
1	Impresión	\$16,00
5	Transporte	\$50,00
2	Proyecto de titulación	\$500,00
2	Empastados	\$35,00
	TOTAL, EGRESOS	\$640,00

Nota: Detalle de los ingresos y gastos (Tomalá, 2023).

13.8. Anexo 6: Cronograma

Tabla 25

Cronograma

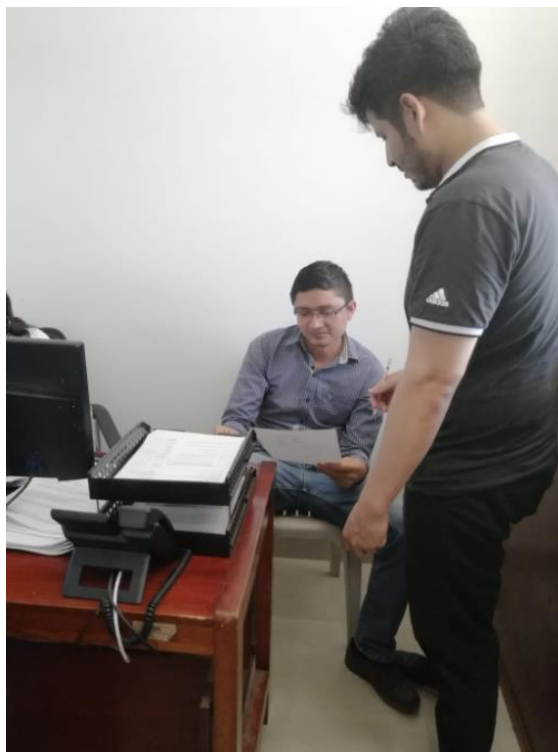
CRONOGRAMA DETALLADO DE ACTIVIDADES																													
ESTUDIANTE: Jimmy Angello Tomalá Gallo																													
CARRERA: Enfermería																													
Semestre: octubre 2022 – marzo 2023																													
N°	ACTIVIDADES	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Taller de investigación para formulación de proyecto de investigación de fin de carrera.	X																											
2	Exposición ante los alumnos de tentativa de temas en base a las LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.		X																										
3	Identificación del problema.			X																									
4	Planteamiento del tema.				X																								
5	Elaboración de justificación.				X																								
6	Planteamiento de objetivo general y objetivos específicos.					X																							
7	Elaboración del marco institucional y marco teórico.						X	X	X																				
8	Elaboración del diseño metodológico: Metodologías y técnicas a ser utilizadas en la investigación.									X																			
9	Determinación de la muestra, recursos, y bibliografía.										X																		
10	Presentación del proyecto ante el Vicerrectorado.											X																	
11	Aprobación de temas de proyectos de investigación de Fin de Carrera.												X																
12	Desarrollo de investigación y propuesta de acción.													X	X	X	X	X	X	X									
13	Elaboración de conclusiones y recomendaciones y levantamiento del documento final del borrador de proyecto de investigación.																					X							
14	Entrega de borradores de proyectos de investigación de fin de carrera.																									X			

Nota: Cronograma de actividades (Tomalá, 2023).

13.9. Anexo 7: Evidencia fotográfica

Figura 18

Realización de la encuesta



Nota: Evidencia fotográfica sobre la realización de la encuesta a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 19

Realización de la encuesta



Nota: Evidencia fotográfica sobre la realización de la encuesta a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 20

Realización de la encuesta



Nota: Evidencia fotográfica sobre la realización de la encuesta a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 21

Realización de la encuesta



Nota: Evidencia fotográfica sobre la realización de la encuesta a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 22

Realización de la encuesta



Nota: Evidencia fotográfica sobre la realización de la encuesta a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 23

Socialización de resultados



Nota: Evidencia fotográfica sobre la socialización de resultados a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 24

Socialización de resultados



Nota: Evidencia fotográfica sobre la socialización de resultados a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 25

Socialización de resultados



Nota: Evidencia fotográfica sobre la socialización de resultados a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 26*Socialización de resultados*

Nota: Evidencia fotográfica sobre la socialización de resultados a los empleados del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).

Figura 27*Entrega de la guía*

Nota: Evidencia fotográfica de entrega de la guía al médico a cargo del departamento médico del municipio de Paquisha, (Tomalá, 2023).