

~ 1 ~



TRABAJO DE INVESTIGACION

**“FACTORES QUE PRODUCEN GASTRITIS EN LOS ESTUDIANTES
DE ADMINISTRACIÓN DEL V CICLO DE LA UNIVERSIDAD
AUTONOMA DE ICA DE LA PROVINCIA DE CHINCHA”.**

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

PRESENTADO POR:

SONIA CINTHIA ESPINOZA SIGUAS

ASESOR:

DR. JOSE HUAMAN NARVAY

CHINCHA - ICA – PERÚ, 2016

**FACTORES QUE PRODUCEN GASTRITIS EN LOS ESTUDIANTES DE
ADMINISTRACIÓN DEL V CICLO DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA DE
LA PROVINCIA DE CHINCHA.**

Esta investigación se la dedico a mis padres quienes fueron mi motivación para iniciar la carrera profesional y especialmente agradecerle al Señor todopoderoso por guiarme, en el propósito de mi profesión que satisfactoriamente culmine con éxito.

CARÁTULA

DEDICATORIA

ÍNDICE

- I. INTRODUCCIÓN
- II. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN
 - a. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA
 - b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA
- III. **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**
 - a. OBJETIVO GENERAL
 - b. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
- IV. JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN
 - a. TÉCNICA
 - b. ECÓNOMICA
 - c. SOCIAL
 - d. ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN
- V. MÁRCO TEÓRICO
- VI. MÉTODOS O PROCEDIMIENTOS
- VII. RESULTADOS
- VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
 - a. CONSLUSIONES
 - b. RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación acción participativa, que se desarrollará a continuación dará a conocer los diversos factores que producen gastritis en los jóvenes estudiantes del V ciclo de administración, así mismo mostrará

En un primer aspecto podrá hallar la problemática de la investigación, partiendo de la descripción de la realidad problemática y la formulación del problema, para poder esclarecer el ámbito problemático general y específico para finalmente llegar a la formulación del problema.

En un segundo aspecto se detalla la justificación y delimitación de mi investigación, es aquí en donde daré a conocer de manera técnica, económica, social, alcances y limitaciones de la investigación para mi proyecto de investigación.

En un tercer aspecto daré a conocer el marco teórico, de referencia el cual sustenta de forma teórica la raíz del problema encontrado y pautas de su desarrollo.

En el cuarto aspecto podrá encontrar finalmente los métodos o procedimientos, resultados conclusiones y recomendaciones en el proceso de nuestra investigación.

Sin más preámbulo deseo que esté presente trabajo de investigación sea de contribución a la mejora de los estudiantes de v ciclo de Administración.

La Investigadora.

1.1. PROBLEMATICA DE LA INVESTIGACIÓN

Hoy en día la gastritis es una enfermedad que se hace cada vez más común es por eso que en este proyecto he decidido abordar el estudio de los diversos factores que producen la gastritis, esta es una enfermedad inflamatoria aguda y crónica de la mucosa gástrica causada por agentes externos e internos.

En estos tiempos la gastritis es una enfermedad que con el pasar de los años, al no tratarse puede conllevar a problemas graves con consecuencias irremediables para el sistema digestivo.

Los estudiantes de administración del v ciclo, de educación superior de la universidad Autónoma de Ica, por su rutina de estudio no tienen una hora fija de alimentación y es por ello que están expuestos a la gastritis, este proyecto de investigación es muy importante para toda la comunidad educativa, pues en ella se dará a conocer el peligro que puede ocasionar esta enfermedad si no se diagnostica y se trata a tiempo.

1.2. ÁMBITO PROBLEMÁTICO

- **Ámbito Problemático General:**

Se determina de la siguiente manera:

“Inadecuado alimentación de los estudiantes de administración del V ciclo de la universidad Autónoma de Ica”

- **Ámbito Problemático Específico:**

De acuerdo al ámbito problemático general se desprende el siguiente ámbito problemático específico:

“Deficiente alimentación de los estudiantes de administración del V ciclo de la universidad Autónoma de Ica”

1.3. FOMULACIÓN DEL PROBLEMA

Centrando la atención del estudio, se concluye que los estudiantes de la carrera de administración del v ciclo de la universidad autónoma de Ica, no conocen la importancia de poder tener una adecuada alimentación, es por ello que surge este proyecto de investigación.

“FACTORES QUE PRODUCEN GASTRITIS EN LOS ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DEL V CICLO DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA DE LA PROVINCIA DE CHINCHA.

1.4. OBJETIVOS:

1.4.1. Objetivo General:

- Identificar los factores que producen la gastritis en los estudiantes de administración del v ciclo de la universidad Autónoma de Ica de la provincia de chincha.

1.4.2. Objetivo Específico:

- Investigar a los estudiantes de administración del v ciclo de la universidad Autónoma de Ica de la provincia de chincha que presentan problema de gastritis.
- Determinar los factores que causan la gastritis
- Brindar capacitación sobre la inadecuada alimentación a los estudiantes de administración del v ciclo de la universidad autónoma de ICA de la provincia de chincha.
- Investigar los estilos de vida que llevan los estudiantes de administración del v ciclo de la universidad autónoma de ICA de la provincia de chincha.
- Facilitar y proporcionar información sólida referente a la gastritis.

IV. JUSTIFICACION Y DELIMITACIÓN E LA INVESTIGACIÓN.

Esta investigación nos mostrara las causas principales por las cuales los jóvenes adquieren gastritis actualmente, pero solo servirá esta información por un determinado tiempo, de igual manera servirá para alertar a los alumnos sobre el peligro de la gastritis.

Los estudiantes del v ciclo de la carrera de administración de la universidad autónoma de Ica, por su rutina de estudio no tiene una adecuada alimentación, por consiguiente no tienen una hora fija de alimentación y están expuesto a la gastritis. Este proyecto de investigación es de vital importancia porque brinda conocimiento necesario sobre la sintomatología que puede presentar esta enfermedad y el riesgo de que llegue a desarrollarse.

a. TÉCNICA

Se utilizó diversas técnicas para mejorar los resultados del proyecto de investigación

• TÉCNICA DE LA OBSERVACION PARTICIPANTE

Los sujetos que forman parte del colectivo de investigación construyen sus aprendizajes a partir de las vivencias en sus aprendizajes, pero lamentablemente el uso inadecuado de comidas y bebidas no permite un adecuado fortalecimiento cognitivo, ya que una comida a destiempo provoca en las personas una severa gastritis.

- **TECNICA DE EVALUACION:**

Será evaluado con una encuesta acorde al proyecto de investigación mencionado, con la finalidad de obtener resultados verídicos que me permitan contrastar mis objetivos con los resultados, a fin de poder dirigir mi proyecto de investigación.

- b. ECONOMICA**

La investigadora corre con los gastos que pueda ocasionar el proyecto. Ya que se aplicará encuesta y se visitará constantemente a los estudiantes del v ciclo de administración para poder verificar y contrastar los resultados.

- c. SOCIAL**

Estará dirigido al v ciclo de la carrera de administración de la universidad autónoma de Ica.

- d. ALCANCES Y LIMITACION DE LA INVESTIGACIÓN**

Alcances:

1.- en el presente estudio se explorara la enfermedad de la gastritis sus causas y posibles soluciones, para llevar a cabo esta investigación se encuestara a los alumnos de la universidad autónoma de Ica.

2.- la investigación abarcara únicamente a los estudiantes de la carrera de administración de la universidad.

Limitaciones:

- 1.- El escaso tiempo para poder brindar mayor información sobre la enfermedad a los encuestados.
- 2.- esta investigación no se podrá utilizar como base para un posible hipótesis sobre el porcentaje de caos en una población.

MARCO TEÓRICO

1.- ANTECEDENTES

López, R. (2004) realizo un estudio cuyo objetivo general fue diseñar un programa de orientación dirigido a prevenir los factores de riesgo de la gastritis en los jóvenes. Fue una investigación tipo proyecto factible no experimental. El grupo fue seleccionado de manera pro balística, la muestra estuvo constituida por 30 jóvenes que cursan estudios en liceo “Manuel pilas” para la recolección de información se realizó un cuestionario de 28 items.

ANATOMIA Y FISILOGIA DEL APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo consta del tubo digestivo , formado por una serie de organos huecos conectados entre si,que atraviesan el organismo desde la cavidad bucofaringea hasta el recto, y que participan tanto en la ingestion y digestion de los alimentos como la absorcion de nutrientes ; y de glandulas accesorias ,como el higado y la vesicula biliar, que vierten sus secreciones en distintos segmentos de este y desempeñan un papel importante .

INTESTINO DELGADO

Es un canal de 2 a 4 cm de diámetro y 4 a 7m de long. , está formado por dos órganos: el duodeno y este desemboca en el yeyuno –íleon, que es muy sinuoso y desemboca a su vez, en el intestino grueso.

FUNCIÓN

Las estructuras destinadas a la asimilación, son las micro vellosidades intestinales, unos filamentos microscópicos que emergen desde las células de la mucosa intestinal multiplica miles de veces su superficie de absorción.

INTESTINO GRUESO

Es el último órgano del tubo digestivo, es un cilindro de unos 5 a 10 cm de diámetro y 1,60 a 1,70m de largo, que describe un trayecto en forma de marco en la parte central e inferior de la cavidad abdominal. El intestino grueso no tiene sinuosidades, sino que está formado por numerosos segmentos abultados.

En el intestino grueso se distinguen el ciego, una dilatación con forma de ampolla en la que desemboca el yeyuno-íleon, y que dispone una delgada proyección sin salida o apéndice cecal.

El colon.- al que corresponde casi toda la extensión del intestino grueso, y que consta a su vez, de cuatro porciones: colon ascendente, transverso, descendente, y sigmoideo y el recto.

La función del intestino grueso es absorber el líquido que se ha generado tras el proceso digestivo y formar la materia fecal.

ESTOMAGO

Es una cavidad situada entre el esofago de 25cm de largo y 12 de diametro , el estomago tiene 3 partes :

- El cardias : separa el estomago del esofago
- El piloro : separa al estomago del intestino delgado
- El fondo: contiene a las glandulas productoras de jugo gastrico

Los organos del tubo digestivo pueden funcionar de forma independiente porque estan separados entre si por esfínteres que se abren y cierran , ya que estan dirigidas por el sistema autonomo

LA GASTRITIS

Gastritis es la inflamación de la mucosa gástrica, que en la gastroscopia se ve enrojecida, presentándose en forma de manchas rojizas, las cuales representan irritación o hemorragias sub epiteliales. Sin embargo, el diagnóstico preciso se obtiene por exploración endoscópica. En esta se apreciará si es solo una parte del estómago la que está afectada o toda la esfera gástrica. Son varias sus causas, entre ellas, los malos hábitos alimenticios, el estrés, el abuso en el consumo de analgésicos (aspirina, piroxicam, indometacina, ketoprofeno, etc.), desórdenes de autoinmunidad o la infección por *Helicobacter pylori*

TIPOS DE GASTRITIS

a. GASTRITIS AGUDA

La gastritis aguda, no es una sola enfermedad, más bien un grupo de enfermedades que inducen cambios inflamatorios en la mucosa gástrica.

Todas las etiologías difieren en su Presentación clínica y tienen una forma histológica en común.

La inflamación puede afectar toda la cámara gástrica entera (pangastritis) o una región del estómago (ejemplo gastritis antral).

La gastritis aguda puede clasificarse en los siguientes categorías adicionales: erosiva (erosiones hemorrágicas, erosiones superficiales, erosiones profundas) y no erosivas (generalmente causada por helicobacter pylori).

b. GASTRITIS CRONICA

La gastritis crónica es una inflamación del revestimiento del estómago que se presenta gradualmente y que persiste durante un tiempo considerablemente prolongado.

c. GASTRITIS EROSIVA

Esta enfermedad se puede tratar con un tratamiento que consiste en el reforzamiento de las paredes del estómago a través de la boca.

La gastritis erosiva debería de estar descrita en el capítulo de [úlceras](#). Mientras que en la gastritis las erosiones son superficiales y múltiples, en la úlcera son más profundas y penetran a la capa muscular.

El tratamiento depende de la causa de la gastritis. Para la gastritis crónica causada por infección con *Helicobacter pylori*, se utiliza la terapia con antibióticos.

Los antiácidos u otros medicamentos, como la ranitidina que se utilizan para disminuir o neutralizar el ácido gástrico en el estómago, como el [omeprazol](#) por lo general elimina los síntomas y favorecen la curación.

CAUSAS DE LA GASTRITIS

La gastritis puede ser causada por diversos motivos

- Consumir alimentos picantes.
- Usar por tiempo prolongado medicamentos antiinflamatorios
- Infecciones de bacterias como *Helicobacter pylori*.
- Ciertas enfermedades como la anemia megaloblástica (perniciosa) enfermedades auto inmunitarias y el reflujo biliar crónico.

SINTOMAS DE LA GASTRITIS

En algunos casos los pacientes con gastritis no presentan molestias, pero algunas personas experimentan síntomas tales como:

- Malestar o dolor de estómago.
- Ardor en el estómago
- Náuseas.

DIAGNOSTICO DE LA GASTRITIS

El médico familiar o gastroenterólogo es el encargado de estudiar los síntomas e historia clínica del paciente. Por lo general, esto es suficiente para determinar el origen de gastritis aguda.

Es probable que el especialista solicite pruebas de sangre o aliento para confirmar diagnóstico, sobre todo en casos crónicos.

También son de utilidad los exámenes coprológicos (de materia fecal), la radiografía de la parte superior del tracto gastrointestinal y la endoscopía digestiva alta.

La endoscopía ofrece el beneficio adicional de tomar muestra del tejido dañado (biopsia) para su análisis en laboratorio, con el fin de descartar complicaciones, como formación de células cancerosas.

TRATAMIENTO DE LA GASTRITIS

- El abordaje médico depende de la causa de gastritis.
- En gastritis aguda, a los pacientes se les indica el uso de antiácidos y anti ulcerosos que contrarresten el ácido gástrico, los cuales disminuirán el dolor abdominal.

- Deberá erradicarse o moderarse; el consumo de picante, especias, grasas, alcohol y tabaco.
- Se recomienda realizar ejercicios de yoga para estabilizar las tensiones de esa manera contribuir al descenso de estrés.
- La gastritis crónica se asocia a menudo con la presencia de H. pylori, y su tratamiento involucra el uso de antibióticos y medicamentos para bloquear el exceso de ácido gástrico o inhibir su producción, además de cambio de hábitos alimenticios, erradicación de sustancias irritantes y manejo adecuado del estrés.

COMO PREVENIR LA GASTRITIS

- Ingeriendo alimentos en horario fijo 5 veces al día, es decir, llevando a cabo 3 comidas importantes (desayuno, comida, cena) y 2 colaciones.
- Evitando el uso prolongado de **medicamentos que irritan la mucosa gástrica**, como los antiinflamatorios no esteroideos (AINES).
- No comiendo en la calle, a fin de evitar el contagio de microorganismos como **H. pylori**.
- Deglutir moderadamente y calmado
- No beber agua con las comidas.
- No comer exageradamente.

Alimentos y comidas que pueden ayudar como tratamiento a tratar la gastritis:

- Verduras
- Arroz
- Sopas
- Carne
- Leche de soya
- Frutas

Eso sí en contraposición deberá evitarse los siguientes alimentos:

- Galletas o dulces muy grasientos
- Queso, leche
- Chocolates, gaseosas
- Ají
- Café.

DEFENICIONES CON TERMINOS USADOS:

- **AINE:** Son antiinflamatorios y antipiréticos que reducen los síntomas de inflamación el dolor y la fiebre.
- **Atrofia:** Es la pérdida de masa celular de un órgano, el cual puede mostrar un descenso de sus funciones pero eso no quiere decir que la célula este muerta.
- **Acidez estomacal:** sabor desagradable en la boca producido por exceso de ácidos estomacales

- **Erosiva:** Una gastritis erosiva es una úlcera en el revestimiento (mucosa) más profundo del estómago. La gastritis erosiva afecta a personas de todas las edades.
- **Toxinas:** sustancia venenosa elaborada por los seres vivos especialmente por los microbios.
- **Gastropatía:** Enfermedad del estómago: la úlcera gástrica y la duodenal son gastropatías.
- **Oxínticas:** se ubican mayormente en el sistema digestivo, exactamente en el antro gástrico, cuando se produce la gastritis crónica atrófica se suscita una disminución del ácido gástrico.
- **Citomegalovirus:** Es un tipo de herpes, de la forma en que se nombra refiere a que la célula infectada se debilita en la zona de su cito esqueleto
- **Helicobacter pylori:** es un microorganismo que infecta el epitelio gástrico humano. Muchas úlceras y algunos tipos de gastritis se deben a infecciones por H. pylori.
- **Endoscopia:** es un procedimiento que se realiza para descartar gastritis, se realiza con un endoscopio.

EPIDEMIOLOGÍA

La gastritis es una entidad de elevada morbilidad a nivel mundial, su incidencia varía en las diferentes regiones y países. Se estima que hay una incidencia del 65 al 70 por ciento de la población Chinchana en general que registra la presencia de la bacteria Helicobacter Pylori que causa problemas gástricos.

La prevalencia aumenta paralelamente con el avance de la edad de las personas y sus actividades, se encuentra más en los jóvenes que en los adultos

METODOS O PROCEDIMIENTOS

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

El presente proyecto se desarrolló en el aula administración del v ciclo de la UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA en conjunto con algunos docentes de mi especialidad, quienes me ayudaron a desarrollar el proyecto de investigación la cual es **“FACTORES QUE PRODUCEN GASTRITIS EN LOS ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DEL V CICLO DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA DE LA PROVINCIA DE CHINCHA.**

Así mismo se desarrolló una encuesta para obtener resultados y dar viabilidad al proyecto.

ENFOQUE INVESTIGATIVO

El método empleado en el actual proyecto fue una investigación científica descriptiva y un enfoque cuantitativo.

- Es una investigación científica porque permite observar casos frecuentes de gastritis en las personas, así como también observar los casos frecuentes de gastritis en los estudiantes y cuáles son los factores que conllevan a tener gastritis.
- Es una investigación descriptiva porque en ella se describen los pasos, causas, consecuencias y tratamiento que se debe dar a una persona con gastritis.

- Es de enfoque cuantitativo con predominio de número y gráficos estadísticos y matemático.

MÉTODOS

TIPOS DE MÉTODOS	MÉTODOS A UTILIZAR
GENERALES	<ul style="list-style-type: none">- INDUCTIVO- ANALÍTICO
PARTICULARES	<ul style="list-style-type: none">- DESRIPTIVO O DE CAMPO

TÉCNICA

TIPOS DE TÉCNICA	INSTRUMENTO	PO BL
ENCUESTA	- CUESTIONARIO DE ENCUESTA	

ACCIÓN Y MUESTRA

Estudiantes del V ciclo de la facultad de administración de la universidad autónoma de ICA.

La población de estudio está conformada por 30 alumnos jóvenes que cursan el v ciclo de la carrera de administración, lo cual 20 alumnos son del sexo femenino y 10 del sexo masculino en edades de 20-25 a más.

ENCUESTA

Sexo:

Masculino

Femenino

1. ¿Alguna vez has sentido dolor abdominal?

a) Si b) No c) A veces

2. ¿Alguna vez has tenido mareos o nauseas?
a) Si b) No c) A veces

3. Haz tenido dolor abdominal al tomar leche?
a) Si b) No

4. Después de aproximadamente 2 horas de alimentarte ¿sientes dolor en el estómago o abdomen?
a) Si b) No c) A veces

5. ¿Alguna vez has vomitado sangre o tus heces son oscuras?
a) Si b) No c) A veces

6. Normalmente ¿tienes tus comidas a horas regulares?
a) Si b) No c) A veces

7. Cuando te alimentas ¿estás seguro que los alimentos están bien cocinados?
a) Si b) No c) A veces

8. Consumes diariamente bebidas como refrescos, te, café o bebidas alcohólicas?
a) Si b) No c) A veces

9. Al comer ¿te gusta poner muchos condimentos o salsas a lo que comes?
a) Si b) No c) A veces

10. ¿Alguna vez has sentido preocupaciones, ansiedad o estrés?
a) Si b) No c) A veces

11. ¿Has tenido alguna vez ardor y dolor en la boca del estómago?
a) Si b) No c) A veces

12. Diariamente ¿consumes alimentos como: frituras, comida rápida etc.?
a) Si b) No c) A veces

13. Cuando comes lo haces:
¿Rápido? Si () No ()
¿Masticas bien tu comida? Si () No ()

14. Desayunas al dirigirte a tu centro de estudios superior?
A.-no te da hambre en la mañana
B.- se te hace tarde

15. ¿conoce usted sobre la gastritis? SI () NO ()

16. ¿sabe usted que una bacteria causa la gastritis? SI () NO ()

A.- citomegalovirus

B.-herpes simple

C.-helicobacter pylori

17. ¿si usted presenta síntomas de gastritis a donde acude?

A.- doctor

B.-hospital

C.- farmacia

18. ¿sabía usted que si no se trata la gastritis podía complicarse en? SI () NO ()

A.-ulcera, cáncer

B.- gastritis crónica

C.- otros

19. ¿usted cree que para prevenir la gastritis es necesario?

A.- una alimentación balanceada

B.- establecer horarios para la comida

C.- ir al gastroenterólogo a chequearse

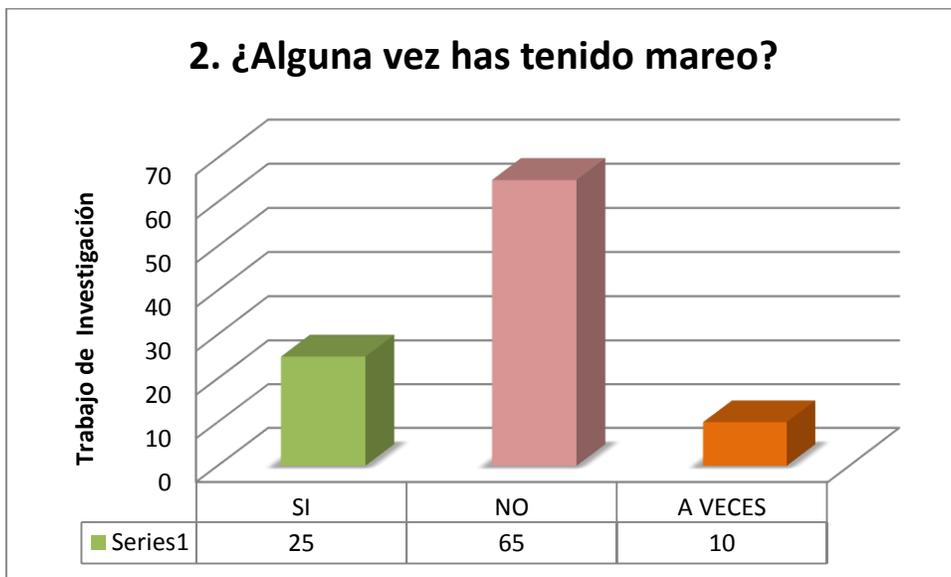
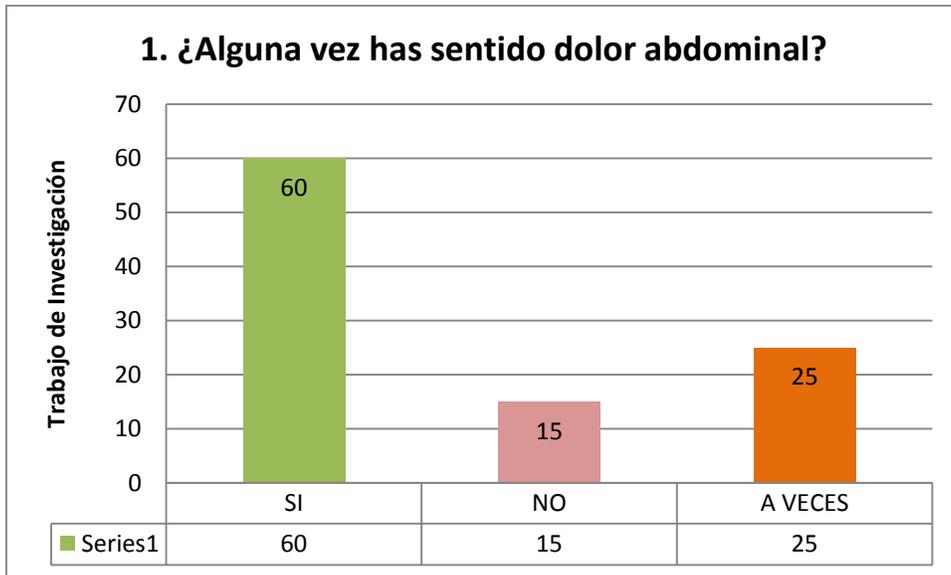
20. ¿describa cómo se siente usted después de haber sido encuestado?

A.- satisfecho de haber ayudado

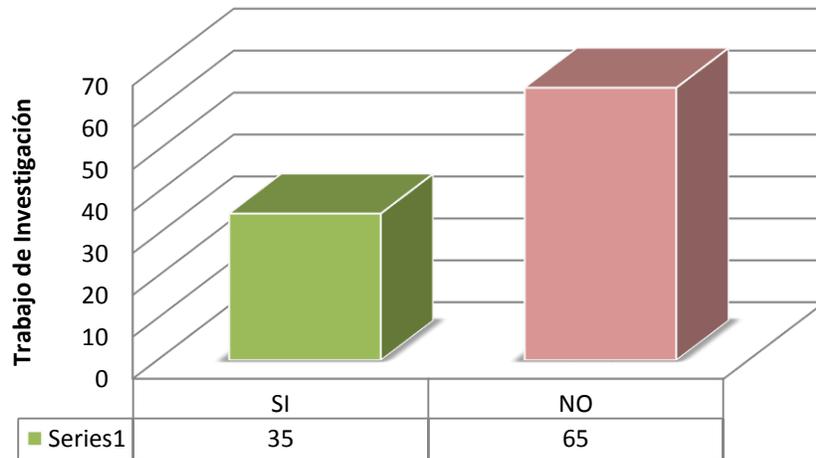
B.- insatisfecho por falta de conocimiento

RESPUESTA A LA ENCUESTA APLICADA

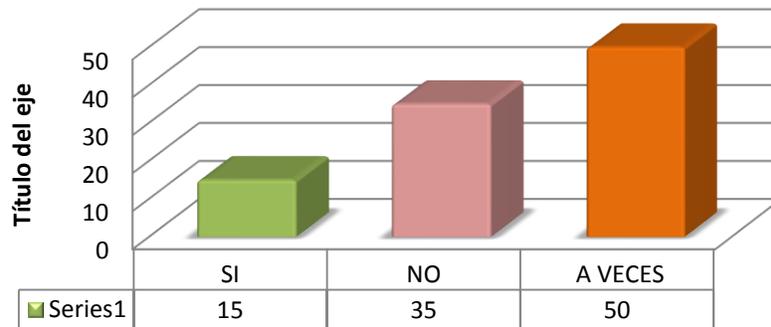
Después de haber realizado la encuesta, los resultados ante cada pregunta fueron lo siguiente:



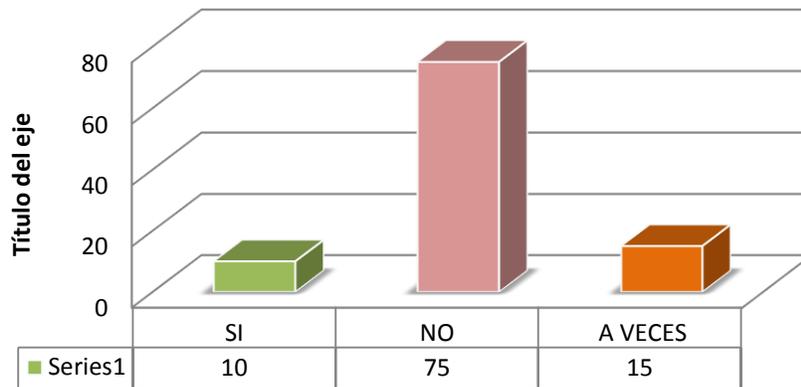
3. ¿Haz tenido dolor abdominal al tomar leche?



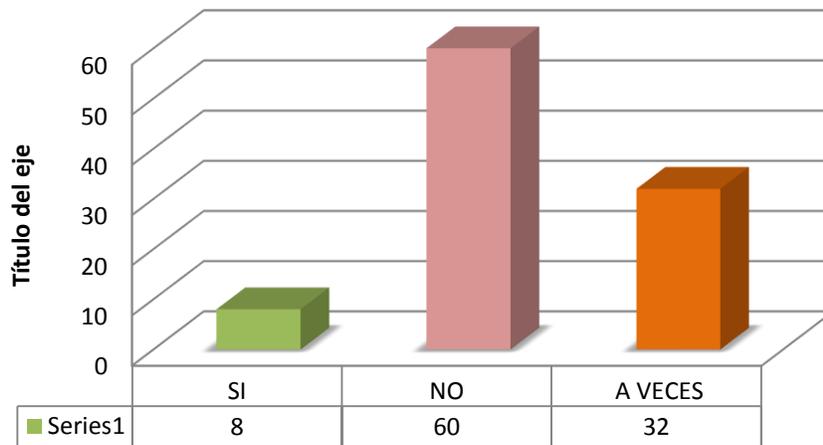
4. Después de aproximadamente 2 horas de alimentarte ¿Sientes dolor en el estomago o abdomen?



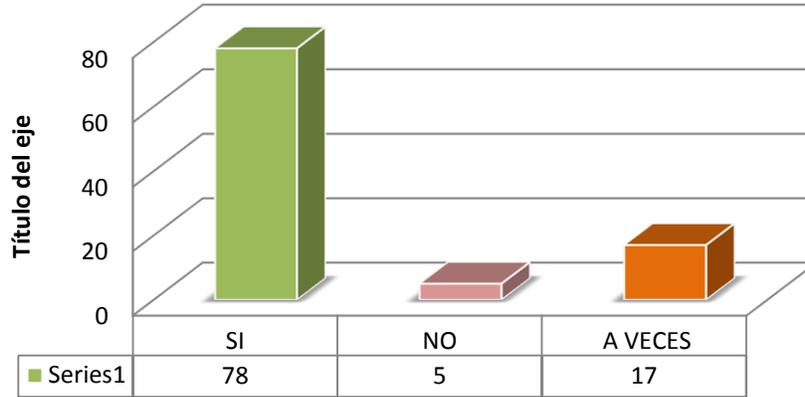
5. ¿Alguna vez has vomitado sangre o tus heces son oscuras?



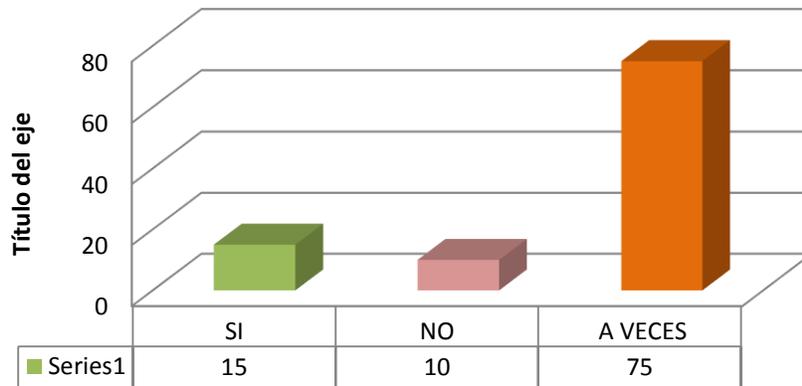
6. ¿tienes un horario de comida?



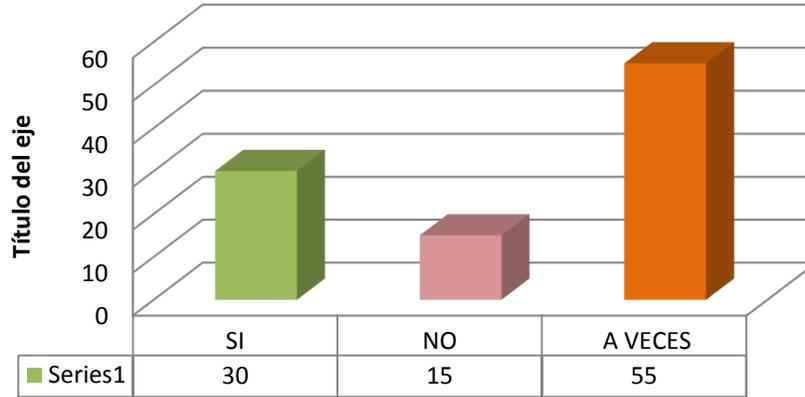
7. Cuando te alimentas ¿Estas seguro que los alimentos estan bien cocinados?



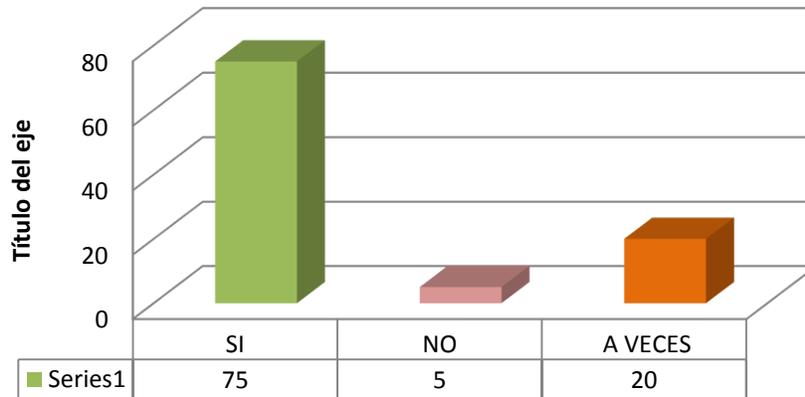
8. ¿Consumes diariamente bebidas como: refresco, té, anis, otros



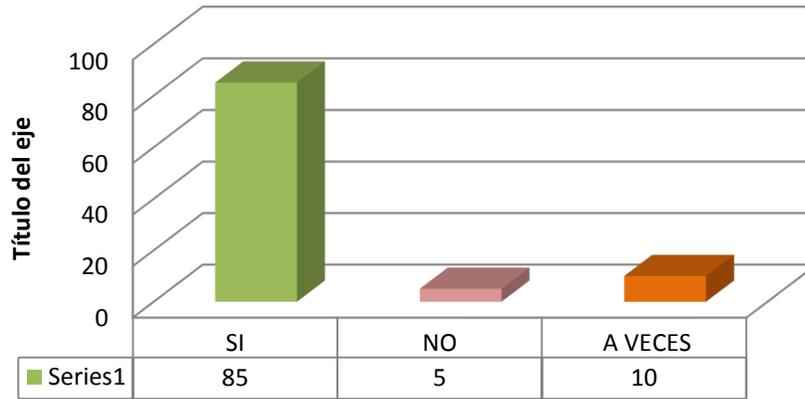
9. Al comer ¿te gusta poner muchos condimentos o salsas a lo que comes?



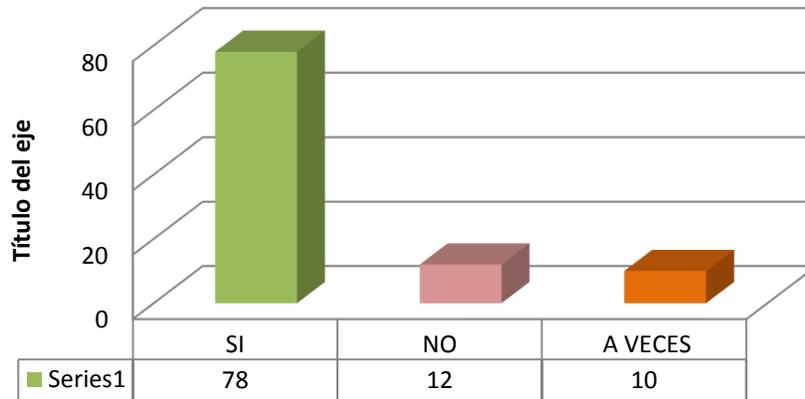
10. ¿Alguna vez has sentido preocupaciones, ansiedad o estrés?



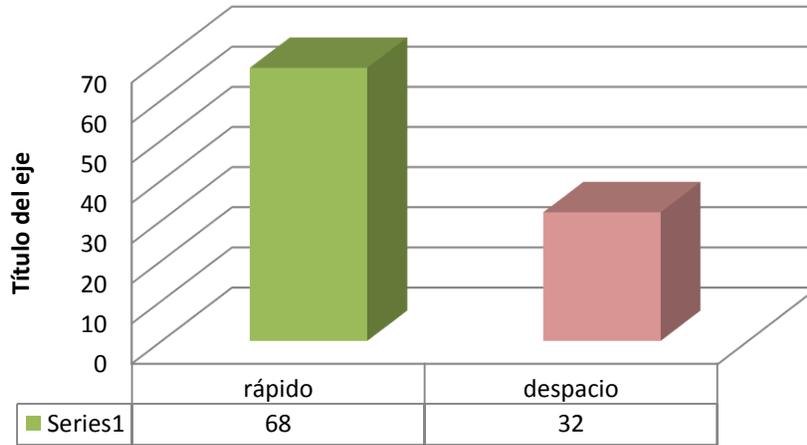
11. ¿Has tenido alguna vez ardor y dolor en la boca del estomago?



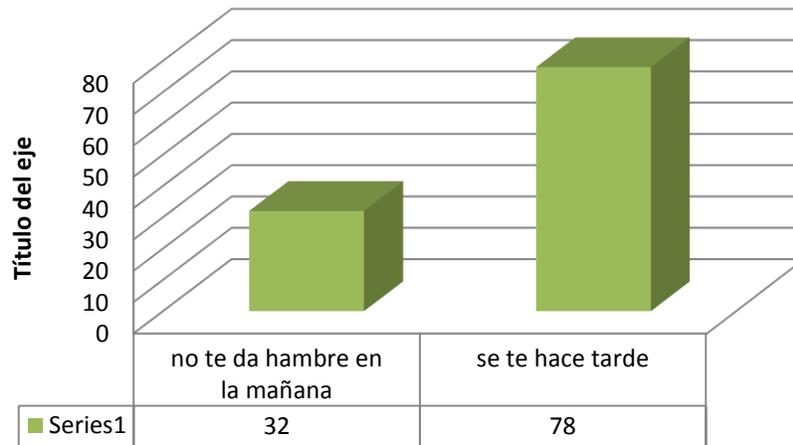
12. ¿Consumes alimentos como: frituras, comidas rápidas, etc?



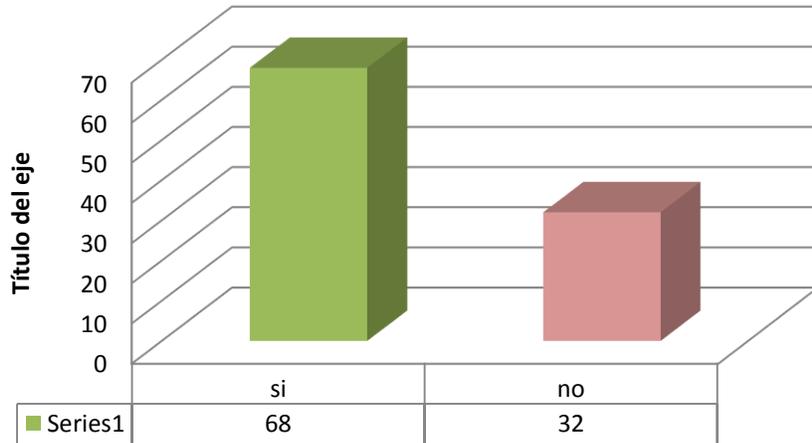
13. ¿Cuándo comes, lo haces?



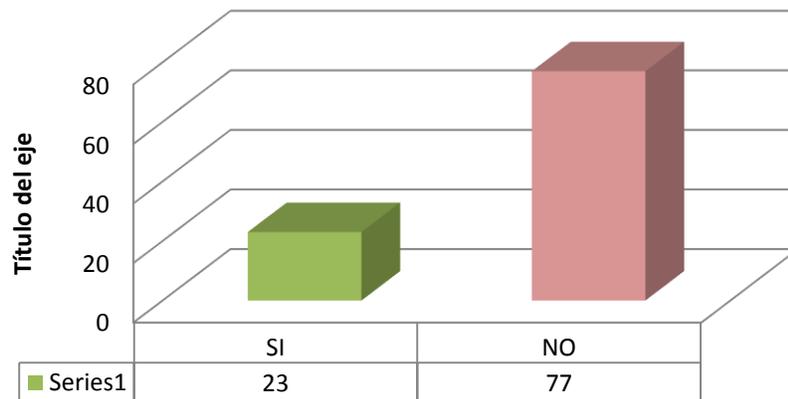
14. ¿Con qué frecuencias desayunas?



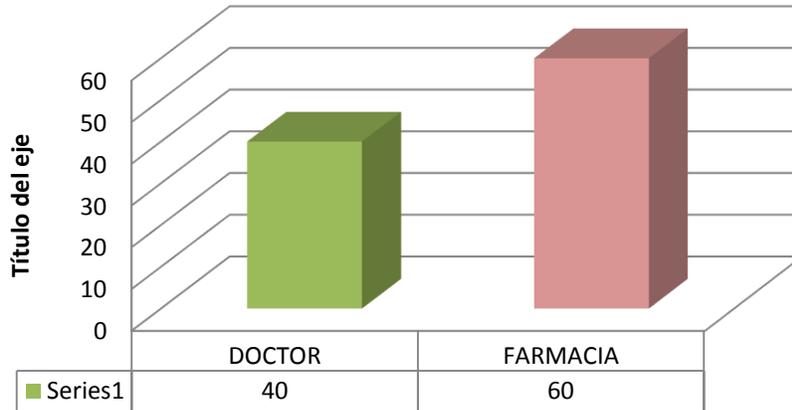
15. ¿CÓNOCE UD. SOBRE LA GASTRITIS?



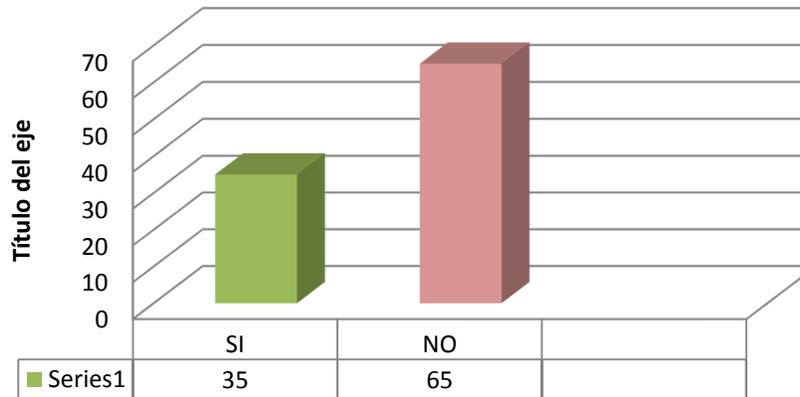
16. ¿SABE UD. QUE BACTERIA CAUSA LA GASTRITIS?

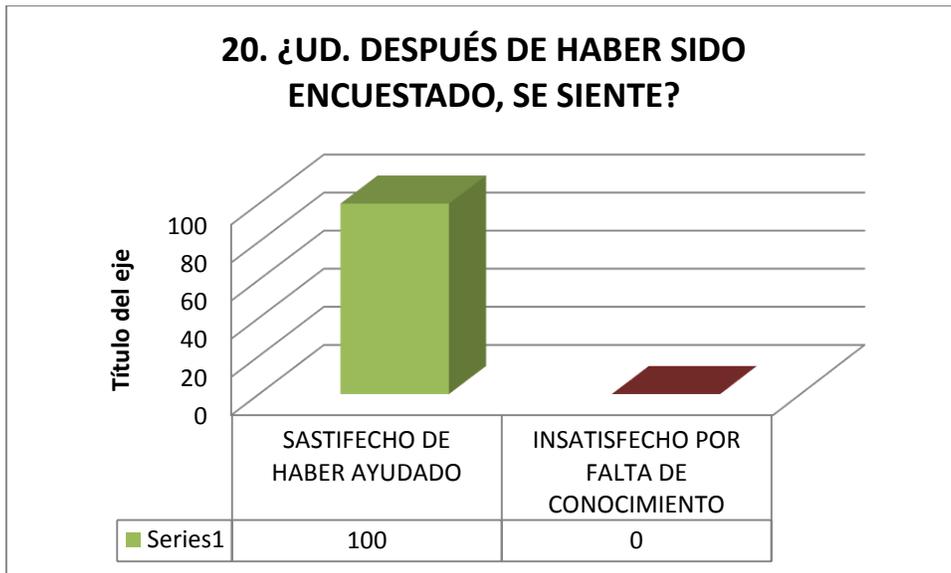
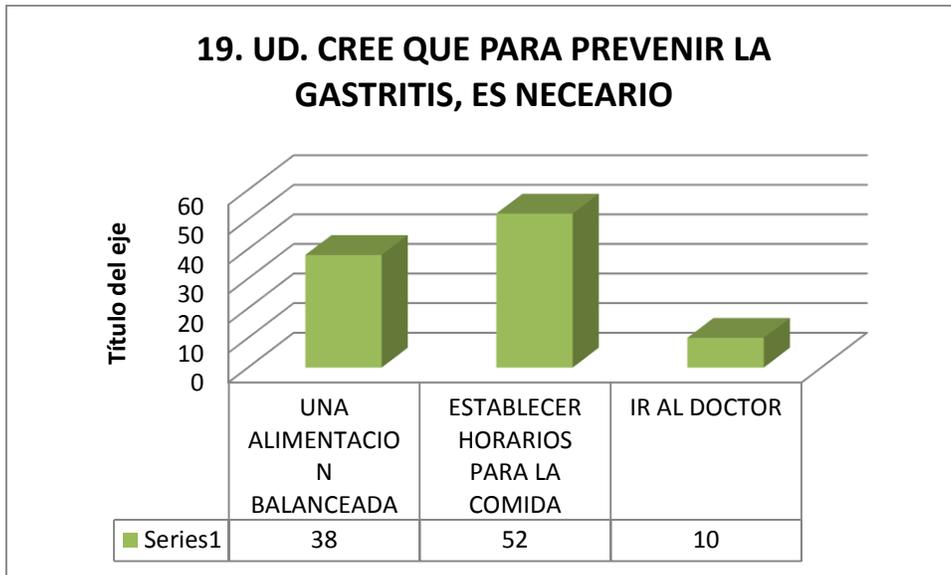


17. ¿SI UD. PRESENTA SINTOMAS DE GASTRITIS, A DÓNDE ACUDE?



18. ¿SABIA USTED QUE SI NO SE CURA LA GASTRITIS PODRIA COMPLICARSE?





Después de haber analizado las preguntas y respuestas con sus respectivos gráficos, se concluye que:

- Un 80% de estudiantes desconoce sobre las causas que provocan la gastritis.
- Un 90% de estudiantes no tiene una adecuada alimentación, ya sea por motivo de estudios, trabajos, estrés, otro.

RESULTADOS

- El presente proyecto me dio la posibilidad de compartir mis conocimientos como enfermera y también adquirí nuevos saberes sobre la gastritis, como se ocasiona, y las medidas que se deben de adoptar para llegar a su tratamiento.
- Se obtuvo mejores conocimientos sobre el sistema digestivo y como funciona, asimismo se pudo aclarar como contraemos la gastritis, y los daños que esta causa al estómago.
- Se reafirma que la gastritis no se cura solo se puede brindar tratamiento.
- El desarrollo de este proyecto permitió adentrarme más a mi especialidad y amar mi carrera.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES

De acuerdo a las estadísticas e investigaciones se llegó a la conclusión que la gastritis es una dolencia que padecen los adolescentes o personas adultas ya que muchas veces si trabajan, no tienen tiempo o si estudian, no tienen horarios adecuados para alimentarse esto lo confirma la encuesta realizada en la universidad autónoma de Ica que revela que del 80% de encuestados el 78% no toma desayuno, lo cual es una de las principales causas de inicio de gastritis.

Por otro lado el conocimiento que tienen sobre la gastritis es básico ya que denotamos que al preguntarles si sabían que ¿La gastritis también podría ser causada por una bacteria? la cual es el HELICOBACTER PYLORI, su respuesta fue negativa.

El H.P es un miasma que se adhiere a nuestro saco gástrico y libera una enzimas que hace que la mucosa gástrica se torne más débil dejándola desprotegida del ácido clorhídrico, estos químicos provocan que la mucosa gástrica se inflame, el cual derivará a una gastritis y con el paso del tiempo formar una ulcera gástrica o cáncer.

Es debido a esto que se puede concluir que uno de los principales factores para que los esfuerzos de no contraer esta enfermedad tengan éxito, es que las personas tengan una buena alimentación, y no descuiden sus horarios de comida , así mismo recomendar el constante chequeo médico.

B. RECOMENDACIONES

- se recomienda tener un horario fijo para consumir los alimentos.

- Dentro de la alimentación, evitar o eliminar las grasas saturadas, bebidas alcohólicas, disminuir el consumo de ají, bebidas gaseosas entre otras sustancias nocivas para el organismo,
- Masticar bien y comer despacio los alimentos.
- Consumir verdura y frutas frescas.
- Ingerir agua aproximadamente 2 litros al día.
- No acostarse después de la alimentación, si lo va hacer, realizarlo después de 30 minutos.

1._BIBLIOGRAFIA:

Anatomía Humana (enciclopedia temática: mentor interactivo) sistema digestivo – MMII Editorial OCEANO – España Año 1999.

Centro nacional de referencia en gastroenterología, endoscopia digestiva alta, casos de gastritis aguda y leve, Dra. Tania Reyes Mugruza(2014)-Perú

Endoscopia gastrointestinal clínica, tercera edición, Dr. Miguel Muñoz Navas, Editorial Elsevier Sanders Año: 2009

Fundamentos y Bases de todas las áreas Enfermeras (manual completo de enfermería), Edición Barcelbarires Ediciones S.A año 2013- Valencia

Gastroenterología; autores: Eduardo Pérez torres, Juan Miguel Abdo, Fernando Bernal, David Kershenobich, Editorial, Mc Graw Hill Primera Edición 2011

Hospital Nacional Arzobispo Loayza, estadísticas de casos de gastritis leve en jóvenes, (2014)- Perú

Lic. María Remedios Hernández, Dietoterapia, Editorial Ciencias médicas (2008)- México

Paniagua Esteves, tomo I, gastroenterología y hepatología clínica. Edición: Ing. Jose Quesada Pantoja Año: 2015

Tratamiento de enfermedades gastroenterológicas – Asociación Española de Gastroenterología Editor: Julio Ponce Garcia Año: 2011

2.- ANEXOS:

Universidad Autónoma de Ica, encuesta a los estudiantes.

Lic. Amanda Jiménez, orientación en el tema de la enfermedad gastritis

Daniel Andrés Checa: Manual completo de enfermería, Editorial BarcelBaires Ediciones S.A tomo 2, año 2013

