

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Karol Guadalupe Gamarra Cruz , con DNI 76261593 en mi condición de autor(a) de la tesis "NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18 A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA VIP, DISTRITO DE SOCABAYA, AREQUIPA, ENERO A MARZO 2022", presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de QUÍMICO FARMACÉUTICO, AUTORIZO a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

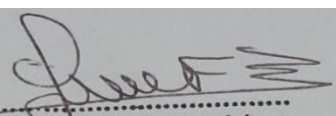
Indicar que dicho documento es ORIGINAL con un porcentaje de similitud 10% y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 16 de noviembre del 2022.



Karol Guadalupe Gamarra Cruz


Mg. Óscar Bernuy Flores López
QUÍMICO FARMACÉUTICO
C.Q.F.P. 18190
DNI: 41190051

Mg. Óscar Bernuy Flores López

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

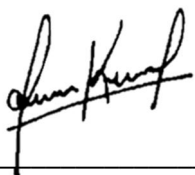
DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Myrla Kassandra Sanca Arce, con DNI 47695692 en mi condición de autor(a) de la tesis "NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18 A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA VIP, DISTRITO DE SOCABAYA, AREQUIPA, ENERO A MARZO 2022", presentada para optar el TÍTULO PROFESIONAL de QUÍMICO FARMACÉUTICO, AUTORIZO a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

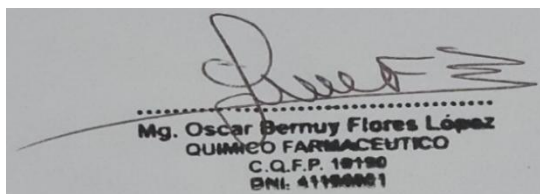
Indicar que dicho documento es ORIGINAL con un porcentaje de similitud 10% y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 16 de noviembre del 2022.



Myrla Kassandra Sanca Arce



Mg. Oscar Bernuy Flores López
QUÍMICO FARMACÉUTICO
C. Q. F. P. 18130
DNI: 41120021

Mg. Óscar Bernuy Flores López

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

TESIS NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Peruana de Las Americas Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.termometroenlinea.com Fuente de Internet	1%
6	www.grafiati.com Fuente de Internet	1%
7	repository.eia.edu.co Fuente de Internet	1%
8	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA**

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU
RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18
A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA VIP, DISTRITO DE
SOCABAYA, AREQUIPA, ENERO A MARZO 2022**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE QUÍMICO
FARMACÉUTICO**

AUTORES

Bach. GAMARRA CRUZ, KAROL GUADALUPE

<https://orcid.org/0000-0002-8583-6709>

Bach. SANCA ARCE, MYRLA KASSANDRA

<https://orcid.org/0000-0003-4456-3393>

ASESOR

Mg. FLORES LÓPEZ, ÓSCAR BERNUY

<https://orcid.org/0000-0001-9091-2537>

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A mis padres por haberme apoyado de manera incondicional y por ser mi motivo principal muy especial para culminar con éxito mi carrera y poder así convertirme en una gran profesional que sin su apoyo hubiera sido imposible llegar hasta este camino, a mi hermano por creer en mi por darme aliento en este proceso, a Dios por darme las fuerzas necesarias para no rendirme en los momentos difíciles.

Karol Guadalupe, Gamarra Cruz

A mis padres por su apoyo de manera incondicional en este camino y sus consejos, a mi novio y mis hermanos por ayudarme en los momentos más difíciles ya que hubiera sido imposible lograr mi objetivo de ser profesional sin ellos y a Dios por darme las fuerzas para no rendirme, esto va dedicado a las dos personas que tengo en el cielo cuidándome mi Papa Jesús y mi hermano Vladimir.

Myrla Kassandra, Sanca Arce

AGRADECIMIENTO

Agradecer en primer lugar a Dios por darnos el valor de estudiar una carrera universitaria, a nuestros padres y hermanos por el apoyo incondicional durante todo el tiempo de estudio que no fue fácil, por lo que siempre estuvieron ahí para nosotras celebrando juntos cada logro y ahora no será la excepción porque haremos que se sientan orgullosos.

A nuestros seres queridos que ya no están con nosotras, pero nos guían desde el cielo.

Agradecer también a nuestro tutor de tesis por impartir sus conocimientos y experiencias para la realización de nuestra tesis.

ÍNDICE GENERAL

	Páginas
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
I. INTRODUCCIÓN	13
II. MATERIALES Y MÉTODOS	20
II.1 Enfoque y diseño de la investigación	20
II.2 Población, muestra y muestreo	20
II.3 Variables de la investigación	22
II.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	23
II.5 Plan metodológico para la recolección de datos	24
II.6 Procesamiento del análisis estadístico	24
II.7 Aspectos éticos	24
III. RESULTADOS	25
IV. DISCUSIÓN	54
IV.1 Discusión de resultados	54
IV.2 Conclusiones	56
IV.3 Recomendaciones	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	60
ANEXO A: Instrumentos de recolección de datos	60
ANEXO B: Matriz de consistencia	65
ANEXO C: Operacionalización de las variables	67
ANEXO D: Carta de presentación	68
ANEXO E: Carta de aprobación de la Institución, Empresa o Comunidad para la ejecución del Proyecto de Tesis	69
ANEXO F: Consentimiento informado	70
ANEXO G: Fichas de validación de los cuestionarios (solamente en casos de aplicación de cuestionarios)	72
ANEXO H: Evidencias fotográficas del trabajo de campo	79

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Resumen de procesamiento de casos	26
Cuadro 2. Estadísticas de fiabilidad	26
Cuadro 3. Escala de valoración	27

ÍNDICE DE TABLAS

Aspectos demográficos y socioeconómicos	26
Tabla 1. Resultado sobre género	26
Tabla 2. Rango de edad	27
Tabla 3. ¿Cuál es su estado civil?	27
Tabla 4. ¿Cuál es su grado de instrucción?	28
Tabla 5. ¿A qué se dedica usted?	29
Tabla 6. Su vivienda es	29
Tabla 7. Usted ¿Conoce la vitamina C?	30
Tabla 8. Usted ¿A consumido vitamina C?	31
Tabla 9. Usted considera que lleva un estilo de vida	31
Generalidades farmacológicas	32
Tabla 10. Usted que considera que es la vitamina C	32
Tabla 11. Usted ¿Para qué cree que se consume la vitamina C?	33
Tabla 12. Cuáles cree que son los beneficios de la vitamina C	34
Tabla 13. Cuáles cree que son las reacciones adversas de consumir demasiada vitamina C	35
Vía de administración	36
Tabla 14. ¿Qué vía de administración conoce de la vitamina C?	36
Tabla 15. ¿En qué presentación farmacéutica consume la vitamina C?	37
Forma farmacéutica	38
Tabla 16. Podemos encontrar diferentes formas farmacéuticas de vitamina C	

o ácido ascórbico como	38
Tabla 17. Podemos encontrar vitamina C en	39
Posología	40
Tabla 18. El intervalo de administración de la vitamina C en tabletas	40
Tabla 19. El modo de administración de la vitamina C es	41
Tabla 20. La vitamina C se toma con	42
Tabla 21. Usted ¿De qué manera consume vitamina C?	42
Tabla 22. ¿Cuál es la dosis diaria del consumo de vitamina C para un adulto en Perú	43
Tabla 23. Sabe usted si existe alguna interacción medicamentosa con el consumo de vitamina C	44
Conocimiento general de estilo de vida	45
Tabla 24. ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?	45
Tabla 25. ¿Cuál opción considera usted que son hábitos de vida saludable?	46
Tabla 26. Considera usted que las bebidas industrializadas (energizantes, jugos, rehidratantes) son parte de un estilo de vida saludable.	47
Tabla 27. Considera usted que las bebidas light o sin azúcar son parte de un estilo de vida saludable	48
Tabla 28.Cuál cree usted que es la mejor alternativa de una comida saludable	49
Tabla 29. ¿Cuántos días a la semana realiza ejercicio físico?	50
Tabla 30. ¿Cuánto de agua pura consume durante el día?	51
Tabla 31. ¿Considera usted que se encuentra en su peso ideal?	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultado sobre género	26
Figura 2. Rango de edad	27
Figura 3. ¿Cuál es su estado civil?	28
Figura 4. ¿Cuál es su grado de instrucción?	28
Figura 5. ¿A qué se dedica usted?	29
Figura 6. Su vivienda es	30
Figura 7. Usted ¿Conoce la vitamina C?	30
Figura 8. Usted ¿A consumido vitamina C?	31
Figura 9. Usted considera que lleva un estilo de vida	32
Generalidades farmacológicas	32
Figura 10. Usted que considera que es la vitamina C	33
Figura 11. Usted ¿Para qué cree que se consume la vitamina C?	33
Figura 12. Cuáles cree que son los beneficios de la vitamina C	34
Figura 13. Cuáles cree que son las reacciones adversas de consumir demasiada vitamina C	35
Vía de administración	36
Figura 14. ¿Qué vía de administración conoce de la vitamina C?	36
Figura 15. ¿En qué presentación farmacéutica consume la vitamina C?	37
Forma farmacéutica	38
Figura 16. Podemos encontrar diferentes formas farmacéuticas de vitamina C o ácido ascórbico como	38
Figura 17. Podemos encontrar vitamina C en	39
Posología	40
Figura 18. El intervalo de administración de la vitamina C en tabletas es	40
Figura 19. El modo de administración de la vitamina C es	41
Figura 20. La vitamina C se toma con	42
Figura 21. Usted ¿De qué manera consume vitamina C?	43
Figura 22. ¿Cuál es la dosis diaria del consumo de vitamina C para un adulto en Perú?	44

Figura 23. Sabe usted si existe alguna interacción medicamentosa con el consumo de vitamina C	45
Conocimiento general de estilo de vida	45
Figura 24. ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?	46
Figura 25. ¿Cuál opción considera usted que son hábitos de vida saludable?	47
Figura 26. Considera usted que las bebidas industrializadas (energizantes, jugos, rehidratantes) son parte de un estilo de vida saludable.	48
Figura 27. Considera usted que las bebidas light o sin azúcar son parte de un estilo de vida saludable	49
Figura 28. ¿Cuál cree usted que es la mejor alternativa de una comida saludable.	50
Figura 29. ¿Cuántos días a la semana realiza ejercicio físico?	51
Figura 30. ¿Cuánto de agua pura consume durante el día?	52
Figura 31. ¿Considera usted que se encuentra en su peso ideal?	53

RESUMEN

Objetivo: El objetivo de la investigación es evaluar el nivel de conocimiento de la vitamina C y su relación con el estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma VIP en los meses de enero a marzo en el distrito de Socabaya – Arequipa 2022.

Materiales y métodos: El presente estudio tiene una orientación cualitativa, en términos de diseño de métodos, es una encuesta no experimental, descriptiva y transversal.

La población fue considerada por 417 personas con una muestra de 200 encuestados entre las edades de 18 a 70 años. Se realizó un cuestionario con 31 preguntas, que nos ayudó a evaluar el nivel de conocimiento sobre el uso de la vitamina C y su relación con el estilo de vida, este cuestionario fue sometido a un análisis previo para la validación por expertos, el instrumento comprende: Las condiciones demográficas y socioeconómicas tales como: edad, sexo, estado civil, grado de instrucción, ocupación; también, comprende preguntas sobre el consumo de la Vitamina C como: generalidades farmacológicas, vías de administración, forma farmacéutica y preguntas de conocimiento sobre estilo de vida.

Se encontró que el nivel de conocimiento de la vitamina C tiene una relación directa con el estilo de vida ya que como resultado estadístico de alfa de Cronbach se obtuvo un valor considerado como medio de 0.783.

Según los resultados del nivel de conocimiento de las personas que fueron encuestadas, nos muestra que los usuarios que participaron de la encuesta tienen un conocimiento medio y esto se debe a la falta de información sobre el consumo adecuado de la vitamina C ya que muchos refieren que no necesitan consumir vitamina C por que complementan la vitamina con su alimentación cuando en realidad tiene mucho que ver la concentración de vitamina que se encuentra en cada alimento.

Conclusiones: Se concluye que de los usuarios que fueron encuestados en la botica Farma Vip el 29% presenta un nivel de conocimiento bajo, el 67.5% presenta un nivel de conocimiento medio y solo el 3.5% presenta un nivel de conocimiento alto.

Palabras claves: Vitamina C, conocimiento, encuesta, relación, usuarios.

ABSTRACT

Objective:

The objective of the research is to evaluate the level of knowledge of vitamin C and its relationship with lifestyle in users aged 18 to 70 years of the Farma VIP apothecary in the months of January to March in the district of Socabaya - Arequipa 2022.

Materials and methods:

The present study has a qualitative orientation, in terms of method design, it is a non-experimental, descriptive and cross-sectional survey.

The population was considered by 417 people with a sample of 200 respondents between the ages of 18 to 70 years. A questionnaire with 31 questions was carried out, which helped us to evaluate the level of knowledge about the use of vitamin C and its relationship with lifestyle, this questionnaire was subjected to a previous analysis for validation by experts, the instrument includes: demographic and socioeconomic conditions such as: age, sex, marital status, level of education, occupation; Also, it includes questions about the consumption of Vitamin C such as: Pharmacological generalities, routes of administration, Pharmaceutical form and questions of knowledge about lifestyle.

It was found that the level of knowledge of vitamin C has a direct relationship with lifestyle, since as a statistical result of Cronbach's alpha, a value considered good of 0.783 was obtained.

According to the results of the level of knowledge of the people who were surveyed, it shows us that the users who participated in the survey have an average knowledge and this is due to the lack of information on the adequate consumption of vitamin C since many refer that they do not need to consume vitamin C because they supplement the vitamin with their diet when in reality the concentration of vitamin found in each food has a lot to do with it.

Conclusions:

It is concluded that of the users who were surveyed in the Farma Vip apothecary, 29% have a low level of knowledge, 67.5% have a medium level of knowledge and only 3.5% have a high level of knowledge.

Keywords: vitamin C, knowledge, survey, relationship, users.

I. INTRODUCCIÓN

El concepto de estilo de vida que las personas conocen, varía en cada una de ellas y esto depende de la condición de vida y trabajo, esto se conecta con modelos de conducta que son elegidos como opciones verdaderas que la población acepta y elige, está influenciado por factores sociales, culturales y socioeconómicos. Actualmente existen conductas de riesgo como el consumo de alcohol, tabaquismo, sedentarismo, dieta pobre en granos, frutas y verduras; conllevando así al desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas (OMS, 1986)¹.

En 1928 la vitamina C fue descubierta y aislada por primera vez por el Dr. Szent-Gyorgyi y la llamó ácido Hexurónico; por el cual este fue reconocido con el premio Nóbel. En 1930 se descubrió su estructura química, en 1933 fue sintetizada por primera vez, posteriormente en 1954 Linus Carl Pauling recibió el premio Nóbel de Química por sus estudios sobre los enlaces químicos de la vitamina C y la estructura química de la hemoglobina. El Dr. Linus Pauling fue uno de los científicos que propuso la ingesta de altas dosis de vitamina C para diferentes enfermedades como el cáncer y diferentes procesos infecciosos; también consideró a la vitamina C para prevenir el envejecimiento².

La molécula de la vitamina C es pequeña, se caracteriza por ser un contenido cristalino blanco tiene una distribución muy parecida a la glucosa. Su molécula conocida como ácido ascórbico, está formada de 6 átomos de carbono, 6 de oxígeno y 8 de hidrógeno, unidos por enlaces químicos; su fórmula química es $C_6H_8O_6$, cuyo nombre químico es 2-oxo-L-treo-exono-1,4-lactona-2,3-enediol³. Además, se caracteriza por ser un ácido débil de sabor sutilmente ácido.

El Ácido ascórbico es una vitamina hidrosoluble esencial que se encuentra en los cítricos y algunas verduras; esta vitamina es considerada como antioxidante debido a la donación de electrones impidiendo así la oxidación de otros compuestos, es decir, la generación de especies reactivas de oxígeno disminuyendo el daño celular⁴.

La vitamina C es un antioxidante altamente efectivo, también es un cofactor de enzimas involucrado en la síntesis y estabilización de la estructura terciaria del

colágeno. Con la llegada de la enfermedad por el nuevo coronavirus, la vitamina C se hizo más popular entre la población peruana por lo que muchos han optado por incluirla en su dieta.

Esta vitamina no es sintetizada por el organismo por lo que se requiere consumir de fuentes externas; en esta investigación evaluaremos la relación del consumo de la vitamina C con el estilo de vida ya que no se trata de consumir solo suplementos vitamínicos sino también debe estar acompañado de un estilo de vida saludable, en el que se integre una dieta balanceada y ejercicio físico⁴.

En el año 2017 Datum realizó un estudio de vida saludable en los que registraron que el 68% de personas encuestadas comen sano, el 58% hace deporte, 56% pasa tiempo con su familia; según sus hábitos alimenticios el 11% considera una comida al día, el 25% considera 2 comidas al día, el 4% considera solo bocadillos y el 60% considera 3 comidas al día⁵.

IPSOS en el año 2019 hizo un estudio de alimentación y vida saludable donde buscó conocer cuáles eran los hábitos alimenticios y el cuidado de la salud de los limeños, encontraron que el 47% tiene un IMC adecuado, 29% tiene sobrepeso y 18% tiene obesidad⁶.

La vitamina C ejerce diversas situaciones en nuestro organismo, esta vitamina es imprescindible para la elaboración de colágeno por parte del cuerpo humano. Evitar el consumo de vitamina C puede causar problemas en el organismo y puede ocasionar escorbuto y esto puede derivar a tener problemas en las encías, dientes y membranas mucosas ocasionando infección y dolor; agregado a lo anterior, puede ocasionar problemas en los vasos sanguíneos volviéndolos frágiles por lo que no podrán soportar la presión sanguínea debido a la falta de colágeno y tejido conjuntivo. El ácido ascórbico protege al cerebro y el sistema nervioso sobre los posibles sucesos nocivos que puede provocar el estrés, la segregación de los neurotransmisores adrenalina y noradrenalina en el organismo depende de una provisión apropiada de vitamina C. Estos neurotransmisores son muy importantes para las funciones del cerebro y tienen un considerable resultado en el temple de la gente ya que trabajan como hormonas responsables del estrés⁷.

Según la literatura la vitamina C ayuda a elevar las defensas, es decir, mejora el sistema inmune en procesos respiratorios infecciosos, por ello se recomienda que, al estar en un tratamiento de antibióticos, alergias o al encontrarnos expuestos al estrés, alcohol y tabaco debemos consumir vitamina C, puesto que nuestras reservas se agotan. Es por eso que la OMS recomienda llevar una dieta balanceada en la que se consuman frutas, verduras y carnes además de hacer ejercicio tres veces por semana. La FDA en 1974 recomendó la dosis diaria RDA para niños 35mg por día, 45mg por día para adultos, 60 mg por día para mujeres embarazadas y 80mg por día para la mujer lactante.

Actualmente podemos encontrar la vitamina C de forma pura como ácido o en conjunto con las sales de sodio y calcio. La vitamina C se encuentra en diferentes formas farmacéuticas, como: Serum dermatológico, crema dermatológica, comprimidos, tabletas efervescentes, tabletas masticables y ampolla para uso intravenoso.

Villagrán M. et al (2019), en “Una mirada actual de la vitamina C en la salud y enfermedad”. Tuvo por objetivo realizar el estudio de una mirada actual de la vitamina C en la salud y enfermedad como los elementos que influyen en la estabilidad dietética. La vitamina C es uno de los antioxidantes más populares, su consumo es sindicado a un sinfín de beneficios, aunque algunos no cuentan con sustento científico por lo que no son considerados. En este estudio se muestra en resumen figuras orgánicas que establecen el equilibrio de la vitamina C y se trata la información correcta sobre sus potenciales beneficios y su consumo, en diferentes países dando mayor importancia a algunos grupos de riesgo. Se ha demostrado que presenta beneficios para enfermedades cardiovasculares, inflamación y cáncer, así como su acción de inmunomodulador y regulador epigenético. También, se revisó cierta información sobre dietas de vitamina C y los aspectos que intervienen en su seguridad. En los resultados de este estudio se reflejaron los malos hábitos alimenticios que podría dar como consecuencia una hipovitaminosis de vitamina C aún no reportada y esto podría trascender en el avance de envejecimiento precoz y enfermedades crónicas no transmisibles⁷.

Holford P, et al (2020), realizaron una investigación acerca de: La vitamina C: una terapia complementaria para infecciones respiratorias, sepsis y COVID-19. Donde indican que existe posibles tratamientos que se encuentran en investigación contra la COVID-19 como antiinflamatorios, antioxidantes e inmunomoduladores del ácido ascórbico que pueden tener efectos terapéuticos, sin embargo, la prevención es imprescindible, así como también las terapias complementarias. En esta investigación se desarrolla, cómo el bajo nivel de vitamina C puede estar relacionado con las patologías respiratorias, así como el COVID-19, el estrés, neumonía y enfermedades infecciosas. Existen evidencias que el ácido ascórbico, en dosis de (2 a 8 g por día) vía oral, puede influir en la disminución de la incidencia y el tiempo de tratamiento en patologías respiratorias, asimismo en dosis de (6 a 24 g por día) vía endovenosa se ha comprobado que reduce la cantidad de muertes en la unidad en cuidados intensivos (UCI). Por lo tanto, se sugiere realizar ensayos clínicos con urgencia. La seguridad y el bajo costo de la vitamina C son factores que se pueden considerar para realizar tratamientos en pacientes que tienen patologías respiratorias como el COVID-19⁸.

Baladla E. et al (2020), "Vitamina C para COVID – 19: una revisión sistémica viva"; en este estudio se tuvo como objetivo principal facilitar un compendio acertado y actual de la realidad que se disponga sobre la función que desarrolla la vitamina C en el tratamiento de pacientes con COVID-19. El método realizado buscó estudios aleatorios que valoraron el posible efecto de la vitamina C versus placebo o ningún tratamiento en pacientes con COVID-19.

Previendo la falta de ensayos aleatorios que aborden directamente esta cuestión, se buscaron ensayos que evaluaron MERS-CoV y SARS-CoV, y estudios no aleatorios en COVID-19. Según el resultado, no se logró apreciar algún estudio que cumpliera con los criterios de inclusión, por lo que se llega a la conclusión de que aún no existe evidencia para apoyar u objetar el uso de vitamina C en el tratamiento de pacientes con COVID-19. Para poder tomar decisiones a futuro se debe tomar en cuenta una cantidad necesaria de estudios que puedan proporcionar información para el uso de los investigadores⁹.

Sainz N. (2018), “Relación entre el consumo dietario de hierro, ácido fólico y vitamina A y C con la anemia ferropénica en preescolares de zonas marginales de Trujillo”, tiene como objetivo determinar la relación que existe entre el consumo diario de hierro, vitamina A, vitamina C y ácido fólico, además de la presencia de anemia ferropénica en escolares. El método utilizado fue una encuesta de consumo semanal de alimentos ricos en hierro, vitamina A y C y la medición de hemoglobina; este estudio fue trabajado con un diseño no experimental transeccional descriptivo de tipo correlacional de tiempo único. Según el resultado, se llegó a la conclusión que se deben de hacer ensayos y análisis más a fondo para corroborar si la anemia que sufren los escolares se debe a la falta del consumo de hierro o si es probable que existan otros factores determinantes, sin embargo, se demostró que el consumo de Vitamina C sí ayuda en la biodisponibilidad del hierro¹⁰.

Huamán N, et al (2020), “Estilos de vida e ingesta de alimentos que contribuyen con el funcionamiento del sistema inmunológico de la población arequipeña en condiciones de emergencia sanitaria de SARS – COV2”. El objetivo principal de este estudio fue evaluar los estilos de vida y consumo de los alimentos que favorecen las situaciones inmunológicas en la población arequipeña. La investigación fue descriptiva de corte transversal, con una muestra de 573 arequipeños, cuyas edades estuvieron comprendidas por jóvenes, adultos jóvenes entre 21 a 40 años y adultos entre 41 a 60 años y mayores a 60 años, que viven en la ciudad de Arequipa. El método de estudio se realizó mediante encuestas sobre estilos de vida, las cuales abarcaron (consumo de drogas, alcohol y tabaco, actividad física, sueño, estrés,) y el consumo de alimentos que favorecen en las situaciones inmunológicas. Según el resultado, se llegó a la conclusión que los estilos de vida que lleva la población arequipeña son pocos saludables y respecto al consumo de los alimentos que favorecen en la función inmunológica, prevaleció el grupo de las legumbres, cereales y tubérculos, además de la vitamina A y C¹¹.

Ramírez M, et al (2021) evaluó el índice de consumo de vitamina C y el nivel de conocimiento sobre el efecto inmunorregulador y antioxidante durante la pandemia COVID - 19 en usuarios atendidos en la Botica Mifarma San Miguel, Setiembre - noviembre 2021. Materiales y Métodos: Este estudio fue una

investigación cuali-cuantitativa, con enfoque metodológico no experimental, descriptivo y transversal. La población se consideró a 436 personas con una muestra de 204 encuestados. Resultado: El 92,2% de los encuestados respondió que sí consume vitamina C. Asimismo, el 74,5% menciona sí conocer sobre la importancia de la vitamina C para el sistema inmunológico y el 35,3% considera que la vitamina C tiene muchos efectos beneficiosos para el organismo. El 56,9 % indica conocer sobre el efecto antioxidante y antienvjecimiento de la vitamina C, el 56,4 % de los encuestados dice haber estado contagiado del virus COVID - 19 y el 63,2% considera que la vitamina C disminuye los síntomas graves del COVID - 19. Conclusiones: La mayoría de los encuestados consumen vitamina C y tienen alto conocimiento sobre el efecto inmunorregulador y antioxidante, asimismo, conocen el efecto del ácido ascórbico en la prevención de enfermedades y el cuidado de la piel¹².

Luz S. (2018) “Nivel de conocimiento y alimentación saludable de estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad Norbert Wiener” El principal objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento y la alimentación saludable de estudiantes de farmacia de la universidad Norbert Wiener, el cual se aplicó un cuestionario validado y con consentimiento informado, se usó el programa estadístico Excel y SPSS 24, llegaron a la conclusión que existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y la alimentación saludable¹³.

El objetivo del presente estudio es evaluar el nivel de conocimiento de la vitamina C y relación con el estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma VIP en los meses de enero a marzo en el distrito de Socabaya – Arequipa 2022.

Según lo investigado consideramos como hipótesis general: Los usuarios que acuden a la botica Farma Vip y consumen vitamina C tienen un estilo de vida saludable.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

II.1. Enfoque y diseño de la investigación

El presente estudio tiene una orientación cualitativa, en términos de diseño de métodos, es una encuesta no experimental, descriptiva y transversal. Es no experimental y descriptivo, porque resuelve la variable sin hacer ninguna mediación y porque analiza la variable en su entorno natural. Es transversal porque la recopilación de datos tiene lugar en un momento determinado.

Este estudio utilizó un diseño descriptivo y prospectivo ya que los datos y la información provino de fuentes primarias, no experimentales y transversales, por ende, las variables fueron estudiadas y analizadas en su estado real, sin pasar por ningún tipo de manipulación o cambio en los datos de la población, se realizó en un cierto espacio y tiempo determinado.

II.2. Población, muestra y muestreo

2.2.1 Población:

La población estuvo conformada por 417 personas que frecuentaron la Botica Farma Vip en los meses de enero a marzo en el distrito de Socabaya – Arequipa 2022.

2.2.2 Muestra:

El volumen de la muestra se obtuvo por medio del uso de la fórmula para poblaciones finitas con un nivel de confianza de 95%¹⁴.

$$n = \frac{Z^2 \times N \times pq}{e^2 \times (N-1) + Z^2 \times pq}$$

Dónde:

El nivel de significancia $\alpha=0.05$ y el nivel de confianza o seguridad es $1-\alpha=0.95$

$Z_{1-\alpha/2} = Z_{0.975}=1.96$ Nivel de confianza (95% de confianza).

p = Porcentaje de usuarios atendidos en la botica Farma Vip del distrito de Socabaya entre los meses de enero a marzo 2022, que consumen y tienen conocimiento de la vitamina C y su relación con el estilo de vida.

q = Porcentaje de usuarios que no son atendidos en la botica Farma Vip del distrito de Socabaya entre los meses de enero a marzo 2022, que no consume y no tienen conocimiento de la vitamina C y su relación con el estilo de vida (=1-p).

N = 417 usuarios atendidos en la botica Farma Vip en los meses de enero a marzo del 2022.

e = Error de estimación máximo aceptado o también conocido como precisión

n = Tamaño de la muestra

Desarrollo:

$$n = \frac{1.96^2 \times 417 \times 0.50 \times 0.50}{0.05^2 \times (417 - 1) + 1.96^2 \times 0.50 \times 0.50}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 417 \times 0.25}{0,0025 \times (416) + 3.8416 \times 0.25}$$

$$n = 200.20$$

$$n = 200 \text{ personas}$$

En conclusión, tenemos que 417 usuarios asistieron a la botica Farma Vip en los meses de enero a marzo, según un estudio realizado por el administrador del establecimiento; de acuerdo con los cálculos obtuvimos como resultado una muestra de 200 personas entre los 18 y 70 años de edad a las cuales se les realizó una encuesta en el distrito de Socabaya - Arequipa 2022. (Anexo I)

2.2.3 Muestreo:

El tipo de muestreo fue probabilístico aleatorio simple debido a que todos tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos, por ende, las unidades muestrales se seleccionaron al azar.

Criterios de inclusión:

- Personas que frecuentaron el establecimiento farmacéutico Farma Vip en los meses de enero a marzo en el distrito de Socabaya – Arequipa 2022.
- Personas con rango de 18-70 años.
- Personas que tienen buena salud mental.

Criterios de exclusión:

- Personas que no frecuentaron el establecimiento farmacéutico Farma Vip en los meses de enero a marzo en el distrito de Socabaya – Arequipa 2022.
- Personas menores de 18 años y mayores de 70 años.
- Personas que padezcan de alguna enfermedad mental.

II.3. Variables de investigación

Variable independiente: Nivel de conocimiento de la vitamina C en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma Vip.

- **Definición conceptual:** Indica los conocimientos precisos que tiene el usuario sobre el uso de la vitamina C en su dieta.
- **Definición operacional:** Se determina el nivel de conocimiento como alto, medio y bajo mediante el uso del instrumento, el usuario reconoce su uso.

Variable dependiente: Relación del estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma Vip.

- **Definición conceptual:** Indica la relación del estilo de vida con el consumo de vitamina C.
- **Definición operacional:** Se determina si existe una relación con el estilo de vida frente al consumo de la vitamina C en la dieta diaria de los usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma Vip.

La presente investigación consta de dos variables, la variable independiente denominada nivel de conocimiento de la vitamina C y la variable dependiente

denominada estilo de vida, en donde se pretende evaluar el nivel de conocimiento del uso de la vitamina C en relación con el estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años de la Botica Farma Vip.

II.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

La técnica que se usó en el presente estudio fue la encuesta, con el objetivo de recolectar datos concretos que ayuden a conocer el nivel de conocimiento de la vitamina C y su relación con el estilo de vida de usuarios que asistieron a la botica Farma Vip.

El instrumento fue un cuestionario con 31 preguntas, que nos ayudó a evaluar el nivel de conocimiento sobre el uso de la Vitamina C y su relación con el estilo de vida, luego fue sometido para la validación por expertos, el instrumento comprende:

Primera Parte: Las condiciones demográficas de la población en estudio como la edad, sexo, estado civil, grado de educación, ocupación de los usuarios, preguntas de conocimiento de la Vitamina C y su relación con el estilo de vida.

Segunda Parte: Corresponde a las preguntas divididas en 5 dimensiones comprendidos, como: generalidades farmacológicas, vías de administración, forma farmacéutica, posología y conocimiento de un estilo de vida.

Luego fue sometido para la validación por expertos.

Validación de los instrumentos de recolección de datos

La confirmación del instrumento se manejó de acuerdo a la evaluación de profesionales con experiencia en este tipo de estudios.

Como el estudio fue realizado mediante encuestas, se preparó un archivo en el que se adjuntó la carátula del proyecto, matriz de consistencia, cuadro de operacionalización de las variables y el instrumento de recolección de datos; solicitando así, la validación del instrumento a cada experto. A continuación, se menciona los pasos que se desarrollaron:

- Fue evaluado por 3 profesionales expertos en el tema o tipo de estudio de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad María Auxiliadora.
- Una vez que los instrumentos fueron evaluados y aprobados, estos fueron devueltos a los investigadores para que prosigan con el estudio.

II.5. Plan metodológico para la recolección de datos

El presente estudio se llevó a cabo mediante encuestas a 200 usuarios de 18 a 70 años que acudieron a la botica Farma Vip ubicada en el distrito de Socabaya - Arequipa, entre los meses de enero a marzo del 2022, a cada uno se le explicó cuál es el objetivo principal de nuestro trabajo y como desarrollaremos las preguntas así mismo se absolvieron las interrogantes que surgieron en el momento. Cada participante firmó un consentimiento informado para considerarlos en la investigación, una vez firmado el consentimiento se procedió a desarrollar las 31 preguntas formuladas.

II.6. Procesamiento del análisis estadístico

Los datos que se obtuvieron de la encuesta se analizaron mediante la herramienta estadística SPS versión 25, elaborando así una base de datos en el que se detalla y se muestra mediante tablas y gráficos.

Para la fiabilidad de los ítems del cuestionario de nuestra investigación usamos el método de alfa de Cronbach; ya que es un método que correlaciona los ítems y las variables.

II.7. Aspectos éticos

Los datos personales obtenidos en el presente proyecto fueron manejados con prudencia y se mantuvieron en estricta reserva, ya que solo tienen un fin académico. Respetaremos los principios bioéticos como son el principio de autonomía, beneficencia, no maleficencia y el principio de justicia, respetamos también las decisiones de los participantes, así mismo el desarrollo de la investigación no implicó ningún tipo de daño sobre la salud, los participantes fueron tratados por igual sin preferencia alguna con respeto y cordialidad.

III.RESULTADOS

III.1 RESULTADOS ESTADÍSTICOS

- Se desarrolló un tipo de estadística descriptiva, inferencial, en resumen, es una estadística aplicada.
- Lo primero que se hizo fue vaciar los datos del Excel al programa SPSS versión 25.
- Lo segundo que se hizo fue hallar el alfa de Cronbach, que sirve para medir la confiabilidad interna, es decir evaluar si los ítems se encuentran correlacionados.

Cuadro 1

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	200	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	200	100,0

Cuadro 2

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,783	31

- Como podemos observar el alfa de Cronbach, salió (0.783) por lo que se considera un valor medio, esto significa que nuestras variables están muy relacionadas.

III.2 ESCALA DE VALORACIÓN

- Trabajamos las preguntas relacionadas con nivel de conocimiento y se obtuvieron los siguientes valores.

Cuadro 3

NIVEL CON.	F	%
BAJO	58	29
MEDIO	135	67.5
ALTO	7	3.5
	200	100

En la tabla se observa que el nivel de conocimiento alto de las personas encuestadas representa un 3.5%, el nivel medio representa un 67.5% y el nivel bajo representa un 29%.

III.3 RESULTADOS DE LA ENCUESTA

ASPECTOS DEMOGRÁFICOS Y SOCIOECONÓMICOS

Resultado sobre género.

Tabla 1

Genero	N	%
Masculino	80	40.0%
Femenino	120	60.0%
Total	200	100.0%

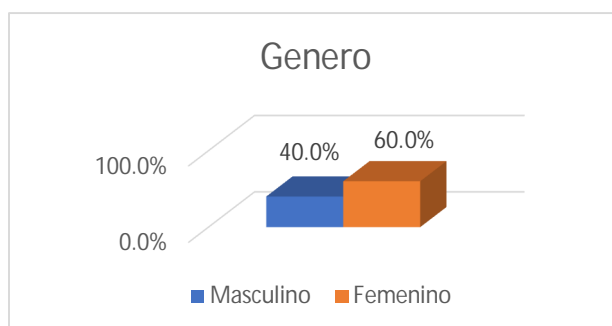


Figura 1

En la tabla 1 y figura 1 se observa que el 60.0% de los encuestados son personas de género femeninas y que el 40.0% de los encuestados son personas de género masculino.

Rango de edad.

Tabla 2

Edad	N	%
18-25	41	20.5%
26-35	68	34.0%
36-45	47	23.5%
46-55	30	15.0%
56-70	14	7.0%
Total	200	100.0%

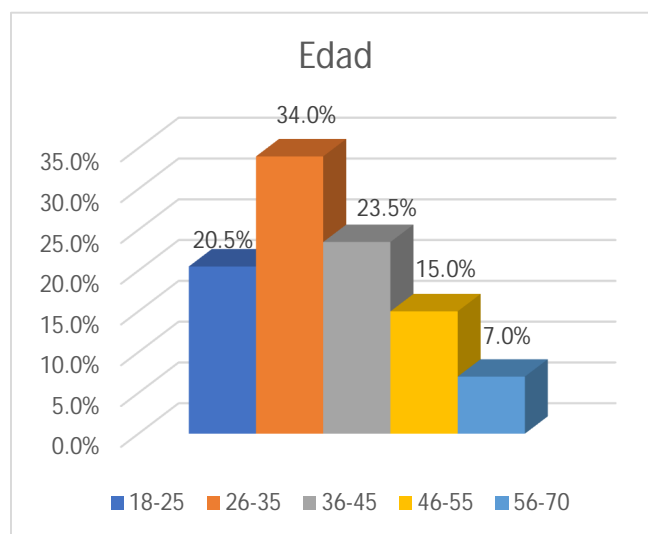


Figura 2

En la tabla 2 y figura 2 se visualiza que el 34.0% de los encuestados se encuentran en el rango de edad de 26 – 35 años, el 23.5% de los encuestados están en el rango de edad de 36 – 45 años, el 20.5% están en el rango de edad de 18 – 25 años, el 15.0% están en el rango de edad de 46 – 55 años y el 7.0% están en el rango de edad de 56 – 70 años.

¿Cuál es su estado civil?

Tabla 3

Estado Civil	n	%
Soltero/a	114	57.0%
Casado/a	35	17.5%
Conviviente	29	14.5%
Divorciado/a	22	11.0%
Total	200	100.0%

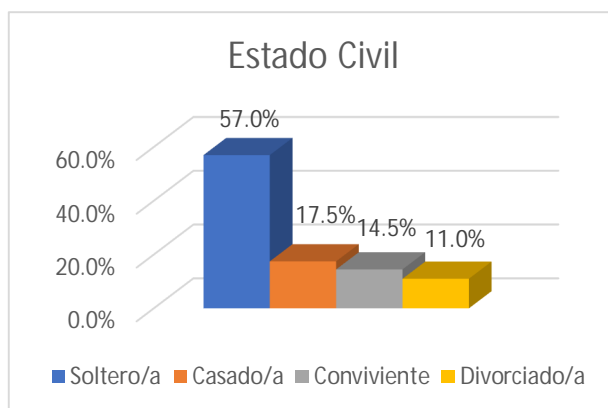


Figura 3

En la tabla 3 y figura 3 se observa que el 57.0% de los encuestados es soltero/a, el 17.5% es casado, el 14.5% es conviviente y el 11.0% es divorciado.

¿Cuál es su grado de instrucción?

Tabla 4

Grado de instrucción	N	%
Nivel primario	5	2.5%
Nivel secundario	36	18.0%
Superior técnico	52	26.0%
Superior universitario	107	53.5%
Total	200	100.0%

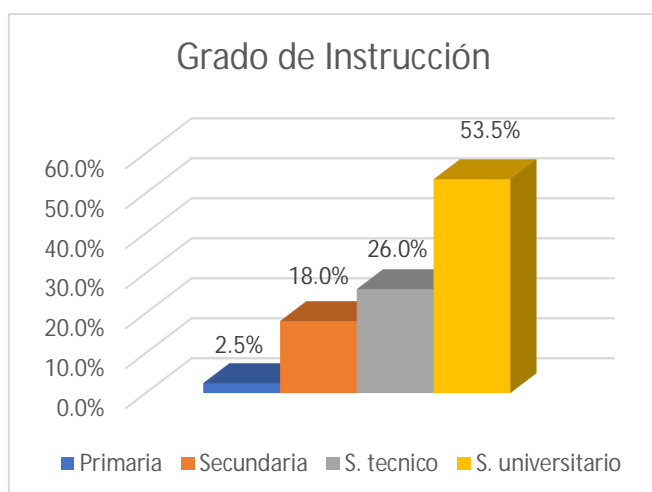


Figura 4

En la tabla 4 y figura 4 se observa que el 53.5% de los encuestados su grado de instrucción es superior universitario, el 26.0% su grado de instrucción es superior técnico, el 18.0% su grado de instrucción es nivel secundario y del 2.5% su grado de instrucción es de nivel primario.

¿A qué se dedica usted?

Tabla 5

¿A que se dedica?	N	%
Ama de casa	22	11.0%
Estudiante	34	17.0%
Trabajo Dependiente	90	45.0%
Trabajo Independiente	54	27.0%
Total	200	100.0%

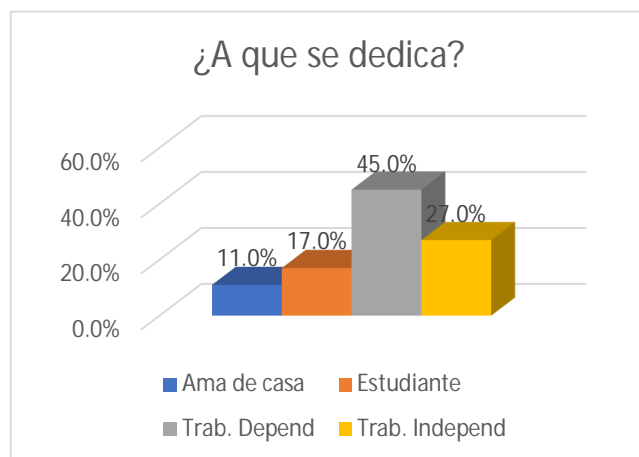


Figura 5

En la tabla 5 y figura 5 se observa que el 45.0% de los encuestados tienen un trabajo dependiente, el 27.0% tiene un trabajo independiente, el 17.0% son estudiantes y el 11.0% son amas de casa.

Su vivienda es:

Tabla 6

Su vivienda es:	N	%
Propia	97	48.5%
Alquilada	49	24.5%
Cedido por un familiar	54	27.0%
Total	200	100.0%

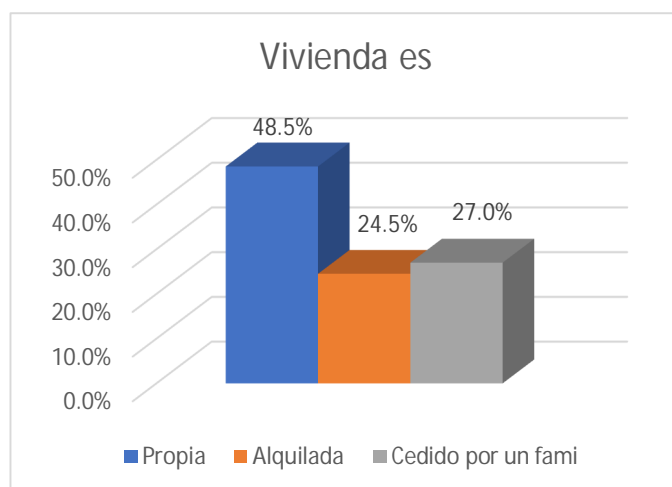


Figura 6

En la tabla 6 y figura 6 se observa que el 48.5% de los encuestados su vivienda es propia, el 27.0% su vivienda es cedida por un familiar, el 24.5% su vivienda es alquilada.

Usted ¿conoce la vitamina c?

Tabla 7

Usted conoce la Vitamina C	N	%
Si	187	93.5%
No	13	6.5%
Total	200	100.0%

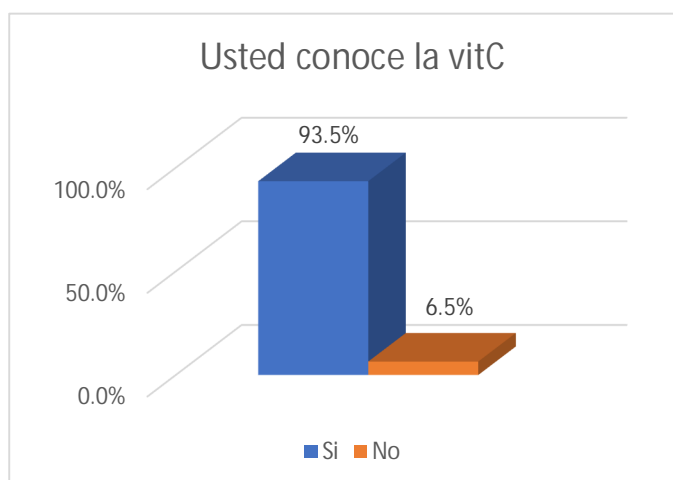


Figura 7

En la tabla 7 y figura 7 se observa que el 93.5% de los encuestados si conocen la vitamina C y el 6.5% de los encuestados no conocen la vitamina C.

Usted ¿Ha consumido vitamina c?

Tabla 8

¿Usted ha consumido vitamina C?	N	%
Si	174	87.0%
No	26	13.0%
Total	200	100.0%

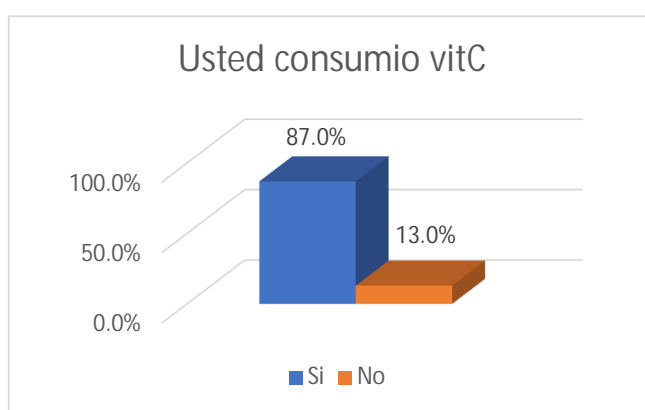


Figura 8

En la tabla 8 y figura 8 se observa que el 87.0% de los encuestados si consumen vitamina C y el 13.0% de los encuestados no consumen vitamina C.

Usted considera que lleva un estilo de vida:

Tabla 9

Usted considera que lleva un estilo de vida	N	%
Buena	168	84.0%
Malo	32	16.0%
Total	200	100.0%

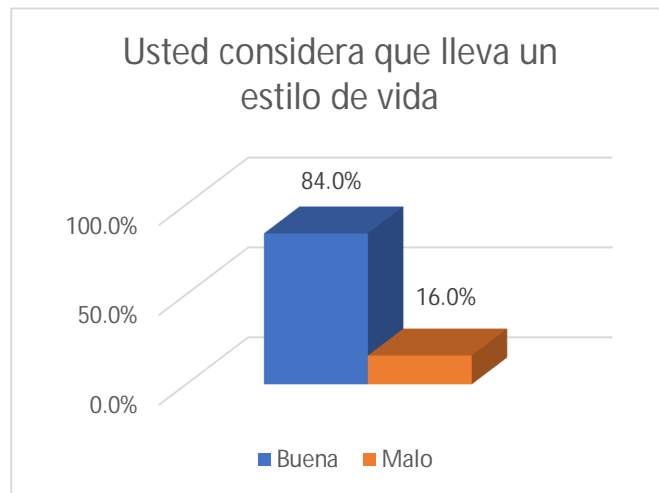


Figura 9

En la tabla 9 y figura 9 se observa que el 84.0% de los encuestados consideran que llevan un estilo de vida bueno y el 16.0% de los encuestados consideran que llevan un estilo de vida malo.

GENERALIDADES FARMACOLÓGICAS

Usted. ¿Qué considera que es la vitamina C?

Tabla 10

Usted ¿Que considera que es la vitamina C?	N	%
Fármaco	13	6.5%
Vitamina	184	92.0%
Golosina	3	1.5%
Total	200	100.0%

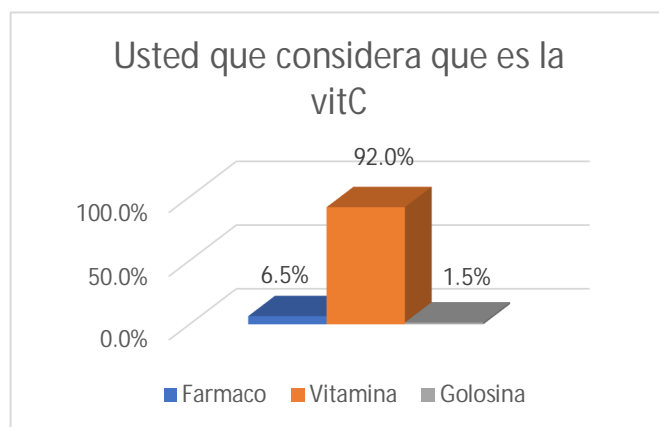


Figura10

En la tabla 10 y figura 10 se observa que el 92.0% de los encuestados consideran que la vitamina C es en realidad una vitamina, el 6.5% de los encuestados consideran que es un fármaco y el 1.5% de los encuestados consideran que es una golosina.

Usted. ¿Para qué cree que se consume la vitamina C?

Tabla 11

Usted ¿Para qué cree que se consume la vitamina C?	n	%
Para prevenir eventos gripales	54	27.0%
Para prevenir dolores de cabeza	8	4.0%
Se utiliza como suplemento vitamínico ya que nuestro organismo no produce vitamina C	113	56.5%
Ninguna de las anteriores	25	12.5%
Total	200	100.0%

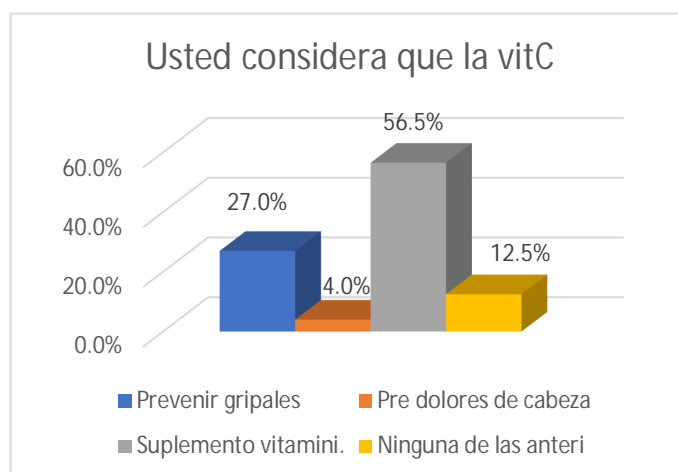


Figura 11

En la tabla 11 y figura 11 se observa que 56.5% de los encuestados consideran que la vitamina C se consume como un suplemento vitamínico, el 27.0% consideran que se consume para prevenir eventos gripales, el 12.5% consideran que se consume la vitamina C para ninguna acción y el 4.0% considera que se consume para prevenir dolores de cabeza.

¿Cuáles cree que son los beneficios de la vitamina C?

Tabla 12

¿Cuáles cree que son los beneficios de la vitamina C?	n	%
Funciona como antioxidante	24	12.0%
Mejora el Sistema inmunológico promoviendo la absorción de hierro y calcio además de promover la producción de colágeno.	100	50.0%
Promueve el crecimiento de dientes y huesos además de prevenir el sangrado de encías.	14	7.0%
Todas las anteriores	62	31.0%
Total	200	100.0%

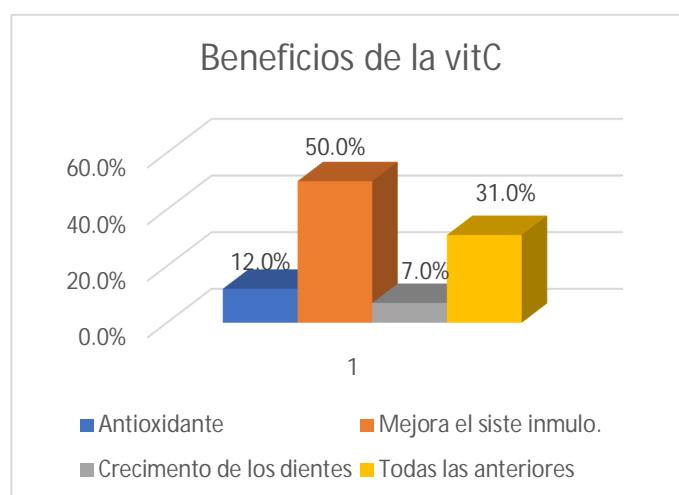


Figura 12

En la tabla 12 y figura 12 se observa que el 50.0% de los encuestados refiere que el beneficio de la vitamina C es mejorar el sistema inmunológico promoviendo la absorción de hierro y calcio además de promover la producción de colágeno, el 31.0% indica que el beneficio de la vitamina C son todas las

alternativas, el 12.0% indica que el beneficio es de antioxidante y el 7.0% indica que promueve el crecimiento de dientes y huesos además de prevenir el sangrado de encías.

¿Cuáles cree que son las reacciones adversas de consumir demasiada vitamina C?

Tabla 13

¿Cuáles cree que son las reacciones adversas de consumir demasiada vitamina C?	n	%
Dolor de cabeza	10	5.0%
Intoxicación y diarrea	33	16.5%
Es posible que no tenga efectos adversos ya que es una vitamina hidrosoluble y se elimina por la orina.	105	52.5%
Ninguna de las anteriores	52	26.0%
Total	200	100.0%

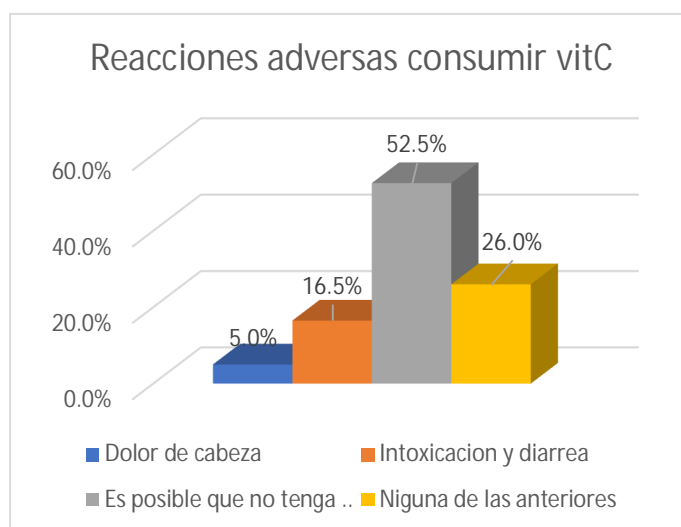


Figura 13

En la tabla 13 y figura 13 se observa que el 52.5% de los encuestados indican que la vitamina C no tiene ninguna reacción adversa ya que es una vitamina hidrosoluble y se elimina por la orina, el 26.0% no concuerdan con ninguna alternativa, el 16.5% indica que la reacción adversa de la vitamina C es

intoxicación y diarrea, el 5.0% indica que la reacción adversa de la vitamina C es el dolor de cabeza.

VÍA DE ADMINISTRACIÓN

¿Qué vía de administración conoce de la vitamina C?

Tabla 14

¿Qué vía de administración conoce de la vitamina C?	n	%
Intramuscular - Intravenosa - oral	109	54.5%
Oral-sublingual - parenteral	60	30.0%
Intravenosa - parenteral - tópica	20	10.0%
Tópica – Intravenosa - Parenteral	11	5.5%
Total	200	100.0%

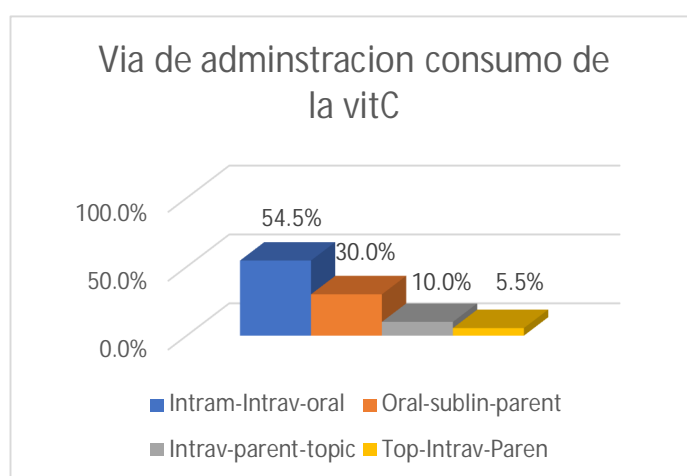


Figura 14

En la tabla 14 y figura 14 se observa que el 54.5% de los encuestados afirma que la vía de administración que conocen de la vitamina C es de intramuscular-intravenosa- oral, el 30.0% afirma que la vía de administración que conocen es oral- sublingual- parenteral, el 10.0% afirma que la vía de administración que conocen es intravenosa- parenteral- tópica y que el 5.5% afirma que la vía de administración que conocen es tópica- intravenosa- parenteral

¿En qué presentación farmacéutica consume la vitamina C?

Tabla 15

¿En qué presentación farmacéutica consume la vitamina C?	n	%
Tabletas	46	23.0%
Frasco ampolla	31	15.5%
Efervescente	72	36.0%
No consume	51	25.5%
Total	200	100.0%

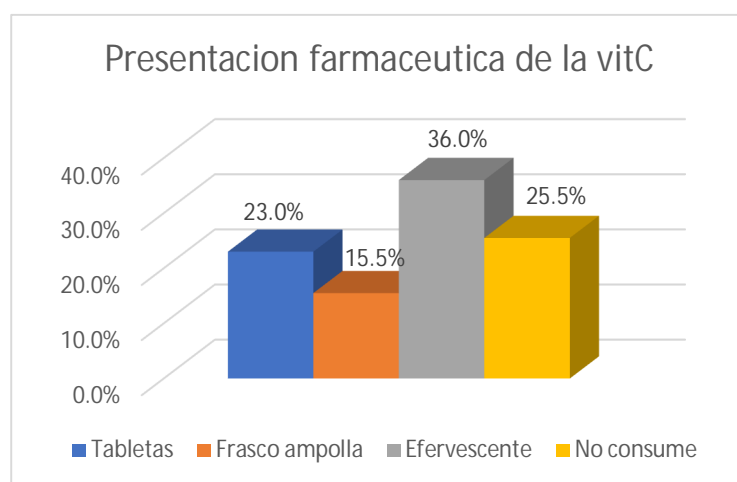


Figura 15

En la tabla 15 y figura 15 se observa que el 36.0% de los adultos encuestados afirma que la presentación que conocen de la vitamina C es de efervescente, el 25.5% afirma que la presentación que conocen es ninguna por qué no lo consumen, el 23.0% afirman que la presentación que conocen es de tabletas y el 15.5% conocen la presentación de frasco ampolla.

FORMA FARMACÉUTICA

Podemos encontrar diferentes formas farmacéuticas de Vitamina C o Ácido ascórbico como:

Tabla 16

Podemos encontrar diferentes formas farmacéuticas de Vitamina C o Ácido ascórbico como:	N	%
Suspensión -tableta efervescente - ampolla	43	21.5%
Tabletas - efervescente – ampolla	143	71.5%
Crema - suspensión -tableta	13	6.5%
Suspensión – crema - ampolla	1	0.5%
Total	200	100.0%

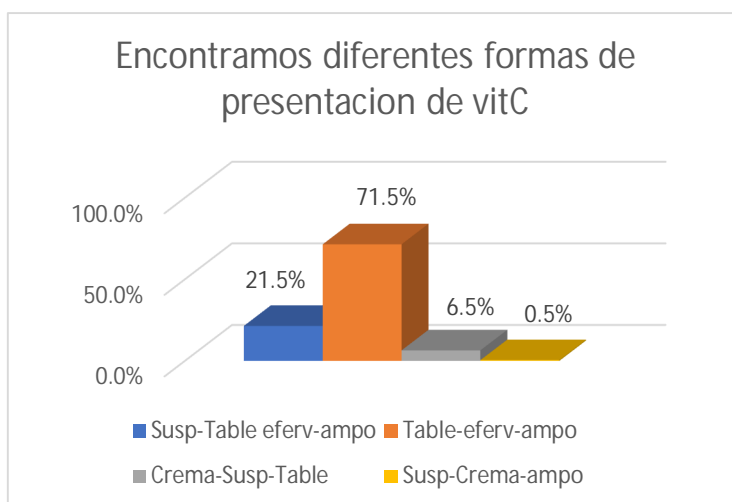


Figura 16

En la tabla 16 y figura 16 se observa que el 71.5% de los adultos encuestados afirma que la vitamina C se encuentra en la presentación tableta- efervescente- ampolla, que el 21.5% refiere que se encuentra en la presentación suspensión- tableta efervescente- ampolla, el 6.5% afirma que su presentación es crema- suspensión- tableta y que el 0.5% indica que es en suspensión- crema- ampolla.

Podemos encontrar Vitamina C en:

Tabla 17

Podemos encontrar vitamina C en:	N	%
Mango – manzana - arándanos	14	7.0%
Naranja – Kiwi -guayaba	139	69.5%
Mandarina – plátano - papaya	26	13.0%
Naranja – kiwi -plátano	21	10.5%
Total	200	100.0%

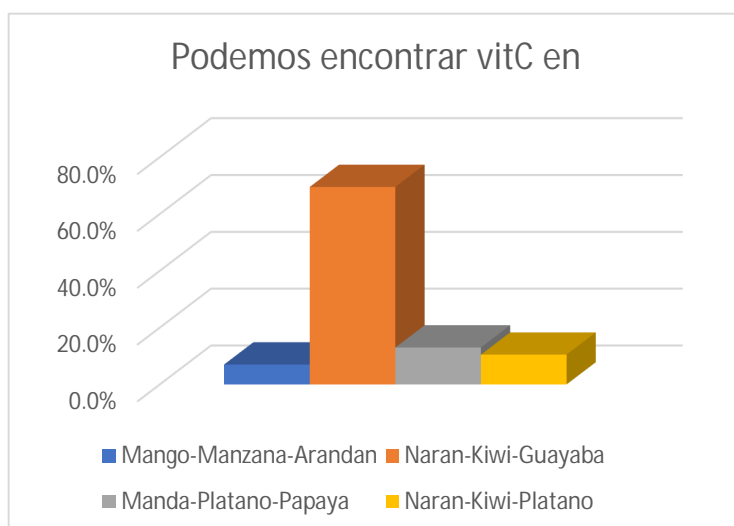


Figura 17

En la tabla 17 y figura 17 se observa que el 69.5% de los adultos encuestados afirma que la vitamina c se encuentra en la naranja, kiwi y guayaba; el 13% refiere que se encuentra en la mandarina, plátano y papaya; el 10.5% afirma que la vitamina c se encuentra en la naranja, kiwi y plátano y por último el 7% afirma que se encuentra en el mango, manzana y arándanos.

POSOLOGÍA

El intervalo de administración de la Vitamina C en tabletas es:

Tabla 18

El intervalo de administración de la Vitamina C en tabletas es:	N	%
8 horas	14	7.0%
12 horas	33	16.5%
24 horas	140	70.0%
3 días	13	6.5%
Total	200	100.0%

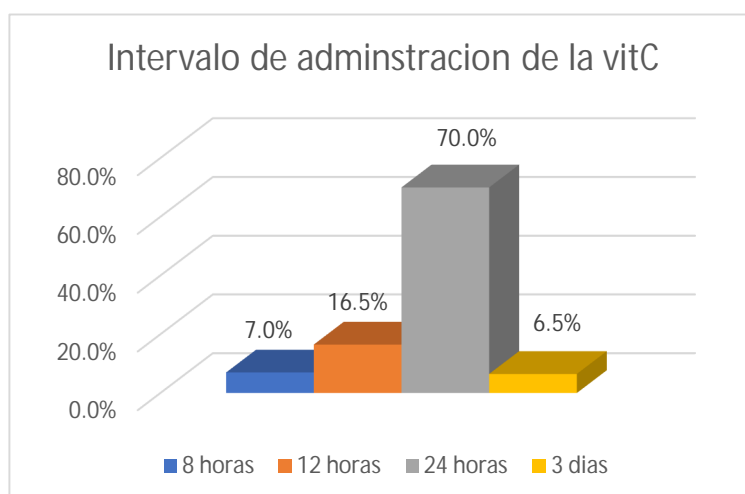


Figura 18

En la tabla 18 y figura 18 se observa que el 70% de los encuestados refiere que las tabletas de vitamina c se toman cada 24 horas, el 16.5% refiere cada 12 horas, el 7% cada 8 horas y por último el 6.5% cada 3 días.

El modo de administración de la Vitamina C es:

Tabla 19

El modo de administración de la vitamina C es:	N	%
Antes de las comidas	67	33.5%
Con las comidas	32	16.0%
Despues de las comidas	51	25.5%
Con/sin comidas	50	25.0%
Total	200	100.0%

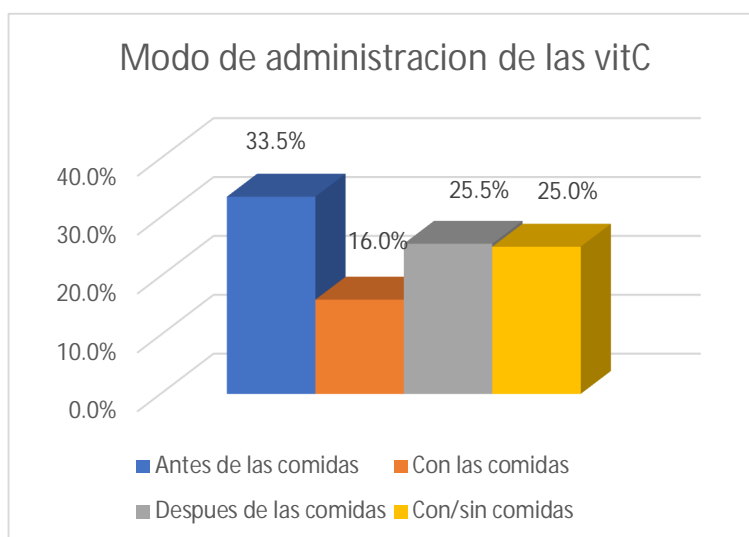


Figura 19

En la tabla 19 y figura 19 se observa que el 33.5% de los encuestados consume vitamina C antes de las comidas, el 25.5% después de las comidas, el 25% con o sin comidas y por último el 16% menciona que consume vitamina c con las comidas.

La Vitamina C se toman con:

Tabla 20

La vitamina C se toma con	n	%
Bebidas energizantes	4	2.0%
Agua	158	79.0%
Jugos	38	19.0%
Total	200	100.0%

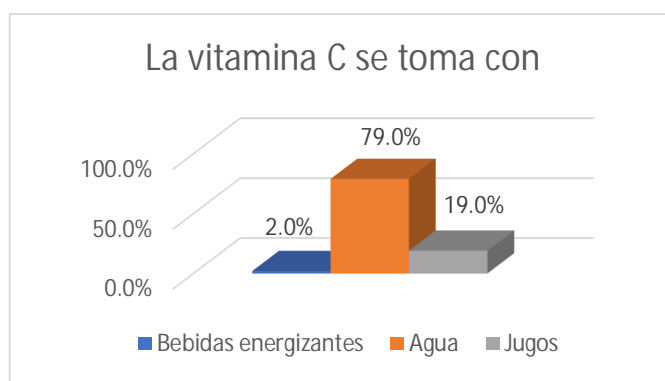


Figura 20

En la tabla 20 y figura 20 se observa que el 79% de los encuestados consume vitamina c con agua, el 19% consume con jugos y el 2% con bebidas energizantes.

Usted ¿De qué manera consume vitamina c?

Tabla 21

Usted ¿De qué manera consume la vitamina C?	N	%
Frutas – Verduras	65	32.5%
Suplemento vitamínico	39	19.5%
Frutas -Verduras y suplemento vitamínico	81	40.5%
No consume	15	7.5%
Total	200	100.0%

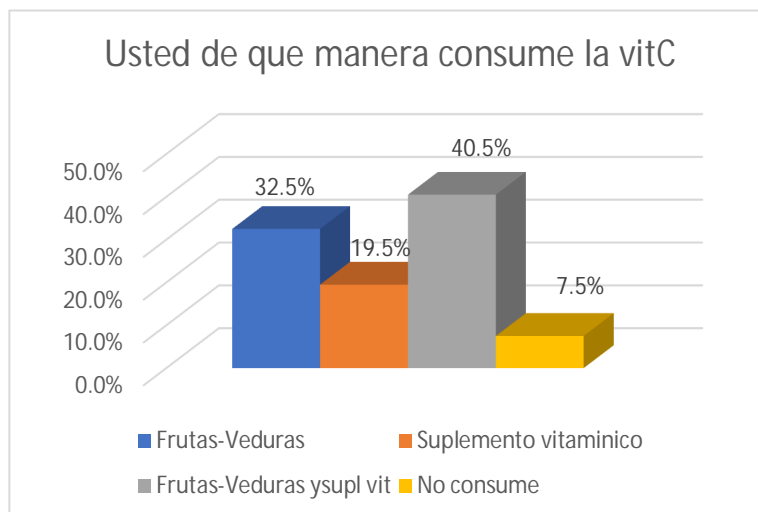


Figura 21

En la tabla 21 y figura 21 se observa que el 40.5% de los adultos encuestados consume vitamina C en frutas verduras y suplemento vitamínico, el 32.5% refiere que consumen vitamina c en frutas y verduras, el 19.5% solo consume suplemento vitamínico y el 7.5% no consume vitamina c.

¿Cuál es la dosis diaria del consumo de vitamina C para un adulto en Perú?

Tabla 22

¿Cuál es la dosis diaria del consumo de vitamina C para un adulto en Perú?	N	%
25-60 mg	18	9.0%
40-100	24	12.0%
75-100	62	31.0%
500-1000	96	48.0%
Total	200	100.0%

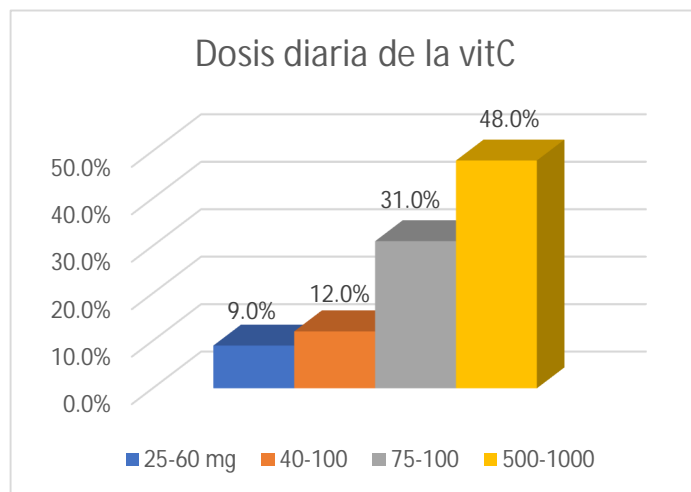


Figura 22

En la tabla 22 y figura 22 se observa que el 48% de los adultos encuestados refiere que la dosis diaria de vitamina c es de 500 a 1000mg, el 31% refiere que el consumo diario de vitamina c es de 75 a 100mg, el 12% refiere que es de 40mg a 100mg el 9% refiere que el consumo diario de vitamina c es de 25 a 60mg.

¿Sabe usted si existe alguna interacción medicamentosa con el consumo de vitamina C?

Tabla 23

¿Sabe usted si existe alguna interacción medicamentosa con el consumo de vitamina C?	N	%
Si	58	29.0%
No	142	71.0%
Total	200	100.0%

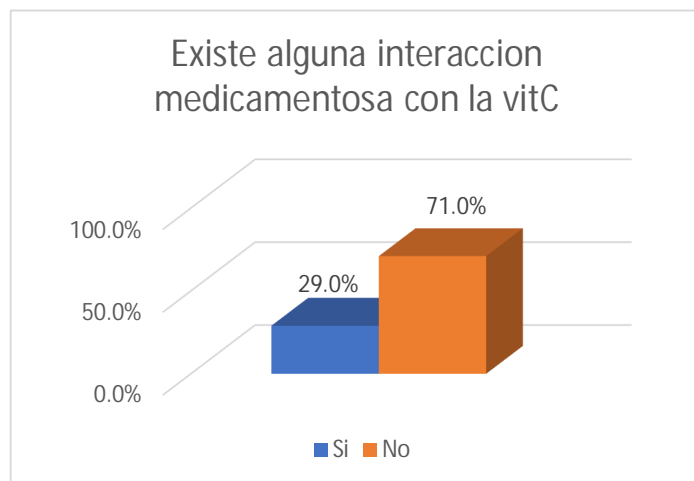


Figura 23

En la tabla 23 y figura 23 se observa que el 71% de los encuestados no sabe si existe alguna interacción medicamentosa con la vitamina c, el 29% afirma que existe alguna interacción medicamentosa con el consumo de vitamina c.

CONOCIMIENTO GENERAL DE ESTILO DE VIDA

¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

Tabla 24

¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?	N	%
Es un conjunto de actividades para mantener el cuerpo sin relacionar la salud mental o la actividad física.	10	5.0%
Es un conjunto de actitudes cotidianas, relacionado con la salud mental, la prevención de la salud, trabajo, alimentación, la actividad física, cuidado del medio ambiente y la acción social.	145	72.5%
Es un conjunto de actitudes cotidianas para mantener la mente y el cuerpo sano relacionando la salud mental, la alimentación, sin importar la salud ni la actividad física.	16	8.0%
Es un conjunto de actividades físicas para mantener la mente y el cuerpo sano.	29	14.5%
Total	200	100.0%

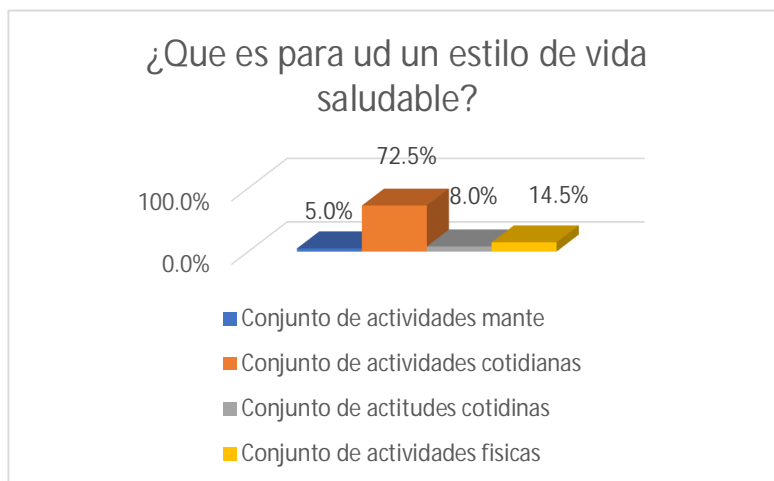


Figura 24

En la tabla 24 y figura 24 se observa que el 72.5% de los adultos encuestados sobre la pregunta de estilo de vida saludable marcó la segunda opción, el 14.5% marcó la cuarta opción, el 8% marcó la tercera opción y por último el 5% marcó la primera opción

Cuál opción considera usted que son hábitos de vida saludable:

Tabla 25

¿Cuál opción considera usted que son hábitos de vida saludable?	n	%
Realizar actividad física al menos 150 minutos semanales	18	9.0%
Consumir 5 porciones diarias de frutas o verduras	22	11.0%
Reducir la ingesta de sal, azúcar y alcohol	24	12.0%
Eliminar el consumo de cigarro	3	1.5%
Todas las alternativas	133	66.5%
Total	200	100.0%

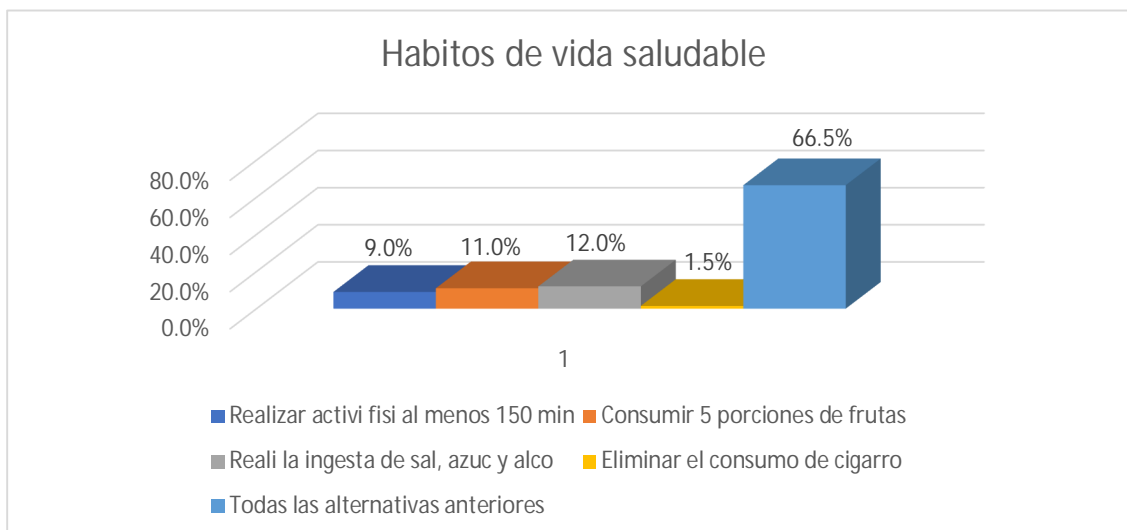


Figura 25

En la tabla 25 y figura 25 se observa que el 66.5% de los adultos encuestados afirma que todas las alternativas mencionadas son correctas, el 12% afirma que reducir la ingesta de sal, azúcar y alcohol es la respuesta correcta, el 11% afirma que consumir 5 porciones de fruta es la respuesta correcta y el 9% afirma que realizar actividad física por 150 minutos es la respuesta correcta.

Considera usted que las bebidas industrializadas (energizantes, jugos, rehidratantes) son parte de un estilo de vida saludable:

Tabla 26

Considera usted que las bebidas industrializadas (energizantes, jugos, rehidratantes) son parte de un estilo de vida saludable:	n	%
VERDADERO	28	14.0%
FALSO	172	86.0%
Total	200	100.0%

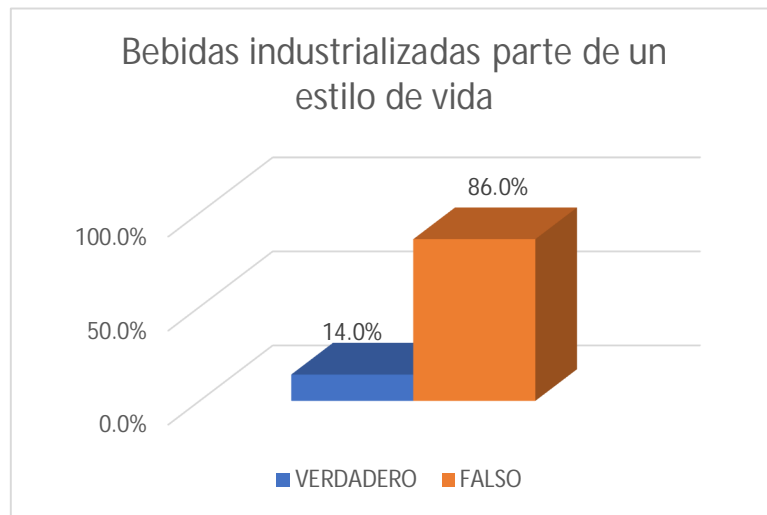


Figura 26

En la tabla 26 y figura 26 se observa que el 86% de los adultos encuestados niega que las bebidas industrializadas formen parte de un estilo de vida saludable, por el contrario, el 14% de los adultos encuestados afirma que las bebidas industrializadas si forman parte de un estilo de vida saludable.

Considera usted que las bebidas light o sin azúcar son parte de un estilo de vida saludable.

Tabla 27

Considera usted que las bebidas light o sin azúcar son parte de un estilo de vida saludable.	N	%
VERDADERO	62	31.0%
FALSO	138	69.0%
Total	200	100.0%

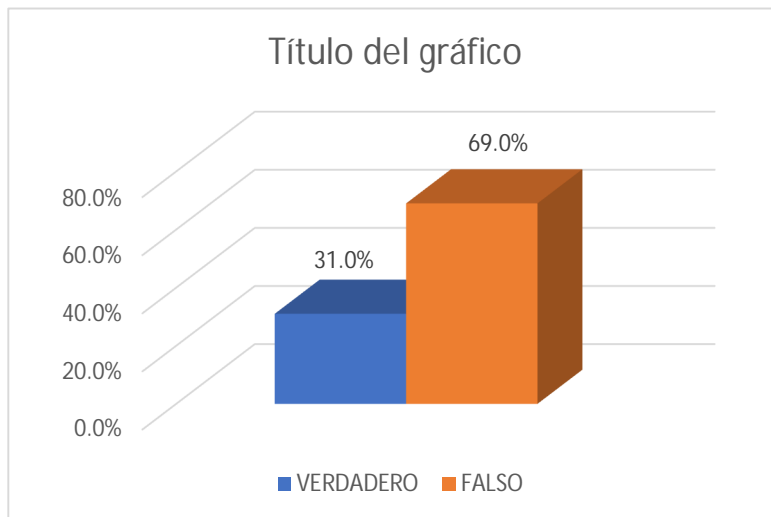


Figura 27

En la tabla 27 y figura 27 se observa que el 69% de los adultos encuestados niega que las bebidas light o sin azúcar formen parte de un estilo de vida saludable, por el contrario, el 31% de los adultos encuestados si considera que estas bebidas formen parte de un estilo de vida saludable.

Cuál cree usted que es la mejor alternativa de una comida saludable:

Tabla 28

Cuál cree usted que es la mejor alternativa de una comida saludable:	n	%
Proteínas 30% - Carbohidratos 40% - Vegetales 30%	61	30.5%
Proteínas 25% - Carbohidratos 25% - Vegetales 50%	16	8.0%
Proteínas 25% - Carbohidratos 50% - Vegetales 25%	123	61.5%
Total	200	100.0%

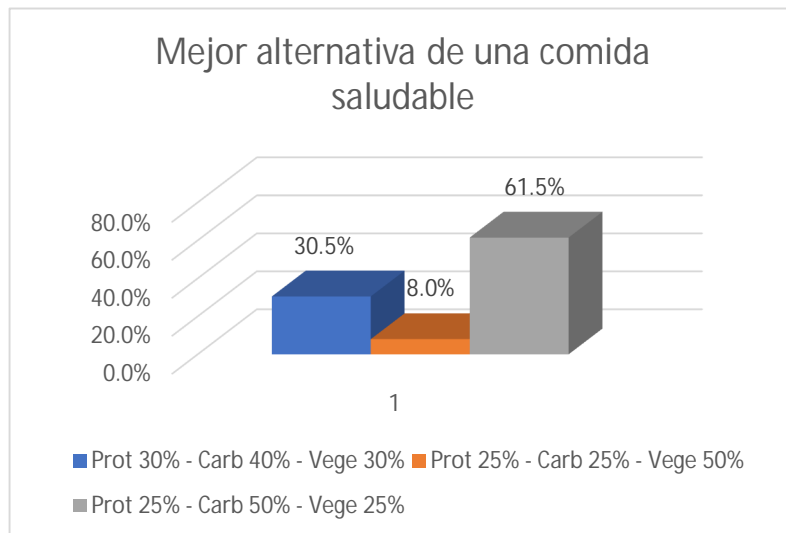


Figura 28

En la tabla 28 y figura 28 se observa que el 61.5% de los adultos encuestados cree que proteínas 25%- carbohidratos 50%- vegetales 25% es la respuesta correcta; el 30.5% cree que la respuesta correcta es proteína 30%- carbohidratos 40%- vegetales 30%; el 8% cree que la respuesta correcta es proteína 25.%- carbohidratos 25%- vegetales 50%.

¿Cuántos días a la semana realiza ejercicio físico?

Tabla 29

¿Cuántos días a la semana realiza ejercicio físico?	n	%
2 días	63	31.5%
3 a 5 días	35	17.5%
Todos los días	31	15.5%
No realiza	71	35.5%
Total	200	100.0%

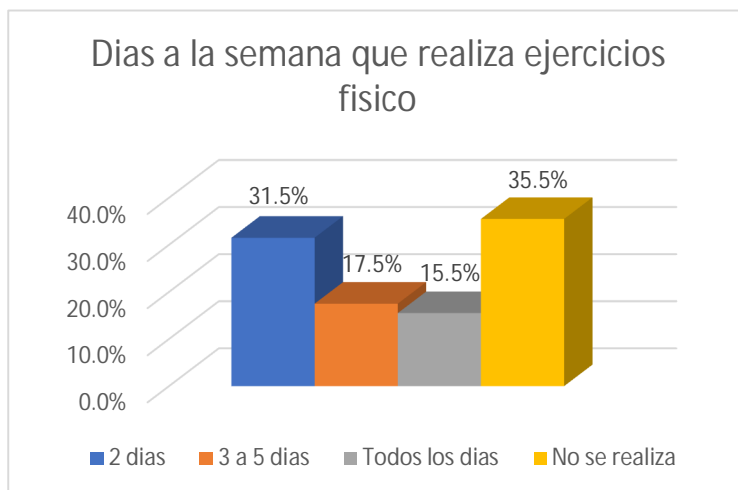


Figura 29

en la tabla 29 y figura 29 se observa que el 35.5% de los adultos encuestados no realiza ejercicio, el 31.5% realiza ejercicio 2 días a la semana, el 17.5% realizan ejercicio de 3 a 5 días a la semana, por último, el 15.5% realizan ejercicio todos los días.

¿Cuánto de agua pura consume durante el día?

Tabla 30

¿Cuánto de agua pura consume durante el día?	N	%
250 ml	23	11.5%
500 ml	15	7.5%
1 L	91	45.5%
2 a 3 L	71	35.5%
Total	200	100.0%

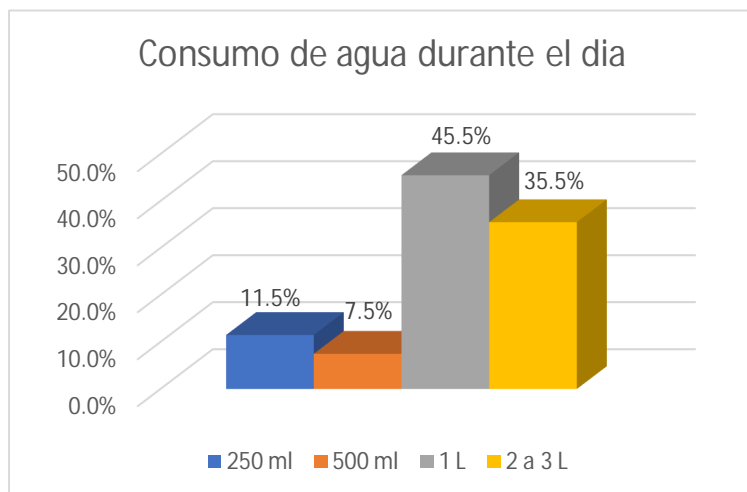


Figura 30

En la tabla 30 y figura 30 se observa que el 45.5% de encuestados toma un litro de agua pura durante el día, el 35.5% toma de 2 a 3 litros al día, el 11.5% toma 250ml al día y por último el 7.5% solo toma 500ml de agua pura al día.

¿Considera Ud. que se encuentra en su peso ideal?

Tabla 31

¿Considera usted que se encuentra en su peso ideal?	n	%
Si	100	50.0%
No	100	50.0%
Total	200	100.0%

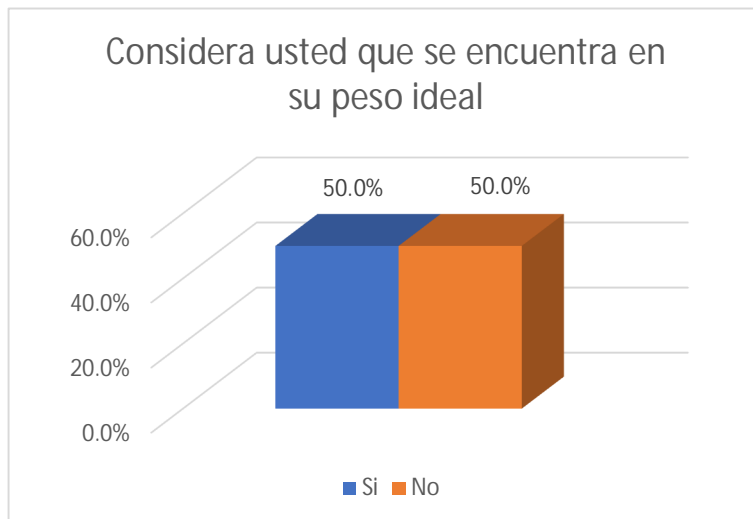


Figura 31

En la tabla 31 y figura 31 se observa que el 50% de los adultos encuestados considera que se encuentra en su peso ideal y el otro 50% considera que no se encuentra en su peso ideal.

IV.DISCUSIÓN

IV.1. Discusión de resultados

El presente estudio nos muestra la veracidad del nivel de conocimiento de la vitamina C en relación con el estilo de vida, los resultados se obtuvieron, mediante una encuesta por el método de recolección de datos.

La encuesta realizada nos permitió obtener datos de una muestra representativa, estos datos fueron tratados por el método de alfa de Cronbach para ver la correlación con los ítems trabajados. En el presente estudio encontramos que el nivel de conocimiento de la vitamina C tiene una relación directa con el estilo de vida debido a que en el resultado estadístico de alfa de Cronbach se obtuvo 0.783; este valor se considera medio y significa que nuestras variables están muy relacionadas, así mismo, en el estudio de Ramírez M (2021) sobre consumo de vitamina C y nivel de conocimiento sobre el efecto inmunoregulador y antioxidante durante la pandemia; obtuvo un resultado de alfa de Cronbach de 0.663 que también es considerado bueno y se relaciona con nuestro trabajo porque también estudia el consumo de vitamina C en una población representativa, como resultado en nuestra investigación tenemos que el 74.5% de los encuestados afirman consumir vitamina C en las diferentes presentaciones como efervescente, tabletas orales y ampollas; en el trabajo de Ramírez M. el 92.2% de sus encuestados afirmaron consumir vitamina C y llegó a la conclusión que la mayoría de sus encuestados consume vitamina C y tienen alto conocimiento sobre sus posibles efectos en la prevención de enfermedades y el cuidado de la piel, estos resultados concuerdan con nuestro trabajo ya que el 75.83% afirma conocer los beneficios y usos de la vitamina C.

En el estudio de Villagrán M. (2019) una mirada actual de la vitamina C en la salud y enfermedad, sus resultados reflejaron malos hábitos alimenticios por lo que podemos decir que concuerda con nuestro estudio ya que el 90% de las personas que fueron encuestadas no sabe cuál es la distribución de alimentos en un plato.

En el estudio de Holford P. (2020) realiza una investigación de la vitamina C como terapia complementaria para infecciones respiratorias, sepsis y Covid 19;

donde indica que existe posibles tratamientos que aún se encuentran en investigación contra patología respiratorias, de alguna forma se relaciona con nuestro trabajo porque nuestros encuestados creen no haber tenido eventos gripales desde que comenzaron a consumir vitamina C; por lo que esta vitamina podría actuar como preventivo ante estos eventos de resfrío.

Huamán N. (2020) tuvo como objetivo evaluar los estilos de vida y consumo de los alimentos que favorecen situaciones inmunológicas en la población arequipeña, según su resultado llegó a la conclusión que los estilos de vida que lleva la población arequipeña son pocos saludables ya que solo el 32.1% de la población tiene hábitos muy saludables, se relaciona con nuestro estudio, debido a que en nuestra encuesta se obtuvo como resultado que el 90% de los encuestados no sabe cuál es la distribución de los alimentos en su plato, solo el 35.5% toma la suficiente cantidad de agua durante el día y solo el 17.5% realiza ejercicio físico de 3 a 5 días por semana.

En la investigación de Luz S. (2018) quién realizó un estudio de nivel de conocimiento y alimentación saludable en estudiantes de farmacia obtuvo como resultado que el nivel de conocimiento tiene una relación significativa con la alimentación saludable y refiere que la calidad de la dieta aumenta con el nivel de conocimiento, este estudio se relaciona con nuestro trabajo porque denota que si el grado de instrucción es mayor, el nivel de conocimiento aumentará por lo que deducimos que los usuarios que asisten a la botica Farma Vip que tienen un grado de instrucción alto, poseen mayor conocimiento sobre el uso adecuado de la vitamina C en relación con un estilo de vida saludable.

Según los resultados del nivel de conocimiento de las personas que fueron encuestadas, nos muestra que los usuarios que participaron de la encuesta tienen un conocimiento medio y esto se debe a la falta de información sobre el adecuado consumo de vitamina C, por consiguiente, muchos refieren que no necesitan consumir vitamina C porque complementan la vitamina con su alimentación cuando en realidad tiene mucho que ver la concentración de vitamina que se encuentra en cada alimento.

IV.2. Conclusiones

- Se concluye que los usuarios que fueron encuestados en la botica Farma Vip el 29% presenta un nivel de conocimiento bajo, el 67.5% presenta un nivel de conocimiento medio y solo el 3.5% presenta un nivel de conocimiento alto.
- Se concluye que existe una relación directa entre el nivel de conocimiento de la vitamina C y el estilo de vida de las personas que fueron encuestadas en la botica Farma Vip puesto que, tenemos como resultado del Alfa de Cronbach 0.783 considerado como medio.
- Se concluye que el factor principal que influye a la falta de consumo de la vitamina C y un estilo de vida poco saludable se debe a que las personas encuestadas no tienen un nivel de conocimiento alto, por lo que en esta investigación el mayor porcentaje de nivel de conocimiento es el bajo.

IV.3. Recomendaciones

- Se recomienda que los profesionales de la salud que trabajen en boticas y farmacias, brinden información a sus usuarios sobre uso de vitaminas en este caso la vitamina c ya que se ha vuelto popular por el ámbito de la pandemia.
- Se recomienda que la municipalidad de Socabaya realice campañas sobre un estilo de vida saludable como también promuevan e incentiven la actividad física en jóvenes y adultos.
- Finalmente se recomienda que los estudiantes de salud puedan continuar con la investigación por ser de importancia en la salud pública del país.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Gasca MA, Hernández Pozo MR, Jiménez Martínez M, Duran Díaz A. Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios diferencias por sexos. Revista de Psicología (PUCP)[Internet]. 2014 [citado el 03 de diciembre del 2013]; 32(1): 121-38. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472014000100005&script=sci_arttext&tlng=en
2. Galindo Salom HM, Carrillo Bravo CA, Prieto Lozano HA. Revisión sistemática eficacia del uso médico de mega dosis de vitamina C en humanos [tesis]. Colombia: Universidad del Rosario-CES, Servicio de publicaciones;2005.
3. García Morán GA, García Cardona A, Mejía OR, Clavijo Grimaldi D, Hernández Vela S, Baéz Biol SA, et al. Aspectos bioclínicos y patobiológicos de la vitamina C en la especie humana. Rev CES Med [Internet]. 2006; 20(2): 53-72. Disponible en:
<file:///C:/Users/FarmaVIP/Downloads/pdf.pdf>
4. Flores Silva CH, Arroyo Sánchez AS. Vitamina C y enfermedad por coronavirus 2019: Una revisión de la literatura. Rev. Cuerpo méd. [Internet]. 2020 [citado el 15 de diciembre del 2020]; 13(4): 427-39. Disponible en:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rcmhnaaa/v13n4/2227-4731-rcmhnaaa-13-04-427.pdf>
5. Datum internacional. Vida saludable [PDF]. [Perú]: Datum internacional; 2017. Presentación PDF.
6. Ipsos. Innovación y vida saludable en Lima [Infografía]. [Perú]: Ipsos Perú; 2019. Infografía.

7. Villagrán M, Muñoz M, Díaz F, Troncoso C, Celis Morales C, Mardones L. Una mirada actual de la vitamina C en salud y enfermedad. Rev chilena de nutrición [Internet].2019[8 noviembre 2021]; 46(6):800-808. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071775182019000600800&script=sci_arttext
8. Holford P, Carr AC, Jovic TH, Ali SR, Whitaker IS, Marik PE, et al. Vitamin C— An Adjunctive Therapy for Respiratory Infection, Sepsis and COVID-19. Nutrients [Internet]. diciembre de 2020 [citado 19 de junio de 2022];12(12):3760. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/12/3760>
9. Baladla E, Pizarro AB, Ortiz Muñoz L, Rada G. Vitamina C para Covid-19: una revisión sistemática viva. Medwave [internet]. 2020; 20(6). Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/RevSistematicas/7979.act?ver=sindisenio>
10. Sains Mañas N. Relación entre el consumo dietario de hierro, ácido fólico y vitaminas A y C con la anemia ferropénica en preescolares de zonas marginales de Trujillo [tesis]. Perú - Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
11. Huamán Chacnama N, Supo acero SS. Estilos de vida e ingesta de alimentos que contribuyen con el funcionamiento del sistema inmunológico de la población Arequipeña en condiciones de emergencia sanitaria de Sars-Cov2 [tesis]. Perú – Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2020.
12. Ramirez Palomino M, Valdivia de la Cruz M. Consumo de vitamina c y nivel de conocimiento sobre el efecto inmunorregulador y antioxidante durante la pandemia Covid – 19 en usuarios atendidos en la botica MiFarma [tesis]. Perú – Lima: Universidad María Auxiliadora; 2021

- 13.** Sifuentes de Posadas L. Nivel de conocimiento y alimentación saludable de estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad Norbert Wiener [tesis]. Perú – Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2018.
- 14.** Canalejo J, Coruña A. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario. Cad Aten Primaria 1996; 3: 138-14. Actualización 06/03/2010.
- 15.** Hickey S, Andrew S. Vitamina C la verdadera historia. Spanish edition. Internet: Editorial Sirio; 2014[8 de noviembre del 2021]. Disponible en:

<https://books.google.es/books?id=4X0sDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

ANEXOS

ANEXO A: Instrumentos de recolección de datos.



NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18 A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA VIP EN LOS MESES DE ENERO A MARZO EN EL DISTRITO DE SOCABAYA – AREQUIPA 2022

N°:

FECHA: / /

Buenos días, somos estudiantes de la escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, y pido su colaboración para facilitar ciertos datos que permitirán evaluar el nivel de conocimiento sobre el uso de la Vitamina C y relación con el estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años que acuden a la Botica Farma Vip. Los resultados serán utilizados con fines de estudio; además, sus datos serán tratados de forma anónima y confidencial. Si usted tuviera alguna duda, siéntase en libertad de preguntar lo necesario.

INSTRUCCIONES: Por favor, lea cada pregunta con atención, tómese el tiempo que considere necesario, luego se marcará con (x) la alternativa que considere conveniente. Este documento será mantenido en reserva.

ASPECTOS DEMOGRÁFICOS Y SOCIOECONÓMICOS

1. GÉNERO

() Masculino () Femenino

2. ¿Entre que rango esta su edad?

() 18-25 () 26-35 () 36-45 () 46-55 () 56 a 70

3. ¿Cuál es su estado civil?

Soltera(o). Casada(o) Conviviente Divorciada(o)

4. ¿Cuál es su grado de instrucción?

Primaria Secundaria Superior técnico
 Superior universitario Ninguno

5. ¿A qué se dedica usted?

Ama de casa Trabajo dependiente
 Estudiante Ninguno
 Trabajo independiente

6. Su vivienda es:

Propia Alquilada Cedida por un familiar

7. Usted. ¿Conoce la Vitamina C?

Si No

8. Usted. ¿Ha consumido Vitamina C?

Si No

9. Usted considera que lleva un estilo de vida:

Bueno Malo

GENERALIDADES FARMACOLÓGICAS

10. Usted. ¿Qué considera que es la vitamina C?

Fármaco Vitamina Golosina

11. Usted. ¿Para qué cree que se consume la vitamina C?

Para prevenir eventos gripales.
 Para prevenir dolores de cabeza.
 Se utiliza como un suplemento vitamínico ya que nuestro organismo no produce vitamina C.
 Ninguna de las anteriores.

12. ¿Cuáles cree que son los beneficios de la vitamina C?

Funciona como antioxidante.
 Mejora el sistema inmunológico promoviendo la absorción de hierro y calcio, además de promover la producción de colágeno.
 Promueve el crecimiento de dientes y huesos y previene el sangrado de encías.

()Todas las anteriores.

13. ¿cuáles cree que son las reacciones adversas de consumir demasiada vitamina C?

()Dolor de cabeza.

()Intoxicación y diarrea.

()Es posible que no tenga efectos adversos ya que es una vitamina hidrosoluble y se elimina por la orina.

()Ninguna de las anteriores.

VÍA DE ADMINISTRACIÓN

14. ¿Qué vía de administración conoce de la vitamina C?

()Intramuscular – intravenosa - oral

()Oral - sublingual-parenteral

()Intravenosa – parenteral - tópica

()Tópica – intravenosa - parenteral

15. ¿En qué presentación farmacéutica consume la vitamina C?

()Tabletas ()frasco ampolla ()Efervescente ()No consume

FORMA FARMACÉUTICA

16. Podemos encontrar diferentes formas farmacéuticas de Vitamina C o Ácido ascórbico como:

()Suspension – tableta efervescente - ampollas

()Tabletas – efervescente – ampollas

()Crema – suspension - tabletas

()Suspensión – crema - ampolla

17. Podemos encontrar Vitamina C en:

()Mango – manzana – arándanos

()Naranja – kiwi – guayaba

()Mandarina – platano – papaya

()Naranja – kiwi - plátano

POSOLOGÍA.

18.El intervalo de administración de la Vitamina C en tabletas es:

)c/ 3 días)c/24 h)c/8 h.)c/12 h.

19.El modo de administración de la Vitamina C es:

)Después de las comidas)Con las comidas
)con/ sin comidas)antes de las comidas

20.La Vitamina C se toman con:

)Bebidas alcohólicas)Bebidas energizantes
)Agua)Jugos

21. Usted. ¿De qué manera consume vitamina C?

)Frutas - verduras)Suplemento vitamínico) Frutas – verduras y
Suplemento vitamínico)No consume

22. ¿Cuál es la dosis diaria del consumo de vitamina C para un adulto en Perú?

)500mg – 1000mg)75mg – 100mg)40mg – 100mg)25mg –
60mg

23. ¿Sabe usted si existe alguna interacción medicamentosa con el consumo de vitamina C?

)Si)No

CONOCIMIENTO GENERAL DE ESTILO DE VIDA

24. ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

)Es un conjunto de actividades para mantener el cuerpo sin relacionar la salud mental, la actividad física.

)Es un conjunto de actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y mente adecuadamente tanto lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

)Es un conjunto de actitudes cotidianas para mantener la mente y el cuerpo sano relacionando la salud mental, la alimentación, sin importar la salud ni la actividad física.

)Es un conjunto de actividades físicas para mantener la mente y el cuerpo sano.

25.Cuál opción considera usted que son hábitos de vida saludable:

)Realizar actividad física al menos 150 minutos semanales.

)Consumir 5 porciones diarias de frutas o verduras.

)Reducir la ingesta de sal, azúcar y alcohol.

Eliminar el consume de cigarrillo.

Todas las alternativas.

26. Considera usted que las bebidas industrializadas (energizantes, jugos, rehidrantantes) son parte de un estilo de vida saludable:

Verdadero Falso

27. Considera usted que las bebidas light o sin azúcar son parte de un estilo de vida saludable.

Verdadero Falso

28. ¿Cuál cree usted que es la mejor alternativa de una comida saludable:

Proteínas 25%, carbohidratos 25%, vegetales 50%.

Proteínas 25%, carbohidratos 50%, vegetales 25%.

Proteínas 30%, carbohidratos 40%, vegetales 30%.

29. ¿Cuántos días a la semana realiza ejercicio físico?

3 a 5 2 Todos los días No realiza

30. ¿Cuánto de agua pura consume durante el día?

250ml 1L 500ml 2 a 3L

31. ¿Considera Ud. que se encuentra en su peso ideal?

Si No

ANEXO B: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo de la vitamina C en usuarios de 18 a 70 años que acuden a la botica Farma Vip en relación a su estilo de vida?	Evaluar el nivel de conocimiento de la vitamina C y relación con el estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma VIP en los meses de octubre y noviembre en el distrito de Socabaya – Arequipa.	Los usuarios que acuden a la botica Farma VIP y consumen vitamina C tienen un estilo de vida saludable.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo de vitamina C en usuarios de 18 a 70 años que acuden a la botica Farma VIP?	Determinar los factores asociados a la falta de consumo de la vitamina C en la botica Farma VIP.	Es probable que los usuarios que consumen vitamina C, no consideren un estilo de vida saludable.
¿Cuál es el estilo de vida de los usuarios de 18 a 70 años que acuden a la botica Farma VIP y que consumen vitamina C?	Determinar los factores asociados a un estilo de vida poco saludable en la botica Farma VIP.	Es probable que los usuarios que llevan un estilo de vida saludable no consideren algún suplemento vitamínico en su dieta como la vitamina C.
¿Cuál es el nivel de conocimiento de estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años que acuden a la botica Farma VIP?	Evaluar que tanto conocimiento tienen los usuarios de la botica Farma VIP acerca de la vitamina C.	Es probable que exista una relación entre el consumo de vitamina C y un estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años que acuden a la botica Farma VIP.

¿Qué relación existe entre el consumo de vitamina C y el estilo de vida?	Evaluar que tanto conocimiento tienen los usuarios de la botica Farma VIP acerca de un estilo de vida saludable.	
--	--	--

PROCEDIMIENTO PARA COLECTA DE DATOS USANDO EL CUESTIONARIO

El presente proyecto se llevará a cabo mediante encuestas a 200 usuarios de 18 a 70 años que se atienden en la botica Farma VIP del distrito de Socabaya en la ciudad de Arequipa, a cada uno se les explicará cual es el objetivo principal de nuestro trabajo y como desarrollaremos las preguntas luego se absolverán las interrogantes que se estimen por conveniente, cada participante tendrá que firmar un consentimiento informado para considerarlos en la investigación, una vez firmado el consentimiento se procederá a desarrollar las preguntas que serán un total de 30.

ANEXO C: Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICIÓN	MEDIDA	INDICADORES	UNIDADES DE MEDIDA
Nivel de conocimiento de la vitamina C en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma Vip.	Indica los conocimientos precisos que tiene el usuario sobre el uso de la vitamina C en su dieta.	Se determina el nivel de conocimiento como alto, medio y bajo mediante el uso del instrumento, el usuario reconoce su uso.	Aspectos demográficos y socioeconómicos	Cuantitativo	Nominal	Directa	Ítems 1 al 9	-Alternativas de opción múltiple
			Generalidades de la vitamina C	Cuantitativo	Ordinal	Directa	Ítems 10 al 13	- Alternativas de opción múltiple
			Vía de administración	Cuantitativo	Ordinal	Directa	Ítems 14 al 15	- Alternativas de opción múltiple
			Forma farmacéutica	Cuantitativo	Ordinal	Directa	Ítems 16 al 17	- Alternativas de opción múltiple
			Posología	Cualitativo	Ordinal	Directa	Ítems 18 al 23	- Alternativas de opción múltiple
Relación del estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma Vip.	Indica la relación del estilo de vida con el consumo de vitamina C	Se determina si existe una relación con el estilo de vida frente al consumo de la vitamina C en la dieta diaria de los usuarios de 18 a 70.	Conocimiento general de estilo de vida	Cualitativa	Ordinal	Directa	Ítems 27 al 31	- Alternativas de opción múltiple

ANEXO D: CARTA DE PRESENTACIÓN



UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

San Juan de Lurigancho 24 de noviembre del 2021

CARTA N°031-2021/ EPFYB-UMA

Sr.
Guido Edgar Paucar Mamani
Administrador de la Botica Farma Vip
Presente. –

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo en nombre propio y de la Universidad María Auxiliadora, a quien represento en mi calidad de Director de la Escuela de Farmacia y Bioquímica.

Sirva la presente para pedir su autorización a que los bachilleres, KAROL GUADALUPE GAMARRA CRUZ, DNI 76261593 y MYRLA KASSANDRA SANCA ARCE, DNI 47695692 puedan recopilar datos para su proyecto de tesis titulado: **“NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18 A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA VIP, DISTRITO DE SOCABAYA, AREQUIPA, ENERO A MARZO 2022”**.

Sin otro particular, hago propicio la ocasión para expresarle los sentimientos de mi más alta consideración y estima.

Atentamente,



Av. Canto Bello 431, San Juan de Lurigancho
Telf: 389 1212
www.umaperu.edu.pe

LGC/jlr

ANEXO E: Carta de aprobación de la botica Farma VIP

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 años de la independencia"

Arequipa 26 de noviembre del 2021

Dr.

Jhonnell Samaniego Joaquín

Director de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica

Presente. —

Por medio de la presente me dirijo a usted para saludarle cordialmente y en atención al documento de la referencia, comunicamos que con opinión favorable de la administración de la Botica Farma VIP, es factible que los bachilleres KAROL GUADALUPE GAMARRA CRUZ Y MYRLA KASSANDRA SANCA ARCE puedan realizar su proyecto de tesis titulado: **"NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18 A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA Vip, DISTRITO DE SOCABAYA, AREQUIPA, ENERO A MARZO 2022"**.

Sin otro particular hago propicia la ocasión para expresarle mi consideración más distinguida.

Atentamente,



BOTICA FARMAVIP
Av. Independencia N° 700
Urb. Ciudad Mi Trabajo

Guido Edgar Paucar Mamani
Administrador de la Botica Farma Vip

ANEXO F: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Nivel de conocimiento de la vitamina C y su relación con el estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma Vip, distrito de Socabaya, Arequipa, enero a marzo, 2022

Investigadores principales: Gamarra Cruz, Karol Guadalupe – Sanca Arce Myrlla Kassandra

Sede donde se realizará el estudio: Distrito de Socabaya, provincia de Arequipa

Nombre del participante: _____

A usted se le ha invitado a participar en este estudio de investigación. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con la libertad absoluta para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto. Una vez que comprenda el estudio y si usted desea participar en forma **voluntaria**, entonces se pedirá que firme el presente consentimiento, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada.

1. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El presente estudio se realiza porque se ve que la población muchas veces se preocupa de su salud y acude a los establecimientos de farmacias o boticas para adquirir suplementos vitamínicos dentro de ellas la vitamina C y muchas veces deja de lado los hábitos de alimentación saludable.

Para saber si la población toma en cuenta que las vitaminas deben de ir acompañados de una buena nutrición, realizaremos una encuesta de 31 preguntas a personas de 18 a 70 años que acudan a dicha botica; cada encuesta será analizada por el método seleccionado en el proyecto.

La finalidad del estudio es descubrir el nivel de conocimiento sobre el uso adecuado de la vitamina C y la relación con un estilo de vida, además de concientizar a la población sobre sus beneficios y efectos adversos.

2. OBJETIVO DEL ESTUDIO

Evaluar el nivel de conocimiento de la vitamina C y su relación con el estilo de vida en usuarios de 18 a 70 años de la botica Farma Vip, distrito de Socabaya, Arequipa, enero a marzo, 2022.

3. BENEFICIOS DEL ESTUDIO

Los beneficios que obtendrán los participantes de dicho estudio será conocer mejor la vitamina C, tanto en su presentación dosificación, efectos adversos y contraindicaciones, a su vez sabrán cómo mejorar su estilo de vida.

4. PROCEDIMIENTO DEL ESTUDIO

El estudio será realizado en la botica Farma Vip del distrito de Socabaya – Arequipa, se realizará una encuesta de 31 preguntas a los usuarios que asistan a dicho establecimiento, a cada uno de ellos se les explicará el procedimiento para realizar la encuesta, antes de empezar la encuesta deben de firmar dicho consentimiento de forma voluntaria.

5. RIESGO ASOCIADO CON EL ESTUDIO

El presente estudio no presenta ningún riesgo para los participantes ya que ellos acceden a colaborar de manera voluntaria, solo puede suceder que en el momento que en se realice la encuesta la persona se encuentre apurada u ocupada

6. CONFIDENCIALIDAD

Sus datos e identificación serán mantenidas con estricta reserva y confidencialidad por el grupo de investigadores. Los resultados serán publicados en diferentes revistas médicas, sin evidenciar material que pueda atentar contra su privacidad.

7. ACLARACIONES

- Es completamente **voluntaria** su decisión de participar en el estudio.
- En caso de no aceptar la invitación como participante, no habrá ninguna consecuencia desfavorable alguna sobre usted.
- Puede retirarse en el momento que usted lo desee, pudiendo informar o no, las razones de su decisión, lo cual será respetada en su integridad.
- No tendrá que realizar gasto alguno durante el estudio. No recibirá pago por su participación.
- Para cualquier consulta usted puede comunicarse con:
 - Karol Guadalupe Gamarra Cruz al teléfono 913369773, al correo electrónico: cruzgamarra1996@gmail.com
 - Myrlla Kassandra Sanca Arce, al teléfono 966801199, al correo electrónico: kassandrasanca@gmail.com
- Sí considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación en el estudio, puede, si así lo desea, firmar la Carta de Consentimiento Informado dispuesto en este documento.

8. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación en forma **voluntaria**. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del participante: _____

Documento de identidad: _____

Nombre y apellidos del investigador:

Firma del investigador: _____

Documento de identidad: _____

Nombre y apellidos del testigo: _____

Firma del testigo: _____

Documento de identidad: _____

Arequipa, _____ de _____ del 2022

ANEXO G: Fichas de validación de los cuestionarios (solamente en casos de aplicación de cuestionarios)

**UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA
FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica**

FICHA DE VALIDACIÓN

Nombre del instrumento de evaluación	Encuesta
Tesistas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Karol Guadalupe Gamarra Cruz ➤ Myrla Kassandra Sanca Arce
Título de investigación: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18 A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA VIP, DISTRITO DE SOCABAYA, AREQUIPA, ENERO A MARZO 2022	

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

PREGUNTAS PARA EL EVALUADOR	Menos de 50	50	60	70	80	90	100
1. ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se logrará el objetivo propuesto?	()	()	()	()	()	()	(X)
2. ¿En qué porcentaje considera que los ítems están referidos a los conceptos del tema?	()	()	()	()	()	()	(X)
3. ¿Qué porcentaje de los ítems planteados son suficientes para lograr los objetivos?	()	()	()	()	()	()	(X)
4. ¿En qué porcentaje, los ítems de la prueba son de fácil comprensión?	()	()	()	()	()	()	(X)
5. ¿En qué porcentaje los ítems siguen una secuencia lógica?	()	()	()	()	()	()	(X)
6. ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras?	()	()	()	()	()	()	(X)

II.SUGERENCIAS

1. ¿Qué ítems considera usted que deberían agregarse?

Ninguno

2. ¿Qué ítems considera usted que podrían eliminarse?

Aplicable

3. ¿Qué ítems considera usted que deberían reformularse o precisarse mejor?

Ninguno

Fecha: 11 de enero de 2022

Validado por: Mg. Florencio Ninantay de la Vega


FLORENCIO NINANTAY DE LA VEGA
QUIMICO FARMACEUTICO
C.Q.F.P 16989

Firma:

UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA
FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica

FICHA DE VALIDACIÓN

Nombre del instrumento de evaluación	Encuesta
Tesistas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Karol Guadalupe Gamarra Cruz ➤ Myrta Kassandra Sanca Arce
Título de investigación: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18 A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA VIP, DISTRITO DE SOCABAYA, AREQUIPA, ENERO A MARZO 2022	

III.ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

PREGUNTAS PARA EL EVALUADOR	Menos de 50	50	60	70	80	90	100
2. ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se logrará el objetivo propuesto?	()	()	()	()	()	()	(X)
3. ¿En qué porcentaje considera que los ítems están referidos a los conceptos del tema?	()	()	()	()	()	()	(X)
4. ¿Qué porcentaje de los ítems planteados son suficientes para lograr los objetivos?	()	()	()	()	()	(X)	()
5. ¿En qué porcentaje, los ítems de la prueba son de fácil comprensión?	()	()	()	()	()	()	(X)
6. ¿En qué porcentaje los ítems siguen una secuencia lógica?	()	()	()	()	()	()	(X)
7. ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras?	()	()	()	()	()	()	(X)

IV.SUGERENCIAS

4. ¿Qué ítems considera usted que deberían agregarse?

NINGUNO

5. ¿Qué ítems considera usted que podrían eliminarse?

NINGUNO

6. ¿Qué ítems considera usted que deberían reformularse o precisarse mejor?

NINGUNO

Fecha: 11 de enero de 2022

Validado por: Dr. Héctor Vílchez Cáceda

Firma:



UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA
FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica

FICHA DE VALIDACIÓN

Nombre del instrumento de evaluación	Encuesta
Tesistas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Karol Guadalupe Gamarra Cruz ➤ Myrta Kassandra Sanca Arce
Título de investigación: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA VITAMINA C Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN USUARIOS DE 18 A 70 AÑOS DE LA BOTICA FARMA VIP, DISTRITO DE SOCABAYA, AREQUIPA, ENERO A MARZO 2022	

1. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

PREGUNTAS PARA EL EVALUADOR	Menos de 50	50	60	70	80	90	100
3. ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se logrará el objetivo propuesto?	()	()	()	()	()	()	(x)
4. ¿En qué porcentaje considera que los ítems están referidos a los conceptos del tema?	()	()	()	()	()	()	(x)
5. ¿Qué porcentaje de los ítems planteados son suficientes para lograr los objetivos?	()	()	()	()	()	()	(x)
6. ¿En qué porcentaje, los ítems de la prueba son de fácil comprensión?	()	()	()	()	()	()	(x)
7. ¿En qué porcentaje los ítems siguen una secuencia lógica?	()	()	()	()	()	()	(x)
8. ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras?	()	()	()	()	()	()	(x)

I.SUGERENCIAS

1. ¿Qué ítems considera usted que deberían agregarse?

Ninguno

2. ¿Qué ítems considera usted que podrían eliminarse?

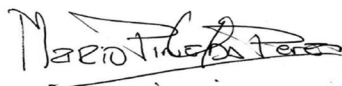
Ninguno

3. ¿Qué ítems considera usted que deberían reformularse o precisarse mejor?

Ninguno

Fecha: 11 de enero de 2022

Validado por: Mg. Mario Pineda Pérez



Firma:

ANEXO H: Evidencias fotográficas del trabajo de campo







ANEXO I: Carta de confirmación de usuarios

CARTA DE CONFIRMACIÓN DE USUARIOS

Yo Guido Edgar Paucar Mamani identificado con DNI 4614339, administrador de la Botica Farma Vip.

Confirmando que durante los meses de enero a marzo del 2022 hubo una asistencia de 417 usuarios en nuestra botica, este número se registró por el método de análisis de clientes.

Expido este documento a los bachilleres Myrta Kassandra Sanca Arce y Karol Guadalupe Gamarra Cruz para los fines convenientes en su desarrollo de tesis.



BOTICA FARMAVIP
Av. Independencia N° 700
Urb. Ciudad Mi Trabajo

Guido Edgar Paucar Mamani
Administrador Botica Farma Vip