



## Consumo De Alcohol Y Tabaco Y Estilos De Vida En Trabajadores Industriale

**Blanca Guadalupe Díaz Jiménez (Pasante de Enfermería en Servicio Social)**

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México  
**Nancy Paola Ortíz Sánchez (Pasante de Enfermería en Servicio Social)**

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México  
**María Guadalupe Celestino Hernández (Pasante de Enfermería en Servicio Social)**

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México  
**Sarket Gizeh Juárez Nilo (Licenciada en Enfermería, Especialista en Salud Pública)**

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México  
**Adriana Martínez Díaz (Maestra en Ciencias de la Nutrición)**

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México  
**René Rico Sánchez (Maestro en Ciencias de Enfermería)**

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México  
**Elizabeth Montoya Guardiola (Médico General)**

Kellogg de México/Servicio Médico, Querétaro, México  
**Nancy Viridiana Ruiz Vargas (Licenciada en Enfermería)**

Kellogg de México/Servicio Médico, Querétaro, México  
**Ruth Magdalena Gallegos-Torres (Doctora en Ciencias de la Salud)**  
Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México

[Doi:10.19044/esj.2022.v18n3p67](https://doi.org/10.19044/esj.2022.v18n3p67)

Submitted: 31 October 2021

Accepted: 19 November 2021

Published: 31 January 2022

Copyright 2022 Author(s)

Under Creative Commons BY-NC-ND

4.0 OPEN ACCESS

Cite As:

Jiménez D.G.B., Sánchez O.P.N., Hernández C.G.M., Nilo J.G.S., Díaz A.M., Sánchez R.R., Guardiola E.M., Vargas N.V.R., & Gallegos-Torres R.M, (2022). *Consumo De Alcohol Y Tabaco Y Estilos De Vida En Trabajadores Industriale* European Scientific Journal, ESJ, 18 (3), 1.

<https://doi.org/10.19044/esj.2022.v18n3p67>

### Resumen

**Introducción:** En México, escasos son los estudios que abordan aspectos vinculados con la salud del trabajador de la industria.

**Objetivo:** Determinar el consumo de alcohol, tabaco, bebidas energizantes y estilos de vida en trabajadores de una industria del sector de los alimentos.

**Metodología:** Estudio transversal, descriptivo, realizado en 270 trabajadores elegidos por muestreo aleatorio simple, de una población de 680. Al total de la muestra se le aplicó cédula de datos sociolaborales, cuestionario “Caracterización del consumo de bebidas energizantes en trabajadores del sector industrial alimentario” y Cuestionario PEPS-I de Nola Pender que evalúa Perfil de Estilo de Vida. A 370 trabajadores se les aplicaron los Test AUDIT y Fageström. El proyecto fue evaluado y aprobado por un Comité de Investigación y un Comité de Bioética. La investigación recibió financiamiento del programa FOPER de la UAQ. Los datos se analizaron en el programa SPSS v.20, obteniendo frecuencias, promedios y moda.

**Resultados:** De los 270 trabajadores iniciales, se obtuvo que el 60.7% es varón. Las edades van desde los 20 a los 60 años. Consumen bebidas energizantes el 23.7% de los participantes; 21.8% y 35% de los trabajadores tienen un estilo de vida muy saludable y saludable y 40.7% poco saludable. 86.2% tiene un consumo riesgoso de alcohol.

**Conclusión:** Se aprecian múltiples áreas de oportunidad en los trabajadores. Valdría la pena volver a hacer el levantamiento de los datos ya que la información se obtuvo 3 meses previo a la pandemia, lo que permitiría determinar si existieron alteraciones en estas áreas para mejora o perjuicio.

---

**Palabras clave:** Consumo de bebidas alcohólicas, fumar tabaco, estilo de vida, salud laboral

## **Alcohol Consumption, Tobacco Consumption, And The Life Style Of Industry Workers**

***Blanca Guadalupe Díaz Jiménez (Pasante de Enfermería en Servicio Social)***

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México

***Nancy Paola Ortiz Sánchez (Pasante de Enfermería en Servicio Social)***

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México

***María Guadalupe Celestino Hernández (Pasante de Enfermería en Servicio Social)***

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México

***Sarket Gizah Juárez Nilo (Licenciada en Enfermería, Especialista en Salud Pública)***

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México

***Adriana Martínez Díaz (Maestra en Ciencias de la Nutrición)***

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México

***René Rico Sánchez (Maestro en Ciencias de Enfermería)***

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México

***Elizabeth Montoya Guardiola (Médico General)***

Kellogg de México/Servicio Médico, Querétaro, México

***Nancy Viridiana Ruiz Vargas (Licenciada en Enfermería)***

Kellogg de México/Servicio Médico, Querétaro, México

***Ruth Magdalena Gallegos-Torres (Doctora en Ciencias de la Salud)***

Universidad Autónoma de Querétaro/Facultad de Enfermería, México.

---

### **Abstract**

**Introduction:** In Mexico, there are few studies that address aspects related to the health of industry workers.

**Objective:** This paper focuses on determining the consumption of alcohol, tobacco, energized drinks, and the life style of industry workers within the food sector.

**Methodology:** A cross-sectional descriptive study was carried out and 270 workers were selected from a population of 680 through the simple random sampling technique. A socio-labor data card was utilized and Nola PEPS-I questionnaire on “Characterization of the Consumption of Energy Drinks by Workers of the Food Industry”, which evaluates Lifestyle Profile, was administered. 370 workers participated in the AUDIT test and the Fageström test. The project was evaluated and approved by a Research Committee and a Bioethics Committee. The research received funds from the UAQ FOPER program. Data was analyzed in the SPSS v.20 program in order to obtain frequencies, averages, and mode.

**Results:** The results of the study reveal that 60.7% of the sample size were males within the age range of 20 to 60 years. It was found also that 23.7% of the workers consume energy drinks, 21.8% and 35% of the workers have a very healthy lifestyle, 40.7% have an unhealthy lifestyle, and 86.2% have a risky alcohol consumption.

**Conclusion:** This research was carried out in many areas which availed the opportunity to interact and work with the participants. It is recommended that the data collection be replicated since the information was obtained three months before the pandemic. This will help to determine areas that are affected or require improvement.

---

**Keywords:** Alcohol Drinking, Tobacco Smoking, Occupational Health, Life Style

## Introducción

La salud de los trabajadores es primordial para asegurar no sólo la calidad de un producto o servicio, esta impacta en un adecuado desempeño en el lugar de trabajo y en que el sujeto se desarrolle de la mejor manera posible a múltiples niveles.

Ya lo afirma Vega, cuando menciona que no es posible imaginar la realización de cualquier actividad laboral sin la presencia de salud; sin embargo, de la misma manera afirma que, aunque trabajar es una necesidad, también puede ser una fuente de estrés que puede llevar a la salud más allá de límites conocidos (Vega Ruíz, 2020).

Parte de la finalidad de la salud en el trabajo es promover y mantener el más alto bienestar físico de los trabajadores, incluyendo el bienestar mental y social. Por ello, la relevancia de la salud del trabajador, el cual es parte del indicador de desarrollo de un país (Gómez, 2007).

En este sentido, múltiples pueden ser los elementos a valorar en un trabajador, de los cuales existe la posibilidad de que influyan directa o indirectamente en el impacto en su vida dentro y fuera del trabajo. Al respecto, en esta investigación se consideraron: consumo de sustancias legales como alcohol y tabaco, consumo de bebidas energizantes, así como los estilos de vida.

Existen muy pocos estudios sobre el consumo de sustancias legales en los trabajadores industriales en México. La situación de drogas en el país, tanto en su vertiente de oferta como de demanda, se encuentra estrechamente ligada a las condiciones económicas, culturales, sociales e históricas que han prevalecido en las últimas décadas. Un análisis completo de este complejo fenómeno sería completamente parcial, si no se considera el contexto en que

ocurren y transcurre la vida institucional y cotidiana (Comisión Nacional contra las Adicciones, 2019).

El consumo de drogas lícitas constituye un problema de Salud Pública cuyos efectos sobre el desarrollo y la seguridad son graves, motivo por el cual es considerado de gran trascendencia social, ya que abarca dimensiones muy amplias y complejas e impacta desfavorablemente en la salud y calidad de vida. Es un factor de riesgo para la salud en todo el mundo, ya que provoca un mayor riesgo de contraer enfermedades y muerte por suicidio o sobredosis, además de altas probabilidades de desarrollo de todo tipo de desórdenes mentales. Sus consecuencias van mucho más allá del usuario, afectando a su familia y a otras relaciones personales (Centurión-Viveros & Rodríguez-Riveros, 2017).

En el ámbito laboral, el consumo de alcohol implica un alto riesgo, ya que puede afectar negativamente los espacios laborales, disminuir el rendimiento laboral, incrementar el ausentismo, favorecer las incapacidades por enfermedad, así como ser un factor coadyuvante en la manifestación de accidentes en el área de trabajo (Cruz Zuñiga et al., 2021).

Los patrones de consumo de sustancias lícitas, así como de bebidas energizantes se ven reflejados en los estilos de vida desfavorables, que implican comportamientos y creencias que desarrolla la persona con relación a su actuar con la sociedad (Ghanei et al., 2016).

El estilo de vida hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales. Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud (Ghanei et al., 2016).

Con respecto a los estilos de vida, en un estudio realizado en Chile, con 151 trabajadores de una empresa, se consideraron aspectos no detallados de esta variable. Dentro de los principales resultados se encontró que los trabajadores consideraban sus estilos de vida como regulares y buenos, aunque resaltó el hecho de que la percepción de la alimentación en el trabajo era regular, además de que frecuentemente se sentían nerviosos o estresados (Martínez-Angulo et al., 2020).

En este sentido, se considera el uso de drogas lícitas como un factor de riesgo que afecta no sólo al trabajador, sino al ambiente que lo rodea. Dentro de las drogas legales se tiene el alcohol, tabaco y se agrega a las bebidas energizantes, por lo que conocer los efectos nocivos a corto y a largo plazo, así como la prevalencia de consumo, representa un punto esencial para

intervenir en ello, sobre todo porque forman parte de un estilo de vida que puede ser modificable.

Las bebidas energizantes o bebidas energéticas representan un conjunto de productos que desde hace algunos años se comercializan libremente en muchos países. Su irrupción en el mercado está influenciada por intensas campañas publicitarias que las definen como bebidas refrescantes creadas para incrementar la resistencia física, proporcionar sensación de bienestar y estimular el metabolismo, capaces de suministrar un elevado nivel de energía proveniente de una combinación de ingredientes adicionados por sus posibles efectos estimulantes. Contienen una mezcla de compuestos que incluyen la cafeína, glucuronolactona y vitaminas. Algunas atribuyen sus propiedades estimulantes a aminoácidos como la taurina o a su contenido en extractos de hierbas como el ginseng o el guaraná, y en algunos casos se agregan minerales, inositol y carnitina (Manrique et al., 2018).

Así, el objetivo de este estudio fue describir el consumo de alcohol, tabaco, bebidas energizantes y los estilos de vida presentes en los trabajadores de una industria de los alimentos, de la ciudad de Santiago de Querétaro, estado de Querétaro, en México.

## **Metodología**

Estudio transversal, descriptivo realizado en una empresa de alimentos de la ciudad de Querétaro, México; cuenta con un total de 680 trabajadores operarios, de los cuales se obtuvo la población sujeta a estudio. Con base en el cálculo de la muestra, usando la fórmula de las poblaciones finitas, con un 95% de confianza y 5% de error, se determinó que eran necesarios 245 trabajadores en los que se aplicaron los instrumentos.

Se consideró a personal de los turnos matutino y vespertino. Es importante señalar que, por disposición de la empresa, por su interés de monitorear el estado de salud (algo que se hace constantemente), todos los trabajadores requerían ser valorados. Se trabajó con hombres y mujeres mayores de 18 años.

No se tomaron en cuenta a personas con incapacidad médica o que se encontraran en periodo vacacional. Se eliminaron instrumentos que no fueron contestados al 100% o con errores en su llenado.

Se llevó a cabo muestreo de tipo aleatorio simple, a partir de los listados de los trabajadores que fueron otorgados por el personal de la institución. Las herramientas para la recolección de datos que fueron utilizadas fueron las siguientes.

Cuestionario denominado “Caracterización del consumo de bebidas energizantes en trabajadores del sector industrial alimentario”. Dicho documento fue elaborado tomando como referencia el trabajo de una tesis de licenciatura de la ciudad de Bogotá, Colombia (Hurtado Duque, 2015). El

cuestionario original constaba de 18 preguntas. La versión final quedó integrada en 22 ítems. Se realizó un ajuste en el formato del documento y el planteamiento de las preguntas. Se inició con una pregunta filtro para que la persona señalara si en el último año había bebido alguna bebida energizante; de obtenerse una respuesta negativa, el cuestionario debía entregarse a los encuestadores. Dicho documento fue sometido a validación por 6 expertos en el área de la salud, nutrición y en el uso de bebidas energizantes; así mismo, fue revisado por los responsables del área de salud de la empresa.

Cuestionario PEPS-I de Nola Pender, que evalúa el Perfil de Estilo de Vida de la persona (Pender, 1996). Consta de 48 ítems que abordan 6 dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización. Cuenta con opciones de respuesta en escala tipo Likert que va de nunca a rutinariamente.

De la misma manera, a cada trabajador se le aplicó una cédula de datos socio laborales que incluía: nombre (por motivo de seguimiento de cada trabajador); sexo, estado civil, puesto de trabajo, departamento de trabajo, turno, tipo de contrato, antigüedad laboral.

El personal médico de la empresa, con base en las necesidades de la misma, llevó a cabo la aplicación de los test para determinar consumo de alcohol y tabaco mediante una dinámica distinta, los cuales fueron respondidos por 370 trabajadores (del universo de trabajadores), elegidos por conveniencia. A continuación se describen las características de estas pruebas.

Test AUDIT, Test de Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol (Babor et al., 2001), desarrollado por la Organización Mundial de la Salud para reconocer personas con un patrón de riesgo o perjudicial de alcohol. Posee tres dominios: consumo de riesgo de alcohol, síntomas de dependencia y consumo perjudicial de alcohol. Consta de 10 preguntas de opción múltiple.

Test de Fagerstrom. Consta de 6 preguntas y valora la dependencia a la nicotina (Test de Fageström, n.d.).

El proyecto fue evaluado y aprobado por el Sub-comité de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro. Se tramitó el permiso correspondiente con el departamento médico de la empresa y posteriormente se llevó a cabo la prueba piloto de las herramientas de recolección de datos, con un aproximado de 24 trabajadores del turno nocturno, los cuales representan un 10% del total de la muestra, así como la recolección definitiva de los mismos, en la cual se consideró el listado de trabajadores.

Tanto en la prueba piloto como en la recolección definitiva, se tomaron los nombres de los trabajadores, lo cual descartó la posibilidad de considerar a las mismas personas de un momento u otro. Dichos procesos se llevaron a cabo entre los meses de agosto y diciembre de 2019.

Se elaboró una base de datos en el programa SPSS v. 20, para proceder con el análisis de la información, del cual se obtuvieron frecuencias, promedios y moda.

La investigación se fundamentó en los artículos 3º, 13º y 58º, publicados en la Ley General de Salud en Materia de Investigación en Seres Humanos, la declaración de Helsinki y el Código de Nuremberg, así como el consentimiento informado que se entregó a cada participante.

## **Resultados**

### Datos sociodemográficos

Se presentan los resultados más relevantes de 270 trabajadores, de los cuales, 60.7% era varón y 39.3% mujer. El rango de edad va desde los 20 años a los 60 años, siendo la moda 30 años. 57.4% se encuentra casado y 25.2% soltero. Son trabajadores operarios el 38.9%, 29.6% empacador y 20% ayudante general. La antigüedad laboral iba de los 10 meses a los 41 años, siendo la moda 10 y 22 años.

Con respecto al Índice de Masa Corporal, los resultados se aprecian en la Gráfica 1.

### Consumo de bebidas energizantes

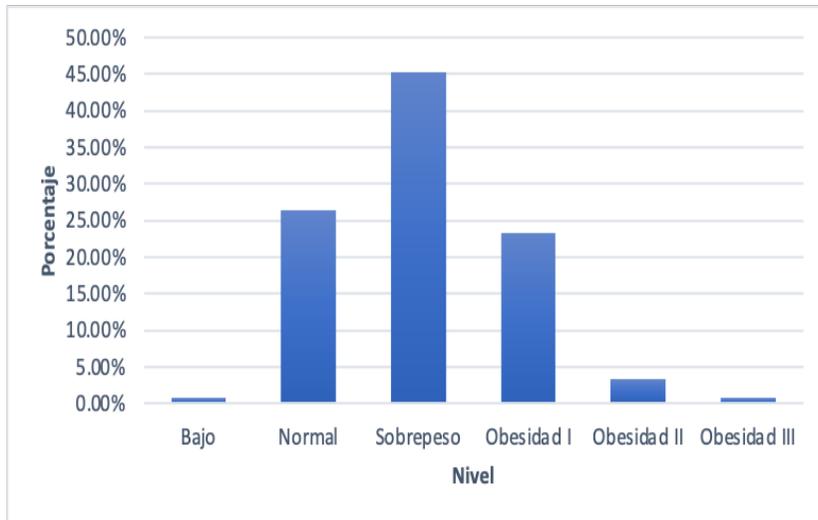
23.7% de los trabajadores refirió el hábito de beberlas, donde 11.5% tuvieron predilección por una marca en particular. Con relación a la frecuencia del consumo, 13.7% indicaron hacerlo una vez al mes y 4.1% varias veces en el mes.

Los motivos señalados para el consumo de dichas bebidas fueron variados, resaltando, con el mismo porcentaje (4.8%), porque da energía y quita el sueño. Indican no combinar la bebida energizante con otro elemento el 13.3%; lo hacen con alcohol, el 1.5%.

### Estilos de vida

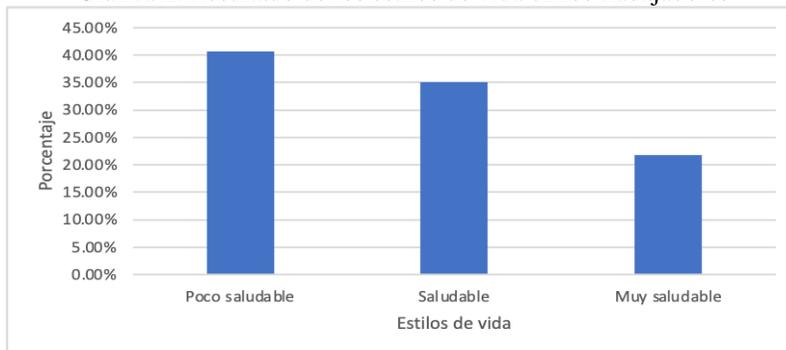
El resultado global de los estilos de vida de los trabajadores se puede apreciar en la Gráfica 2. Dentro de los datos que llaman la atención en este aspecto, se encontró que, de manera rutinaria, el 33.3% consume un medicamento, 38.3% a veces señala al médico algún síntoma extraño que presente, 40.2% a veces realiza ejercicios para relajarse, 40.4% a veces realiza ejercicio vigoroso por 20-30 minutos al menos 3 veces a la semana y 42.5% a veces pide información a los profesionales para cuidar su salud, entre otros.

Gráfica 1. Índice de Masa Corporal de los trabajadores



Fuente: Valoración médica durante el levantamiento de datos

Gráfica 2. Resultado de los estilos de vida en los trabajadores

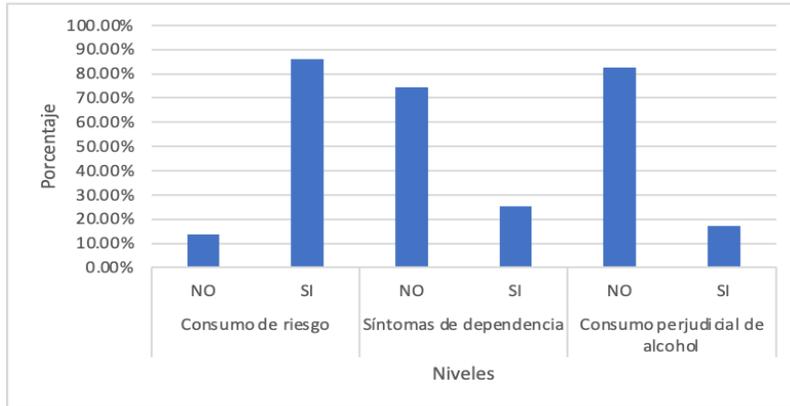


Fuente: Cuestionario PEPS-I, 2019.

### Consumo de alcohol y tabaco.

Con relación a la aplicación del Test Audit, los hallazgos se muestran en la Gráfica 3. Sobre el consumo de tabaco y su posible dependencia, 88.9% de los trabajadores señalaron no fumar y sí lo hacen el 11.1%, donde, de estos últimos, sólo una persona denota una dependencia muy alta al consumo

Gráfica 3. Resultados del Test Audit, en los trabajadores de la industria



Fuente: Test Audit, 2019.

## Discusión

Como se mencionó con anterioridad, son escasos los estudios llevados a cabo en México o en América Latina, sobre las variables abordadas en esta investigación, en trabajadores de la industria.

En esta investigación, los valores de IMC reportados en los trabajadores muestran una alta prevalencia hacia el exceso de peso, teniendo más del 70% con sobrepeso y obesidad y 27% con peso normal. Estos datos son ligeramente menores a lo reportado en el estudio de Salazar y colaboradores (Salazar-Estrada et al., 2016), quienes encontraron que, de una muestra de 134 varones y 258 mujeres de una industria manufacturera, 320 de ellos se encontraban en sobrepeso y obesidad y sólo 72 en peso normal, es decir, 81.6% y 18.3% respectivamente.

Sobre el consumo de bebidas energizantes, no hay estudios recientes, en población latina, que hagan referencia a su consumo y motivos para llevarlo a cabo. En apariencia, la ingesta de estos productos no es elevada, sin embargo, se conoce de manera empírica que cada vez más es una práctica habitual en los trabajadores de las diversas empresas, por el hecho de que muchos de ellos cuentan con más de 1 trabajo y se apoyan en él para conservar “energía”.

El mismo fenómeno de la falta de investigaciones similares ocurre con la variable de estilos de vida. Se han realizado múltiples estudios en docentes, estudiantes, en personas con ciertas patologías, entre otras, más no así en trabajadores de la industria, que no sean tesis de licenciatura.

Los resultados de esta investigación reflejaron la necesidad de reforzar la educación en la población laboral, con respecto a las dimensiones de la calidad de vida contempladas en el Peps-I, que fueron nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización.

## Conclusión

Esta investigación, como ya se señaló con anterioridad, tuvo el levantamiento de datos meses previos a la pandemia, por lo que existe la inquietud de si los resultados se mantienen o si tuvieron variaciones. Es un hecho de que parte de la muestra falleció, ya que la empresa no estuvo exenta al fenómeno de salud causado por el Covid-19.

Podría decirse que es obvio que sí hay diferencias en cada una de las variables abordadas, sin embargo, hasta no realizar un nuevo estudio, no se puede aseverar esta hipótesis.

Este estudio se planteó por el hecho de que los directivos de salud que le empresa donde se trabajó, desean cuidar la salud del trabajador, interés que continúa hasta el momento, ahora que ya una vacuna está en puerta y en apariencia, empieza a haber una disminución en el número de casos por Covid-19.

Se logró el objetivo planteado en el estudio, de obtener un panorama general de las variables estudiadas, de manera tal que con ellas se pueden tomar las medidas necesarias para incidir directa o indirectamente en la salud de los trabajadores.

## References:

1. Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). Manual AUDIT. In *Organización Mundial de la Salud*. [https://www.who.int/substance\\_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf](https://www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf)
2. Centurión-Viveros, C. C. & Rodríguez-Riveros, M. I. (2017). Conocimiento y consumo de drogas ilegales en estudiantes de un colegio público. *Memorias Del Instituto de Investigaciones En Ciencias de La Salud*, 15(2), 14–20. [https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2017.015\(02\)14-020](https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2017.015(02)14-020)
3. Comisión Nacional contra las Adicciones (2019). Informe sobre la Situación del Consumo de Drogas en México 1. In *Secretaría de Salud y Comisión Nacional contra las Adicciones*. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/477564/Informe\\_sobre\\_la\\_situacion\\_de\\_las\\_drogas\\_en\\_Mexico.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/477564/Informe_sobre_la_situacion_de_las_drogas_en_Mexico.pdf)
4. Cruz Zuñiga, N., Alonso Castillo, M. M., Armendáriz García, N. A., Oliva Rodríguez, N. N., & Lima Rodríguez, J. (2021). Clima laboral e incertidumbre y su relación con el consumo de alcohol en trabajadores de la industria maquiladora. *Tempus Psicológico*, 4(2), 68–81. <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/tempuspsi/article/view/4130>
5. Ghanei, M., Ahmady, K., Babaei, M., Mehrabi Tavana, A., Bahadori, M., Ebadi, A., & Poursaid, S. M. (2016). Knowledge of healthy lifestyle in Iran:

- a systematic review. *Electronic Physician*, 8(3), 2199–2207. <https://doi.org/10.19082/2199>
6. Gómez, I. C. (2007). Salud laboral: Una revisión a la luz de las nuevas condiciones del trabajo. *Universitas Psychologica*, 6(1), 105–113. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64760111.pdf>
  7. Hurtado Duque, A. P. (2015). *Caracterización del consumo de bebidas energizantes en una muestra de trabajadores de la economía formal en Bogotá en el periodo comprendido entre enero y octubre de 2015*. [https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/454/1/CARACTERIZACION\\_DEL\\_CONSUMO\\_HURTADO.pdf](https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/454/1/CARACTERIZACION_DEL_CONSUMO_HURTADO.pdf)
  8. Manrique, C. I., Arroyave-Hoyos, C. L., & Galvis-Pareja, D. (2018). Bebidas cafeinadas energizantes: Efectos neurológicos y cardiovasculares. *Iatreia*, 31(1), 65–75. <https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.v31n1a06>
  9. Martínez-Angulo, C. W., Molina-Elizalde, J. P., Gallardo-Fuentes, F. J., Carter-Thuillier, B. I., & Alvarez, C. G. (2020). Calidad de vida en la empresa: análisis de la zona sur insular de Chile. *Revista Espacios*, 41(22), 306–315. <https://www.revistaespacios.com>
  10. Pender, N. J. (1996). *Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida*. <https://drjcgm.wixsite.com/cuestionario>
  11. Salazar-Estrada, J. G., Moreno, A. G. M., López, T. M. T., Beltrán, C. A., & López-Espinoza, A. (2016). Calidad de vida relacionada con la salud y obesidad en trabajadores de manufacturas en Jalisco, México. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, 66(1), 43–51. [https://www.researchgate.net/publication/303315915\\_Calidad\\_de\\_vida\\_re\\_lacionada\\_con\\_la\\_salud\\_y\\_obesidad\\_en\\_trabajadores\\_de\\_manufacturas\\_e\\_n\\_Jalisco\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/303315915_Calidad_de_vida_re_lacionada_con_la_salud_y_obesidad_en_trabajadores_de_manufacturas_e_n_Jalisco_Mexico)
  12. Test de Fageström (n.d.). [https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documents/Inf\\_Farm\\_Test de FAGERSTROM.pdf](https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documents/Inf_Farm_Test_de_FAGERSTROM.pdf)
  13. Vega Ruíz, M. L. (2020). El trabajo es salud? *Archivos de Prevencion de Riesgos Laborales*, 23(4), 410–414. <https://doi.org/10.12961/aprl.2020.23.04.01>