

Estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería

Daniel José Quintero Servita

Carrera de Licenciatura en Enfermería

Universidad Abierta Interamericana Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud,

Sede Buenos Aires

Código M3-17-44. Taller de Trabajo final II

Profesor: Lic. Cesar Hugo Navarro

22 de noviembre de 2021

Índice

Resumen.....	3
Introducción	4
Problema Científico	8
Relevancias	9
Hipótesis	11
Contextualización	12
Marco Legal	16
Marco Teórico	18
Objetivo General	38
Objetivos Específicos	38
Diseño Metodológico	39
Matriz de Datos (Operalización)	42
Tablas y Gráficos.....	46
Discusión.....	55
Conclusión	58
Recomendaciones	59
Bibliografía	60
Anexos	62

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo el estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Material y método. Estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 51 enfermeros. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Resultados. Del 100% (51), 57.24% (29) presentan estilos de vida no saludable y 42.76% (22) presentan estilos de vida saludable. En la dimensión descanso, 67% (34) presentan estilos de vida no saludables y 33% (17) presentan estilos de vida saludable. En la dimensión alimentación observamos un 96% (49) presentan estilos de vida no saludable y 4% (2) presentan estilos de vida saludable. En la dimensión actividades física observamos un 68.6% (35) presentan estilos de vida no saludable y 31.4% (16) presentan estilos de vida saludable. En la dimensión recreación observamos un 21.6% (11) presentan estilos de vida no saludable y 78.4% (40) presentan estilos de vida saludable. Y por último en la dimensión apoyo interpersonal (Familia y grupo social) observamos un 50.98% (26) presentan estilos de vida no saludable y 49.02% (25) presentan estilos de vida saludable. Conclusiones. La mayoría de los profesionales de enfermería llevan un estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, no tienen horas de sueño y de descanso adecuados, no tienen un control de su salud, no adoptan conductas adecuadas de alimentación como el consumo de frutas y verduras y comidas rápidas y no mantienen un tiempo de ocio adecuado como actividades recreativas; representando así un riesgo muy alto de contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: Estilos de vida, profesional de enfermería, servicio de terapia intensiva

Introducción

La enfermería es socialmente una práctica científica desconocida para la sociedad. Es habitual que no se logre determinar con precisión lo que significa ser enfermero o cuáles son sus tareas. Incluso para el propio enfermero es complicado explicitar los límites de su labor o la relevancia de su rol dentro del ámbito de la salud, como área de intervención social.

Considerando las premisas que detalla la ley de enfermería 24004, “El ejercicio de la enfermería comprende las funciones de promoción, recuperación y rehabilitación de la salud, así como la de prevención de enfermedades”

Es función complementaria de enfermería comunicar, concientizar y detectar aquellas Situaciones que requieran de orientación, para mejorar la calidad de vida, implementando aquellas herramientas adquiridas y los instrumentos disponibles, que respalden cada intervención.

Considerando esto último, podemos apelar como un ejemplo a la afirmación comprobada de que una correcta y variada alimentación previene múltiples enfermedades, o que al realizar una actividad física variando la intensidad durante 30 min al día, prevenimos enfermedades como la hipertensión, obesidad, stress.

En la actualidad los estilos de vida saludables han afectado tanto a nivel mundial, regional, nacional y local. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en las Américas la mayoría de las personas no conservan su peso ideal, son obesas o tienen bajo peso. La obesidad se presenta al tener un valor de 30 o más de índice de masa corporal (IMC), al contrario, el bajo peso corresponde a un IMC menor de 19. *“Obesidad y sobrepeso” OMS 1 de abril de 2020.*

Un estudio fuera de las fronteras argentinas, realizado en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann en la Facultad de ciencias de la salud, escuela académica

profesional de enfermería. Se concluye que los profesionales de enfermería, con más del 50% no practican un estilo de vida saludable. lo cual hace referencia a la poca actividad física que se traduce en sedentarismo, el cual es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad del mundo. *Tacna, (PERÚ. 2013)*

Existe un alto porcentaje de personal de enfermería que no practica estilos de vida saludable lo cual influye en su salud y no permite alcanzar un completo bienestar en la vida. Por tanto, es importante que enfermería practique cada uno de los hábitos y comportamientos que lo lleven a satisfacer sus necesidades logrando mantener un equilibrio para la prevención de enfermedades. Percibimos que, dentro del ambiente hospitalario, pregonamos la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, pero distamos mucho de ser un ejemplo o un factor de cambio hacia la sociedad. Podemos encontrar enfermeros con múltiples enfermedades como sobrepeso, hipertensión, diabetes, varices, úlceras gástricas, stress, trastornos psiquiátricos. Muchas de estas patologías encuentran su origen en una desequilibrada alimentación, o a la excesiva carga laboral que impide realizar un correcto descanso, o alguna actividad física recreativa. Nuestro trabajo nos expone al contacto con gente de diversas condiciones, ocasionando un desgaste mental, emocional y físico que repercute en nuestra salud. *Sandy LusmelyChun Rojas “Universidad Rafael Landivar” (Totonicapán, Guatemala. 2017)*

En la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, los alumnos de la carrera “Profesionalización en Enfermería”. realizaron un estudio de investigación sobre los “Estilos de vida del personal de Enfermería” donde se concluyó que el personal de enfermería de C.A.B.A. no incorporó un estilo de vida saludable, pese a los conocimientos previos que le ha dado la formación profesional. *Universidad ISalud. (2012)*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades no transmisibles (ENT), entre las que se incluyen las enfermedades cardiovasculares (ECV), la diabetes, la obesidad, cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, son responsables de muchas muertes anuales. El 80% de estas muertes se producen en países de bajos y medianos ingresos económicos. hicieron un estudio donde estas enfermedades: cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y cáncer pueden prevenirse mediante intervenciones poco costosas y rentables, como la alimentación saludable y actividad física suficiente.

“Enfermedades no transmisible” OMS (21 abril de 2020)

Por este motivo, se dispuso a investigar ¿Cuál es el estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado en Ciudad Autónoma de Buenos en los meses de septiembre y noviembre del 2021? Dando a conocer básicamente la importancia de optimizar los estilos de vida de ese personal de enfermería, para mejorar su rendimiento día a día.

El presente estudio comprende aspectos importantes de las investigaciones relacionadas con los estilos de vida saludable, los cuales se describen en los antecedentes, la justificación y el objetivo, dando a conocer básicamente la importancia de optimizar los estilos de vida saludable del personal de enfermería, para mejorar su rendimiento día con día. La investigación fue descriptiva cuantitativa de corte transversal, con el objetivo de: Medir las prácticas de estilo de vida saludable del personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, los sujetos de estudio serán 47 enfermeros asistencial, 2 Asistentes de enfermería y 2 Supervisores de enfermería, el instrumento que se utilizara es un cuestionario de selección múltiple con preguntas cerradas. Los resultados de la investigación reflejaron que parte del personal de enfermería encuestado realiza actividades como dormir, descansar, la realización de actividades físicas y el recrearse, pero lo hacen parcialmente por falta de tiempo, debido a la sobrecarga laboral y por

falta de iniciativa. Es importante que el personal de enfermería participe en programas de educación o actividades para conocer la importancia de practicar estilos de vida saludable.

Se espera que este trabajo pueda utilizarse para tomar acciones oportunas en búsqueda de estrategias viables para propiciar un ambiente agradable al personal e incida en el bienestar físico, mental y social, para trascender en la calidad de atención al usuario “paciente”, familia y comunidad.

Problema Científico

En la actualidad, en enfermería se ha observado que existen varios factores personales, institucionales y socioculturales que hacen que el personal de enfermería tenga malos hábitos alimenticios, falta de actividades físicas, sobrecarga laboral. El personal de enfermería en su mayoría no vive cerca de los alrededores de la institución sanitaria, lo que implica trasladarse a otro lugar más lejano, lo cual implica invertir menos tiempo para el descanso y sueño, recreación, buena alimentación, entre otros. El estrés y la ansiedad en la vida laboral son dos factores que influyen de manera negativa en el desarrollo y participación activa del ser humano, si no se tiene un estilo de vida saludable generando factores que afectan la salud y el rendimiento laboral.

En este estudio se va a indagar en investigaciones científicas, bibliográficas, publicaciones en organismos internacionales y por medio de estos métodos de estudios mencionados se realiza la siguiente pregunta planteada a investigar.

Pregunta general:

¿Cuál es el estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, durante el periodo comprendido entre septiembre y noviembre del 2021?

Preguntas específicas:

1. ¿Cómo influye el descanso en el estilo de vida en el personal de enfermería?
2. ¿Cómo influye la alimentación en el estilo de vida en el personal de enfermería?
3. ¿Cómo influye la recreación en el estilo de vida del personal de enfermería?
4. ¿Cuáles son las actividades físicas que realiza el personal de enfermería?
5. ¿Cómo es su relación diaria con la familia y grupo social?

Relevancias

Es importante resaltar que el autocuidado es una responsabilidad humana, que debe ser practicada por cada individuo y más aún, cuando se trata del personal de salud, en este caso el personal de enfermería. Si no se adopta un estilo de vida saludable no se permitirá mantener una actividad con compromiso, desencadenando un aumento en la incidencia de enfermedades, provocando que tanto el recurso físico como humano sea insuficiente para brindar la atención oportuna de calidad y calidez a los usuarios. Además, favorece el ausentismo laboral incrementando la carga laboral en otros trabajadores.

Relevancia Teórica

Desde el punto de vista teórico, esta investigación generará reflexión y discusión tanto sobre el conocimiento existente del área investigada, como dentro del ámbito de la ciencia enfermera. La investigación es fundamental para el desarrollo y el aumento de conocimiento que se puede aplicar en mejorar desde la teoría la práctica profesional y poder aplicar una buena vida saludable. Los estilos de vida pueden ser modificados dependiendo del interés particular del personal por mantener una buena condición de vida. La ausencia de prevención y promoción de la salud, ha provocado que el ser humano padezca de enfermedades, tenga deficiencia laboral e influya en la calidad de la atención e insatisfacción de los usuarios.

Relevancia Práctica

Esta investigación permitirá conocer los estilos de vida saludables del personal de enfermería. Dicha determinación, es importante a fin de poder generar e implementar estrategias que nos ayuden a ver como poder llevar un estilo de vida mejor y más tranquilo, y así poder tener un buen estado de salud y un excelente desempeño laboral. Cabe mencionar que con esta investigación se busca mejorar la

calidad de vida del personal de enfermería, al promover las prácticas de estilos de vida saludable y así serán beneficiados a través de una mejor condición laboral, personal y social.

Relevancia Social

Concientizar al personal de enfermería con la aplicación de las prácticas saludables en su estilo de vida e implementación de nuevas estrategias que permita desarrollar un adecuado estilo de vida saludable, mejorando no solo su salud física, sino también su autoestima, en su ámbito familiar y social.

Hipótesis

El estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, durante el periodo comprendido entre septiembre y noviembre del 2021, no es adecuada; no realiza una alimentación sana, escaso tiempo de sueño y descanso, falta de recreación por sobrecarga laboral y falta de actividad física.

Contextualización

Antecedentes

1.- En una investigación titulada “Estado nutricional y estilos de vida del personal de enfermería que labora en el Hospital del Instituto Ecuatoriano de seguridad social “estudio realizado en Portoviejo Manabí Ecuador, cuyo objetivo fue relacionar el estado nutricional, el tipo de estudio fue descriptivo, prospectivo, realizado en el mes de enero del 2013, el tipo de instrumento utilizado fue un cuestionario, los sujetos de estudio fueron 100 personas. El estudio concluye que: A pesar de que la mayoría de personas tienen un estado nutricional normal, su sedentarismo y malos hábitos alimenticios están influyendo en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. *Chávez Vera, María Belen, (2013)*

2.- Otra investigación titulada “Estilos de vida saludable que practica el profesional de enfermería del hospital Daniel A. Carrión”, estudio realizado en Tacna Perú, cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida saludable que practica el profesional de Enfermería. El tipo de estudio fue cuantitativo, diseño descriptivo no experimental realizado en el año 2012, el tipo de instrumento utilizado fue un cuestionario, los sujetos de estudio fueron 70 enfermeras. El estudio concluye que: El 58% de los profesionales de Enfermería no presentan estilos de vida saludable, mientras que el menor porcentaje presenta estilos de vida saludable, siendo en la dimensión alimentación, apoyo interpersonal y control de su salud con mayor porcentaje, mientras que, en la dimensión de actividad y ejercicio y manejo del estrés, predomina el estilo de vida no saludable. *Sally Brenda Mamani Maquera, (2012)*

3.- Se encontró otra investigación titulada “Patrón descanso-sueño del personal de Enfermería” Autores: Charcas, Melisa Andrea; Melchiori, Samanta Belén; Ozán, Daniela Romina. Lugar: Servicio de: Clínica médica, Maternidad, Unidad de cuidados intensivos, Neonatología y Guardia general de la Clínica Esperanza. Mendoza, año 2015. Introducción: El presente proceso investigativo, muestra a partir del estudio del personal de Enfermería,

como esta necesidad básica que es el descanso y sueño, afecta en el contexto laboral y social de los mismos, cuando no es satisfecha por la interacción de varios factores, ya sean intra laborales como extralaborales, por ejemplo, y que terminan produciendo alteraciones en el profesional no solo físicas sino sociales y personales, entre otras.

Objetivos: Conocer cómo influye y/o repercute en la vida psicosocial y laboral, las variaciones de este patrón en el personal de enfermería que trabajan en esta Clínica de la ciudad de Mendoza. Identificar los factores que propician las variaciones del patrón descanso sueño. Conocer e identificar las consecuencias que tienen sobre la vida psicosocial y laboral, las variaciones de este patrón en la población sujeto de estudio.

Identificar características de los profesionales en estudio Identificar y establecer el rol de enfermería, en esta necesidad básica. Método: Es un estudio de tipo cuantitativo

descriptivo transversal. La población y muestra en estudio es un total de 30

enfermeros/as de los servicios de: Clínica médica, Maternidad, Unidad de cuidados intensivos, Neonatología y Guardia general. Se utilizó un cuestionario de 14

preguntas cerradas, dicotómicas y posibles multirespuestas. El 77% de la población

se encuentra satisfecha con el sueño. El 73% muestran dificultades para conciliar el

sueño. El 53% ha tratado de solucionar el problema con hasta 3 opciones detalladas

en una lista. El 73% tarda en dormirse una vez que lo intentó de 15 a 30 minutos. El

54% muestra demasiado sueño durante el día o ha tenido periodos de sueño diurno en

un lapso de 1 a 2 días por semana. El 57% muestra que se ha sentido poco interesado

o sin ganas de hacer sus actividades. El 73% presentó una dificultad en el periodo

descanso y sueño, ya sean debido a ronquidos, ronquidos con ahogo, movimientos de

las piernas, pesadillas u otros, siendo el turno noche con el 23% que mayormente lo

manifestó. El 43% utilizó algún método o ayuda para no dormirse durante la guardia

ya sea por ejemplo con las infusiones, siendo el 50% del mayor consumo con el mate,

donde el turno mañana y el turno noche con el 17% lo consumen mayormente, la segunda infusión más consumida fue el café con el 37% y el turno noche con el 14% lo consumió más. El 63% de la población en estudio es del sexo femenino y el 37% del sexo masculino. Conclusiones: La mayoría de la población en estudio se encuentra satisfecha con el descanso y sueño, pero a su vez presentan dificultades para conciliar el mismo, por ejemplo, como también presentan dificultades durante su periodo de sueño, por ejemplo, ronquidos, ronquidos con ahogo, movimientos de las piernas, entre otros. Y el turno noche, es el que mayor preocupación manifiesta con respecto a la disminución del periodo de sueño como así también por la disminución del interés o las ganas hacia la realización de actividades, entre otras conclusiones. *Charcas, Melisa Andrea Melchiori, Bélen Samanta Ozán, Daniela Romina. Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo. Mendoza, diciembre de (2016).*

4.- En la búsqueda de información se consiguió otro trabajo titulado “Promoción de los estilos de vida saludable” realizado en el Área de Salud la Esparza, San José Costa Rica, cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida del usuario y poder establecer la situación actual de la población, el tipo de estudio fue transversal y descriptivo realizado en el mes de abril del año 2012, el tipo de instrumento utilizado fue un cuestionario de preguntas abiertas de selección múltiple, los sujetos de estudio fueron clientes de 20 a 49 años. El estudio concluye que: El programa realizado le brinda la oportunidad a la población de 8 informarse sobre aspectos básicos de alimentación saludable, actividad física, manejo de stress, no ingesta de sustancias tóxicas. *Yessika Acuña Castro Rebeca Cortes Solís. (2012).*

5.- Otra investigación titulada “Los estilos de vida del personal de Enfermería que trabaja en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (C.A.B.A.)” donde su tipo de estudio fue descriptivo, transversal. Se realizaron encuestas a 168 enfermeros/enfermeras que trabajaban en 15 instituciones privadas de la C.A.B.A. Se estudiaron las variables: sobrepeso/obesidad,

sedentarismo, tabaquismo. Se comparó con datos nacionales. Se verificó la asociación sedentarismo- tiempo libre. El 66% eran de sexo femenino y el 34% de sexo masculino. Se observó que existe sobrepeso y obesidad. El 70% no realizaba ninguna actividad física y el 27% era tabaquista. Y concluyó que el personal de enfermería de la C.A.B.A. no incorporó estilos de vida saludables, pese al conocimiento que le ha dado la formación profesional. Se deberían implementar diversas estrategias para revertir esta realidad y disminuir la morbi-mortalidad asociada. *Pedro Montero, Sabrina Sanchez, Norma De Celis, Celia Gimenez, Verónica Barrios. (2012)*

Marco Legal

Ley 11.544

Jornada de trabajo laboral

- **Artículo 1°** - La duración del trabajo no podrá exceder de ocho horas diarias o cuarenta y ocho horas semanales para toda persona ocupada por cuenta ajena en explotaciones públicas o privadas, aunque no persigan fines de lucro. No están comprendidos en las disposiciones de esta ley, los trabajos agrícolas, ganaderos y los del servicio doméstico, ni los establecimientos en que trabajen solamente miembros de la familia del jefe, dueño, empresario, gerente, director o habilitado principal.
- **Art. 2°** - La jornada de trabajo nocturno no podrá exceder de siete horas, entendiéndose como tal la comprendida entre las veintiuna y las seis horas. Cuando el trabajo deba realizarse en lugares insalubres en los cuales la visación del aire o su compresión, emanaciones o polvos tóxicos permanentes, pongan en peligro la salud de los obreros ocupados, la duración del trabajo no excederá de seis horas diarias o treinta y seis semanales. El Poder Ejecutivo determinará, sea directamente o a solicitud de parte interesada y previo informe de las reparticiones técnicas que correspondan, los casos en que regirá la jornada de seis horas.

Convenio Colectivo de trabajo Nro. 122/1975

En toda la República Argentina, la actividad se encuentra reglamentada a través del convenio Colectivo de trabajo Nro. 122/1975, celebrado entre federación de asociación de trabajadores de la sanidad argentina de establecimientos geriátricos, la Cámara de Instituciones Médico Asistencial de la República Argentina (CIMARA) y la asociación civil de clínicas y sanatorios privados de neuropsiquiatría.

Terapia Intensiva el personal de enfermería que trabaje en dicho sector, 8 horas diarias, percibirá un 20% de aumento sobre el sueldo básico estipulado para ese personal. El

personal que se desempeñe en el área descrita en el ítem anterior y que no realice las tareas antes especificadas percibirá un 10% sobre su salario básico.

Contexto Local

La presente investigación donde se estudia el personal de enfermería de una terapia intensiva, en un hospital privado, ubicado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En la actualidad, dispone de 39 camas de cuidados intensivos de alta complejidad y tecnología avanzada para realizar los procedimientos más complejos. Perteneciente al sector 40 (Unidad de Cuidados Intensivos de Adultos), sector en el que se va a estudiar a dicho personal de enfermería, con el objetivo de medir las prácticas de estilo de vida saludable de dicho personal en dicho sector, serán 47 enfermeros asistenciales, 2 Asistentes de enfermería y 2 Supervisores de enfermería. Para un total de 51 personas entrevistadas.

Marco Teórico

En la actualidad, el estilo de vida saludable es considerado como un constructo que involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos que tienden a mantener un adecuado estado de salud física y mental. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, entre otros. Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. El estilo de vida comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, la exposición a contaminantes, entre otros.

Por tanto, intervenir los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, de tal forma que cada vez es más frecuente que el profesional de enfermería recomiende a sus pacientes la modificación de ciertas conductas que atentan contra su salud. Pero, ¿qué sucede cuando los profesionales de la salud presentan estilos de vida no saludables? pueden estar predispuestos a enfermedades y adoptar conductas que atenten contra la salud. Hoy en día, es frecuente encontrar enfermeros (as) fumadores, bebedores, sedentarios, obesos, entre otras; lo cual podría repercutir en su desempeño laboral y causar problemas de salud como el estrés.

El presente estudio titulado, estilo de vida saludable del personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de dicho personal. Con el propósito de proporcionar información actualizada a las autoridades del departamento de enfermería, jefe del servicio terapia y a los mismos enfermeros, que permita formular estrategias e implementar programas encaminados a la modificación de estilos de vida con el fin de contribuir a mejorar y la calidad de vida de los profesionales de salud y contar con seguridad

alimentaria, que fomenten comportamientos y hábitos de nutrición saludable, actividad física como aeróbicos, deportes, entre otras actividades, para llevar una vida sana y productiva, el cual redundará en su desempeño laboral y en su calidad de vida tanto personal, familiar y profesional.

Según el diccionario filosófico de Rosental M. y Iudin P. (1981), refiriéndose al estilo se plantea que en el mismo se reflejan tanto las condiciones económico-sociales de la vida de la sociedad como las peculiaridades y las tradiciones de tal o más cual pueblo, sería pues la forma como se comporta o manifiesta una determinada cultura, por lo que cada pueblo, nación, o aún diferentes grupos sociales pueden tener diferentes estilos de vida y aun haciéndolo más particular, una comunidad, una familia o un individuo pueden tener un estilo de vida en particular dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, y posibilidades económicas. *Vives Iglesias, Annia. "Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria" (citado en 2007).*

Los comportamientos que se alejan de los hábitos y estilos de vida saludable, se relacionan con la inactividad física, la alimentación inadecuada, conducta sexual consumo de tabaco, alcohol, y otras drogas ilícitas, constituyen la causa principal de enfermedades crónicas no transmisibles tales como: la hipertensión, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebro vascular, la obesidad, la diabetes tipo 2 y el cáncer, entre otras. Estas enfermedades, imponen una carga de morbilidad-mortalidad. En los últimos años aumento la evidencia científica, alrededor del tema de hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles. Este crecimiento de investigaciones demuestra la necesidad que tienen los enfermeros de generar cambios de comportamiento en los hábitos de vida, con el objetivo de mejorar el

bienestar y calidad de vida a través de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

En los siguientes capítulos analizamos el interés del tema y los enmarcamos en las distintas investigaciones realizadas a nivel internacional y nacional. en esta investigación titulada estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería, Se han encontrado numerosas investigaciones y con información bastante heterogéneas en el ámbito internacional y nacional. Lo que resulta ser interesante es que muchas de ellas indican que el personal de enfermería tiene conducta de riesgo en la salud y son propensos a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. *Organización mundial de la salud 19 de junio al 22 de julio de 1946. who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions*

La Enfermería, a lo largo del tiempo, fue definiéndose como la disciplina del cuidado humano. *Evolución de enfermería y aparición de nuevos roles (Universitat internacional de Catalunya) 26 de mayo del 2014.*

Virginia Henderson y su teoría de las 14 necesidades.

Define a la Enfermería en términos funcionales, como aquella que ayuda al individuo a satisfacer sus necesidades, si este no lo puede realizar por sus propios medios. Esta teórica introdujo a su concepto de Enfermería, los principios fisiológicos y psicopatológicos. Su modelo gira alrededor de tres elementos importantes.

- Individuo: ser integral con componentes biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales que interactúan entre sí.
- Entorno: factores intrínsecos y extrínsecos al individuo.
- Salud: equiparada a la adecuada satisfacción de 14 necesidades básicas.

Henderson, define las necesidades básicas como “requisitos esenciales, cuya satisfacción se encuentra condicionada por aspectos biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales del individuo. Estas necesidades, son comunes y esenciales para todos los seres humanos, y específicas ya que las mismas, se manifiestan y satisfacen de manera diferente en cada persona”. Nuestra pionera de la Enfermería, asume que el individuo es un todo complejo con 14 necesidades básicas y, que cuando una de estas necesidades no está satisfecha la persona deja de ser un todo. Partiendo de su teoría de las 14 necesidades, identifica la necesidad de descanso y sueño, como la quinta necesidad humana básica y la relaciona con los principios fisiológicos. *Maria Luz Fernandez Fernandez. “Bases históricas y teóricas de la Enfermería”. Universidad de Cantabria. Año 2010. 22 de julio de 1946. who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions*

Las 14 necesidades básicas, según Henderson son: 1. Oxigenación; 2. Nutrición e hidratación; 3. Eliminación; 4. Movimiento y postura adecuada; 5. Descanso y sueño; 6. Vestir adecuadamente; 7. Termorregulación; 8. Higiene y protección de la piel; 9. Evitar los peligros; 10. Comunicación; 11. Vivir según creencias y valores; 12. Trabajar y realizarse; 13. Participación en actividades recreativas; 14. Aprendizaje. Estas necesidades, son para Henderson un requisito que han de satisfacerse para que la persona mantenga su integridad y promueva su crecimiento y desarrollo. *Maria Luz Fernandez Fernandez. “Bases históricas y teóricas de la Enfermería”. Universidad de Cantabria. Año 2010.*

Abraham H. Maslow. Teoría de la Motivación Humana

Maslow refiere que la conducta humana está motivada por las necesidades. En su teoría, argumenta que las necesidades humanas se pueden jerarquizar de mayor o menor prioridad y, que las necesidades de menor prioridad aparecen luego de

gratificar aquellas necesidades de mayor prioridad. La pirámide propuesta por Maslow, es la siguiente: Fisiología, seguridad, sociales, estima, autorrealización. *Maslow Abraham H. “Motivación y Personalidad”. Díaz Santos. Madrid. Año 1991.*

Las necesidades fisiológicas son el punto de partida de dicha teoría. Sólo estas necesidades nacen con la persona. Dentro de esta categoría, se encuentra el patrón Descanso-Sueño, como necesidad básica que debe ser satisfecha por el ser humano. Maslow afirma “que sólo el 1% de las personas logran llegar a la etapa o categoría de la autorrealización y que, esto sucede porque las personas, en lugar de satisfacer las necesidades propias viven intentando satisfacer los estereotipos culturales”. De acuerdo con Maslow, el sueño es una necesidad básica del ser humano, es un proceso universal común a todas las personas. De esta manera, se puede pensar en la importancia del descanso-sueño en las personas para que las mismas logren recuperar y/o mantener la salud, siendo básica la satisfacción de esta necesidad, para lograr un buen estado de salud. *Maslow Abraham H. “Motivación y Personalidad”. Díaz Santos. Madrid. Año 1991.*

Estilo de Vida Saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social. *Organización mundial de la salud “OMS” agosto de 2016.*
www.who.int/features/qa/health-promotion/es/

Promoción para la salud

La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a

beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. *Organización mundial de la salud “OMS” agosto de 2016. www.who.int/features/qa/health-promotion/es*

Factores de Riesgo

Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo más importantes cabe citar la insuficiencia ponderal, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene. *Organización mundial de la salud “OMS” www.who.int/topics/risk_factors/es/.*

Alimentación inadecuada

Debido a la turnicidad de la jornada laboral, los hábitos alimenticios, también se ven modificados ya que en la mayoría de los profesionales la distribución y la calidad de las 4 comidas diarias que requiere nuestro organismo no se desarrolla de manera adecuada. La distribución y la calidad de los alimentos que ingieren no son los adecuados y se observan por ejemplo un mayor consumo de comidas rápidas y enlatadas, con altos contenidos en ácidos grasos, los que los predisponen al sobrepeso y a la obesidad. Como también, aumentan el consumo de bebidas como la cafeína, y el tabaco, lo que los predispone a presentar dispepsias. Además, de consumir ciertos medicamentos para ayudar a conciliar el sueño. En el turno noche se observa que existe una mayor predisposición del consumo de cafeína ya que el personal necesita estar más despierto y por lo tanto a menudo abusa de este grano. Por lo tanto, los profesionales, al no llevar o establecer conductas saludables en la alimentación los

lleva a presentar futuros problemas gastrointestinales, como gastritis, úlceras gástricas, entre otros.

Todos sabemos que debemos comer frutas y verduras a diario, carnes y pescados, dejar los dulces para contadas ocasiones. Pero, a la hora de la verdad, ¿seguimos unas pautas de alimentación correctas? La pregunta tiene especialmente importancia si tenemos en cuenta que las autoridades sanitarias han declarado la obesidad como la nueva epidemia de nuestro siglo. Una gran parte de la población sufre sobrepeso u obesidad. Y es que lo que comemos y cómo lo comemos influye en nuestra salud y favorece o previene la aparición de ciertas dolencias, desde afecciones cardiovasculares hasta enfermedades como el cáncer.

El exceso de azúcar puede ser nocivo para nuestra salud, por lo que debemos intentar limitar su consumo para no sobrepasar ciertos límites. El aumento del consumo de azúcar está haciendo mucho daño en nuestra sociedad provocando multitud de enfermedades. Entre ellas la diabetes, que se ha duplicado en los últimos años y se espera un aumento alarmante en un futuro.

Hace unos años nos hacíamos eco de la importancia de limitar la ingesta de grasa en nuestra alimentación, y aunque bien es cierto que es importante controlar la cantidad, y especialmente el tipo de grasas que ingerimos. Cada vez más estudios ponen de relevancia el papel del consumo de azúcar sobre nuestra salud, tanto a corto como a largo plazo.

Por todo ello, en la actualidad se está poniendo el azúcar en el punto de mira a nivel de salud. Por eso, y porque debido a la tecnología alimentaria, consumimos muchos productos que, aunque no nos parezcan dulces, contienen buena cantidad de azúcar, y ese azúcar también cuenta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un documento con recomendaciones y directrices sobre el consumo de azúcar en adultos y niños, y lo dejó bien claro:

“Tanto para los adultos como para los niños, el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.”OMS, *Directrices sobre el consumo de azúcar en adultos y niños.*(2015)

Un 10% de la ingesta calórica total significa que si ingerimos diariamente unas 2000 Kcal, la ingesta de azúcares libres debería ser como máximo de 50 gramos al día. Aunque la cantidad puede variar de niños a adultos:

- Adultos: no pasar de 50-60 gramos y mejor si tomamos como máximo 25-30 gramos.
- Niños: no pasar de 30-35 gramos y mejor si toman menos de 15-20 gramos. OMS, *Directrices sobre el consumo de azúcar en adultos y niños. (2015).*

Si desayunamos un café con azúcar, zumo y un bollo con mermelada, estaremos consumiendo alrededor de unos 45 gramos de azúcar, que representan ya el 90% del total diario recomendado al día.

Si desayunamos cereales fácilmente estamos consumiendo unos 10 gramos de azúcar o si escogemos un yogur de frutas consumiremos seguramente más de 5 gramos de azúcar añadido. Así que no todo es el azúcar que podemos echar a un café o a una infusión, existen muchos productos elaborados que son dulces y contienen cantidades muy elevadas de azúcares.

Alimentos que tienen azúcar

Visto así, podría parecer bastante cantidad de azúcar, pero la cuestión es que el azúcar no es sólo el que podemos añadir nosotros a la comida, también es el que forma parte de la elaboración de alimentos (mermelada, bollería y repostería, zumos de frutas. *Mercè Gonzalo.Lic. en Ciencia y Tecnología de los AlimentosDiplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nutricionista consultora de Advance Medical. Salud canales de MAPFRE. (octubre 2020)*

“Los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los concentrados de jugo de fruta”.

También, se encuentra en muchos otros productos en los que a pesar de percibir un sabor ácido, amargo o salado existe entre sus ingredientes la presencia de azúcar y muchas veces este contenido no es para nada despreciable.

Por ejemplo:

- Lasaña boloñesa ultracongelada: 3,9%, lo que representa 10 g de azúcares la ración.
- Tomate frito: 7,5-7,9% de azúcares, en un plato de pasta donde podemos poner unas 4-5 cucharadas de salsa, estamos añadiendo al menos 5 gramos de azúcar.
- Conserva de raviolis al huevo con carne y salsa de tomate: 5,5 g los 100 g. una ración de unos 250g son 16-17g de azúcar.
- Vinagre de Módena: 39-49% de azúcares, una cucharadita de 10 ml contiene 4-5 g, fácilmente se suele aliñar con el doble o el triple.
- Tallarines a la parmesana (preparado de sobre): 3,4%, una ración contiene 7 g de azúcar.

- Crema de verduras de brick: 2,2%, tomando una taza de 250 ml estamos consumiendo 5,5 gramos de azúcar.
- Lo que debes saber:
- Se aconseja que el consumo de azúcar represente como máximo el 10% de la ingesta calórica diaria, y a ser posible por debajo del 5%.
- Esto significa que no debemos consumir más de 50-60 gramos los adultos y 30-35 los niños. Estos son los límites máximos, se recomienda ingerir menos de la mitad.
- Para lograr seguir estas recomendaciones debemos limitar la ingesta de azúcar añadido, restringiendo la cantidad de azúcar que utilizamos y evitando los alimentos procesados ricos en él. Por tanto, debemos mirar el etiquetado y efectuar elecciones conscientes. *Mercè Gonzalo.Lic. en Ciencia y Tecnología de los AlimentosDiplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nutricionista consultora de Advance Medical. Salud canales de MAPFRE. (Octubre 2020)*

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar

y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Una dieta sana incluye lo siguiente:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (2), excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres (2, 7), que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total (7). Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas (1, 2, 3). Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la

de grasas trans a menos del 1% (5). En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar (4,6).

- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día (8). La sal debería ser yodada.

Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable

Frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (2) y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

- Incluir verduras en todas las comidas;
- Como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- Comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- Comer una selección variada de frutas y verduras.

Grasas

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria;
- Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y

- Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:

- Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír;
- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol;
- Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y
- Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

Sal, sodio y potasio

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.

Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o

tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa).

Para reducir el consumo de sal se aconseja:

- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos;
- No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa;
- Limitar el consumo de tentempiés salados; y
- Escoger productos con menor contenido de sodio.

Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sodio de sus productos; además, se debería alentar a los consumidores a leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. La ingesta de potasio se puede incrementar mediante el consumo de frutas y verduras frescas.

Azúcares

Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y

obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas).
- Comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.

Sedentarismo

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2002, lo definió como "la poca agitación o movimiento" En términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo. *Instituto de Salud Pública, Facultad de Medicina - Universidad Nacional de Colombia. www.scielosp.org/article/rsap/2012.v14n3/417-428/*

Según la OMS, el sedentarismo es uno de los principales factores de muerte prematura en todo el mundo dado que incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Mediante el ejercicio físico, se pueden lograr un mejor estado de salud muscular y cardiorrespiratorio, una mejor salud ósea, un mayor control de peso y un menor riesgo de hipertensión, cardiopatías, ataques de apoplejía, diabetes depresión y varios tipos de cáncer. *Diario EL MUNDO 05 de septiembre de 2018. www.elmundo.es/salud/2018/09/05/5b8faa94268e3e03278b4575.html*

La gente pasa más y más tiempo en forma sedentaria. Durante nuestro tiempo libre estamos a menudo sentados, ya sea frente a la computadora u otro dispositivo, viendo la

televisión o jugando videojuegos. Muchos de nuestros trabajos se han vuelto más inactivos, con largos días sentados en un escritorio. La manera de transportarnos tampoco nos ayuda: coches, autobuses y trenes.

Cuando usted tiene un estilo de vida inactivo:

- Quema menos calorías. Esto hace que usted tenga más probabilidades de subir de peso
- Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos
- Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral
- Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
- Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien
- Puede tener una mala circulación de la sangre
- Su cuerpo puede tener más inflamación
- Puede desarrollar un desequilibrio hormonal
- ¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?
- Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:
 - Obesidad
 - Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
 - Presión arterial alta
 - Colesterol alto
 - Accidente cerebrovascular
 - Síndrome metabólico

- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud. *Medlineplus*. (Abril, 2021) <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>

Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud. *Medlineplus*, www.medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm 25 de mayo 2021.

Existen dos tipos principales de estrés:

Estrés agudo.

Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando se hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro. *Medlineplus*, www.medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm 25 de mayo 2021.

Estrés crónico.

Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo.

Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se da cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud.

Medlineplus, www.medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm 25 de mayo 2021.

Síndrome de burnout: causas, síntomas y tratamiento

El “síndrome del trabajador quemado” como también se le conoce al síndrome de burnout es precisamente eso, el agotamiento físico y mental del individuo que le hace perder toda gana de emprender sus tareas. Es una evolución del estrés laboral al crónico.

Esta condición psíquica del trabajador no es poca cosa, pues la OMS la sumó en el 2000 como otro factor de riesgo laboral junto al riesgo físico, biológico, químico, ergonómico, psicosocial, mecánico y ambiental.

El cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causando que sus músculos se tensionan y aumenta su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarle a manejar la situación que causa el estrés.

Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo. Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad

- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso.

Medlineplus, www.medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm 25 de mayo 2021

Los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

Mantener una alimentación sana, equilibrada y adecuada a tu edad. Una alimentación saludable se basa en recibir las 5 comidas al día, los nutrientes esenciales y la energía que necesitamos para mantener nuestra vitalidad.

Practicar ejercicio físico y evitar el sedentarismo, realizar ejercicios es fundamental para llevar un estilo de vida saludable. Puedes practicar 30 minutos diarios de ejercicios durante 05 días a la semana, o 01 hora de ejercicios 03 veces por semana.

Dormir bien, dormir al menos siete horas por noche aumenta los beneficios de tener un estilo de vida saludable y puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Tener una higiene adecuada, El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino también al ámbito doméstico y mantener nuestro entorno limpio y ordenado.

Evitar el tabaco y alcohol, Estas sustancias si se consumen sin control inciden de forma negativa en la salud.

Tener bienestar emocional, cuidar de tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física. En todas las etapas de tu vida, el bienestar emocional, psíquico y social influye en cómo piensas, sientes y actúas. *Villa Maria del triunfo salud SAC.*

vmtsalud.com.pe/noticias/una-vida-saludable-es-posible

Objetivo General

Determinar los estilos de vida saludable que aplica el personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, durante el periodo comprendido entre septiembre y noviembre del 2021

Objetivos Específicos

- Identificar los estilos de vida saludable que practica el personal de enfermería en la dimensión del descanso.
- Conocer los estilos de vida que practica el personal de enfermería en la dimensión de la alimentación.
- Determinar los estilos de vida que practica el personal de enfermería en la dimensión de recreación.
- Localizar los estilos de vida que practican los profesionales de enfermería en la dimensión de actividad física.
- Encontrar los estilos de vida que practica el personal de enfermería en la dimensión apoyo interpersonal (Familia y grupo social).

Diseño Metodológico

Tipo de diseño

Investigación descriptiva

Como su título lo indica, se encarga de describir las características de la realidad a estudiar con el fin de comprenderla de manera más exacta. En este tipo de investigación, los resultados no tienen una valoración cualitativa, solo se utilizan para entender la naturaleza del fenómeno. *"Tipos de investigación"*.

En: Significados.com: <https://www.significados.com/tipos-de-investigacion>

La presente investigación se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal, con el objetivo de medir las prácticas de estilo de vida saludable del personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos entre septiembre y noviembre del 2021.

Unidad de análisis: Personal de enfermería de la terapia intensiva de un hospital privado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Población de estudio: Personal de enfermería que trabaja en la terapia intensiva de un hospital privado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Criterios de inclusión: Se incluyó a todo el personal de Enfermería que trabaja en la terapia intensiva en un hospital privado.

Criterios de exclusión:

- Se excluyó al personal de enfermería que trabajan en otro sector que no sea la terapia intensiva.
- Se excluyó al personal de enfermería que se negaron a llenar los instrumentos de medición.
- Se excluyó al personal de enfermería que se encuentran en periodo de vacaciones durante los meses de ejecución.

Muestras

El tipo de muestra es no aleatoria, es decir no probabilístico accidental, porque cada miembro tiene igual oportunidad de ser incluido sin ningún juicio previo, por consiguiente, se tomaron treinta (51) enfermeros de la terapia intensiva de un hospital privado de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Fuente de información

La fuente de información de datos se recolectará a través de fuentes primarias en una encuesta de carácter anónima a la dotación del personal de enfermería en terapia intensiva.

Valores de las dimensiones

Para la realización de la siguiente investigación que tiene como objetivo determinar el estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en el periodo de septiembre noviembre del corriente año, se utilizó como instrumento una encuesta cerrada, aleatoria al personal de enfermería del sector de terapia intensiva.

Dimensiones

Descanso

- Adecuado: 3 puntos (17-24)
- Medianamente adecuado: 2 puntos (9-16)
- Inadecuado: 1 punto (1-8)

Alimentación

- Correcta: 3 puntos (15-21)
- Medianamente correcta: 2 puntos (8-14)
- Incorrecta: 1 punto (1-13)

Actividades físicas

- Alta: 3 puntos (15-21)
- Mediana: 2 puntos (8-14)
- Baja: 1 punto (1-7)

Recreación

- Buena: 3 puntos (13-18)
- No muy buena: 2 puntos (7-12)
- Malo: 1 punto (1-6)

Apoyo interpersonal (Familia y grupo social)

- Perfecto: 3 puntos (15-21)
- Medianamente perfecto: 2 puntos (8-14)
- Imperfecto: 1 punto (1-7)

Matriz de Datos (Operalización)

Determinar los estilos de vida saludable que aplica el personal de enfermería de la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, durante el periodo comprendido entre septiembre a noviembre del 2021

Variable	v.v	Dimensión	v.d	Indicador	Categoría
Sociodemográfico		Sexo		1. Género.	A) Masculino B) Femenino C) Otros.
		Edad		2. Años de vida.	A) de 18 a 21 años B) de 22 a 30 años C) mayores de 31 en adelante.
		Educación		3. Nivel de estudios realizados	A) Primario completo B) Primario incompleto C) Secundario Completo D) Secundario Incompleto E) Técnico medio E) Terciario F) Universitarios
		Estado Civil		4. Condición.	A) Casado B) Soltero C) Concubino
Estilo de vida saludable		Descanso	Adecuado (17-24)	5. Cantidad de horas que duermes durante la noche.	A) De 8 a 10 hrs B) Menos de 8 hrs C) Más de 10 hrs
				6. Cantidad de horas que duerme por la mañana.	A) De 6 a 8 hrs B) Menos de 6 hrs C) Más de 8 hrs
				7. Calidad del descanso.	A) Aceptable B) Regular C) Pésima

Estilo de vida saludable		Descanso	Med. Adecuado (9-16)	8. ¿Cómo duermes de noche?	A) De corrido B) Se despierta algunas veces C) Se despierta varias veces
				9. Qué tipo de sustancia consume o actividad para dormir.	A) Té B) Comprimidos recetados C) Yoga D) Otros.
			Inadecuado (1-8)	10. Requiere consumir alguna sustancia o actividad para dormir.	A) Siempre B) Casi siempre D) Nunca
				11. Necesitas dormir de día.	A) Siempre B) A veces C) Nunca
				12. Cuando se despierta arranca el día con mucha energía.	A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
		Alimentación	Correcta (15-21)	13. Incluye carnes rojas en su dieta.	A) Si. B) No.
				14. Incluye carnes blancas en su dieta.	A) Si. B) No.
				15. Incluye verduras en su dieta.	A) Si. B) No.
			Medianamente correcta (8-14)	16. Incluye cereales en su dieta.	A) Si. B) No.
				17. Cantidad de agua ingerida al día.	A) 1 litro a 2 litros de agua. B) Más de 2 litro.

Estilo de vida saludable		Alimentación	Incorrecta (1-7)	18. Tipos de líquidos tomados.	A) Agua B) Gaseosas C) Infusiones
				19. Lleva alguna dieta especial.	A) Si B) No
		Actividades físicas	Alta (15-21)	20. Realiza alguna actividad física	A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
				21. Qué tipo de actividad física realizas	A) Camina B) Corre C) Nadar D) Gimnasio E) Varios F) Otros G) Ninguno
				22. Cuantas veces por semana.	A) 1 vez B) 2 veces C) 3 veces o mas D) nunca
				23. Tiempo que caminas al día.	A) 30 min. B) 1 hora. C) Más de 1 hora.
			Mediana (8-14)	24. Camina por deporte.	A) Si. B) No.
				25. Realiza algún deporte.	A) Si. B) No.
				26. Cantidad de días que asiste al gimnasio	A) 1 a 2 días a la semana. B) 3 días a la semana. C) No asisto a un gimnasio.
				27. Tiene tiempo recrearte.	A) siempre B) casi siempre C) a veces D) Nunca
		Recreación	Buena (13-18)	28. Cuantas veces a por semana.	A) Una vez B) Dos veces C) 3 veces o más

Estilo de vida saludable		Recreación	No muy buena (7-12)	29. Qué tipo de recreación le gusta.	A) Al aire libre B) Cine o teatro C) Leer D) Juntarse con amigos E) Otros
				30. Cuantos días libres tienes a la semana.	A) 1 día a la semana B) 2 días a la semana C) 3 días a la semana D) Más de 4 días a la semana
			Malo (1-6)	31. Cuantos fines de semana libres tienes al mes.	A) Un fin de semana al mes. B) Dos fines de semana al mes. C) Mas de tres fines de semana al mes.
				32. Te gusta ir a parque naturales	A) Si. B) No. C) A veces.
		Apoyo interpersonal (Familia y grupo social)	Perfecto (15-21)	33. Con quien vives	A) Sola/o B) En pareja C) Con hijos D) Padres E) Otros familiares F) Amistades
				34. Tienes hijos.	A) Si. B) No.
			Med. Perfecto (8-14)	35. Tienes amigos.	A) Si. B) No.
				36. Sientes apoyado de la gente que te rodea	A) Siempre B) Casi siempre C) A veces
				37. Tienes mascotas.	A) Si. B) No
			Imperfecto (1-7)	38. Tu círculo familiar, suelen realizar actividades compartidas.	A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
				39. Siente que lo acompañan en los cuidados	A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

Tablas y Gráficos

Tabla 1

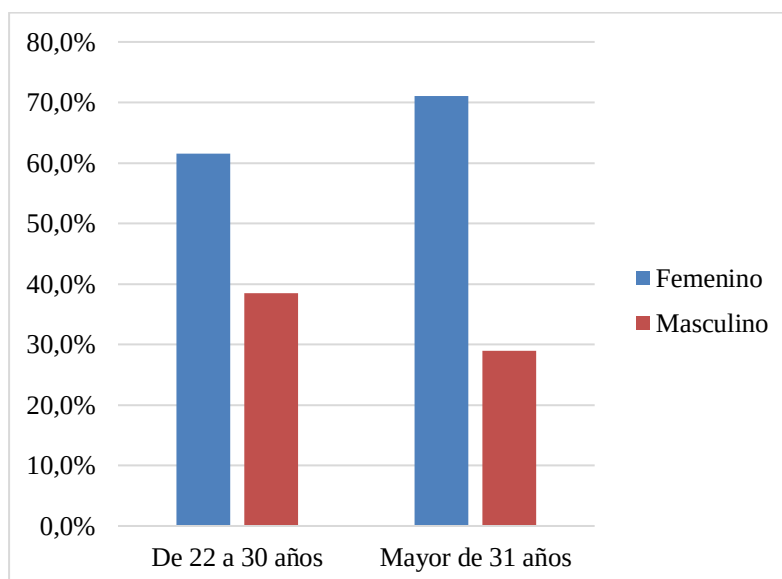
Caracterización de la muestra según el género, y edad en el personal de enfermería de una terapia intensiva, en un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dimensión Demográfica

Edad	Femenino	Masculino	Total general
De 22 a 30 años	61,5%	38,5%	100,0%
Mayor de 31 años	71,1%	28,9%	100,0%
Total general	68,6%	31,4%	100,0%

Fuente: Cuestionarios realizado por alumno de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Abierta Interamericana Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Sede Buenos Aires.

Gráfico 1



Fuente: Tabla 1.

Análisis de tabla 1

Del 100% de la población de estudio, con respecto a la población encuestada con su edad y el sexo podemos observar que el género que predomina en el sector de terapia intensiva de un hospital privado en la ciudad de buenos aires con un 68.6% es el género femenino. Y en el género masculina con un 31.4%. Donde en dicho sector predomina el sexo femenino en edad comprendida a mayor de 31 años.

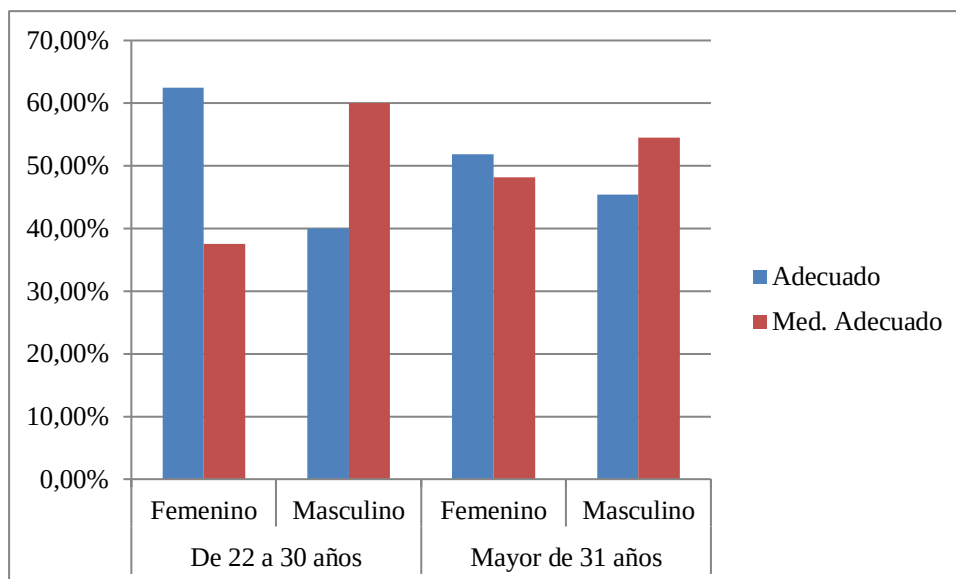
Tabla 2

Caracterización de la muestra según la dimensión descanso, tomando en cuenta la edad y el género en el personal de enfermería de una terapia intensiva, en un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dimensión de descanso

Edad y genero	Adecuado	Med. Adecuado	Total general
De 22 a 30 años	13,73%	11,76%	25,49%
Femenino	9,80%	5,88%	15,69%
Masculino	3,92%	5,88%	9,80%
Mayor de 31 años	37,25%	37,25%	74,51%
Femenino	27,45%	25,49%	52,94%
Masculino	9,80%	11,76%	21,57%
Total general	50,98%	49,02%	100,00%

Fuente: Cuestionarios realizado por alumno de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Abierta Interamericana Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Sede Buenos Aires.

Grafico 2

Fuente: Tabla 2.

Análisis de tabla 2

En el sector de terapia intensiva, el 50.98% de los encuestados, arroja como resultado tener un descanso adecuado, y el otro 49.02%, dicen tener un nivel de descanso medianamente adecuado.

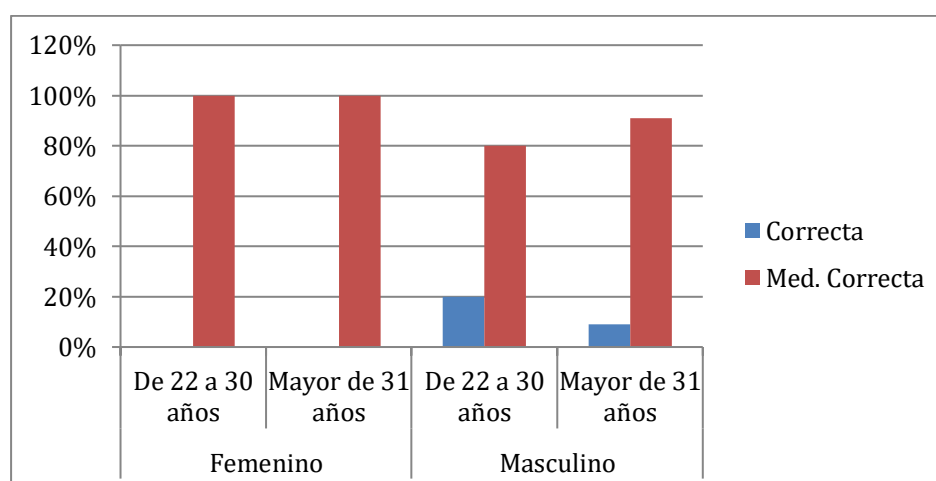
Tabla 3

Caracterización de la muestra según la dimensión alimentación, tomando en cuenta la edad y el género en el personal de enfermería de una terapia intensiva, en un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dimensión de alimentación

Edad y genero	Correcta	Med. Correcta	Total general
De 22 a 30 años	8%	92%	100%
Femenino	0%	100%	100%
Masculino	20%	80%	100%
Mayor de 31 años	3%	97%	100%
Femenino	0%	100%	100%
Masculino	9%	91%	100%
Total general	4%	96%	100%

Fuente: Cuestionarios realizado por alumno de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Abierta Interamericana Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Sede Buenos Aires.

Grafico 3

Fuente: Tabla 3.

Análisis de tabla 3

Solamente el 4% de los encuestados llevan un nivel de alimentación correcta, mientras el otro 96% no llevan el mismo nivel de alimentación y es medianamente correcta.

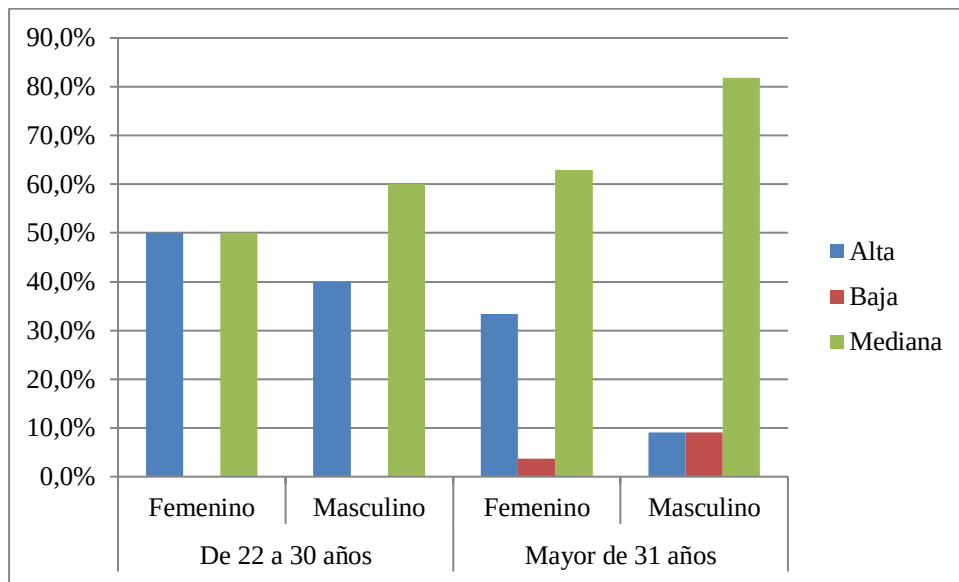
Tabla 4

Caracterización de la muestra según la dimensión actividades físicas, tomando en cuenta la edad y el género en el personal de enfermería de una terapia intensiva, en un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Demisión de actividades físicas

Edad y genero	Alta	Baja	Mediana	Total general
De 22 a 30 años	46,2%	0,0%	53,8%	100,0%
Femenino	50,0%	0,0%	50,0%	100,0%
Masculino	40,0%	0,0%	60,0%	100,0%
Mayor de 31 años	26,3%	5,3%	68,4%	100,0%
Femenino	33,3%	3,7%	63,0%	100,0%
Masculino	9,1%	9,1%	81,8%	100,0%
Total general	31,4%	3,9%	64,7%	100,0%

Fuente: Cuestionarios realizado por alumno de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Abierta Interamericana Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Sede Buenos Aires.

Grafico 4

Fuente: Tabla 4.

Análisis de tabla 4

En la terapia intensiva solo el 64.7% realiza actividades físicas de forma mediana, el 31.4% realiza un nivel de actividades física alta, y un 3.9% de realización de actividades física lo tiene el personal con un nivel bajo.

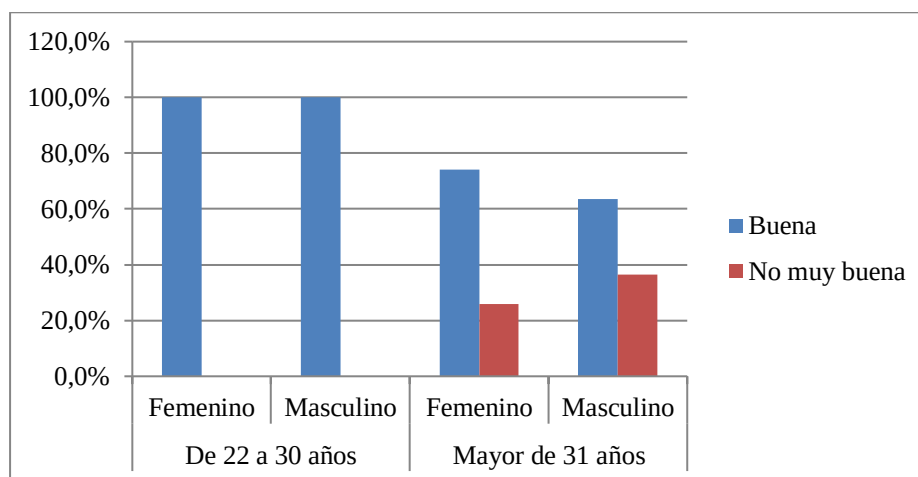
Tabla 5

Caracterización de la muestra según la dimensión recreación, tomando en cuenta la edad y el género en el personal de enfermería de una terapia intensiva, en un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dimensión de recreación

Edad y genero	Buena	No muy buena	Total general
Femenino	80,0%	20,0%	100,0%
De 22 a 30 años	100,0%	0,0%	100,0%
Mayor de 31 años	74,1%	25,9%	100,0%
Masculino	75,0%	25,0%	100,0%
De 22 a 30 años	100,0%	0,0%	100,0%
Mayor de 31 años	63,6%	36,4%	100,0%
Total general	78,4%	21,6%	100,0%

Fuente: Cuestionarios realizado por alumno de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Abierta Interamericana Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Sede Buenos Aires.

Grafico 5

Fuente: Tabla 5.

Análisis de tabla 5

Respecto a la dimensión de recreación que posee cada personal de enfermería solo el 78.4% de los encuestados tienen un nivel de recreación buena, y el otro 21.6% es, no muy buena.

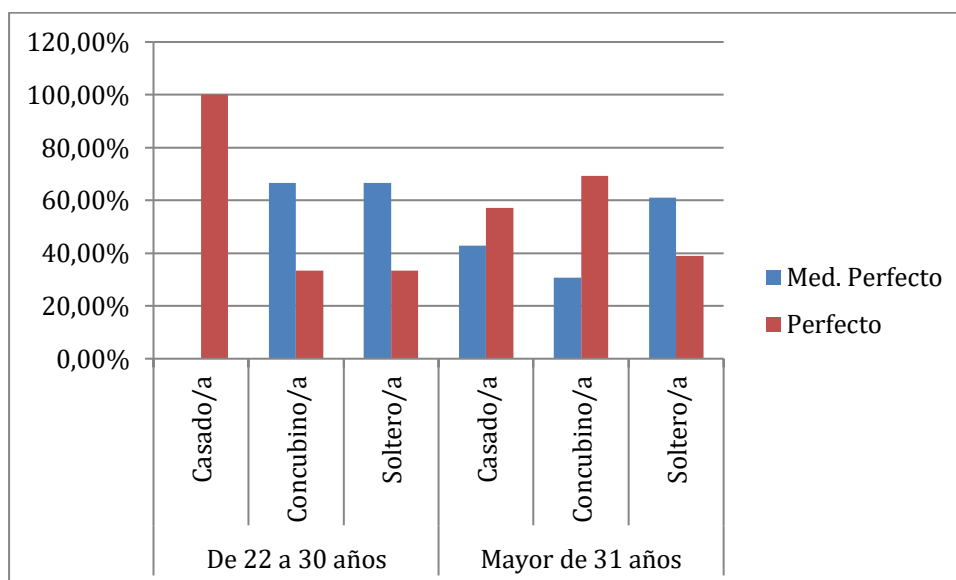
Tabla 6

Caracterización de la muestra según la dimensión apoyo interpersonal, tomando en cuenta la condición civil en el personal de enfermería de una terapia intensiva, en un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dimensión de apoyo interpersonal

Edad y condición civil	Med. Perfecto	Perfecto	Total general
De 22 a 30 años	61,54%	38,46%	100,00%
Casado/a	0,00%	100,00%	100,00%
Concubino/a	66,67%	33,33%	100,00%
Soltero/a	66,67%	33,33%	100,00%
Mayor de 31 años	47,37%	52,63%	100,00%
Casado/a	42,86%	57,14%	100,00%
Concubino/a	30,77%	69,23%	100,00%
Soltero/a	61,11%	38,89%	100,00%
Total general	50,98%	49,02%	100,00%

Fuente: Cuestionarios realizado por alumno de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Abierta Interamericana Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Sede Buenos Aires.

Grafico 6

Fuente: Tabla 6.

Análisis de tabla 6

Se observa con los resultados obtenidos en el personal de enfermería tiene un apoyo interpersonal de nivel perfecto de 49.02% de los resultados. Y el otro 50.98% del personal posee un nivel de apoyo interpersonal medianamente perfecto.

Discusión

En la búsqueda de antecedentes bibliográficos e investigaciones que se realizaron sobre el estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería encontramos diferentes estudios donde dice, que las enfermedades no transmisibles constituyen actualmente más del 60% de las causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad en todo el mundo. Esto, aunado al aumento sostenido de sus factores de riesgo y su terrible impacto en los entornos familiares, laborales y comunitarios hace que se esté convirtiendo en un tema de interés colectivo a escala global, y conduce a preguntarnos por los estilos de vida de las personas.

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su bienestar biológico, psicológico y social para su desarrollo personal.

Los resultados obtenidos en el presente estudio permiten determinar en términos generales, los estilos de vida saludable que aplica el personal de enfermería de una terapia intensiva, en un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos, encontrándose que del total de 51 (100%) enfermeros, un 57.24% presentan un estilo de vida no saludable y el 42.76% presentan un estilo de vida saludable. Estos resultados son similares a los reportados por Nathaly Marisol Landa Chafalote “Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho – 2016 Lima, quien identificó que el 67% presentan un estilo de vida no saludable y el 33% un estilo de vida saludable; similares también a los reportados por Mamani Maquera S. “Estilos de vida saludable que practica el profesional de enfermería del Hospital Daniel A. Carrión (Essalud - Calana)” Tacna 2012, donde se encontró que el 58,57% no practican un estilo de vida saludable y el 41,42% si practican; ambas cifras son cercanas a las del presente estudio que demuestran un porcentaje considerable de profesionales de enfermería que llevan un estilo de vida no saludable,

podemos decir que con el paso del tiempo si no existe ningún cambio en las prácticas de estilos de vida que son no saludables, aumentará el riesgo de padecer estas enfermedades que perjudicarían no solo en la vida personal del profesional de enfermería, sino también una declinación en su desempeño laboral, donde problemas de salud como el estrés, hacen referencia la poca actividad física que se traduce en sedentarismo, el cual es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad del mundo.

Así mismo estos resultados difieren con los reportados por Iris Quiroga. “Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros” Mendoza, sep. 2015, donde el 56,3% presentaron un estilo de vida saludable y el 43,7% un estilo de vida no saludable; sin embargo, este último porcentaje constituye un grupo representativo de riesgo a padecer a largo plazo alguna enfermedad crónico degenerativa, por presentar una inadecuada alimentación y falta de actividad física, lo cual conlleva a un deterioro tanto físico y psicológico; y el no descansar adecuadamente predispone a no poder desarrollar sus múltiples actividades diarias en forma óptima.

El resultado de este estudio arroja cifras muy parecidas a el estudio que realizo Mancuello R. y Quispe V. titulado Estilo de vida del personal de enfermería en un hospital del Cuyo Mendoza, agosto 2013 dando como resultado que el 51% de los encuestados no manifiesta realizar actividades físicas, el 45% no respeta horarios de comida y solo el 15% alcanza a consumir 4 comidas diarias, el 87% de la población manifiesta que esa alimentación no es rica en nutrientes. El 78% de los profesionales considera que presenta signos de cansancio, el 57% de tensión muscular, el 34% ansiedad, el 30 % falta d concentración y un 28 % irritabilidad, y del total de estos signos, el 89% lo atribuye a su trabajo. Otro dato importante como trabajadores de la salud, un 75% de los trabajadores no visitan al médico periódicamente siendo que el 21 % de la población presenta afecciones patológicas no detalladas, un 16% es caracterizado por obesidad, un 16% a cardiopatías, y un

51% de la población expresa no presentar patologías. Dando y avalando como resultado un comparativo casi similar al que estudio que he realizado.

Conclusión

El estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería en la terapia intensiva, de un hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, el mayor porcentaje refiere que no es saludable debido a el inadecuado habito alimentario, la no practica de ejercicios u actividad física, las horas no adecuadas de descanso después de una guardia nocturna, no controlar frecuentemente su peso, no tener un tiempo de ocio adecuado y no tener un adecuado manejo del estrés; lo que traería como consecuencia la presencia de enfermedades no transmisibles y de problemas de estrés. Sin embargo, existe un pequeño porcentaje del profesional de enfermería que tiene un estilo de vida saludable, referente al examinarse de manera preventiva su cuerpo en búsqueda de cambios.

En cuanto al estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería de la terapia intensiva, del hospital privado, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, el mayor porcentaje tiene un estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, no tienen horas de sueño y de descanso adecuados, no adoptan conductas adecuadas de alimentación como el consumo de frutas y verduras, y no mantienen un control de salud adecuado, lo que específicamente les conduce a enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiacos, riesgo de padecer cáncer, entre otros. Y un menor porcentaje tiene un estilo de vida saludable porque mantienen un descanso, sueño y control de salud adecuado. El mayor porcentaje tiene un estilo de vida no saludable y no tienen un adecuado manejo del estrés, y no mantienen un tiempo de ocio adecuado como actividades recreativas; lo que les hace tener un mayor riesgo de padecer alteraciones emocionales, cansancio, irritabilidad, falta de concentración en el ámbito laboral, entre otros. Y un pequeño porcentaje tiene un estilo de vida saludable, porque mantienen un tiempo de ocio, comparte con su familia en su tiempo libre y mantienen un adecuado manejo del estrés.

Recomendaciones

Las recomendaciones derivadas del presente estudio son:

- Brindar los resultados obtenidos a la Dirección de unidad de investigación y capacitación, jefatura del área de promoción para la salud, jefatura del departamento de enfermería y del servicio de terapia intensiva del Hospital privado en Buenos Aires, con la finalidad de contribuir con aportes importantes en la promoción de estilos de vida saludable en los profesionales de enfermería.
- Que el departamento de enfermería, junto con la unidad de bienestar del personal y promoción de la salud, elaboren programas y/o estrategias orientadas a fomentar y fortalecer la práctica de estilos de vida saludable y así prevenir enfermedades y mantener el bienestar biopsicosocial.
- Realizar estudios de investigación buscando la asociación de factores que podrían estar asociadas a un estilo de vida no saludable para poder identificar los potentes marcadores de riesgo que podrían afectar la calidad de vida en este grupo en estudio.
- Realizar estudios comparativos en otras instituciones que permitan identificar el grupo más vulnerable a padecer enfermedades crónicas degenerativas; así como un estudio comparativo en este mismo grupo de estudio, pero a largo plazo.
- Realizar un estudio nacional sobre estilos de vida saludables y estado nutricional en profesionales de la salud.
- Adecuar espacios en sus instalaciones para promover en los profesionales de la salud la práctica de estilos de vida saludables.
- La Universidad Abierta Interamericana (UAI) en la facultad de ciencias de la salud, en la carrera de la Lic. de enfermería. Deberían incorporar y fortalecer contenidos sobre estilos de vida saludable que permita garantizar la formación de profesionales con una visión preventiva – promocional hacia el cuidado de su propia salud.

Bibliografía

- Organización mundial de la salud (2020). *Obesidad y sobre peso*. Organización mundial de la salud: www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.
- Bembibre Cecilia. (2009). *Alimentación*. Definición ABC: www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php
- Lemoine P, Zisapel N (2012). *Descanso*. Prolonged-release formulation of melatonin (Circadin) for the treatment of insomnia. Expert OpinPharmacother
- Villa Maria del triunfo salud SAC. (S/F). *Una vida saludable es posible*. EsSalud.vmtsalud.com.pe/noticias/una-vida-saludable-es-posible
- Martha RaileAlligood y Ann Marriener. (2011, 7ma edición). *modelos y teoría en enfermería*. Elsevier.
- Tipos.co. (2021). *Ejercicio físico*. Tipos.co.: www.tipos.co/tipos-de-ejercicios-fisicos/#ixzz4OLlRcYBZ
- VIVES IGLESIAS, ANNIA. (citado en 2007). *“Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria”* Disponible en URL:<http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
- FernándezFernández Maria Luz.(2010). *Bases históricas y teóricas de la Enfermería*.
- Organización mundial de la salud (2021). *Salud*. Organización mundial de la salud:<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>.
- Medlineplus. (2021). *Alimentación balanceada*. www.medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm.
- Mercè Gonzalo.Lic. (2020), *Nutricionista consultora de Advance Medical*. Salud canales de MAPFRE.

- Organización Mundial de la Salud(2015). *Ingesta de azúcares para adultos y niños*. Organización Mundial de la Salud.OMS: WHO/NMH/NHD/15.2
- Medlineplus, www.medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm 25 de mayo 2021.
- Organización Panamericana de la salud. “Salud en las Américas”. Publicación científica y técnica N° 636. Washington. 2012.
- OMS “Estrategia mundial sobre régimen alimentario actividad física y salud” (citado en 2014). Disponible en URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Necesidad de descanso y sueño. (citado en 2014). Disponible en: https://www.ulpgc.es/descargadirecta.php?codigo_archivo=4471

Anexos

Cuestionario sobre los estilos de vida saludable que aplica el personal de enfermería

Estimado, la presente investigación tiene como objetivo determinar la información que posee sobre el estilo de vida saludable que aplica el personal de enfermería. En tal sentido agradezco desarrollar el presente cuestionario, marque en paréntesis la letra del ítem que considere el más adecuado, solo deberá marcar una respuesta correcta. El presente es de carácter anónimo, a nivel personal e institucional, por ello te ruego que contestes con mayor sinceridad pues los datos obtenidos son de relevancia para nuestra investigación y conocimiento.

1.- Género

- a) Masculino.
- b) Femenino.
- c) Otros.

2.- Años de vida

- a) De 18 a 21 años.
- b) De 22 a 30 años.
- c) Mayores de 31 años en adelante.

3.- Nivel de estudio realizado

- a) Primario completo.
- b) Primario incompleto.
- c) Secundario completo.
- d) Secundario incompleto.
- e) Técnico medio.
- f) Terciario.
- g) Universitario.

4.- Condición

- a) Casado.
- b) Soltera.
- c) Concubino.

5.- Cuantas hrs duermes durante la noche.

- a) De 6 a 8 hrs.
- b) Menos de 6 horas.
- c) Más de 8 hrs.

6.- Cantidad de horas que duermes por la mañana

- d) De 6 a 8 hrs.
- e) Menos de 6 horas.
- f) Más de 8 hrs.

7.- calidad del descanso

- a) Aceptable.
- b) Regular.
- c) Pésima.

8.- Como duermes de noche

- a) De corrido.
- b) Se despierta algunas veces.
- c) Se despierta varias veces.

9.- ¿Qué tipo de sustancia consume o actividad para dormir?

- a) Té.
- b) Comprimidos recetados.
- c) Yoga.
- d) Otros.

10.- Requiere consumir alguna sustancia o actividad para dormir

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Nunca.

11.- Necesitas dormir de día.

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

12.- Cuando se despierta arrancas el día con muchas energías.

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) A veces.
- d) Nunca.

13.- ¿Incluye carnes rojas en su dieta?

- a) Si.
- b) No.

14.- ¿Incluye carnes blancas en su dieta?

- a) Si.
- b) No.

15.- ¿Incluye verduras en su dieta?

- a) Si.
- b) No.

16.- ¿Incluye cereales en su dieta?

- a) Si.
- b) No.

17.- ¿Qué cantidad de agua ingiere al día?

- a) De 1 litro a 2 litros de agua.
- b) Más de dos litros.

18.- ¿Qué tipos de líquidos toma?

- a) Agua.
- b) Gaseosa.
- c) Infusiones (Café, mate, te...).

19.- ¿Lleva alguna dieta especial?

- a) Si.
- b) No.

20.- Realiza algunas actividades físicas

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) A veces.
- d) Nunca.

21.- ¿Qué tipo de actividad física realiza.

- a) Caminar.
- b) Correr.
- c) Nadar.
- d) Gimnasio.
- e) Varios.
- f) Otros.
- g) Ninguno.

22.- Cuantas veces por semana

- a) 1 vez.
- b) 2 veces.
- c) 3 veces o más.
- d) Nunca.

23.- ¿Qué tiempo camina al día?

- a) 30 min.
- b) 1 hora.
- c) más de 1 hora.

24.- ¿Usted camina por deporte?

- a) Si.
- b) No.

25.- ¿Realiza algún deporte?

- a) Si.
- b) No.

26.- ¿Qué cantidad de días asiste al gimnasio?

- a) De 1 a 2 días en la semana.
- b) 3 días en la semana.
- c) No asisto al gimnasio.

27. Tienes tiempo para recrearte.

- a) Siempre.
- b) Casi Siempre.
- c) A veces.
- d) Nunca.

28.- Cuantas veces por semana.

- a) A veces.
- b) Dos veces.
- c) 3 Veces o más.

29.- Que tipo de recreaciones te gusta.

- a) Al aire libre.
- b) Cine o teatro.
- c) Leer.
- d) Juntarse con amigos.
- e) Otros.

30.- Cuantos días libres tienes a la semana

- a) 1 día a la semana.
- b) 2 días a la semana.
- c) 3 días a la semana.
- d) Más de 4 días a la semana.

31.- Cuantos fines de semana libres tienes al mes.

- a) Un fin de semana al mes.
- b) Dos fines de semana al mes.
- c) Más de tres fines de semana al mes.

32.- Te gusta ir a parque naturales

- a) Si.
- b) No.
- c) A veces.

33.- Con quien vives

- a) Solo/a.
- b) En pareja.
- c) Con hijos.
- d) Padres.
- e) Otros familiares.
- f) Amistades.

34.-Tienes hijos.

- a) Si.
- b) No.

35.- Tienes amigos.

- a) Si.
- b) No.

36.- Sientes apoyo de la gente que te rodea

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) A Veces.
- d) Nunca.

37.- Tienes mascotas.

- a) Si.
- b) No.

38.- Tu círculo familiar, suelen realizar actividades compartidas.

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) A Veces.

d) Nunca.

39.- Sientes que los que te rodean te acompañan en los cuidados alimentarios.

a) Siempre.

b) Casi siempre.

c) A Veces.

d) Nunca.

Puntuación de las preguntas

5.-Cuántas hrs duermes durante la noche	Puntos
A) De 6 a 8 hrs	3
B) Menos de 6 hrs	1
C) Más de 8 hrs	2

6.- Cantidad de horas que duerme por la mañana.	Puntos
A) De 6 a 8 hrs	3
B) Menos de 6 hrs	1
C) Más de 8 hrs	2

7.- Calidad del descanso.	Puntos
A) Aceptable	3
B) Regular	2
C) Pésima	1

8.- Como duermes de noche.	Puntos
A) De corrido	3
B) Se despierta algunas veces	2
C) Se despierta varias veces	1

9.- Qué tipo de sustancias consumes o actividad para dormir	Puntos
A) Té	3
B) Comprimidos recetados	1
C) Yoga	2
D) Otros	2

10.- Requiere consumir alguna sustancia o actividad para dormir	Puntos
A) Siempre	1
B) Casi Siempre	2
D) Nunca	3

11.- Necesitas dormir en el día	Puntos
A) Siempre	1
B) A veces	2
C) Nunca	3

12.- Cuando se despierta arrancas el día con muchas energías	Puntos
A) Siempre	3
B) Casi siempre	2
C) A veces	2
D) Nunca	1

13.-¿Incluye carnes rojas en su dieta?	Puntos
A) Si	2
B) No	1

14.-¿Incluye carnes blancas en su dieta?	Puntos
A) Si	2
B) No	1

15.-¿Incluye verduras en su dieta?	Puntos
A) Si	2
B) No	1

16.-¿Incluye cereales en su dieta?	Puntos
A) Si	2
B) No	1

17.-¿Qué cantidad de agua ingieres al día?	Puntos
A) de 1 litro a 2 litros de agua	1
B) más de dos litro	2

18.-¿Qué tipo de líquidos tomas?	Puntos
A) Agua	3
B) Gaseosa	1
C) Infusiones (Café, mate, te, otros...)	2

19.- ¿Usted lleva alguna dieta especial?	Puntos
A) Si	2
B) No	1

20.- ¿Realiza algunas actividades físicas?	Puntos
A) Siempre	3
B) Casi Siempre	2
C) A veces	2
D) Nunca	1

21.- ¿Qué tipo de actividad física realizas?	Puntos
A) Caminar	3
B) Correr	3
C) Nadar	3
D) Gimnasio	3
E) Varios	3
F) Otros	2
G) Ninguno	1

22.-¿Cuántas veces por semana?	Puntos
A) 1 vez	2
B) 2 veces	3
C) 3 veces o mas	3
D) Nunca	1

23.-¿Qué tiempo caminas por día?	Puntos
A) 30 min.	1
B) 1 hora	2
C) Mas de 1 hora.	3

24.- ¿Usted camina por deporte?	Puntos
A) Si	2
B) No	1

25.- Realiza algún deporte	Puntos
A) Si	2
B) No	1

26.-Que cantidad de días asistes al gimnasio	Puntos
A) De 1 a 2 días en la semana	2
B) 3 Días en la semana	3
C) No asisto al Gimnasio	1

27.-Tienes tiempo para recrearte	Puntos
A) Siempre	3
B) Casi siempre	2
C) Nunca	1

28.-Cuantas veces por semana	Puntos
A) A veces	1
B) Dos veces	2
C) Tres veces o mas	3

29.- Qué tipo de recreaciones te gusta	Puntos
A) Al aire libre	3
B) Cine o teatro	3

C) Leer	2
D) Juntarse con amigos	3
E) Otros	2

30.- Cuantos días libres tienes a la semana	Puntos
A) 1 día a la semana	1
B) 2 días a la semana	2
C) 3 días a la semana	3
D) Más de 4 días a la semana	3

31.- Cuantos fines de semana tienes libre al mes.	Puntos
A) Un fin de semana al mes	1
B) Dos fines de semana al mes	2
C) Mas de tres fines de semana al mes	3

32.- Te gusta ir a parques naturales	Puntos
A) Si	3
B) No	1
C) A veces	2

33.-Con quien vives	Puntos
A) Solo/a	2
B) En pareja	3
C) Con Hijos	3
D) Padres	2
E) Otros familiares	2
F) Amistades	1

34.-Tienes hijos	Puntos
A) Si	2
B) No	1

35.-Tienes Amigos	Puntos
A) Si	2
B) No	1

36.- Sientes apoyo de la gente que te rodea	Puntos
A) Siempre	3
B) Casi siempre	2
C) A veces	2
D) Nunca	1

37.-Tienes Mascota	Puntos
A) Si	2
B) No	1

38.- Tu círculo familiar, suele realizar actividades compartidas	Puntos
A) Siempre	3
B) Casi siempre	2
C) A veces	2
D) Nunca	1

39.- Sientes que los que te rodean te acompañan en los cuidados alimentarios	Puntos
A) Siempre	3
B) Casi siempre	2
C) A veces	2
D) Nunca	1