



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

“ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE BOMBEROS DE LA DIVISION
ESCUELA DE ESPECIALIDADES DE LA POLICIA FEDERAL ARGENTINA”

DIRECTORA: MG. ELIZABETH BARRIONUEVO

PROFESORA: MSc. MÓNICA SCHANZ

AUTORA: ROMINA AZZOLINA

JULIO 2020

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Formulación del problema general y específicos	7
Relevancia (teoría-practica-social)	8
Hipótesis	10
Antecedentes	11
Programas o acciones existentes para atender al problema	12
Marco teórico	16
Estilos de vida	17
Enfermería y auto cuidado	19
Estilos de vida saludable	
Hábitos alimentarios	20
Alimentación normal para el personal con alta dedicación	21
Mala alimentación	21
Variedad	22
Frecuencia de consumo	22
Cantidades de consumo	23
Hábitos tóxicos	26
Consumo de tabaco	26
Consumo de alcohol	27
Actividad física	27

Funciones del bombero	29
Riesgo profesional	30
Estrés relacionado con la actuación de los bomberos	30
Actividad propuesta por la institución	33
Objetivos generales y específicos	34
Diseño metodológico	35
Matriz de datos (operacionalización)	36
Presentación y análisis de datos	41
Discusión	56
Conclusiones	57
Bibliografía	58
Anexos	59

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue conocer los estilos de vida de un grupo bomberos de la división escuela de especialidades de la Policía Federal Argentina en el primer semestre del 2019, en relación a la literatura utilizada, se pudo identificar cuáles son los factores que conforman los estilos de vida; el factor nutricional, hábitos tóxicos, factor físico y el factor descanso y sueño.

Así mismo, se observaron y analizaron los datos en base a las diferencias de edad, peso, nivel nutricional, grado de actividad física y condición laboral de los participantes. El estudio es de tipo cuantitativo, con un diseño descriptivo, se trabajó con una muestra de 42 sujetos de ambos sexos, con edades entre 20 y 60 años del área de servicio de la ciudad autónoma de Buenos Aires, para lograr recopilar los datos necesarios para la investigación, se utilizó una encuesta.

Uno de los principales resultados demostró que, según la edad de los bomberos con respecto a la actividad física, son activos los del grupo etario de 20 a 34 años, siendo más sedentario el grupo de 55 a 64 años.

La nutrición es inadecuada en un porcentaje de 36 % y adecuada en un 38 %, esto asociado al consumo excesivo de alcohol por parte de los bomberos en un 36% en un ámbito social.

Introducción

En estos últimos años la profesión del bombero ha adquirido muchas más competencias que la propia de apagar incendios, entre ellas las intervenciones en accidentes de tránsito, incidentes con mercancías peligrosas; rescates; incendios forestales, etc. La imagen del bombero tradicional ha dado paso a nuevos profesionales preparados para afrontar todo tipo de desastres.

Los bomberos están expuestos a sobreesfuerzos, trastornos musculoesqueléticos y alteraciones del equilibrio postural. Además, el equipamiento que ocupan, traje, equipo de respiración autónomo, herramienta de trabajo, entre otras, puede llegar a pesar entre 20 a 30 kilos. Por lo tanto, su biotipo debe poseer una masa muscular desarrollada para estar acorde, asimismo esta musculatura debe tener un alto rendimiento en fuerza y resistencia, para evitar lesiones. Una vez equipado debe transportar víctimas, levantar mangueras, trasladar muebles o equipos al lugar del siniestro. Por lo cual, sus requerimientos físicos aumentan considerablemente.

Adicionalmente, deben trasladarse a espacios confinados, edificios, terrenos con pendientes. Otra de las tareas que requiere gran energía es atender accidentes de tráfico, donde se realiza extracción de personas atrapadas. Para realizar esta actividad se utilizan herramientas hidráulicas, de gran peso y que necesitan gran fuerza para ejercer su labor y poder rescatar a las víctimas.

Por ello, las tareas que realizan los bomberos suponen actividades de gran esfuerzo que a la vista de los estudios realizados, determinan factores de peligrosidad. Tanto las tareas como los riesgos a los que están expuestos constituyen una constante en importancia y variedad durante toda su carrera profesional.

Como seres humanos, como habitantes de este mundo y como miembros de una sociedad, se sabe que día a día existe una alta probabilidad de estar expuestos a diversos acontecimientos que pueden dejar una huella física fácilmente percibida por los demás debido a la forma en la que ésta fue representada (un golpe, una torcedura, una quemadura e incluso una

amputación). Sin embargo, es indispensable mencionar que muchos otros acontecimientos, conforman un grupo aún más difícil de reconocer.

Según Araya Arce Paula, (2012) en una investigación que realizaron en la Universidad Nacional de Costa Rica, expresan que el exceso de peso corporal afecta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, menor tolerancia al ejercicio, mayor riesgo de lesiones músculo esqueléticas, mayor probabilidad de discapacidad laboral, entre otros; exponiendo de esta manera su salud y la de aquellos que dependen de sus servicios en situaciones de emergencia e incurriendo en importantes costos para el sistema nacional de salud.

El nivel de actividad física es elevado en la mayoría de los bomberos; sin embargo, no practican actividad física en su tiempo libre. Lo anterior quiere decir que son las actividades propias de su labor de trabajo las que contribuyen en mayor medida a alcanzar un elevado gasto energético semanal. Esto no es más que un elemento que conforma la calidad de vida de estos bomberos. Los horarios y rutina de trabajo hacen susceptibles a los bomberos a pasar largos periodos sin comer.

Dicha condición no sólo afecta el desempeño en las actividades cotidianas sino también en las laborales, poniendo en riesgo, en el caso de bomberos, su propio bienestar y el de la población. Se desconoce la seriedad del problema a nivel de actividad física y hábitos de alimentación de un grupo de bomberos de la división escuela de especialidades de la Policía Federal Argentina, que permita implementar estrategias de intervención adecuadas para optimizar el desempeño y salud del bombero.

Formulación del problema

Problema general.

¿Cómo son los estilos de vida del personal de Bomberos de la División Escuela de Especialidades de la Policía Federal Argentina de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el primer semestre del 2019?

Problemas específicos.

1- ¿Cuáles son los estilos de vida del personal de la División Escuela de Especialidades de la Policía Federal Argentina?

2- ¿Cuál es estado físico, nutricional y deportivo que tienen los Bomberos?

3- ¿Cuáles son los hábitos tóxicos y qué actividad recreativa-lúdica realizan los Bomberos en su tiempo libre?

Relevancia

Relevancia teórica.

A través de la presente investigación se espera ofrecer y evidenciar la puesta en marcha de un proyecto integral que aporte conocimientos y herramientas útiles para mejorar los estilos de vida de un grupo de Bomberos de la División Escuela de Especialidades de la Policía Federal Argentina de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Asimismo, se propone lograr un cambio como consecuencia de la labor que ejercen estos funcionarios públicos, arriesgando sus vidas diariamente en pro de la sociedad y sus ciudadanos.

Cabe destacar que se desea generar una conciencia en el grupo de Bomberos a modo de incentivarlos a cambiar su calidad de vida como una herramienta útil en su rol profesional, siendo este un complemento que podría enriquecer la forma de vida que cada uno de ellos presenta.

Relevancia social.

Se espera que con este trabajo, se desarrolle la idea que se ha ido creando y fomentando día a día sobre los servidores públicos en la sociedad Argentina, pueda cambiar de forma positiva, a modo que toda la población cultive un sentimiento de condescendencia y comprensión para con ellos, a modo de valorar grandemente el servicio que estos prestan y como al hacerlo no solo ponen en riesgo su salud física, sino que también se ve afectada su salud mental, su estado de ánimo y la percepción del mundo que les rodea.

Se realizarán talleres para el grupo de Bomberos, los cuales tienen como objetivo brindar conocimiento teórico sobre la calidad de vida y la importancia de la psicología dentro del ambiente del rescate a la víctima, posterior al taller, se entregarán volantes a modo de resumen a los participantes.

En tal sentido se dará inicio al proyecto para la creación del consultorio de enfermería en la División Escuela de Especialidades, para poder desarrollar de manera mancomunada junto con el médico de la institución, un seguimiento

minucioso de la promoción y prevención de la salud, propiciando el autocuidado, las conductas saludables, como así también, la atención prehospitalaria ante eventuales traumatismos ocasionados por la actividad física que realizan en la escuela, ya que, los ejercicios son de alto rendimiento y mayor riesgo. Así también se reflejará el beneficio de contar con un consultorio de atención de enfermería como consejería al personal en general, descentralizar la cuestión de obtener turnos médicos en el Hospital Churruca Visca de forma más ágil, sin pérdidas de tiempo por parte de los alumnos.

Planear y ejecutar estrategias integrales que involucren programas de actividad física y hábitos de alimentación acordes a la rutina de trabajo de los bomberos, que aseguren un adecuado balance de energía, una ingesta de nutrientes clave para su desempeño y el desarrollo de cualidades físicas. Lo anterior con el fin de optimizar la salud y desempeño físico del bombero y disminuir los riesgos asociados al exceso de peso corporal y una pobre aptitud física.

Relevancia práctica.

Determinar y vigilar parámetros de desempeño físico que aseguren el buen desempeño de los bomberos en sus labores de trabajo y la seguridad de quienes dependen de ellos en situaciones de emergencia.

Educar a los bomberos en temas de ejercicio y nutrición que generen conciencia en dicha población acerca del impacto de su estilo de vida en su salud y desempeño. Involucrar a sus familiares en dichas capacitaciones podría potenciar la mejor alimentación y una vida más activa.

Asegurar equipo humano de trabajo en óptimas condiciones de salud y desempeño que disminuyan la inversión económica en incapacidades y cuidados médicos de los bomberos producto del exceso de peso y de una inadecuada aptitud física.

Hipótesis

Los estilos de vida de los bomberos de la Policía Federal Argentina de la división escuela de especialidades no son los adecuados para ellos, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en el primer semestre del 2019.

Antecedentes

Barillas y Girón (2012) desarrollaron la tesis “ansiedad y mecanismos de afrontamiento en los bomberos voluntarios de 25 a 40 años de la estación primera de la Ciudad de Guatemala”, la cual tuvo como objetivo brindar un conocimiento sobre la existencia del trastorno de ansiedad y la forma en la que esta es manejada por los miembros del cuerpo de Bomberos, el tipo de investigación fue cualitativo, la muestra fue seleccionada por 9 bomberos voluntarios con edades entre 25 y 40 años de edad y fue implementado como instrumento una entrevista abierta con ambos grupos. Los resultados demostraron que existieron síntomas físicos, cognitivos y psicológicos en distintos participantes que fueron voluntarios a responder a la entrevista presentada, posterior a los datos obtenidos, la conclusión fue la de poder implementar la investigación con el propósito de promulgación de la salud mental, no solo a nivel general y social, sino también con cualquier departamento de seguridad, como en este caso fue la estación de Bomberos. De igual manera, se ha indagado la calidad de vida no solo dentro de la ciudad capital, sino también de servidores públicos en otros departamentos.

Así mismo, Boy (2014), desarrolló la tesis “nivel de estrés laboral en los bomberos voluntarios de la XI compañía de Retalhuleu”, en Guatemala, la cual buscó demostrar la existencia del estrés dentro del cuerpo de Bomberos como consecuencia de la carga laboral a la cual se someten. La investigación fue de tipo descriptivo, la población se enfocó en 12 bomberos con turnos de 24 horas. El instrumento utilizado para llevar a cabo la investigación fue un cuestionario de evaluación del estrés laboral en Bomberos, el cual permitirá identificar de forma clara los patrones que evidencian la existencia o ausencia del estrés. Los resultados demostraron que un 50% de los participantes dentro del escuadrón de Bomberos manifiesta un nivel medio de estrés laboral, un 42% un nivel bajo y un 8% un nivel alto de estrés laboral, por esta razón se recomendó un programa para la prevención de niveles más altos del estrés.

Díaz (2008), publicó en la Habana, Cuba “estrés postraumático en rescatistas” cuyo objetivo principal era el evidenciar la existencia de dicho

trastorno en aquellos que prestan el servicio de rescate a ciudadanos, el tipo de investigación fue observacional, descriptivo y de corte transversal, la muestra se realizó con 70 hombres pertenecientes al cuerpo de Bomberos de la ciudad de la Habana, se implementó una entrevista estructurada de estrés postraumático. Se determinó que del grupo total con el que se comenzó la investigación, más del 50% experimentaron síntomas de estrés postraumático, por lo que al final, se tomó en consideración la creación de un programa de evaluación, trato y prevención del trastorno.

Por último, Méndez (2005) presenta en Valdivia, Chile la tesis “estudio de la calidad de vida en funcionarios de atención primaria del departamento de salud municipal de Valdivia”, la cual intenta primeramente demostrar la auto-percepción de la calidad de vida de los funcionarios de atención primaria de salud, y su variación dependiendo de factores socio-demográficos y laborales, y por otro lado busca revelar la significancia e importancia que le atribuyen a la calidad de vida los funcionarios de atención primaria de salud, la investigación es de tipo cuantitativo transversal y descriptivo la muestra fue desarrollada por el Departamento de Salud Municipal de Valdivia del segundo semestre del 2004, el instrumento aplicado fue la Encuesta de Calidad de Vida del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) acompañado por una entrevista estructurada. Los resultados demostraron que existe una percepción de calidad de vida fluctuante por factores de economía y de oportunidades laborales. Con esto, se puede observar el interés que ha representado las consecuencias emocionales y la calidad de vida que experimentan los rescatistas de cualquier tipo, como consecuencia de la labor que realizan en la sociedad a modo de generar un incentivo para la elaboración de planes de tratamiento psicológicos que permitan un beneficio para los mismos.

Programas o acciones existentes para atender al problema.

La división escuela de especialidades se centra en la ciudad autónoma de Buenos Aires, ciudad de Lugano, perteneciente al departamento de

administración de recursos logísticos, de la superintendencia federal de bomberos de la Policía Federal Argentina, sita en Ana Díaz y Cafayate s/n.

Esta dependencia cuenta con:

- Dos (2) simuladores de incendios para espacios confinados.
- Material profesional para tareas específicas de bomberos.
- Material para entrenamiento: elementos de gimnasio.

Los cuerpos de bomberos de todo el mundo se rigen para las normas Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA, por sus siglas en inglés), mismas normas por las que se rige el cuerpo de bomberos de la división de la escuela de especialidades de la Policía Federal Argentina. La norma 1583 de la NFPA, implementación de la norma NFPA 1583: norma sobre programas de ejercicio relacionados con la salud para los miembros del departamento de bomberos

Norma sobre programas de acondicionamiento físico relacionado con la salud para bomberos, estipula que los departamentos de bomberos deben establecer y proveer un programa de acondicionamiento físico relacionado con la salud para que sus miembros puedan desarrollar y mantener un nivel de salud y estado físico que les permita realizar de manera segura las funciones asignadas (NFPA, 2000). Lo que declara la norma 1583 sería una situación ideal para que los bomberos mantengan un excelente estado de salud y físico. Pero la realidad es otra. Al momento de pertenecer a las filas bomberiles, los turnos de los bomberos constan de 24 horas en el cuartel y 24 horas fuera del mismo. Estos deberían de tener una verdadera conciencia de estar en un buen estado físico y alimentarse de la manera adecuada. En estas 24 horas laborales no necesariamente están en emergencias. Inclusive, pueden pasar turnos enteros sin acudir a una. Esto provoca que caigan en sedentarismo, malos hábitos alimentarios y poca conciencia de la importancia de tener un buen peso y estado físico. Esto no solo implica un riesgo para ellos sino también a las personas que atienden y salvan.

La lucha contra incendios está considerada como uno de los trabajos más exigentes físicamente. Turnos de trabajo largos y pesadas, gran cantidad de llamadas, y la necesidad de levantarnos a toda velocidad en un momento dado, todo ello contribuye a la posibilidad de lesiones. Añadido a esto es el proceso de envejecimiento, que tiende a hacer que la fuerza de trabajo sea más lenta y más rígido con el tiempo. La National Fire Protection Association (NFPA) ha sido consciente de la necesidad de programas de acondicionamiento físico para los bomberos , y desde el año 2000 se ha publicado la Norma NFPA 1583 , Norma para la salud física relacionada con programas para los miembros de los departamento de bomberos. Contiene cinco componentes a través de la salud y el espectro del entrenamiento que deben cumplirse para que un departamento reclame su cumplimiento.

Los componentes son:

1. Asignación de un coordinador de calificación de la salud y el entrenamiento (fitness)
2. Asesoramiento de manera periódica del fitness de todos los miembros.
3. Un programa de ejercicios de entrenamiento para todos los miembros.
4. Educación y asesoramiento en materia de promoción de la salud para todos los miembros.
5. Proceso de recopilación y mantenimiento de la salud relacionados con los datos del programa de fitness.

Los fisioterapeutas, preparadores físicos y profesionales de enfermería son opciones fácilmente disponibles en la mayoría de las comunidades. Además de los requisitos académicos, funcionarios del departamento debe identificar a alguien que demuestra el liderazgo y es accesible, ya que los entrenadores iguales la aptitud y los miembros individuales de vez en cuando desee consultar a este individuo con respecto a cuestiones personales de salud.

Evaluaciones periódicas de fitness / física son importantes en cualquier industria en la que se considera el trabajo manual una función esencial del trabajo, pero especialmente con el servicio de bomberos. NFPA 1583

establece que la evaluación de la condición se llevará a cabo al menos una vez al año y estará integrado por cinco elementos: capacidad aeróbica, composición corporal, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad. Todos los elementos se pueden probar y medir con un mínimo de equipo dentro de la estación de bomberos

División escuela de especialidades.

Si bien cada una de las dependencias que componen la mencionada superintendencia posee una misión, seguidamente se expondrá la correspondiente a la División del epígrafe para una mejor comprensión acerca de la selección del lugar:

Reglamento de la división escuela de especialidades, capítulo I, de las funciones:

Artículo 1º) La división escuela de especialidades de la superintendencia federal de bomberos, tendrá como finalidades esenciales:

- a) La formación, capacitación y actualización técnica del personal superior de la superintendencia federal de bomberos.
- b) La especialización del personal subalterno de la superintendencia federal de bomberos, en funciones y uso de materiales específicos.
- c) Coordinar con el centro de instrucción policial el desarrollo de la instrucción práctica del personal de la superintendencia federal de bomberos, que integra los distintos cursos de ese centro.
- d) Programar con instituciones oficiales, cursos informativos de sus actividades específicas.
- e) Organizar ciclos informativos de actualización, cada tres años.

Actividades que ofrece la división escuela de especialidades.

En referencia a la actividad física específica la institución cuenta con personal capacitado para realizar un plan según las necesidades de cada bombero, cuenta con profesores de educación física, preparadores físicos, medico emergentólogo, enfermera para la atención primaria, personal

especializado en rescate. La institución posee un playón donde se realizan ejercicios con material de gimnasia (colchonetas-pelotas-pesas rusas-mancuernas, etc.)

Marco teórico

El trabajo del bombero.

El estado físico de los bomberos influye a la hora de tomar determinaciones respecto de la elección de soluciones rápidas en salvamentos de personas atrapadas, particularmente en incendios en espacios confinados, se entiende como todo ambiente que tiene medios limitados para entrar y salir. Se entiende por medios limitados, a todos aquellos que no permiten una entrada ni una salida en forma segura y rápida de todos sus ocupantes, por ejemplo, alcantarillas, espacios cuyo ingreso o egreso sea a través de una escalera, silleta o arnés con sistema de elevación, estructuras colapsadas, etc. Debemos tener en cuenta que un incendio en un edificio ofrece una serie de dificultades de extrema peligrosidad tanto para los habitantes del mismo, como para el personal que ingresa a socorrer a las víctimas y extinguir el incendio. Es necesario aclarar que en incendios en edificios está terminantemente prohibido el uso de ascensores, de acuerdo a las normas de evacuación para edificios, ya que, en todo siniestro, el hueco por el que se desplaza el ascensor, se transforma en una especie de chimenea, ocasionando múltiples factores que pueden ocasionar la muerte.

Las principales causas de muerte de un incendio no son por el fuego, sino por los gases de la combustión. Otro peligro importante es la temperatura, puesto que la convección genera corrientes, que trasladan todos los productos de la combustión por todos los rincones del edificio. Suponiendo que el incendio se desarrolle en un piso elevado, por ejemplo, en el 8º piso, a esta situación le agregamos que se encuentran víctimas atrapadas con vida.

Esta es la escena con la que se encuentra una dotación de bomberos al concurrir a un incendio en planos elevados con víctimas atrapadas. Una vez observado el panorama, los mismos se dirigen hacia el lugar en donde se encuentran las víctimas.

Como se dijo anteriormente está terminantemente prohibido el uso del ascensor, lo que significa que la llegada hacia las víctimas debe hacerse a pie por las escaleras. A esto hay que sumarle el peso del equipo estructural que protege al Bombero, más el casco, más las botas, más el aparato respiratorio (de 20 kilos aproximadamente), más todo el material que el Bombero supone que puede llegar a necesitar en la escena para rescatar a las víctimas. Todos los elementos mencionados, corresponden a los instrumentos que le proporcionan seguridad al personal y sumados, representan aproximadamente 30 kilos extra que debe transportar el bombero en un ambiente con temperaturas extremadamente altas, con poca, escasa o nula visibilidad y con el apremio psicológico de poder llegar hasta las víctimas y rescatarlas con vida.

Por si todo esto fuera poco, teniendo en cuenta todas las adversidades que deben sortear, no hay que olvidarse de agregar una de las más importantes; la lucha del Bombero por llegar a la escena en la mejor condición física posible, más allá de la temperatura, de subir ocho pisos por escalera con 30 kilos de más, de llevar el aparato respiratorio en uso desde el primer momento, sabiendo que el botellón del mencionado aparato tiene una duración de 40 minutos aproximadamente. Todos estos, factores que representan extrema amenaza sobre el personal para lograr el objetivo con éxito. (Guadaño Tajuelo, 1997, pág. 456).

Estilos de vida.

Los estilos de vida se relacionan íntimamente con la calidad de vida. La definición más general de este último término es aquella brindada por la misma Organización Mundial de la Salud (2005), la cual sostiene que la calidad de vida está reflejada en la persona desde su lugar en la existencia, en el contexto de cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas y sus inquietudes.

El estilo de vida es definido por la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales, determinado por una estructura

social, valores, normas, actitudes, hábitos y conductas individuales (García-Laguna, 2012).

Los estilos de vida, están relacionados con el consumo de alimentos, el consumo de cigarrillo, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Estos componentes que engloban los estilos de vida de un individuo son considerados factores de riesgo o de protección. (Koezuka, 2006).

La influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicas, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación, la publicidad y la industria en las prácticas alimentarias y en los estilos de vida en la sociedad, intervienen en la adopción de comportamientos, creencias y gustos alimentarios propios del ser humano. (Beth E, 2010).

En los Bomberos los principales aspectos relacionados con el estilo de vida, son el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: las relaciones interpersonales, determinantes para lograr el estado óptimo de la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Desde esta idea, se considera a la salud como algo positivo relacionado con el bienestar y no sólo como ausencia de enfermedad. Además, es en esta definición cuando por primera vez se incluyen a la salud mental y social como condicionantes de la salud. Aunque también surgieron otras opiniones que planteaban que este

Concepto tenía limitaciones, ya que se consideraba a la salud como un estado estático y no dinámico, además de difícil de alcanzar. Actualmente se tiene una idea más dinámica de la salud, considerándose un proceso modificable. (Moreno, 2008)

Enfermería y auto cuidado.

La enfermería desde sus inicios se ha considerado como un producto social vinculado al arte de cuidar, por lo que responde a la necesidad de ayudar a las personas, cuando estas no tienen capacidad suficiente para proporcionarse a sí misma o a las personas, que dependen de ellas, la calidad y cantidad de cuidados para mantener la vida, identificando los problemas de salud y las necesidades reales y/o potenciales de la persona, familia y comunidad que demandan cuidados, generando autonomía o dependencia como consecuencia de las actividades que asuma el enfermero. El propósito es valorar una de las grandes teorías de la enfermería contemporánea abordando de forma integral, la influencia que ejerce esta teoría en el desarrollo del ejercicio de la profesión, para ello se realizó una revisión de las fuentes de literatura básica, como modelos y teorías en enfermería, bases conceptuales de la enfermería profesional, la teoría de Dorothea Orem sobre auto cuidados, utilizando métodos teóricos para propiciar la comprensión y análisis de los componentes de la teoría del déficit de auto cuidado, generalizaciones y relaciones entre el sustento teórico y la aplicación en la praxis del trabajo cotidiano del método científico en el desarrollo de una vida satisfactoria.(Raile, 2018, págs.265-274).

El auto cuidado indica que el bienestar está conformado por la completa unión y estabilidad de la mente, del cuerpo y del espíritu, los tres en comunión uno con otro, logrando así, la certeza de que todo lo que realizamos, pensamos y creemos como personas tiene un efecto y por lo tanto una repercusión en nuestra vida y por ende, en nuestro bienestar, es decir, que es la conciencia plena de que nuestros actos nos afectan y se puede decir que se encuentra un bienestar positivo cuando esa forma de afectarnos es positiva y para nada dañina. El bienestar es una decisión propia y personal, que no tiene un origen médico y mucho menos un trato médico, sino que se enfatiza en la elección que tiene la persona de ser feliz y el ímpetu que se dispone para lograrlo y mantenerlo, a modo de demostrarlo ante los demás, el bienestar se compone de seis diferentes áreas; estado físico, emocional, social, intelectual, vocacional y espiritual.

Por otro lado, el bienestar subjetivo, conformado por todos los esquemas mentales que el individuo mantiene, todos sus sueños, esperanzas, anhelos y la firme creencia de poder lograrlas o cumplirlas, ha sido propósito de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud promover y proteger la salud adoptando medidas a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana, estilos de vida inapropiados y a la falta de actividad física. (Duarte Carranza, 2013).

Estilos de vida saludable

Hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser cómodo y agradable para la persona, llegando a ser parte de la vida cotidiana en donde llega a determinar un modo de actuar, preferencias, elecciones y un estilo de vida propio (Borgues, 1990). Se pueden evaluar de manera cualitativa (alimentos preferidos y rechazados), A través de estos métodos se puede conocer el valor nutritivo de la dieta, establecer el papel que la dieta desempeña en el estado nutricional del individuo y la relación entre la dieta y una patología dada, esto nos acercará a los hábitos alimentarios preferidos por los Bomberos. Actualmente existen cuestionarios para cuantificar y determinar diferentes condiciones tales como trastornos de la conducta alimentaria, estado nutricional y envejecimiento, hábitos de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y consumos de grasas y azúcares, conducta alimentaria entre otros.

Alimentación normal para el personal con alta dedicación.

Una adecuada alimentación es indispensable para lograr el mejor rendimiento en el trabajo de un bombero, ya que, realizan actividades de alta exigencia física. Los alimentos además de brindarnos la energía necesaria para realizar

estas actividades, son un factor necesario para prevenir enfermedades y mantener en forma. Por lo que una adecuada alimentación en conjunto con un entrenamiento físico ayudara a tener un mejor estilo de vida.

Existe mucha información sobre dietas maravillosas o consejos mágicos para bajar de peso y mantenerse en forma, pero no existe tal fórmula mágica para la alimentación. La clave para conseguir una adecuada alimentación está en un cambio en nuestros hábitos alimentarios, en el saber qué, como, cuanto y cuando comer.

En este programa se pone en marcha una guía de la alimentación adecuada para un bombero, teniendo en cuenta el trabajo que los bomberos realizan y las necesidades de los mismos. Lo primero que tenemos que reconocer es la clasificación de los alimentos y para qué sirven cada uno de ellos. (Programa Nacional bombero sano, 2013)

Mala alimentación.

En primer lugar, debemos entender la alimentación como un proceso de selección, preparación e ingesta de los alimentos que consumimos, en cambio cuando se habla de nutrición, nos estamos refiriendo a las sustancias químicas que nos aportan los alimentos y que el organismo requiere para su óptimo funcionamiento y que se extraen de los alimentos que ingerimos. Las prácticas alimentarias que afectan a nuestra salud, se muestran como un problema cuando existen desequilibrios que se generan por distintos factores: disponibilidad de alimentos, variedad, frecuencia de consumo, cantidades de consumo (ya sea por excesos de algunos alimentos o por déficit de otros) y son estas prácticas las que debemos considerar como factores modificables en cuanto a nuestra conducta alimenticia. Estos factores que propician una mala alimentación si son entendidos como elementos de riesgo podemos encontrarlos en los siguientes casos de nuestra vida cotidiana.

Disponibilidad.

La disponibilidad de alimentos en los entornos laborales o cuarteles de Bomberos puede ser un elemento que obstaculice las medidas personales para mejorar nuestra salud. Ejemplo de ello es que muchas veces la comida de la

cual disponemos en horarios de trabajo no es la que necesitamos para ajustar nuestros requerimientos energéticos. La gran mayoría de las personas prefieren comer la comida elaborada que es de fácil acceso en su lugar de trabajo. O bien, llevan su comida al trabajo desde sus casas, pero existe una disponibilidad de tipos de café, bebidas o alimentos azucarados que acostumbramos a consumir entre las comidas. Otro caso que puede ocurrir es que por motivos de trabajo o llamados a emergencia, nos saltemos los horarios de alimentación, improvisando después de esas jornadas con alimentos compensatorios que nos permitan decir: “Son las 21 horas y no he comido nada desde el almuerzo, vengo llegando del trabajo y merezco comer un buen plato de comida”. (Zás, 2013)

Variedad.

La variedad de los alimentos que consumimos incide en la predilección que podemos desarrollar en la compra o consumo de algunos alimentos, restringiendo nuestro espectro y concentrándonos únicamente en los que son de fácil preparación o que son exclusivamente de nuestro gusto. Es recomendable consumir variedades de alimentos, mientras mayor variedad de alimentos consumimos, mayor es la variedad de nutrientes disponibles que nuestro cuerpo puede utilizar para. Un ejemplo de la falta de variedad en la alimentación es que por comodidad o por asuntos de trabajo, somos capaces de comer los mismos tipos de alimentos durante una semana, sin darnos cuenta de lo que eso significa y cómo repercute en nuestro organismo.

Frecuencia de consumo.

Para comprender este factor modificable de conducta podemos hacer la siguiente pregunta: ¿Cuántas veces a la semana consumes pescados?

¿Cuántas veces a la semana consumes frutas? ¿Cuántas veces al mes consumes legumbres? ¿Cuántas veces al mes consumes alcoholes destilados? Las respuestas a estas preguntas nos muestran cómo sumamos alimentos “protectores” a nuestra dieta, así como también alimentos “riesgosos”

para nuestra salud. Tomar conciencia de la frecuencia en que consumimos estos alimentos nos abre la posibilidad de revisar nuestros comportamientos y modificarlos en beneficio de nuestra salud y la actividad física que realicemos en nuestras labores. Alimentos altos en grasas o azúcares son promotores de factores de riesgo en nuestra salud y su consumo excesivo puede provocar alteraciones irreversibles en ella. Es nuestra responsabilidad saber qué comemos y con qué frecuencia lo comemos, puesto que no podemos pasar por alto patrones de mala conducta alimenticia que se repiten y mantienen en el tiempo.

Cantidades de consumo.

La cantidad y porciones adecuadas en el consumo de alimentos también es un factor de conducta modificable a considerar. Las porciones adecuadas están ligadas a la talla, el peso, la actividad física regular del individuo, los gustos personales, etc. Si hablamos de porciones en un plato de comida, podremos encontrar una variedad infinita de como las personas combinan sus alimentos en distintos horarios de alimentación del día. Debido a eso es que se hace necesario conocer y comprender las cantidades de alimento que consumimos al día en los grupos de nutrientes llamados: macro nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas) y micro nutrientes (vitaminas y minerales),

Una forma sencilla de dividir los alimentos.

1. Cereales, granos y tubérculos: estos son fuente de carbohidratos los cuales son la primera fuente de energía de nuestro cuerpo. Algunos de estos alimentos son el cereal de desayuno, tortilla, arroz, pan, fideo, papa y banana.
2. Frutas y verduras: estas son la principal fuente de vitaminas y minerales por lo que a diario es importante. Un consejo tratar de consumir frutas y verduras de distintos colores, ya que cada color aporta una vitamina distinta, mientras más variado se coma más vitaminas consumimos.
3. Lácteos: estos son una fuente de calcio y de proteína. Las proteínas son las encargadas del crecimiento de nuestras células, por lo que se dice que son las encargadas del desarrollo del musculo. Entre estos alimentos encontramos la

leche, yogurt y quesos. Debemos consumir de preferencia leche descremada y productos bajos en grasa.

4. Carnes: estas también son fuente de proteína, por lo que es indispensable su consumo. Entre las carnes encontramos la carne de res, cerdo, pollo, pescado y huevos.

5. Grasas: estas son las que brindan la mayor cantidad de energía a nuestro cuerpo, pero también la que nuestro cuerpo utiliza de reserva. Su consumo tiene que ser disminuido y optar por grasa que vengan de los vegetales y no de los animales.

Entre las grasas que vienen de los vegetales están el aceite de oliva, mezcla y girasol. Debemos de consumir menos manteca y crema.

6. Azúcares: los azúcares son carbohidratos también pero su consumo debe disminuirse ya que son carbohidratos que no aportan suficientes nutrientes. Se conoce como azúcares a las jaleas, miel y azúcar de mesa.

Vegetales A: acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, repollo, tomate, zapallitos.

Vegetales B: arvejas frescas, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, puerro, remolacha, zanahoria.

Vegetales C: papa, batata, choclo, mandioca.

Una dieta saludable debe tener las siguientes características.

- Incluir cinco raciones diarias entre frutas y verduras.
- El consumo diario de cereales.
- Dos veces por semana es recomendable comer pescado azul.
- Usar de forma restringida la carne roja (ternera), siendo preferible el consumo de pollo. En general, tomamos más carne de la recomendada.
- Reducir las proteínas animales en favor de los cereales. Los cereales, son ricos en hierro, calcio, ácido fólico y vitaminas. Está comprobado científicamente, según la Asociación Americana de Cáncer, que basar una dieta en una gran variedad de alimentos vegetales, disminuye el riesgo de

enfermedades crónicas graves. Las féculas y harinas deben ser integrales, al refinarlas se les quita la cáscara que es precisamente el lugar que contiene las vitaminas y los nutrientes.

- Utilizar el aceite de oliva en cantidad limitada (el equivalente a una cucharada de sopa al día), los propios alimentos ya llevan grasa.
- Evitar cocinar los alimentos con aceite (fritos o rebozados), siendo preferible la cocción al vapor, horno o plancha.
- Evitar la comida precocinada.

Cantidades de agua necesarias diarias para consumo, cocina e higiene.

- Se recomienda un consumo diario mínimo de 2,5 lts. por persona.
- Se recomienda seguir las cantidades de agua recomendadas en el rótulo de cada paquete para su posterior cocción. La relación general es de 5 tazas de agua por cada paquete de cereal.
- Se recomienda mantener una adecuada higiene del personal, sanitización y manipulación de los alimentos con agua potable, a fin de evitar posibles contaminaciones y patologías agudas en el personal. (Plastina, 2013)

El cuerpo humano requiere de cantidades importantes de algunos nutrientes, mientras que otros deben ser ingeridos en cantidades pequeñas y esto origina otra clasificación.

Macro nutrientes.

Sus requerimientos diarios son de varios gramos (carbohidratos, grasas, proteínas).

Micro nutrientes.

Sus requerimientos son en pequeñas cantidades, habitualmente mili o microgramos (vitaminas y minerales).

Agua.

Nutriente vital que representa el 60% del peso corporal de un sujeto adulto.

Hábitos tóxicos.

Con el pasar del tiempo, se han estudiado los factores que se consideran de mayor influencia en el diario vivir de los Bomberos, dentro de los cuales se destacan la actividad física, la nutrición, el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Consumo de tabaco.

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar. El tabaquismo no solo se refiere al consumo de cigarrillos, sino a productos que contengan tabaco. Según la OMS, se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar o masticar. Todos contienen nicotina.

El tabaco se cobra casi 6 millones de vidas cada año (por la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra habrá aumentado hasta 8 millones en 2030. Aproximadamente 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente. Más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales por uso nocivo del alcohol. El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo. Mata a casi 6 millones de personas al año, de las cuales más de 5 millones son consumidores directos y más de 600.000 son no fumadores expuestos al humo ajeno. La estadística señala que cada media hora muere una persona por enfermedades causadas por el tabaco, por lo que estamos hablando de un promedio de 46 muertes diarias, más de 16 mil cada año.

La Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 reveló que el 40,6% de la población mayor de 15 años fuma y la intensidad de consumo corresponde a 10,48 cigarrillos diarios. Está más que estudiado que entre más fuma una persona peor será su salud futura. Fumar cigarrillos es uno de los predictores de enfermedades coronarias y de cáncer al pulmón. Entre más se fuma, más profunda es la inhalación del humo del cigarrillo y mayor cantidad de alquitrán y

productos secundarios que posea el tabaco, mayor será el daño y el riesgo cardiovascular. Un fumador tiene un riesgo cardiovascular 5 veces mayor y aquellos que fuman un paquete de cigarrillos o más al día tienen un riesgo 11 veces mayor de padecer un accidente cerebro vascular mortal en edad temprana. (Rio, 2017, pág. 14 A 28)

Consumo de alcohol.

Las bebidas alcohólicas contienen diferentes cantidades de alcohol. La cerveza tiene aproximadamente 5% de alcohol, aunque algunas cervezas tienen más. El vino generalmente tiene de 12% a 15% de alcohol. El licor fuerte tiene aproximadamente 45% de alcohol.

El alcohol ingresa al torrente sanguíneo rápidamente. La cantidad y tipo de alimento en su estómago pueden cambiar la rapidez con la que esto ocurre. Por ejemplo, los alimentos ricos en carbohidratos y en grasas pueden hacer que su cuerpo absorba el alcohol más lentamente. Ciertos tipos de bebidas alcohólicas ingresan al torrente sanguíneo más rápidamente. Las bebidas más fuertes tienden a absorberse más rápidamente. El alcohol disminuye la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca y el buen funcionamiento del cerebro. Estos efectos pueden aparecer al cabo de 10 minutos y pueden alcanzar su punto máximo en alrededor de 40 a 60 minutos. El alcohol permanece en el torrente sanguíneo hasta que el hígado lo descompone. La cantidad de alcohol en su sangre se denomina nivel de alcoholemia. Si usted bebe alcohol más rápido de lo que el hígado puede descomponerlo, este nivel se elevará. (Consejo Nacional de Federaciones de Bomberos Voluntarios de la República Argentina, 2013)

Actividad física.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OPS, 2006). La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de

actividad física. Por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud. (Plastina L., 2013).

La organización mundial de la salud (OMS) determinó que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Según la OMS el individuo según su actividad física debe clasificarse como: Sedentario si la persona en su tiempo libre no ha realizado actividad física en el mes inmediatamente anterior. Irregularmente activo: si la actividad física se realiza menos de 4 veces a la semana y menos de 60 minutos y Activo si la persona realiza actividad física todos días de la semana 60 minutos. (OMS, 2010).

La OMS, en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud realiza unas recomendaciones mundiales sobre actividad física en adultos (18 a 64 años) la cual consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y depresión, se recomienda que los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad en cada sesión y sobre todo empezando a incluirla práctica de ejercicio en la vida cotidiana con propósitos saludables, los ejercicios que se realicen no deben de llegar a la fatiga. Tan sólo que se sienta un cansancio leve y en los sesenta minutos posteriores que sea tiempo suficiente para que desaparezca esa sensación.

Las recomendaciones en cuanto a ejercicio son realizar de 30-60 minutos de ejercicio de intensidad moderada (cinco días a la semana) o 20-60 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa (tres días a la semana). Para controlar el ejercicio aeróbico normalmente se mide la frecuencia cardíaca. Esto nos aporta una valiosa información como valores directos de consumo de oxígeno o saber cuál el umbral anaeróbico en el que se encuentra la persona, lo que resulta

muy útil para evaluaciones médico funcionales. Por otro lado, los ejercicios de sobrecarga muscular y flexibilidad tienen una mayor relevancia sobre los cuarenta años al ser sobre todo esta última una capacidad involutiva y deben de realizarse de dos a tres veces por semana, teniendo en cuenta los principales grupos musculares y las articulaciones. Según referencias de estos últimos años, sería más que recomendable para conseguir mantener la masa muscular efectuar de seis a ocho ejercicios en una serie única de diez a doce repeticiones, o dos series incluyendo de cinco a seis repeticiones. Siempre se dejará un leve intervalo. Esto supone poco tiempo, pero interviene de manera fehaciente en mejorar la sobrecarga muscular. Para entrenar la flexibilidad se debe de realizar lentamente implicando los movimientos corporales hasta originar un pequeño discomfort. También está recomendado hacerlo antes y después del ejercicio aeróbico. La posición adoptada por las diferentes partes del cuerpo al trabajar la flexibilidad debe de ser mantenida entre diez y veinte segundos (American College of Sports Medicine, 2006).

Funciones del bombero.

Los bomberos son un servicio público de urgencia del estado. La variedad de actividades que realiza el bombero durante su trabajo es muy amplia.

Entre las intervenciones que lleva a cabo se encuentran:

Incendios urbanos (viviendas, locales, oficinas), suburbanos (sótanos, túneles, garajes), rurales (viviendas unifamiliares, granjas) y forestales (matorrales, arbolado).

Emergencias e intervenciones con mercancías peligrosas (explosión-deflagración, fugas y vertidos, trasvase o traslado).

Salvamentos y rescates (accidentes de vehículos, rescates en ascensores, hundimientos, rescates en interior de pozos, etc.).

Acceso a recintos cerrados (espacios confinados).

Asistencias a personas alteradas, enfermos mentales y suicidas.

Asistencia técnica (inspección, control y asesoramiento, investigación de siniestros, valoración de situaciones de riesgo, etc.)

Actividades de prevención (revisión de locales y edificios, gestión de hidrantes, etc.).

Capacitación (charlas a colegios, cursos a empresas, simulacros, etc.)

(Dirección Nacional de bomberos, 2014)

Por otra parte, entre las tareas ejecutadas se encuentran las siguientes.

Ventilación en un incendio (realizar aberturas para permitir la evacuación de gases).

Exploración en un incendio (realizar aberturas en paredes y techos para controlar la propagación del fuego y el desarrollo de nuevos focos de incendio).

Rescate, auxilio y evacuación de personas.

Extinción del incendio.

Desplazamientos a pie (caminar, correr, subir, bajar).

Verificación, inspección y supervisión.

Mantenimiento del cuartel.

Mantenimiento y reparación de vehículos y equipos.

Transporte y mantención de equipos.

Prácticas de intervención (maniobras) y capacitación.

Mantenimiento y preparación física. (Vicente Abad, 2005, págs. 4-5)

Riesgo Profesional.

Una vez expuesta la diversidad de tareas que deben llevar cabo, a continuación, se procederá a mencionar los riesgos específicos a los que se ve sometido el bombero teniendo en cuenta el tipo de siniestro en el que se centrará esta investigación:

En materia de seguridad en el trabajo destacaremos los riesgos de: *caídas*, *caídas de objetos* por desplome, pisadas sobre objetos, exposición por contactos eléctricos, explosiones y siniestralidad laboral.

El riesgo de sufrir altas temperaturas es evidente. Estas temperaturas extremas pueden producir distintos síntomas entre los profesionales expuestos: quemaduras, calambres, síncope, golpe de calor e hiperpirexia. (Harrison [y otros], 2004. , págs. p. 134, 135, 136, 137, 138 y 2951.)

Estrés relacionado con la actuación de los Bomberos.

El estrés se origina a partir de determinados estímulos físicos y socios ambientales que someten a las personas a demandas que éstas no pueden satisfacer de forma competente y adecuada, al tiempo que perciben la necesidad de hacerlo.

Las causas productoras de estrés o estresores que pueden actuar sobre los trabajadores de los Servicios de Incendios y Salvamentos son numerosas. Se pueden considerar desde causas organizacionales (estructura de mandos), individuales (inestabilidad emocional, impaciencia, agresividad), o ambientales (ruidos, calor, toxicidad), hasta las relacionada con el siniestro en sí, desde que se tiene conocimiento del hecho acaecido al recibir la llamada de un ciudadano o cuerpo de seguridad, hasta la llegada al lugar donde se ha producido el siniestro y la intervención en el mismo. Las relacionadas con el siniestro son causas estresoras muy importantes, porque producen “miedo a lo desconocido” y porque “se piensa en lo peor” teniendo en cuenta las experiencias vividas. Este miedo a lo desconocido disminuye cuando se conoce ya las características del siniestro producido y el bombero se prepara técnica y psíquicamente para actuar. A continuación, se tratarán las causas productoras de estrés relacionadas directamente con la actuación de los bomberos en cualquier tipo de suceso: incendios, accidentes de tráfico, hundimientos, explosiones, derrumbes, etc., donde se pueden producir riesgos para la vida del bombero o del ciudadano.

El estrés durante el siniestro está provocado por la angustia ante una situación de peligro real, que se traduce en una respuesta del organismo para hacer frente a dicha situación. Generalmente aparecen respuestas, tanto somáticas (aumento de la frecuencia cardíaca, palpitaciones, sequedad en la boca, dolor de cabeza, palidez, temblor) como psicológicas (reacciones de ansiedad y

angustia), las cuales desaparecen al dejar de actuar la o las causas que originan dichas respuestas. (Ayuso, 1988).

Es decir, el organismo se adapta a las circunstancias ambientales que lo rodean. El desequilibrio psicofísico ocurre cuando esta situación se prolonga o el acontecimiento estresante es un trauma excepcional importancia, como los que se relacionarán a continuación.

Existen ocasiones donde son desbordados los mecanismos de adaptación del organismo, dando lugar a la aparición de patologías más o menos graves que guardan estrecha relación con el estrés. Es cuadro clínico que engloba lo anteriormente mencionado recibe el nombre de trastornos por estrés traumáticos.

Los trastornos por estrés traumático, antiguamente denominado neurosis traumática, abarcan las consecuencias psicológicas tanto inmediatas como a largo plazo, de las experiencias traumáticas de carácter extremo o catastrófico vividas, y que suele ser inusual para la experiencia humana normal. Es una categoría dentro de los trastornos de angustia, que recoge las respuestas humanas ante los sucesos vitales que desborda el ambiente de las experiencias cotidianas.

Se requiere para su producción el impacto de un trauma de excepcional importancia, como los vividos a diario por los miembros de los servicios de extinción de incendios y salvamentos, capaz de generar síntomas psicológicos importantes en la población sometida a dichos impactos.

Se trata de experiencias amenazantes para la vida o de situaciones en las que el bombero se siente a menudo desamparado e impotente para evitar graves lesiones o la muerte. (Araya, 1992).

En muchos casos sigue existiendo la ansiedad postraumática muchos años después del evento. Prestando especial atención a la forma diferida del trastorno por estrés postraumático, como el caso de los intervinientes o supervivientes en desastres civiles que aparentemente no presentan síntomas durante muchos años, pudiendo desarrollar ulteriormente un florido síndrome

de estrés postraumático tras la incidencia de sucesos estresantes dentro del rango de la experiencia humana normal, como enfermedad física, jubilación, etc.

Sólo cuando la angustia se hace lo suficientemente intensa como para desbordar la capacidad del sujeto a reaccionar de forma adaptativa e impide el desarrollo de las tareas normales de la vida, debe considerarse el tratamiento.

Dentro de las medidas terapéuticas que se pueden emplear se encuentra la Psicoterapia y la farmacoterapia, habiéndose comprobado la compatibilidad entre ambas modalidades, confirmándose que en la mayoría de los casos los mejores resultados se obtienen con el tratamiento mixto.

El procedimiento más adecuado en los trastornos por estrés traumático se basa en la “verbalización de la situación traumática”, lo que facilita la expresión emocional. Es una técnica donde el sujeto que ha sufrido el hecho traumatizante, expone con detalles, de forma oral, la experiencia pasada. Esta técnica de psicoterapia es de las que mejores resultados ofrece en este tipo de trastornos de angustia. (Pasnau, 1993).

Actividad propuesta por la institución.

La división escuela de especialidades ofrece como propuesta hacia el personal de esta institución talleres y cursos para toda la Policía Federal Argentina y a personal de otras fuerzas de seguridad con respecto a la temática de R.C.P. uso del D.E.A. simulador en espacios confinados, cursos de conductor náutico policial y de rescate. Talleres de hemorragia-shock y tratamiento inicial, abordaje a la víctima y asistencia al suicida, monitores de acondicionamiento físico (Rutina que se implementa en los cuarteles, por profesores de educación física).

En referencia a la actividad física específica la institución cuenta con personal capacitado para realizar un plan según las necesidades de cada bombero, cuenta con profesores de educación física, preparadores físicos, medico emergentólogo, enfermera para la atención primaria, personal especializado en

rescate. La institución posee un playón donde se realizan ejercicios con material de gimnasia (colchonetas-pelotas-pesas rusas- mancuernas, etc.)

Objetivos

Objetivo general.

Determinar los estilos de vida que presentan los Bomberos de la división escuela de especialidades de la Policía Federal Argentina, durante el primer semestre del 2019.

Objetivos específicos.

- 1- Identificar hábitos alimentarios.
- 2- Identificar la presencia de hábitos tóxicos: tabaco-alcohol que tienen los bomberos.
- 3- Identificar el nivel de actividad física que realiza fuera del ámbito laboral y dentro del mismo.

Diseño metodológico

Tipo de diseño. Cuantitativo, con diseño descriptivo.

Unidad de análisis. Cada uno de los bomberos de la división escuela de especialidades de la Policía Federal Argentina que se encuentren en actividad en ese periodo de tiempo.

Población de estudio. Bomberos de la división escuela de especialidades de la Policía Federal Argentina. La cantidad es de 42 unidades de análisis. No se realiza muestra por tener una cantidad de unidades de análisis posibles de investigar en su totalidad.

Criterios de inclusión. Todos los bomberos oficiales y suboficiales y personal auxiliar que se encuentre en actividad en el periodo agosto-diciembre del año 2019.

Criterios de exclusión. El personal que no cumple funciones operativas en la Dependencia.

Fuente de información. Primaria.

Matriz de datos-Operacionalización

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORES
Edad		Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la actualidad de una persona Tiempo.	20 -34 años 35 -44 años 45-54 años 55-64 años
Sexo		Caracteres sexuales externos que identifican a una persona como hombre o mujer Fenotipo	Hombre Mujer

Estilos de vida	<u>Nutrición</u> Valor de la dimensión: Adecuado: entre 10 y 8 puntos Poco adecuado: 7 a 6 puntos Inadecuado: menos de 5 puntos	Que desayuna por la mañana Cuántas comidas realiza en el día Realiza colaciones Con qué frecuencia consume verduras Qué tipo de verduras Con qué frecuencia consume frutas	Nada Mate Te/ Mate cocido Tostadas Café Cereales Lácteos Frutas Galletitas Desayuno Almuerzo Merienda Cena Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días Tomate Lechuga Acelga Otras Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días
-----------------	--	--	---

		Que fruta consume	Manzana Banana Naranja Mandarina
		Con que frecuencia consume carnes rojas	Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días
		Con que frecuencia consume pescado	Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días
		Con que frecuencia consume hidratos de carbono(pastas-legumbres)	Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días
	<u>Consumo de alcohol</u> Valor de la dimensión: Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días Consumo social	Con que frecuencia consume alcohol	Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días Consumo social

	<u>Consumo de tabaco</u> Valor de la dimensión: Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días <u>Automedicación</u> Valor de la dimensión: Nunca En caso de dolor corporal o de cabeza En caso de malestar estomacal Todos los días <u>Bebidas energizantes</u> Valor de la dimensión: Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días Consumo social	Con que frecuencia fuma tabaco Con que frecuencia se auto medica Con que frecuencia consume bebidas energizantes	Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días Consumo social Nunca En caso de dolor corporal o de cabeza En caso de malestar estomacal Todos los días Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días Consumo social
--	--	---	--

	<u>Actividad Física</u> Valor de la dimensión: Adecuado: 4 puntos Poco adecuado: 2 puntos Inadecuado: 1 punto	Con qué frecuencia realiza actividad física fuera de su ámbito laboral Qué actividad realiza fuera de su ámbito de trabajo Cuanto tiempo de duración tiene la actividad física Indique su mayor dificultad a la hora de realizar actividad física	Nunca 1 vez a la semana 3 veces a la semana Todos los días Ninguna Natación Boxeo Circuito cardiovascular Fútbol Otras 60 minutos 90 minutos 120 minutos Otras Tiempo Desinterés Otras ocupaciones Condición económica
--	--	---	--

	<u>Trabajo</u> Valor de la dimensión:	Indique su turno laboral	08:00 a 20:00 horas 08:00 a 08:00 horas
		Tiene más de un trabajo	Si No
	<u>Descanso y sueño</u> Valor de la dimensión: Adecuado: más 6 horas Poco adecuado: menos de 6 horas.	Tiene hijos	Si No Cantidad
		Cuántas horas por día duerme	Más de 6 horas Menos de 6 horas Otras

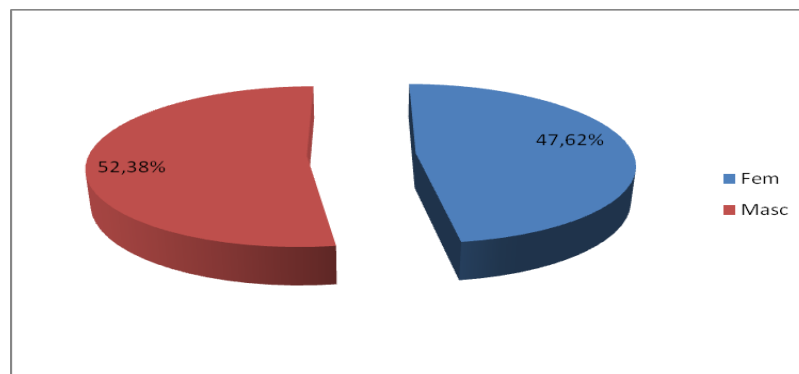
Tabla N°1

Sexo de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Sexo	Cantidad
Femenino	47,62%
Masculino	52,38%
Total general	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico I



Análisis de los datos

En este análisis se evidencia que hay mayor cantidad de personal de bomberos masculinos con un porcentaje de 52 % y un 48 % mujeres bomberos.

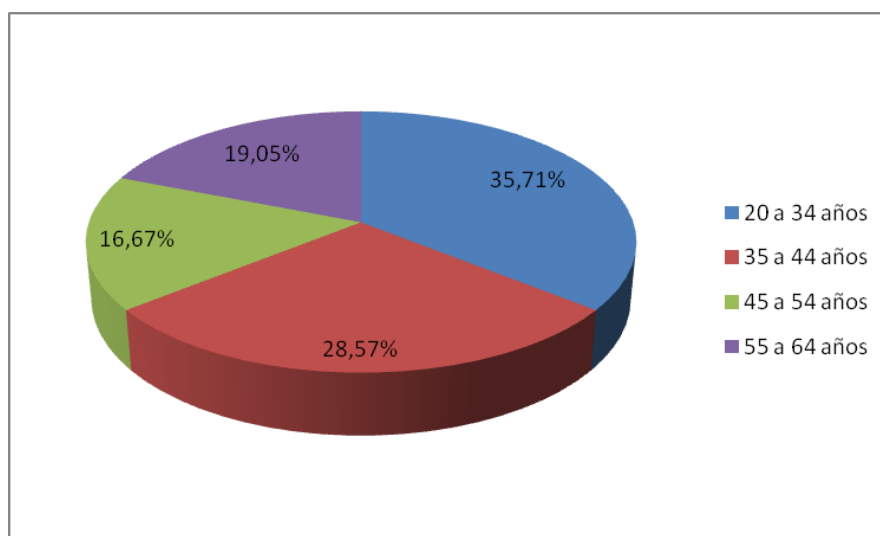
Tabla N° 2

Edad de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Edad	Cantidad
20 a 34 años	35,71%
35 a 44 años	28,57%
45 a 54 años	16,67%
55 a 64 años	19,05%
Total general	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico II



Análisis de los datos

En este grafico se observa que en el rango de edad de 20 a 34 años es la predominante con un porcentaje de 36%, de 35 a 44 años hay un porcentaje de 28%, de 45 a 54 años hay 17% y de 55 a 64 años hay un 19%.

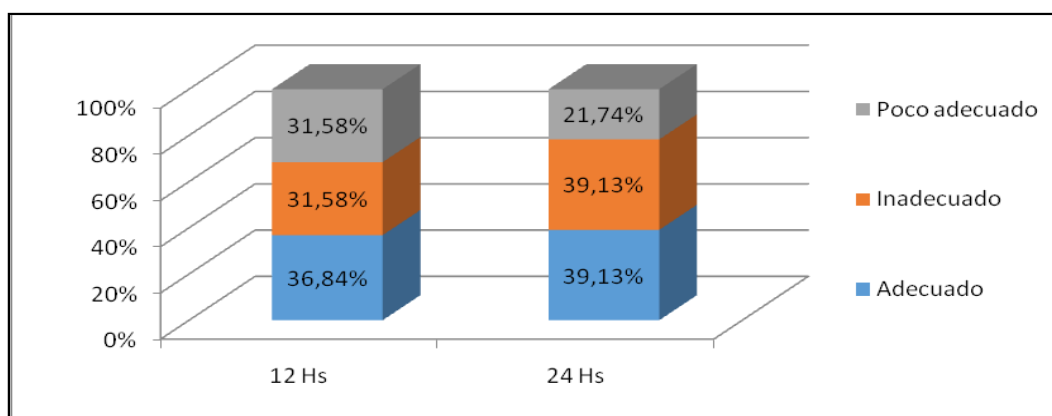
Tabla N° 3

Nutrición según turno laboral de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Turno laboral	Nutrición			Total general
	Adecuado	Inadecuado	Poco adecuado	
12 Hs	36,84%	31,58%	31,58%	45,24%
24 Hs	39,13%	39,13%	21,74%	54,76%
Total general	38,10%	35,71%	26,19%	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico III



Análisis de los datos

En este grafico se puede observar que los bomberos que trabajan 12 horas el 36,8 % tienen una nutrición adecuada, mientras que el 31,5% presentan inadecuado el aporte de nutrientes y el 31,5% restante es poco adecuada su ingesta con un total del 45%.

En tal sentido los bomberos que trabajan 24 horas poseen un nivel de nutrición adecuado el 39,13 %, inadecuado el 39,13 % y poco adecuada el 21,7 % de un total del 55%.

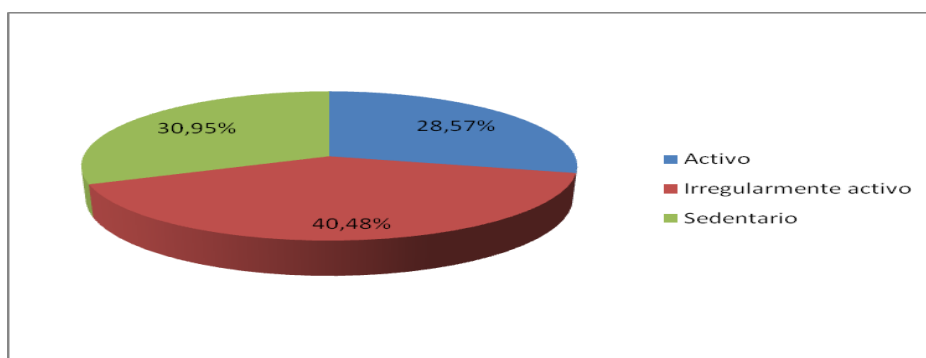
Tabla N° 4

Actividad física de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Actividad Física	Cantidad
Activo	28,57%
Irregularmente activo	40,48%
Sedentario	30,95%
Total general	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico IV



Análisis de los datos

Se puede observar en este grafico que un 29% de los bomberos son activos, un 40% es irregularmente activo y un 31 % es sedentario.

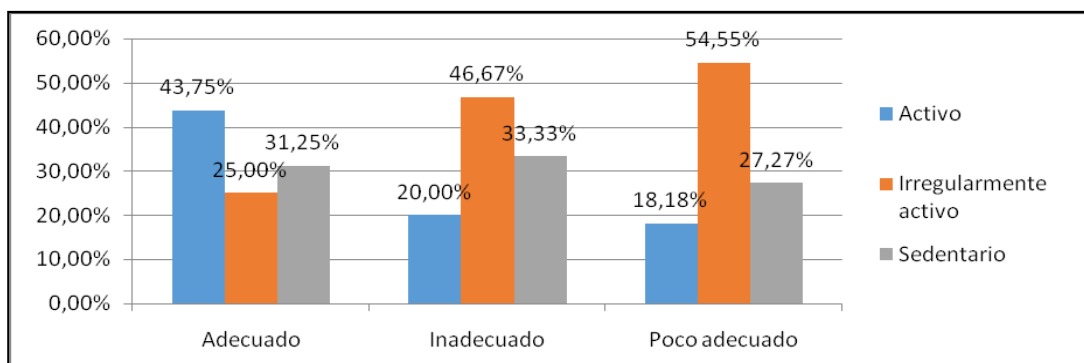
Tabla N° 5

Nutrición según actividad física de los bomberos de la PFA, Mayo 2019

Nutrición	Actividad física			Total general
	Activo	Irregularmente activo	Sedentario	
Adecuado	43,75%	25,00%	31,25%	38,10%
Inadecuado	20,00%	46,67%	33,33%	35,71%
Poco adecuado	18,18%	54,55%	27,27%	26,19%
Total general	28,57%	40,48%	30,95%	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico V



Análisis de los datos

Se logra visualizar un estado nutricional con respecto a la actividad física, con respecto a una nutrición adecuada según la actividad física que realizan, son activos un 43,75 %, irregularmente activo un 25% Y sedentarios un 31,25%, nutrición inadecuada con respecto a un 20% de activos en materia de actividad física y son irregularmente activos un 46,67 % y sedentarios un 33,33%.

Nutrición poco adecuada, 18,18% son activos, 54,55 % son irregularmente activos y sedentarios un 27,27 %.

En tal sentido poseen una nutrición y actividad física adecuada un 38%, inadecuado un 36% y un 26 % poco adecuado.

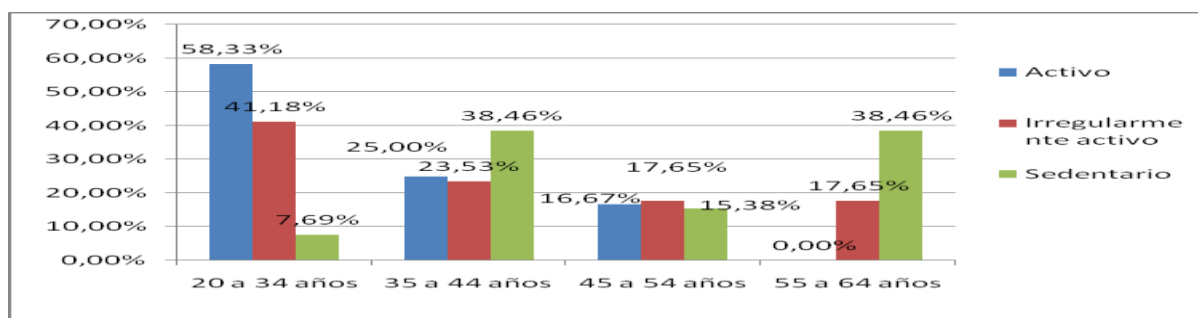
Tabla N° 6

**Edad según actividad física de los bomberos de los bomberos de PFA,
Mayo 2019**

Edad	Actividad física			Total general
	Activo	Irregularmente activo	Sedentario	
20 a 34 años	46,67%	46,67%	6,67%	35,71%
35 a 44 años	25,00%	33,33%	41,67%	28,57%
45 a 54 años	28,57%	42,86%	28,57%	16,67%
55 a 64 años	0,0 0%	37,50%	62,50%	19,05%
Total general	28,57%	40,48%	30,95%	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico VI



Análisis de los datos

Se observa que la edad entre 20 a 34 años, según la relación con respecto a la actividad física es activo un 46,67 %, irregularmente activo un mismo porcentaje y sedentario un 6,67%. De un total general de 36%. De 35 a 44 años son activos un 25 %, regularmente activo un 33% y sedentarios un 41,67%. De un total general de 28%. Entre las edades de 45 a 54 años son activos un 28,57%, irregularmente activos un 42,86 % y sedentarios un 28,57 %. De un porcentaje total de 17%. De 55 a 64 años no hay bomberos que realicen actividad física para catalogarlos de forma activa, un 37,50 % es irregularmente activo y sedentario un 62,50% da un porcentaje total de 19%.

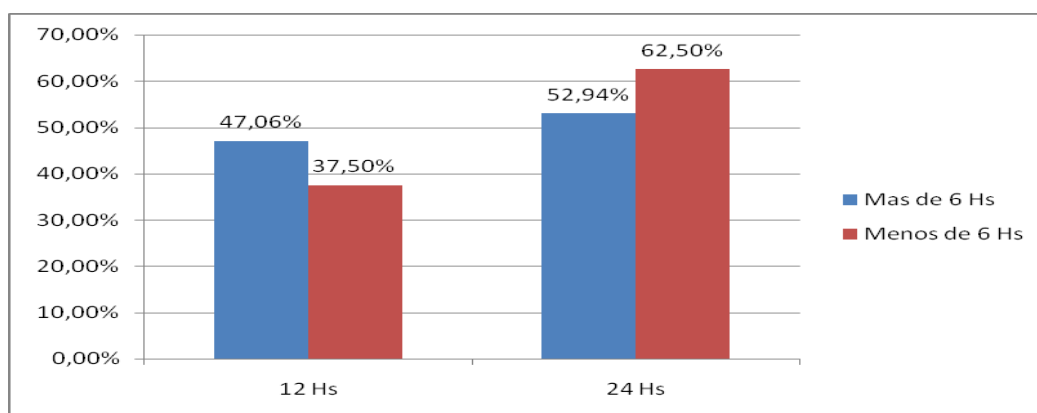
Tabla N° 7

Turno laboral según horas de sueño de los bomberos de la PFA, Mayo 2019

Turno Laboral	Horas de descanso		
Rótulos de fila	Más de 6 Hs	Menos de 6 Hs	Total general
12 Hs	47,06%	37,50%	45,24%
24 Hs	52,94%	62,50%	54,76%
Total general	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico VII



Análisis de los datos

Se observa que los bomberos que trabajan en turnos laborales de 12 horas diarios, un 47 % duermen más de 6 horas, y un 37,5 % duermen menos de 6 horas. De igual modo los bomberos que trabajan en turnos laborales de 24 horas, el 53 % duerme más de 6 horas y el 62,5 % restante descansa menos de 6 horas. De un total de 42 bomberos.

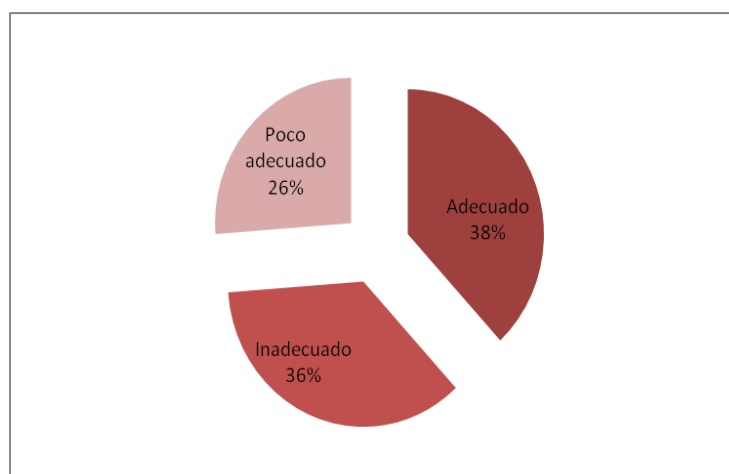
Tabla N° 8

Nutrición de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Nutrición	Cantidad
Adecuado	38,10%
Inadecuado	35,71%
Poco adecuado	26,19%
Total general	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico VIII



Análisis de los datos

En este análisis se visualiza que los bomberos poseen un nivel de nutrición adecuado solo un 38 %, inadecuado un 35,71 % y poco adecuado un 26,19 %. De un total de 42 bomberos encuestados.

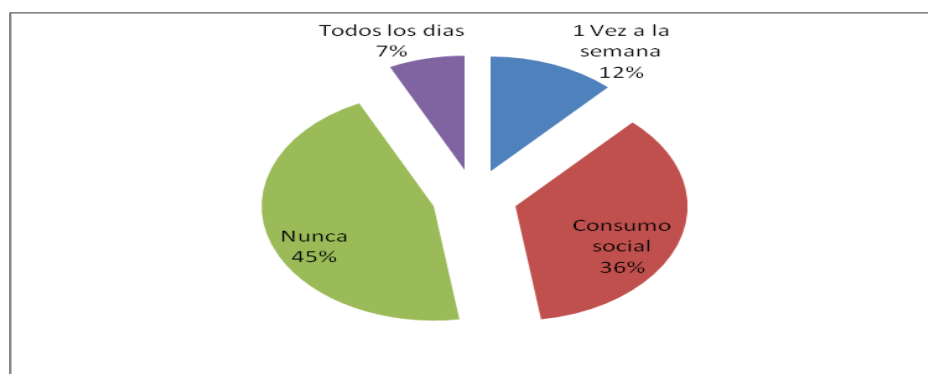
Tabla N° 9

Alcoholismo según consumo de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Consumo de alcohol	Cantidad
1 VEZ A LA SEMANA	11,90%
CONSUMO SOCIAL	35,71%
NUNCA	45,24%
TODOS LOS DIAS	7,14%
Total general	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico IX



Análisis de los datos

Se analiza que los bomberos tienen un consumo de alcohol social de 36 %, un 12 % solo consume alcohol 1 vez a la semana, un 7 % lo realiza todos los días y un 45% nunca consume.

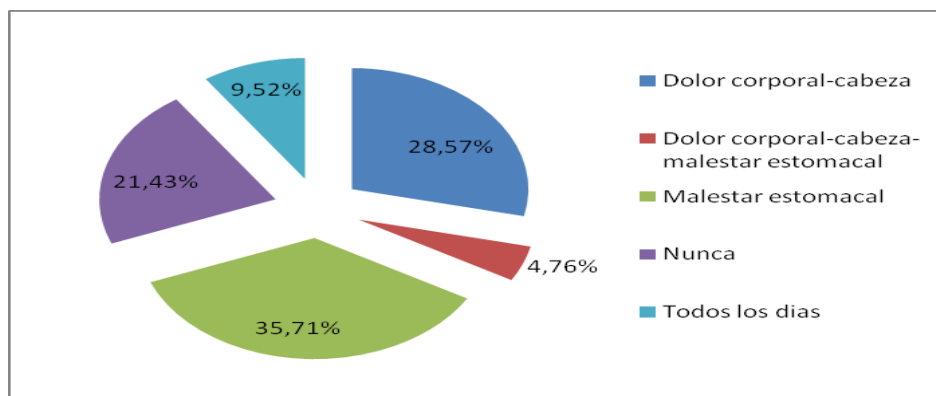
Tabla N° 10

Automedicación de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Automedicación	Cantidad
Dolor corporal-cabeza	28,57%
Dolor corporal-cabeza- malestar estomacal	4,76%
Malestar estomacal	35,71%
Nunca	21,43%
Todos los días	9,52%
Total general	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico X



Análisis de los datos

En este caso el consumo de automedicación es de 36% para el caso de malestar estomacal, 28,5% se auto medican en el caso de presentar dolor corporal y de cabeza. 21% no manifiestan auto medicarse, 9,5% toman algún tipo de medicación todos los días y solo 5% para el dolor corporal cabeza y malestar estomacal.

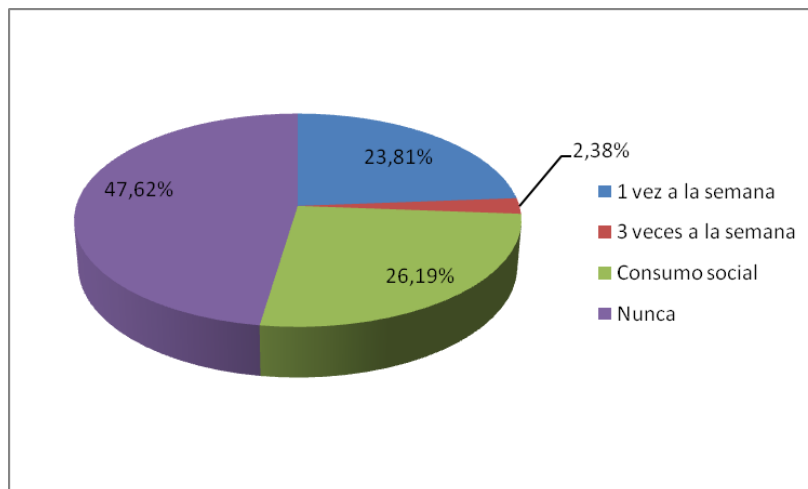
Tabla N° 11

Consumo de bebidas energizantes de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Consumo de bebidas energizantes	Cantidad
1 vez a la semana	23,81%
3 veces a la semana	2,38%
Consumo social	26,19%
Nunca	47,62%
Total general	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico XI



Análisis de los datos

El consumo de bebidas energizantes es mayor en cuanto al consumo social 11 bomberos, una mayoría refiere nunca haber consumido 20 bomberos, mientras que 10 bomberos lo hacen 1 vez por semana y solo 1 consume 3 veces a la semana.

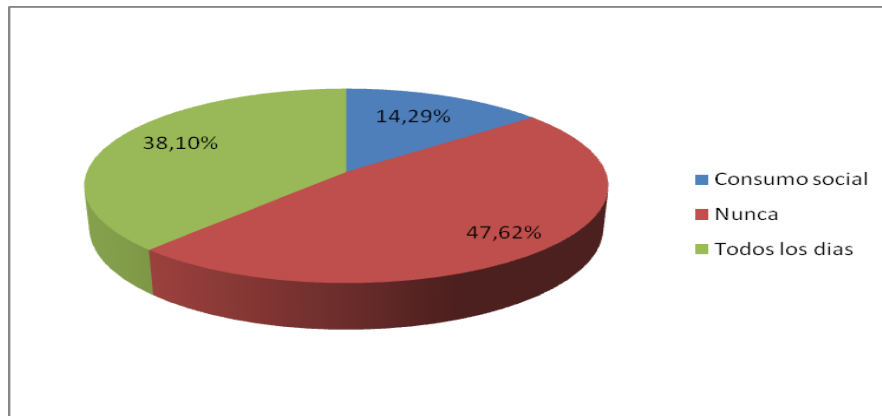
Tabla N° 12

Consumo de tabaco de los bomberos de PFA, Mayo 2019

Consumo de Tabaco	Cantidad
Consumo social	14,29%
Nunca	47,62%
Todos los días	38,10%
Total general	100%

Fuente: Primaria

Grafico XII



Análisis de los datos

El consumo de tabaquismo es de un 38% todos los días, mientras que un 14 % lo hacen en consumo social esporádico y un 48 % bomberos nunca consumen tabaco.

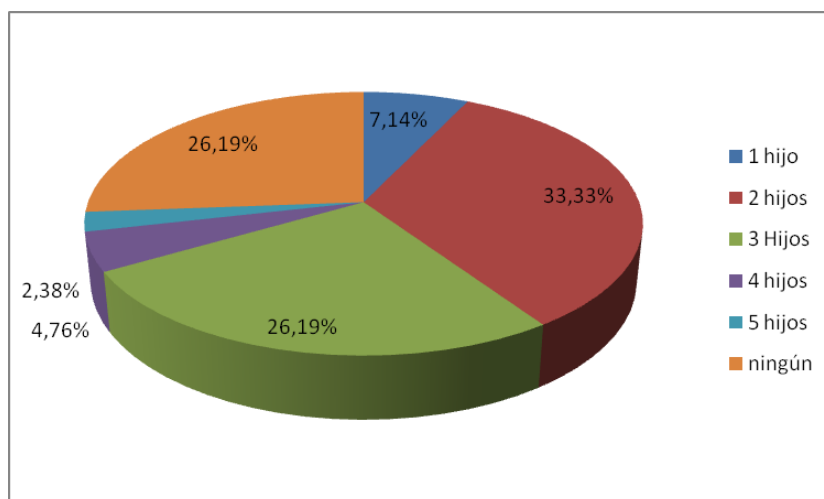
Tabla N°13

Cantidad de hijos de los bomberos de la PFA, Mayo 2019

Cantidad de Hijos	Cantidad
1 hijo	7,14%
2 hijos	33,33%
3 Hijos	26,19%
4 hijos	4,76%
5 hijos	2,38%
ningún	26,19%
Total general	100%

Fuente: Primaria

Grafico XIII



Análisis de los datos

En relación a la cantidad de hijos que poseen, se observó que, el 33% tienen 2 hijos, un 26% tienen 3, otro 26% no tienen hijos por el momento, un 7% presentan 1 solo hijo, un 5 % tienen 4 hijos y un 3% tiene 5 hijos.

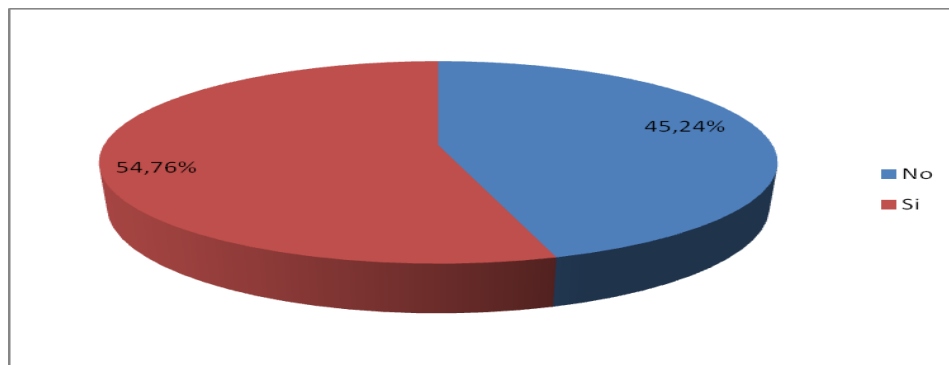
Tabla N°14

Cantidad de trabajos de los bomberos de la PFA, Mayo 2019

Tiene más de un trabajo	Cantidad
No	45,24%
Si	54,76%
Total general	100%

Fuente: Primaria

Grafico XIV



Análisis de los datos

Se observa en esta tabla que un 55 % de los bomberos tienen más de un trabajo y un 45 % de los bomberos no poseen otro trabajo de un total de 42 bomberos encuestados.

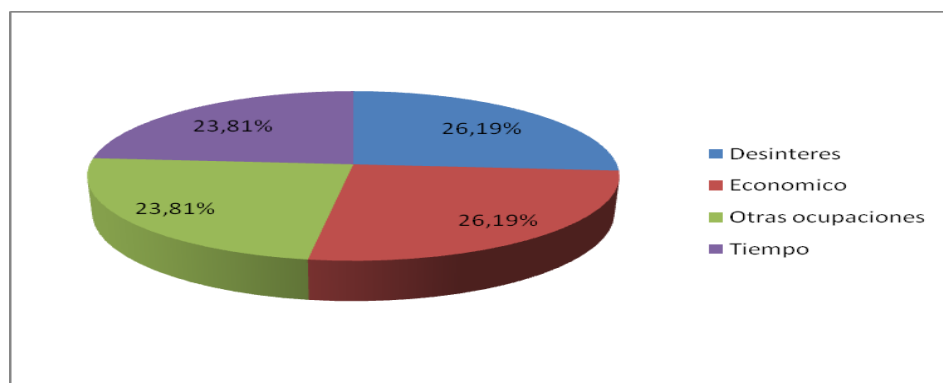
Tabla N°15

Dificultad para realizar actividad física de los bomberos de la PFA, Mayo2019

Dificultad para actividad física	Cantidad
Desinterés	26,19%
Económico	26,19%
Otras ocupaciones	23,81%
Tiempo	23,81%
Total general	100,00%

Fuente: Primaria

Grafico XV



Análisis de los datos

En esta tabla se observa que los bomberos poseen diversas dificultades para realizar actividad física, un 52% de ellos poseen dificultades económicas y muestran desinterés por esta actividad, mientras que un 48% de ellos presentan otras ocupaciones y no tienen tiempo para realizar actividad física.

Discusión

Los resultados de este trabajo muestran que los estilos de vida de los bomberos de la División Escuela de Especialidades de la Policía Federal Argentina evaluados presentan grandes carencias con respecto a las necesidades de su rol profesional en cuanto a la nutrición y actividad física, ya que sólo el 38 % de la población estudiada presenta una adecuada alimentación y el 43,75% es activo en lo que respecta a la actividad física. El 31 % de estos bomberos es sedentario.

Cabe destacar que la población masculina es prevalente por ser un trabajo en general elegido por hombres de entre 20 a 34 años de edad como es el estilo de vida bomberil.

En estudios similares realizados, recalcan la preocupación en cuanto al consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas por los bomberos. La población evaluada de bomberos presenta un consumo nulo de tabaco del 47,6% debido a que la capacidad pulmonar disminuye con la sobrecarga de trabajo y en tanto ocurre algo similar con el consumo de alcohol que es en el 45,2% nulo, y en un porcentaje del 35,7% consumo social. Con respecto a las bebidas llamadas enegizantes no hay consumo en un 47,6% y automedicación del 35,7% para malestar estomacal.

Un gran porcentaje de la población estudiada gasta su dinero en alimentación de baja calidad. Este es un factor de influencia en la preparación de la alimentación de la población, ya que se opta por alimentos baratos y de fácil elaboración.

Los bomberos que trabajan 12 horas tienen una nutrición adecuada en 36,8 %, y el 31,5% restante es poco adecuada su ingesta con un total de 19 bomberos.

En tal sentido los bomberos que trabajan 24 horas poseen un nivel de nutrición adecuada de 39,13 % y poco adecuado de 21,7 %.

Según el trabajo de Barrillas y Girón los bomberos duermen entre 4 a 5 horas por turno laboral en 24 horas, siendo esto muy bajo para lo que se encuentra establecido en la literatura.

Con respecto a la cantidad de hijos que poseen estos bomberos, se observó que un 26% de ellos tienen 3 hijos, un 33% tienen 2 hijos, un 26% bomberos no tienen hijos, un 7% bomberos presentan 1 solo hijo, un 5 % bomberos tienen 4 hijos y un 3% bombero tiene 5 hijos, eso se relaciona con la cantidad de trabajos y horas de guardias que tienen que atravesar para llevar una vida sostenible en calidad de vida propia, se entiende que a mayor cantidad de horas trabajadas y las preocupaciones existentes se define su calidad y cantidad de horas de sueño, como se menciona en el párrafo anterior.

De igual modo su grado de actividad física, fuera de su ámbito laboral, es percibido con desinterés y económicamente imposible en muchos casos, en un 26,1% en ambos casos.

Al igual que en otros estudios, esto evidencia que la sola información sobre las enfermedades no es suficiente para producir cambios de conducta que la prevengan. El estilo de vida no se conforma únicamente durante el proceso de formación y práctica profesional, sino que se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, desde la niñez, hasta la adultez.

Ahora sería necesario considerar el hecho de que la principal deficiencia presentada por los bomberos, está relacionada con la actividad física y la nutrición. Esto resulta un problema relevante si se tiene en cuenta que la Organización Mundial de la Salud, considera que los estilos de vida sedentarios son una de las diez principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo, se estima que la inactividad física representa la octava causa de muerte en el mundo.

Los principales beneficios de la actividad física regular son la disminución en los riesgos de enfermedad cardiovascular, de obesidad y de diabetes mellitus. Finalmente se debe considerar que, a diferencia de la población general, los bomberos que no lleven un estilo de vida saludable, representan un problema adicional, ya no para su salud personal, sino para la de sus víctimas. Como se destacó en la introducción, los bomberos que cuidan de sus hábitos saludables tienen mayor probabilidad de practicar un rescate o salvamento exitoso.

Es importante considerar que el presente estudio fue una investigación que

intentó establecer la presencia de la problemática en la práctica de los bomberos de la Policía Federal Argentina con respecto de la incidencia de los estilos de vida en su práctica profesional.

Conclusiones

Es innegable que la prevención de la enfermedad y promoción de la salud son dos temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual. Tampoco es sorpresa el hecho, que la conducta de las personas esté directamente relacionada con estos temas. El tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, el consumo de alcohol y de tabaco entre otros estilos de vida, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud, por tanto, intervenir los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para el desempeño profesional de los bomberos.

Se puede evidenciar en esta muestra de bomberos, que tienen otras necesidades nutricionales, de descanso y alimenticias que el resto de las personas con un trabajo formal, ya sea por la capacidad de esfuerzo físico que realizan en cada intervención o la responsabilidad que eso conlleva, tienen periodos de trabajo muy amplio sin descanso.

Recomendaciones

Se elaborará un programa de alimentación saludable haciendo énfasis en el consumo de carbohidratos complejos, tipo de proteína y consumo diario de frutas y verduras; disminuyendo el consumo de grasas saturadas y carbohidratos simples.

Se realizará una evaluación nutricional, cada seis meses, para monitorear el estado nutricional del personal de los Bomberos y adecuar el programa de alimentación saludable a la población.

Se hará un acompañamiento de aquellos bomberos que deseen sumarse a este programa de hábitos saludables que tendrá énfasis en mejorar la capacidad de respuesta ante la emergencia, eso le dará mayor seguridad a la hora de trabajar en una intervención, incendio o salvamento de una persona, llegando a su máximo nivel de profesionalismo.

Se implementará un programa de educación física con profesores del área, respetando cada necesidad de los bomberos, ya sea su edad, su condición corporal, teniendo en cuenta la base de los resultados obtenidos en las encuestas realizadas. El ejercicio se hará de forma paulatina y moderada. Con monitoreo constante por parte de los profesores de educación física, entrenadores, personal médico y enfermera. Se hace énfasis en la importancia de una adecuada alimentación y los beneficios que ésta proporciona al organismo.

Bibliografía

(2013). *NIH MEDLINE PLUS SALUD*.

Araya, C. (1992). *Psicoprevención y Psicología de la Emergencia*. Santiago de Chile: Kartel.

Argentina, C. N. (2013). *Consejo Nacional de Federaciones de Bomberos Voluntarios de la República Argentina*. BUENOS AIRES.

Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de Angustia*. Barcelona: Martínez Roca S. A.

Beth E, C. K. (2010). Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation,.

BOMBEROS, D. N. (s.f.). *DIRECCIÓN NACIONAL DE BOMBEROS*. Bogotá, Colombia.

Borgues, H. (1990). *Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición*,.

(2013). *Consejo Nacional de Federaciones de Bomberos Voluntarios de la República Argentina*. Buenos Aires.

Delgado M, S. V. (s.f.).

DUARTE CARRANZA, E. A. (2013). PROGRAMA DE AUTOCUIDADO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE ATLETAS UNIVERSITARIOS. *ENFERMERIA ACTUAL DE COSTA RICA*.

García-Laguna, D. G.-S.-P. (2012). *determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. (Spanish). Hacia La Promoción De La Salud*. España.

Guadaño Tajuelo, L. (1997). *“Manual del bombero. Técnicas de actuación en siniestros”*. Madrid: MAPFRE.

Harrison [y otros]. (2004.).], *Principios de Medicina Interna, Volumen I*. México.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/>, H. 2. (s.f.).

- Koezuka, N. K. (2006). *The Relationship between Sedentary Activities and Physical Inactivity among Adolescents*;
- MORENO, A. (2008). LA DEFINICION DE SALUD DE LA ORGANIZACION DE LA SALUD Y LA INTERDISCIPLINARIEDAD. *REVISTA UNIVERSITARIA DE INVESTIGACION*, 93 A 107.
- OMS. (2010). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles*. .
- OPS. (2006). *Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud*.
- Pasnau, R. (1993). *Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad*. . Madrid : Edifama.
- Plastina, L. (2013). *Plan de Alimentación para Bomberos en Incendio Forestales*.
- Plastina, L. A. (s.f.). *Programa Bombero Sano*. Arroyo Seco. BS.AS.
- Plastina, L. e. (2013). *Programa bombero sano*. Arroyo Dulce, Buenos Aires. (s.f.). *Programa Nacional bombero sano*.
- Raile, m.-t. a. (2018). *Modelos y teorías en enfermería*. Elsevier Mosby.
- RIO, F. C. (2017). *Manual de salud y actividad física para bomberos*. Chile: academia nacional de bomberos, Chile.
- Vicente Abad, M. Á. (2005). *Análisis Bibliográfico de la Profesión de Bombero, Servicio Estudios e Investigación Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*. España.
- Zás, L. A. (s.f.). *Programa Nacional bombero sano*.

Anexos

Anexo I

Instrumento

Soy estudiante de la Licenciatura en enfermería, de la Universidad Abierta Interamericana, este es un trabajo de investigación para culminar mi tesis de grado, se solicita contestar de forma anónima y objetiva.

1. Indique su edad: 20 -34 años ☐ 35 -44 años ☐ 45-54 años ☐
55-64 años ☐ Indique su peso:..... Talla:.....

2. Sexo: Masculino ☐ Femenino ☐

3¿Que desayuna por la mañana?

Nada ☐ Mate ☐ Te/Mate cocido ☐ Tostadas ☐
Café ☐ Cereales ☐ Lácteos ☐ Frutas ☐ Galletitas ☐
Otras opciones:.....

4¿Cuantas comidas realiza en el día? Indique:.....

5 ¿Realiza colaciones? Indique:.....

6¿Con que frecuencia consume verduras?

Nunca ☐ 1 vez a la semana ☐
3 veces a la semana ☐ Todos los días ☐

7 ¿Qué tipo de verduras?

Tomate ☐ Lechuga ☐ Acelga ☐ Otras opciones:.....

8¿Con que frecuencia consume frutas?

Nunca ☐ 1 vez a la semana ☐
3 veces a la semana ☐ Todos los días ☐

9¿Que fruta consume?, nómbrelas.....

10¿Con que frecuencia consume carnes rojas?

Nunca 1 vez a la semana
3 veces a la semana Todos los días

11¿Con que frecuencia consume pescado?

Nunca 1 vez a la semana
3 veces a la semana Todos los días

12¿Con que frecuencia consume hidratos de carbono (pastas-legumbres)?

Nunca 1 vez a la semana
3 veces a la semana Todos los días

13. ¿Con que frecuencia consume alcohol?

Nunca 1 vez a la semana
3 veces a la semana Todos los días
Consumo social

14¿Con que frecuencia fuma tabaco?

Nunca 1 vez a la semana
3 veces a la semana Todos los días
Consumo social

15.¿Con que frecuencia se auto medica?

Nunca ☐ En caso de dolor corporal o de cabeza ☐
Todos los días ☐ En caso de malestar estomacal ☐

16¿Con que frecuencia consume bebidas energizantes?

Nunca ☐ 1 vez a la semana ☐
3 veces a la semana ☐ Todos los días ☐
Consumo social ☐

17.¿Con que frecuencia realiza actividad física fuera de su ámbito laboral?

Nunca ☐ 1 vez a la semana ☐
3 veces a la semana ☐ Todos los días ☐

18¿Qué actividad realiza fuera de su ámbito de trabajo?

Ninguna ☐ Natación ☐ Boxeo ☐
Circuito cardiovascular ☐ Futbol ☐ Otras Indique.....

19 ¿Cuánto tiempo de duración tiene la actividad física?

60 minutos ☐ 90 minutos ☐ 120 minutos ☐ Otras
Indique.....

20 Indique su mayor dificultad a la hora de realizar actividad física:

Tiempo ☐ Desinterés ☐ Otras ocupaciones ☐ Condición económica ☐

21¿Indique su turno laboral?

08:00 a 20:00 horas ☐ 08:00 a 08:00 horas ☐

22 ¿Tiene más de un trabajo?

SI ☐ NO ☐

23 ¿Tiene hijos? Indique la cantidad

SI ☐ NO ☐

24 ¿Cuántas horas por día duerme?

Menos de 6 horas ☐ Más de 6 horas ☐ Otras ☐

Anexo II

Te presentamos la “LLAMA DE LA ALIMENTACIÓN DEL BOMBERO” en la que pueden identificar por medio de dibujos los grupos de alimentos. En esta se colocan en la parte de abajo los que se deben de consumir en mayores cantidades y hasta arriba los de menor consumo. Los de mayor consumo y en la punta los que se deben de consumir en menores cantidades.

Ahora que ya sabemos para qué sirve cada alimento y como los podemos dividir, pasamos a otra parte importante para una adecuada alimentación y es el CUÁNTO comemos y CUÁNDO lo comemos. En este programa de alimentación te damos una opción de las cantidades de cada grupo de alimento que debemos de comer al día.



Para esto elaboramos el patrón alimentario del bombero, el cual se divide las comidas durante el día en 5 tiempos de comida (desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena), estos son los tiempos de comida recomendables de un día. si te encuentras despierto después de la cena, te da hambre después de un servicio o tu hora de vela puedes comer cualquier fruta o verdura como una refacción extra.

Este patrón nos enseña las porciones que debemos de comer de cada grupo de alimento, por tiempo de comida. Esto para dar al cuerpo los nutrientes necesarios, de una forma variada y sufriente durante el día de trabajo. Ya que tenemos la cantidad de porciones que tenemos que comer es importante saber cuánto es una porción.

En esta tabla te damos un ejemplo sencillo de cómo puedes, saber cuánto es una porción de cada grupo de alimentos. Para que nos sea más fácil escoger cuanto y que comer.

ALIMENTO	PORCIÓN
Fruta (naranja, manzana)	1 unidad
Fruta picada	½ taza
Jugo de fruta	1 taza
Verdura cruda	1 taza
Verdura cocida	½ taza
Arroz, frijol, fideo	½ taza
Tortilla, pan francés, pan de rodaja	1 unidad
Carne	1 onza
Huevo o embutidos	1 unidad
Leche o yogurt	1 taza
Queso	1 onza
Azúcar o miel	1 cucharadita
Aceite	1 cucharadita

