

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA, DISTRITO DE SALUD SANTA LUCÍA LA REFORMA, TOTONICAPÁN, GUATEMALA. AÑO 2017.

TESIS DE GRADO

SANDY LUSMELY CHUN ROJAS

CARNET 21552-10

QUETZALTENANGO, NOVIEMBRE DE 2017
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA, DISTRITO DE SALUD SANTA LUCÍA LA REFORMA, TOTONICAPÁN, GUATEMALA. AÑO 2017.

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD

POR
SANDY LUSMELY CHUN ROJAS

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO Y GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

QUETZALTENANGO, NOVIEMBRE DE 2017
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DECANO: DR. EDGAR MIGUEL LÓPEZ ÁLVAREZ

SECRETARIA: LIC. JENIFFER ANNETTE LUTHER DE LEÓN

DIRECTORA DE CARRERA: LIC. MAUREEN ADILIA REYES COLINDRES DE HERRERA

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
LIC. MARÍA ENCARNACIÓN JUÁREZ GONZÁLEZ

TERNA QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
MGTR. GLADIS ANLÉU AMÉZQUITA
MGTR. MAYRA NATIVIDAD SOTO SERRANO DE MORALES
LIC. JUAN ARTURO CASTILLO LARA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTORA ACADÉMICA: MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN

SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN
UNIVERSITARIA: MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango 23 de Septiembre del 2017

Licenciado
Juan Arturo Castillo Lares
Coordinador de la Carrera de Enfermería
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimado Licenciado:

Deseándole éxitos en sus actividades, hago constar que he acompañado a la estudiante Sandy Lasmely Chun Rojas. Carné: numero 2155210. En el proceso de elaboración de su tesis como requisito previo a optar el título de licenciada en enfermería, la cual se titula:

PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA, DISTRITO DE SALUD SANTA LUCIA LA REFORMA, TOTONICAPÁN, GUATEMALA, AGOSTO 2017.

Considerando que el informe Final llena con los requisitos establecidos, extendiendo la presente constancia de Aprobación.

Atentamente


M.A. María Encarnación Juárez González
Colegiado No. 355
Asesora de Tesis

María E. Juárez G.
LICENCIADA EN ENFERMERIA
COLEGIADO No 355



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante SANDY LUSMELY CHUN ROJAS, Carnet 21552-10 en la carrera LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 09953-2017 de fecha 17 de noviembre de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA,
DISTRITO DE SALUD SANTA LUCÍA LA REFORMA, TOTONICAPÁN, GUATEMALA. AÑO
2017.

Previo a conferirsele el título y grado académico de LICENCIADA EN ENFERMERÍA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 20 días del mes de noviembre del año 2017.



LIC. JENIFFER ANNETTE LUTHER DE LEÓN, SECRETARIA
CIENCIAS DE LA SALUD
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

- A Dios:** Por darme la oportunidad de ser parte de esta vida, gracias por guiar mis pasos, por ser mi fuente de inspiración, por darme la inteligencia y la paciencia para alcanzar mis metas.
- A mis Padres:** Vicente Chun Sontay Juana Adelaida Rojas Pérez Gracias por sus enseñanzas, valores y sus sabios consejos que me brindaron, hicieron de mí, una persona de bien para el servicio de la humanidad.
- A mis Hermanos:** Mildred Sucely Chun Rojas y Whilver Vicente Chun Rojas por el apoyo brindado durante mi carrera.
- A mis Amigos en Especial:** Luis Miguel Mendoza, Kathy tzorin, Mariana Tuy y Willi Len por su apoyo, cariño y comprensión que me brindaron en todo momento durante mi carrera.
- A mis Docentes:** A todas las docentes de la carrera de enfermería, de la Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango gracias por sus conocimientos y enseñanzas que me condujeron a mi formación profesional.
- A mi Asesora:** María Encarnación Juárez por su apoyo, comprensión y ayuda que me brindo durante la realización de mi tesis.
- A mis Tíos, Primos, Sobrinos y Cuñada/o:** Por el apoyo brindado durante mi formación con mucho aprecio y cariño.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	4
III. ANTECEDENTES.....	6
IV. MARCO TEÓRICO.....	10
4.1. Estilo de Vida.....	10
4.2. Estilo de vida saludable.....	11
4.3. Factores y Condicionantes de los Estilos de Vida.....	11
4.4. Dimensiones del estilo de vida saludable.....	12
4.5. Ejercicio físico.....	13
4.6. Nutrición saludable.....	14
4.7. Mantenimiento del peso corporal.....	15
4.8. La higiene personal.....	16
4.9. Ambiente Limpio.....	16
4.10. Relaciones interpersonales.....	16
4.11. Manejo de stress.....	17
4.12. Sueño.....	17
4.13. Recreación.....	18
4.14. Control médico anual.....	18
4.15. Personal de Enfermería.....	19
4.15.1. Enfermera.....	20
4.15.2. Auxiliar de Enfermería.....	21
4.16. Teoría de un modelo de la Enfermería basado en un modelo de la vida (Nancy Roper).....	21
4.17. Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma.....	22
V. OBJETIVOS.....	24
5.1. Objetivo General.....	24
5.2. Objetivos Específicos.....	24

VI.	JUSTIFICACIÓN.....	25
VII.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
7.1	Tipo de estudio.....	27
7.2	Sujeto de estudio.....	27
7.3	Contextualización geográfica y temporal.....	27
7.4	Definición de variables.....	27
VIII.	MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.....	30
8.1	Selección de los sujetos de estudio.....	30
8.1.1	Criterios de inclusión.....	30
8.1.2	Criterios de exclusión.....	30
8.1.3	Universo de estudio.....	30
8.1.4	Identificación de los sujetos.....	30
8.2.	Recolección de datos.....	30
8.2.1	Métodos utilizados para la recolección de datos.....	30
8.2.2	Elaboración y descripción de los instrumentos para la recolección de datos.....	30
8.2.3	Validación del instrumento.....	31
IX.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	32
9.1	Descripción del proceso de digitación.....	32
9.2	Plan de análisis de datos.....	32
9.3	Métodos estadísticos.....	32
9.4	Aspectos éticos.....	32
X.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	33
XI.	CONCLUSIONES.....	47
XII.	RECOMENDACIONES.....	48
XIII.	BIBLIOGRAFÍA.....	49
XIV.	ANEXOS.....	53

Resumen

Estudio titulado: Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán, Guatemala. El personal de enfermería tiene un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades, y no lo interiorizan en su diario vivir porque sacrifican su salud. 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.

En la actualidad los estilos de vida saludables han afectado tanto a nivel mundial, regional, nacional y local, el objetivo principal de esta investigación es medir las prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma. Donde se realizó un estudio descriptivo cuantitativo de corte transversal. El instrumento que se utilizó fue un cuestionario de 22 preguntas las cuales fue de selección múltiple y una cerrada, los sujetos de estudio fueron 8 enfermeras profesionales y 33 auxiliares de enfermería que laboran en el Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma.

Después del estudio se concluye que el 80% del personal de enfermería realiza actividades como correr, caminar, bailar y jugar de 30 minutos a 2 horas diarias pero lo hacen parcialmente por falta de tiempo debido a la sobrecarga de trabajo, falta de programas de recreación y por falta de iniciativa. Ingieren 3 comidas al día, no consumen cigarrillos ni alcohol. Así también realizan actividades para disminuir el stress a través de ejercicio, escuchar música, técnicas de relajación y escribir, duermen entre 6 a 8 horas para recuperar las energías.

I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que cada persona realiza para alcanzar un bienestar y obtener un equilibrio en la salud. Además es creado como: una forma de vida, con un mínimo de estrés y factores dañinos para la salud y la bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contenido en el cual se desenvuelve. (1)

Los estilos de vida en la actualidad constituyen un tema de trascendencia, porque a través del conocimiento y aplicación permite incrementar la productividad de los trabajadores en el campo de la salud, además es creado como una forma de vida, con un mínimo de estrés y factores dañinos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones. El personal de enfermería tiene un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades, y no lo interiorizan en su diario vivir porque sacrifican su salud. Por lo que es importante que ellos apliquen en su vida diaria toda la información que están transmitiendo en sus actividades laborales, para prevenir enfermedades que a largo tiempo pueden afectar su salud. (2)

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. (3).

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 lo 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.

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 del 60% de los 58 millones de muertes anuales, lo que significa que en el 2005, 35 millones de personas perdieron la vida en el mundo debido a estas enfermedades. De estas el 80% se producirán en país de ingresos bajos y medianos.

El 80% de los casos de enfermedades cardíacas, accidentes cerebro vasculares, diabetes de tipo 2, y el 40% de los casos de cáncer pueden prevenirse mediante intervenciones poco costosas y rentables, como la alimentación saludable y actividad física suficiente, previenen las enfermedades transmisibles y disminuyen el riesgo.
(4)

El presente estudio comprende aspectos importantes de la investigación relacionados con los estilos de vida, los cuales se describen en los antecedentes, la justificación y el objetivo, dando a conocer básicamente la importancia de optimizar los estilos de vida 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 del Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma, los sujetos de estudio fueron 8 enfermeras y 33 auxiliares de enfermería, el instrumento que se utilizó fue un cuestionario de selección múltiple con preguntas cerradas.

Los resultados de la investigación reflejaron que parte del personal de enfermería encuestado realizan actividades como correr, caminar, bailar y jugar, pero lo hacen parcialmente por falta de tiempo debido a la sobrecarga de trabajo, falta de programas de recreación 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, familia y comunidad.

II. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

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 ejercicio, adicciones (alcoholismo, tabaquismo y drogadicción), sobrecarga laboral, inestabilidad laboral, falta de asignación de funciones por deficiencia de coordinación entre jefe de enfermería y coordinador de Distrito. El personal en su mayoría no es del municipio lo que implica trasladarse a otro lugar debido a la situación económica y familiar, la cual implica que inviertan menos tiempo para descanso, recreación, buena alimentación, salud, familia, 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. Las situaciones planteadas, incrementan los riesgos de experimentar procesos de enfermedades asociados a los múltiples factores que intervienen en el manejo de los estilos de vida en el personal de enfermería, favoreciendo la aparición de conductas de riesgo que tendrán serias repercusiones en la salud física mental y emocional del trabajador.

El personal de enfermería debe de mantener una calidad de vida de satisfacción, en los diferentes aspectos de su vida, como: bienestar físico, mental y social dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Mantener la salud es importante para la vida diaria. Por lo que es un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre se pueden acercar un poco más; se puede decir que es algo más que una dimensión biológica y no sólo depende de tener o no tener una enfermedad, es acerca de un equilibrio entre la dimensión biológica, psicológica y social de la persona, para mantener

conductas saludables y evitar la probabilidad de consecuencias físicas a lo largo del tiempo y que esto repercute en el bienestar físico y mental.

En consideración a lo anterior, los estilos de vida son fundamentales para el personal de enfermería debido a que es una profesión de alta complejidad que enfoca su acción en la atención del individuo y se constituye en determinantes que afectan la salud del personal de enfermería y que día a día es más frecuente que padezcan de enfermedades por la falta de estilos de vida saludable, por lo que es importante conocer las prácticas de estilos de vida en el personal de enfermería y orientarlos a que las adopten.

Por lo que se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las prácticas de estilos de vida saludables en el personal de enfermería, Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán?

III. ANTECEDENTES

En el estudio titulado: “Estilos de vida saludable en profesionales de la salud” realizado en Colombia. El tipo de estudio fue exploratorio, realizado en el mes de julio del 2007, el tipo de instrumento utilizado fue un cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida, los sujetos de estudio fueron 606 profesionales de la salud (500 médicos y 106 enfermeras). El estudio concluye que: El principal problema está relacionado con la actividad física y el deporte y esta situación puede estar induciendo en los profesionales, además de una pobre salud en el futuro, una actitud que no favorece la promoción de hábitos saludables en sus pacientes y la práctica de una medicina más curativa que preventiva. (5)

En el estudio titulado: “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. (6)

En el estudio titulado “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. (7)

En el estudio titulado: “Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado” realizado en la ciudad de Lima, Perú, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los dominios de bienestar económico, amigos vecindario y comunidad, pareja, vida familiar, ocio, medios de comunicación, religión y calidad de vida y factores del estilo de vida saludable, el tipo de estudio fue descriptivo, realizado en el mes de noviembre del 2010, el tipo de instrumento utilizado fue una escala de calidad de vida y un cuestionario, los sujetos de estudio fueron 198 profesionales de la salud, estudiantes de maestría y doctorado. El estudio concluye que: Existe una estrecha relación entre el sueño, la baja calidad de vida y el poco interés en desarrollar un estilo de vida saludable. (8)

En el estudio titulado: “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería” realizado en la ciudad Lima, Perú, cuyo objetivo principal fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, el tipo de estudio fue cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal realizado en el año 2010, el tipo de instrumento utilizado fue un cuestionario estandarizado con 46 enunciados, los sujetos de estudio fueron 129 estudiantes de enfermería. El estudio concluye que: Los estudiantes de Enfermería en 75% no practican un estilo de vida saludable basado en los tipos mencionados y restando un 25% el cual practican estilos de vida. (9)

En el estudio 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

informarse sobre aspectos básicos de alimentación saludable, actividad física, manejo de stress, no ingesta de sustancias toxicas. (1)

En el estudio titulado: “Relación entre estilos de vida y condición de salud de las (los) profesionales en enfermería en el Hospital de Guápiles” realizado en Costa Rica, cuyo objetivo fue analizar esta la relación entre los estilos de vida considerando tanto intralaborales y extralaborales el tipo de estudio fue cuantitativo, realizado en el mes de junio del 2007, el tipo de instrumento utilizado fue un cuestionario y una valoración antropométrica, los sujetos de estudio fueron 39 enfermeras. El estudio concluye que: Un alto porcentaje de las (los) profesionales presentan estilos de vida no saludables, el perfil de morbilidad de la población estudiada, incluye: sobrepeso u obesidad, elevación de lípidos, trastornos gastrointestinales, agotamiento físico y mental, alteraciones del estado de ánimo y del sueño. (10)

En el estudio titulado: “Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo” realizado en Costa Rica, cuyo objetivo fue establecer un análisis sobre los estilos de vida, el ambiente laboral y los factores protectores y de riesgo, el tipo de estudio fue una metodología cuantitativa de tipo descriptiva con la modalidad de estudio de caso colectivo, realizado en el año 2005 al 2008, el tipo de instrumento utilizado fue un sistema de variables, los sujetos de estudio fueron seis diferentes grupos de trabajadores y trabajadoras de una empresa transnacional. El estudio concluye que: La población estudiada no cuenta con estilos de vida saludable y que el ambiente laboral puede ejercer una influencia tanto positiva como negativa para la salud. (11)

En el estudio titulado: “Factores que intervienen en los estilos de vida del personal de enfermería” que labora en los servicios de pediatría y neonatos en el hospital de San Benito, Petén, Guatemala, cuyo objetivo fue describir los factores que intervienen en los estilos de vida del personal de enfermería, el tipo de estudio es descriptivo de corte transversal, cuantitativo realizado en el mes de Julio 2008, el tipo de instrumento utilizado fue un cuestionario de preguntas cerradas y abiertas, los sujeto

de estudio fueron de 15 auxiliares. El estudio concluye que: El personal de enfermería de los servicios de pediatría y neonatos encuestados reconoce la importancia de los estilos de vida saludable pero aun así no tienen bien definido el concepto, para que ellos puedan aplicarlo, el personal refiere que las actividades recreativas y la alimentación balanceada son las que deberían realizar para mantenerse sanos. (2)

El estudio titulado: “Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de Enfermería”, estudio realizado en el servicio de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital Nacional de San Benito, Petén, Guatemala, cuyo objetivo fue describir los factores que intervienen en el personal de Enfermería para llevar estilos de vida saludables, el tipo de estudio fue descriptivo de corte transversal, realizado en el mes de abril del año 2008, el tipo de instrumento utilizado fue un cuestionario 22 preguntas abiertas y cerradas, los sujetos de estudio fueron dos enfermeras jefes de servicio y 16 auxiliares de enfermería. El estudio concluye que: El 50% del personal encuestado no tiene una idea clara del concepto de estilos de vida saludables, respondieron la pregunta en forma parcial, lo cual repercute en el desconocimiento de hábitos y comportamiento del ser humano que lo llevan a satisfacer sus necesidades, practicar estilos de vida saludables para alcanzar un completo bienestar en la vida. (12)

IV. MARCO TEÓRICO

4.1. Estilo de Vida

Los estilos de vida son hábitos que hace parte de una tendencia moderna, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, además se logra una forma de vida, con un mínimo de estrés y factores dañinos para la salud de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contenido en el cual se desenvuelve. Así como también el estilo de vida es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que equilibran los factores nocivos. (1)

Los estilos de vida de una persona depende de la actitud ante el entorno que lo rodea y de cómo quiere mantener una calidad de vida para estar saludable; es fundamental contribuir a buenos hábitos como: actividad física, reposo, realización de actividades. Los comportamientos son aprendidos pero pueden ser modificados y cambiados los modos de vivir y de actuar que tiene las personas, fomentando comportamientos dirigidos a potenciar la salud y prevenir la enfermedad o las secuelas. (13)

Los estilos de vida son descritos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades de cada individuo así poder alcanzar el bienestar y la vida. Las actuaciones y conductas son precisas, decisivas de la salud física, mental y social, se calcula que las enfermedades en el mundo se pueden prevenir mediante las acciones que con responsabilidad se realicen. (12)

Los autores coinciden que los estilos de vida son hábitos y costumbres que el individuo realiza en su diario vivir para satisfacer las necesidades y poder alcanzar el bienestar físico, mental y social, los estilos de vida son una herramienta que el personal de Enfermería debe adoptar para el mejoramiento de su salud.

4.2. Estilo de vida saludable

Los estilos de vida saludables propician la adquisición y mantenimiento en la cotidianidad de pautas de conducta de manera individual y mejorar la calidad de vida; en lo que incluye patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud, bienestar y calidad de vida de manera integral, igualmente comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar, como control y adecuado manejo de las tensiones y emociones negativas e incremento de actividad física, sana recreación, buenos hábitos de sueño, alimentación y actividad física.

Los estilos de vida saludable se interrelaciona estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales influenciados por costumbres, hábitos, modas y valores que existe en un determinado momento y contexto, factores aprendidos y por lo tanto, modificables durante el curso de vida. (14)

Según la Organización Mundial de la Salud los estilos de vida saludable es un ciclo vital para preservar la vida y la salud en donde el individuo se desenvuelve en un sistema de valores en relación con sus objetivos, que desarrolle y practique buenos hábitos y que le permita gozar de una mejor calidad de vida en el ámbito que le rodea. (15)

4.3. Factores y Condicionantes de los Estilos de Vida

Los factores determinantes de la salud están íntimamente relacionadas con los estilos de vida, tienen varias dimensiones y están enlazados a varios problemas importantes de salud. (16)

Los factores condicionantes contribuyen a la producción o al logro de un resultado dado. Es decir, se refiere a cada uno de los elementos que apoyan a producir un resultado determinado en el individuo.

Son muchos los factores que influyen sobre el estado de salud de la persona y sobre sus conductas o prácticas saludables. Algunos factores que influyen sobre el estado de la salud son internos de la persona otros, son externos.

Un estilo de vida está formado por un conjunto de factores que deben estar presentes de forma armoniosa y completa.

4.4. Dimensiones del estilo de vida saludable.

Es un conjunto de políticas e intervenciones sectoriales que buscan el bienestar y el disfrute de una vida sana en las diferentes etapas del transcurso de vida, promoviendo modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles.

Es importante promover y desarrollar actividades que eleve como prioridad la promoción de la salud y el control de las enfermedades a través de los estilos de vida. (12)

Es el grado de satisfacción que sienten las personas con diferentes aspectos de su vida en una medida compuesta de bienestar físico, mental y social dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, todo ello engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno. (2)

La dimensión de los estilos de vida en el personal de enfermería debe mejorar a través de programas de salud laboral en la institución donde el personal tenga satisfechas sus necesidades básicas o condiciones de vida, propiciando un ambiente laboral donde disminuya la sobrecarga de trabajo, promoviendo programas de recreación al personal, ejercicio físico y una alimentación balanceada. El trabajo que realiza Enfermería es sumamente valioso para la salud de las poblaciones que

atiende, por lo que es necesario desarrollar estrategias que favorezcan mejores condiciones de vida, que promuevan además, la disminución de estrés y que motiven a realizar buenos hábitos para una mejor calidad de vida.

4.5. Ejercicio físico

La actividad física es una parte importante de la vida cotidiana, se debe realizar al menos 20 minutos de ejercicio, es una forma de mejorar la salud y prevenir enfermedades en el individuo y mantenerse sano. Es importante contar con un programa, para poder saber los días que le corresponde realizar sus ejercicios, se debe de tomar en cuenta la edad, el estado físico y algunos factores en riesgo que padezca el individuo. (9)

EL ejercicio físico puede minimizar las enfermedades y el deterioro de la capacidad funcional, además de causar efectos beneficiosos físicos y psicológicos manteniendo un estado de bienestar. (16)

La tecnología ha provocado cambios en el entorno del ser humano, reduciendo progresivamente las actividades de la vida diaria provocando sedentarismo y problemas de la salud, por ello es necesario tomar medidas para promover la actividad física y mejorar la salud del individuo, es importante mantener un movimiento corporal que aumenta el gasto energético y tener un equilibrio tanto físico, mental y social. El principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física, tanto el ejercicio como la actividad física. (17)

Realizar ejercicio es lo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada, también es útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad.

Los principales beneficios del ejercicio sobre la salud tienen que ver con la prevención de los problemas cardiovasculares, las personas que realizan constantemente ejercicio físico corren menos riesgo de desarrollar y de morir de

enfermedad cardiovascular, también ayuda a controlar el peso, a normalizar el metabolismo. Pues se ha visto que la realización de una actividad física reporta beneficios considerables a la persona, una actividad física enérgica practicada regularmente reduce los sentimientos de estrés y ansiedad.

Varias investigaciones han mostrado una fuerte evidencia que la realización de ejercicio o gozar de buena salud contribuye a la estabilidad emocional, fruto de la reducción de la ansiedad, la depresión y la tensión; aquellos individuos que siguen programas para estar en forma mejoran en sus actitudes y actividad laboral. La participación en una actividad física regular contribuye a la mejora del autoconcepto del sujeto, porque las personas que realizan ejercicio mantienen más fácilmente el peso adecuado, presentan un aspecto más atractivo y se suelen implicar de modo exitoso en distintos deportes y actividades físicas. (18)

El cuerpo humano funciona de modo, si se tiene una buena actividad física óptima para que permanezca sano durante largos periodos de tiempo. La inactividad física conduce a un aumento de enfermedades por la falta de movimiento del cuerpo. (19)

4.6. Nutrición saludable

La alimentación se considera uno de los principales hábitos, ya que proporcionan nutrientes necesarios para la salud del organismo si se tiene una dieta saludable a través de frutas, verduras, lácteos, proteínas y carbohidratos, todo ello favorece a mantener un equilibrio en la salud; así como restringir el consumo de drogas, café, sal, azúcar y alcohol ya que provocan enfermedades que perjudican a la salud. Mantener una dieta saludable es importante para mantener una buena salud en general. (9)

Una nutrición correcta se hace indispensable para lograr un estado saludable, la mayor parte de las enfermedades actuales guardan una estrecha relación con la dieta alimenticia (ej., la diabetes, la caries dental). Una buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas

esenciales y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva de alimentos. O La dieta saludable es aquella que minimiza el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la nutrición.

Las dos principales causas de morbilidad y mortalidad son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, se deben en gran medida a comportamientos nutricionales inadecuados. Por ejemplo, enfermedades como el cáncer de colon y el estreñimiento se han relacionado con dietas pobres en fibras, dietas ricas en grasa y sal favorecen la hipercolesteremia y la hipertensión, dos importantes factores de riesgo de la enfermedad cardíaca.

La mayoría de la gente que come saludablemente no necesita consumir suplementos vitamínicos u otros nutrientes. Sin embargo, algunas poblaciones especiales necesitan una cantidad extra de nutrientes por la mala alimentación. (18)

Los hábitos alimentarios forman un factor importante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional, en la sociedad ha habido una serie de cambios sociológicos y/o culturales que afectan en los hábitos y preferencias alimentarias. Por lo que hoy en día se dedica menos tiempo a la compra de alimentos saludables y conlleva a aumentar enfermedades, como también se acompañan a diversos cambios en el entorno, los hábitos alimenticios inadecuados son favorecidos por publicidades que se promocionan, no obstante, se puede asumir que no se tiene un grado de educación sobre la forma de alimentación para obtener un equilibrio y obtener un estado de salud; se debe profundizar en la dieta y la alimentación para permitir desarrollar educación y prevención de enfermedades modificando el patrón alimentario por comportamientos nutricionales adecuados. (17)

4.7. Mantenimiento del peso corporal

El peso corporal resulta imprescindible para mantener la salud y mantener la imagen corporal en representación física y cognitiva del cuerpo que incluye actitudes de aceptación y rechazo y está íntimamente relacionada con cuestiones de autoestima.

El peso debe mantenerse en equilibrio para prevenir enfermedades a lo largo del tiempo y provocar insatisfacción con la imagen corporal, para ello deben saber si el peso actual es saludable, peso por debajo de normal, normal, sobrepeso, y obesidad. Obesidad y sobrepeso indica que el peso es mayor de lo que debería ser para la salud, bajo peso demuestra que es, menor a lo saludable.

El peso corporal depende del sexo y altura, un cambio inesperado de peso puede ocasionar problemas de salud. (20)

4.8. La higiene personal

Los hábitos de higiene son un conjunto de técnicas que se deben aplicar día con día protegiéndose contra los microorganismos y de los factores que ejercen efectos nocivos sobre su salud. (21)

4.9. Ambiente Limpio

El ambiente limpio en una zona de trabajo, libre de contaminación se garantiza una vida saludable y disminución de enfermedades. En la actualidad la mayor parte de las personas no tienen hábito de mantener el lugar limpio provocando mala atención, contaminación y enfermedades que a lo largo de la vida ocasiona alteraciones de la salud. (22)

4.10. Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales forman parte de la vida y son básicos para poder alcanzar nuestras metas, también favorece a un buen ambiente. Las relaciones interpersonales le permiten mantener actitudes positivas ante la vida, en el trabajo ayuda a favorecer actitudes y valores para evitar frustraciones y en definitiva ayuda a mantener un clima de bienestar social y mantener estilos de vida así brindar una atención al usuario con calidad y calidez humana. (12)

Las relaciones interpersonales en el personal de enfermería constituyen un aspecto importante en su desempeño laboral, funcionando no sólo como un medio para lograr

determinados objetivos sino como un fin en sí mismo. Facilita actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía para favorecer la atención a los usuarios y usuarias que llegan al servicio, favoreciendo actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones en definitiva, ayuda a generar climas de bienestar social y mantener estilo de vida saludable; traduciéndose en brindar una atención al usuario del servicio con calidad y calidez. (9)

4.11. Manejo de stress

El manejo del stress es la respuesta física y emocional provocada en el ser humano por una situación física, psicológica o social con reacción física del cuerpo a diversos desencadenantes, que produce desequilibrio porque prepara al cuerpo y la mente para enfrentar los sucesos que a menudo lleva al estrés emocional. (23)

Los problemas físicos y emocionales pueden afectar la salud del individuo no importando la edad así dificultando en el rendimiento laboral, si hay una reducción en el manejo del stress. (9)

4.12. Sueño

El sueño es un reposo que ayuda al individuo a volver a recuperar las energías, para que el cuerpo este en un buen estado. Durante el sueño se alcanza la reparación física para poder continuar con las actividades, es importante mantener un buen estilo de vida cumpliendo las horas necesarias que se debe descansar, para despertar con la mente despejada y poder realizar todas las actividades. Los trabajadores de salud llegan a la necesidad de trabajar más y descansar menos por lo que día con día va afectando la salud y el ámbito de la vida, tanto laboral, social y familiar. (12)

Es importante para el ser humano como necesidad fisiológica tener dentro de su estilo de vida saludable, un periodo de descanso; es claro que una noche que se ha dormido las horas reglamentarias se traduce en un despertar con mente despejada y

fresca. Los trastornos de sueño abarcan a todos los ámbitos de la vida, tanto laboral, social y familiar; no solo para quienes la padecen, sino para quienes comparten su vida, si se asocia a estados de desequilibrio, por falta de sueño, falta de atención, reacciones agresivas; este puede llegar a tener un resultado adecuado, siempre y cuando se esté en la completa satisfacción de poder llevar adecuadamente nuestro ritmo de vida saludable. (2)

4.13. Recreación

Es una actividad que se debe de enfatizar para mantener la mente despejada, realizando juegos, terapia ocupacional, terapia recreativa y más en los trabajadores que desempeñan múltiples actividades y que necesitan de una distracción para favorecer una buena salud. La recreación debe estar presente en todos los momentos de la vida, el equilibrio biológico y social, mejora la calidad de vida a través de dinamismos que despeje la mente y descanso mediante hábitos cotidianos; se debe de mantener una actitud positiva del individuo hacia la vida en desarrollo de actividades para el tiempo, que le permita facilitar la transcendencia en el equilibrio del bienestar tanto físico, mental y social.

La recreación es sumamente importante para mantener un buen resultado en la salud a través del desarrollo de actividades positivas para el equilibrio del metabolismo, así el individuo mantiene una actitud positiva. El equilibrio biológico y social; mejora la calidad de vida a través de prácticas mediante hábitos cotidianos. (12)

4.14. Control médico anual

Cuando se trata de vigilar la salud, una de las recomendaciones básicas es el control médico anual que se hace al paciente en donde debe acudir al médico para realizar un examen general preventivo. Sentirse bien no necesariamente asegura una buena salud, la importancia del examen anual recae en la detección temprana de cualquier condición que amerite tratamiento. (20)

4.15. Personal de Enfermería

Se le denomina Personal de Enfermería a la persona formada o capacitada para proporcionar cuidados de enfermería, que de acuerdo a su preparación académica, puede realizar actividades auxiliares, técnicas, profesionales o especializadas, según su ámbito de competencia, en las funciones asistenciales, administrativas, docentes y de investigación. (24)

El personal de enfermería en general, trata de la asistencia y cuidados del enfermo y al trabajo relacionado con la prevención y la salud pública. Esto abarca las funciones y los deberes a cargo de quienes han recibido formación y preparación en el arte y ciencia de la enfermería, por lo general en la ayuda a los médicos, dentistas y otros profesionales sanitarios. En la mayoría de los países se considera la enfermería como profesión cualificada para la que se precisa un programa de formación previo al reconocimiento académico. (25)

¿Que? La enfermería es un conjunto de acciones, conocimientos y habilidades que se dan al usuario que lo requieran en actividades de la salud todo ello conlleva a la promoción, prevención y rehabilitación. Utilizando los principios básicos a través de la atención directa, investigación, docencia y administración. La enfermería es un amplio impacto social que contribuye a la atención de todas las personas que lo requieren y satisfacer necesidades que impone el cuidado de la salud. Como ciencia cuenta con principios propios en donde debe de obtener los conocimientos para poseer una formación teórica que permite un desempeño en sus funciones de asistencia, docencia, investigación, cuidado directo y administrativo. Enfermería es un servicio que se le brinda a las personas y a las familias y por tanto a la sociedad ayudándolos en su salud. Se basa en una ciencia y un arte en donde se obtienen habilidades técnicas para ayudar a las personas enfermas o sanas en sus necesidades de salud. (2)

Enfermería es la disciplina que ofrece un servicio vital para la comunidad de una manera positiva para contribuir en el bienestar del individuo y familia. La enfermera

actúa entre su entorno para contribuir a mejorar la interacción y adaptación y así mejorar la salud.

La profesión de enfermería actúa de una forma humanizada sin distinción alguna, como también siente y piensa y reconoce que su desempeño es fundamental e importante y se refleja a través de sus acciones, palabras y gestos. (26)

Enfermería es un cuidado holístico que busca el bienestar del individuo, comunidad y sociedad, consigue la excelencia en las actividades para el cuidado mediante acciones del bien propio. (27)

4.15.1. Enfermera

La enfermera es personalmente responsable de la práctica de la enfermería y de conservar su capacidad por el estudio continuo. Se ajusta a las normas más altas posible de cuidados de enfermería en relación con la situación específica. Tiene la capacidad de delegar responsabilidades y de toma de decisiones. Al llevar a cabo sus funciones debe en todo momento ajustarse a las normas de conducta personal que confieren buena reputación a la profesión. La labor de la enfermera práctica es parte integral de la enfermería.

Auxiliar de enfermería es la persona que proporciona cuidados bajo la supervisión de la enfermera titulada o el médico, a pacientes en situaciones de enfermería sencilla. En situaciones más complejas, hace las veces de asistente de la enfermera profesional titulada. En las situaciones más complejas la enfermera práctica facilita el cuidado del paciente al cubrir sus necesidades específicas de enfermería, según se le ordena, como al preparar equipo, suministros e instalaciones, ayudar a la enfermera profesional y llevar a cabo ciertas medidas y comunicar las observaciones importantes a la enfermera profesional titulada. (28)

4.15.2. Auxiliar de Enfermería

Es la persona capacitada con una preparación la cual cumple con 304 días de educación y conocimientos que se adquieren durante la formación. Colabora conjuntamente con el o la enfermera para brindar cuidados de enfermería a los usuarios que lo necesiten para promover el bienestar de los pacientes. (26)

El Personal Auxiliar de Enfermería es la persona responsable de brindar cuidado directo e integral de enfermería al paciente bajo la supervisión de la enfermera, además brinda atención a la familia y comunidad. Con requisitos mínimo de escolaridad de tercero básico. Su preparación teórica-práctica con duración de 304 días de escuelas o cursos autorizados por la Oficina Nacional de Registros y Métodos de Auxiliares de Enfermería del Ministerio de Salud pública y Asistencia Social.

El auxiliar de enfermería promueve técnicas de cuidado del paciente que permitan la pronta recuperación y asegurar un cuidado libre de riesgos para evitar que su estancia en el hospital no se complique. (25)

El personal auxiliar de enfermería suele encargarse de una gran parte de los cuidados del paciente y hoy en día lleva a cabo diversos tratamientos que en alguna ocasión solo hacían las enfermeras profesionales. Sin embargo, realiza las acciones bajo la dirección de la enfermería que tiene toda la preparación académica para conducir el servicio y el cuidado. (2)

4.16. Teoría de un modelo de la Enfermería basado en un modelo de la vida (Nancy Roper)

La teoría de Nancy Roper hace hincapié en relación con los cinco componentes biológicos, psicológicos, socioculturales ambientales y politicoeconómico que ayuda a describir a la persona en cuanto a mantener la salud, y prevenir la enfermedad.

Nancy Roper creó una teoría de enfermería aplicable, de manera básica que realmente ayudará a las enfermeras y al individuo. Este modelo surgió como

respuesta a la utilización de calificativos para denominar la práctica de enfermería basada en un modelo de la vida incluyendo las actividades de la vida diaria.

En el modelo de enfermería las actividades que se deben de realizar día con día son mantener un entorno sano, comunicarse, respirar, comer, beber, eliminar, aseo personal, vestimenta, control de la temperatura corporal, movilización, trabajo y ocio, expresión de la sexualidad, sueño y muerte que son básicos para mantener un estilo saludable.

La duración de la vida va desde el nacimiento hasta la muerte, y un continuo de dependencia e independencia, que va desde una dependencia total hasta una independencia total.

Su objetivo en el modelo de enfermería es que los cinco componentes pueden utilizarse para describir a la persona en cuanto a mantener la salud, prevenir la enfermedad, afrontar periodos de enfermedad y rehabilitación afrontar positivamente los periodos de enfermedad crónica y afrontar la muerte.

La teoría incluye cuatro fases: valorar, planificar, ejecutar y evaluar, durante estas cuatro fases del proceso debe tenerse en cuenta la individualidad del paciente en la vida. (27)

4.17. Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma

El Municipio de Santa Lucía La Reforma, ubicado en la parte noreste del departamento de Totonicapán pertenece a la Región VI. Situado en el altiplano sur occidental de Guatemala, a una altura de 1,890 metros sobre el nivel del mar, posee un área de 136 kilómetros cuadrados, y junto con el municipio de Santa María Chiquimula y a la cabecera municipal, son de los municipios más grandes del departamento. Con latitud norte 15° 07' 38" y longitud oeste 91° 14' 08". Distancia de la cabecera municipal es de 68 kilómetros, mientras que a la ciudad capital es necesario recorrer una distancia de 238 kilómetros.

Limita al norte con el municipio de Huehuetenango; al sur con los municipios de Santa María Chiquimula y Momostenango del departamento de Totonicapán; al este con el municipio de San Pedro Jocopilas, del departamento del Quiché; y al Oeste con los municipios de Momostenango, San Bartolo Aguas Calientes del mismo departamento de Totonicapán y Malacatancito del departamento de Huehuetenango.

En cuanto a la división política administrativa se conforma de un pueblo (cabecera municipal), 6 aldeas y/o cantones; la aldea Pamaria que cuenta con trece parajes, el Cantón Sacasiguan tiene veintitrés parajes, en el caso de Ichomchaj tiene diez parajes, Gualtux con diez parajes, Chiguan con siete parajes, Oxlajuj con siete parajes y San Luis Sibila con seis parajes. Se identifican dos microrregiones: la microrregión I conformada por Pamaria, Patulup y San Luis Sibila; la microrregión II se conforma de Gualtux, Ichomchaj, Oxlajuj y Chiguan. (29)

El Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma cuenta con 33 auxiliares de enfermería y 8 enfermeros profesionales.

V. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General:

Medir las prácticas de Estilo de Vida Saludable en el personal de Enfermería, Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totoncapán.

5.2. Objetivos Específicos:

- a) Caracterizar socio demográficamente a los sujetos de estudio.

- b) Describir las prácticas de estilo de vida saludable.

VI. JUSTIFICACIÓN

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 personal de enfermería, si no se adopta un estilo de vida saludable no 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 y de calidad a la población con la insatisfacción de los usuarios. Además de favorecer el ausentismo laboral, lo cual incrementa la carga laboral en otros trabajadores.

Los estilos de vida pueden ser modificados por parte de la persona a través del interés que posee para lograr 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 he influya en la calidad de la atención he insatisfacción de los usuarios.

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, con ello prevenir la aparición de enfermedades crónicas que son prevenibles como: tabaquismo, consumo excesivo o inapropiado de alcohol, inactividad física, obesidad y dieta inadecuada para mejorar las condiciones de vida, y serán beneficiados a través de una mejor condición laboral, personal y social.

Además permitirá conocer los estilos de vida del personal de enfermería, dicha determinación, es importante a fin de poder generar e implementar estrategias que permitan fortalecer las costumbres saludables de modo que su práctica no decaiga en la medida que avanza.

En Santa Lucía la Reforma no existen registros de estudios realizados con el personal de enfermería sobre prácticas de estilo de vida saludable, por lo que el estudio es novedoso e importante, para conocer los resultados de la investigación, lo que aporta nuevos conocimientos que permitirán al personal de enfermería concientizar la importancia de los comportamientos saludables para sus vidas, así se busca fortalecer el área de la prevención de la enfermedad para disminuir los factores de riesgo que permitan la aparición de patologías y poder así brindar cuidados de enfermería con calidad y calidez hacia los usuarios.

VII. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

7.1 Tipo de estudio.

Descriptivo cuantitativo de corte transversal.

7.2 Sujeto de estudio.

Personal de enfermería del Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma.

7.3 Contextualización geográfica y temporal.

Personal de enfermería que laboraba en el Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma. Estudio realizado en el mes de Diciembre 2,016.

7.4 Definición de variables

- a) Caracterización socio demográfica del personal de enfermería
- b) Prácticas de estilo de vida saludable

7.4 Definición de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	ÍTEMS
Caracterización socio demográfica del personal de enfermería.	Cualidad o atributo que determinan las características de una persona que la distingue claramente de las demás. (1)	La caracterización socio demográfica es un conjunto de características o atributos del personal de enfermería del distrito de salud de Santa Lucía La Reforma	Edad Sexo Profesión Religión Grupo étnico Estado civil Escolaridad Años de trabajo Procedencia	Nominal	1 a la 10

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	ÍTEMS
Prácticas de estilo de vida saludable	Es cada uno de los elementos que contribuyen a producir cambios, hábitos, costumbres, conductas y comportamientos para alcanzar un bienestar y obtener un equilibrio en la salud. (1)	Las prácticas de estilos de vida saludable del personal de enfermería del Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma	Ejercicio físico Nutrición saludable. Mantenimiento del peso corporal Higiene Personal Ambiente limpio Relaciones interpersonales Manejo de stress Sueño Consumo de sustancias tóxicas Recreación Control médico anual	Nominal	11 a la 22

VIII. MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

8.1 Selección de los sujetos de estudio

8.1.1 Criterios de inclusión

Personal de enfermería que labora en el Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma.

8.1.2 Criterios de exclusión

Personal de enfermería que se encontraba ausente por vacaciones, licencia, suspensión etc.

8.1.3 Universo de estudio

Se incluyó al universo, comprendido por 8 enfermeros profesionales y 33 auxiliares de enfermería que laboraban en el Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma.

8.1.4 Identificación de los sujetos

La identificación de los sujetos de estudio se realizó con el personal de enfermería en el Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma.

8.2. Recolección de datos

8.2.1 Métodos utilizados para la recolección de datos

La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario, el cual fue llenado por el personal de enfermería en modalidad auto administrado.

8.2.2 Elaboración y descripción de los instrumentos para la recolección de datos

El instrumento que se utilizó fue un cuestionario de 22 preguntas las cuales fue de selección múltiple y una cerrada en donde se recolectaron las prácticas de estilo de vida saludable y se analizó cada una de las respuestas dadas.

8.2.3 Validación del instrumento.

Se validó el instrumento en el Distrito de Salud de San Francisco El Alto con 2 enfermeras profesionales y 3 auxiliares de enfermería. No siendo necesario realizar ningún cambio.

IX. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

9.1 Descripción del proceso de digitación

El proceso de digitación se realizó a través del programa de Microsoft Word y el programa SPSS, tabulando gráficas y tablas para presentar el porcentaje y frecuencia de los resultados.

9.2 Plan de análisis de datos

El análisis de datos se realizó a través de los cuadros estadísticos tomando en cuenta las preguntas de las encuestas, pregunta por pregunta, se agruparon y se comparó con cada uno de los resultados.

9.3 Métodos estadísticos

En la metodología estadística de la investigación se utilizaron frecuencias, porcentajes, tablas y gráficas para la presentación, descripción y análisis de los resultados obtenidos durante la recopilación de la información.

9.4 Aspectos éticos

Los criterios éticos a tomar en cuenta son: Autonomía, justicia, beneficencia, no maleficencia, consentimiento informado y permiso institucional.

X. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presenta los resultados obtenidos en el trabajo de campo y el análisis del mismo basado en el marco teórico.

Tabla Núm. 1

Caracterización:

Preguntas de la 1 a la 9	Frecuencia	Porcentaje
Género		
Masculino	10	25%
Femenino	30	75%
Total	40	100%
Edad		
18 a 20	0	0%
21 a 30	29	72%
31 a 40	8	20%
41 a Mas	3	8%
Total	40	100%
Índice de Masa Corporal		
Bajo peso	5	13%
Normal	31	77%
Sobre Peso	4	10%
Obesidad	0	0%
Total	40	100%
Grado Académico		
Auxiliar de Enfermería	32	80%
Enfermera Profesional	5	12%
Licenciada en Enfermería	3	8%
Total	40	100%
Religión		
Católico	22	55%
Evangélico	18	45%
Total	40	100%
Grupo Étnico		
Maya	40	100%
Ladino	0	0%
Garífuna	0	0%

Xinca	0	0%
Total	40	100%
Años de trabajo	Frecuencia	Porcentaje
1 - 2 años	14	35%
3 - 5 años	12	30%
6 - 8 años	6	15%
9 a más	8	20%
Total	40	100%
Estado Civil		
Casado	16	40%
Soltero	24	60%
Total	40	100%
Procedencia		
Totonicapán	19	48%
Santa Lucía La Reforma	8	20%
San Andrés Xecul	5	13%
Momostenango	4	10%
Quiché	2	5%
Huehuetenango	1	2%
San Marcos	1	2%
Total	40	100%
Estudia Actualmente		
Si	8	20%
No	32	80%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

Del 100% estudiado, el 25% es masculino y el 75% es femenino, oscilan entre las edades de 21 a 30 años. El 13% tienen bajo peso, el 77% tiene peso normal, el 10% sobre peso; en el grado académico, el 80% es auxiliar de enfermería, el 12% enfermeras profesionales y el 8% licenciadas en enfermería; el 55% es de religión católica mientras el 45% indica que es de religión evangélica, el 100% pertenece al grupo étnico maya. En los años de trabajo están entre el rango de 1 a 2 años con el 35%, de 3 a 5 años con el 30%; en relación a su estado civil el 60% son solteros, el 48% es de procedencia de Totonicapán y el 80% no estudian.

Tabla Núm. 2

Actividad física

¿Usted realiza alguna de estas actividades? Puede marcar más de una opción	Frecuencia	Porcentaje
Correr	8	13%
Caminar	20	32%
Bailar	9	15%
Jugar (basketball, fútbol)	17	27%
Ninguno	8	13%
Total	62	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

Del personal encuestado, en relación a la actividad física: el 13% refiere que corren, el 32% realiza caminata, el 27% practica algún deporte y un 15% baila. Es importante que del total de encuestados el 13% indicó que no realiza ninguna actividad descrita, las cuales corresponde al ejercicio físico, del 100% estudiado. Por lo que es necesario resaltar que los sujetos de estudio respondieron varias opciones en la pregunta, esto hace que no coincida el porcentaje en la tabla número tres.

Por lo que es importante que enfermería realice actividad física para mantener y preservar la vida y la salud a través de actividades como: correr, caminar, bailar y jugar.

Tabla Núm. 3

Ejercicio:

Realiza ejercicio	Frecuencia	Porcentaje
Sí	32	80%
No	8	20%
Total	40	100%
Si su respuesta es sí cuanto tiempo	Frecuencia	Porcentaje
30 minutos	25	62%
1 hora	6	15%
2 horas	1	3%
Total	32	80%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

Del personal encuestado el 80% realiza ejercicio y el 20% no realiza. De los que realiza ejercicio el 62% responde que lo practica durante 30 minutos; el 15% una hora y el 3% dos horas de ejercicio diario para mantener su salud, actividad indispensable para minimizar las enfermedades y el deterioro de la capacidad funcional, además de causar efectos beneficiosos físicos y psicológicos manteniendo un estado de bienestar.

Por lo que es importante que el personal de enfermería realice ejercicio, esto implica cambios positivos en el bienestar personal; y el no realizar ejercicio implica enfermedades, sedentarismo y problemas de la salud.

Tabla Núm. 4

Hábitos alimenticios:

¿Cuántas comidas realiza al día?	Frecuencia	Porcentaje
Una	0	0%
Dos	0	0%
Tres	40	100%
Más de 3	0	0%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

El personal de enfermería encuestado respondió que el 100% realiza tres comidas al día, tener una alimentación saludable y balanceada es de vital importancia para estar saludables y poder adquirir los nutrientes y vitaminas necesarias para una buena salud, los hábitos alimentarios forman un factor importante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional.

Enfermería debe considerar los tres tiempos de comida, para mantener hábitos alimenticios saludables, nutrición completa y balanceada, con horario adecuado en cada comida favoreciendo la salud, por lo que en la sociedad hay una serie de cambios que afectan los hábitos y preferencias alimenticias no adecuadas que pueden reducir el tiempo y la calidad de vida.

Tabla Núm. 5

¿Cuántas refacciones realiza al día?	Frecuencia	Porcentaje
Una	23	57%
Dos	15	38%
Tres	0	0%
Ninguna	2	5%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

El personal de enfermería encuestado respondió que el 57% realiza una refacción, el 38% dos refacciones, mientras el 5% no consume ninguna refacción al día por lo que debe implementar refacciones para complementar su nutrición, teniendo en cuenta que debe de ser de manera balanceada para mantener el peso normal según su índice de masa corporal. El número de refacciones recomendadas es de 2, una por la mañana y otra por la tarde.

Tabla Núm. 6

Señale los tipos de comida que ingiere diariamente	Frecuencia	Porcentaje
Comida rápida	5	13%
Comida casera	35	87%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

El personal de enfermería encuestado indica que el 87% consume diariamente comida casera, mientras el 13% consume comida rápida, este último grupo está en riesgo debido a su escaso aporte nutricional, el alto contenido de grasa, calorías y sodio, el consumo habitual de comida rápida, puede conducir a una variedad de problemas de salud, como el aumento de peso, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, hoy día se dedica menos tiempo a la compra de alimentos saludables y esto conlleva a aumentar enfermedades crónico degenerativas. Los hábitos alimenticios inadecuados son favorecidos por publicidad que promociona su consumo y pone en riesgo el estado de salud del trabajador.

Tabla Núm. 7

¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?	Frecuencia	Porcentaje
1 a 2	14	35%
3 a 4	12	30%
5 a 6	11	28%
7 a 8	3	7%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

En relación al número de vasos de agua que consume el personal de enfermería durante el día, de 1-2 vaso de agua el 35%, de 3-4 vasos el 30%, de 5-6 vaso el 28% y de 7-8 vasos el 7%, siendo un hábito en el personal de enfermería, casi el 60% consume de 3 a 6 vasos de agua, por lo que es un componente esencial para el buen funcionamiento del organismo y para mantener el equilibrio, el consumo del agua es fundamental no solo es para hidratación sino para la prevención de diferentes enfermedades. (18)

Tabla Núm. 8

¿Qué actividades está realizando para disminuir el stress?	Frecuencia	Porcentaje
Hacer ejercicio	6	15%
Escuchar música	30	75%
Técnicas de relajación	2	5%
Escribir	2	5%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

El personal de enfermería encuestados responden que para disminuir el stress realizan varias actividades, el 15% realiza ejercicio, el 75% escucha música, el 5% realiza técnicas de relajación y el 5% escribe, por lo que la disminución del stress es la respuesta física y emocional provocada en el ser humano por una reacción, psicológica o social a diversos problemas.

Por lo que es importante que enfermería disminuya el stress por medio de actividades que le ayuden a una mente sana o tranquila para poder afrontar una situación de la mejor manera posible a través de meditación, escuchar música, respiraciones, realizar ejercicio, escribir, leer, reír y comer de manera saludable.
(23)

Tabla Núm. 9

Consume Cigarrillo	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	40	100%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

El 100% del personal de enfermería encuestados respondieron no consumir cigarrillos en ningún momento, lo cual disminuye el riesgo de padecer enfermedades respiratorias, cardiovasculares, cáncer del pulmón, por lo que representa un menor riesgo en el trabajo, menor contaminación ambiental y un factor protector para la persona.

Tabla Núm. 10

¿Usted consume alcohol?	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	5%
No	38	95%
Total	40	100%

Frecuencia de consumo	Frecuencia	Porcentaje
Diario	0	0%
Una vez a la semana	0	0%
una vez al mes	2	5%
Ocasionalmente	0	0%
Total	2	5%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

El 95% del personal de enfermería encuestado no consume bebidas alcohólicas, es importante resaltar que el 75% del personal que participó en el estudio es de sexo femenino y de etnia maya, por patrones culturales, tradicionales y prácticas religiosas son menos vulnerables a consumir bebidas alcohólicas. Respecto a los hombres el 5% representado por 2 personas dicen consumir alcohol una vez al mes.

Tabla Núm. 11

Asiste a chequeo médico	Frecuencia	Porcentaje
Sí	17	42%
No	23	58%
Si su respuesta es sí ¿Con que frecuencia?	Frecuencia	Porcentaje
1 vez al año	14	35%
2 veces al año	3	7%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

Los datos obtenidos son significativos hablando de agente de salud, el 42% visita al médico de forma rutinaria, el 35% a cada año y el 7% dos veces al año, mientras el 58% no concurre a controles médicos. Muchas personas que gozan de salud creen que no es necesario asistir al médico de forma rutinaria y lo hacen solo cuando están enfermos.

Enfermería debe de considerar que la visita al médico de forma rutinaria es por salud y no es necesario que la persona padezca de algún dolor o malestar ya que esto ayudará para mantener una mejor calidad de vida. (20)

Tabla Núm. 12

¿Cuántas horas comparte con su familia al día?	Frecuencia	Porcentaje
2 a 3 horas	6	15%
3 a 4 horas	10	25%
4 a 6 horas cada 8 días	9	22%
6 a 8 horas cada 8 días	15	38%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

El cuadro refleja que el 15% del personal de enfermería comparte con su familia de 2 a 3 horas, el 25% de 3 a 4 horas, mientras el 22% comparte de 4-6 horas cada ocho días y el 38% de 6 a 8 horas cada 8 días, por lo que no todo el personal tiene la oportunidad de compartir las mismas horas con su familia por la distancia del trabajo, cubrir ocho horas, cubrir turnos de otros compañeros o por estudiar.

El núcleo de la sociedad es la familia por lo cual se debe dedicar el tiempo suficiente para fortalecer los lazos afectivos y sanguíneos que los unen.

Tabla Núm. 13

Cuántas horas duerme en 24 horas	Frecuencia	Porcentaje
2 a 3 horas	3	8%
4 a 6 horas	14	35%
7 a 8 horas	23	57%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en el Centro de Salud Santa Lucía La Reforma Diciembre 2016

El 35% del personal encuestado duerme de 4 a 6 horas y el 57% de 7 a 8 horas, este grupo reconoce la importancia de dormir entre seis y ocho horas diariamente para recuperar las energías perdidas durante el día. Durante el sueño se alcanza la reparación psíquica y física completa, siendo importante que el ser humano tenga un período de descanso entre 6 y 8 horas para llegar a un estilo de vida saludable. El 8% del personal de enfermería encuestado no duerme el tiempo necesario recomendado para el descanso diario, situación que puede influir en no satisfacer la necesidad básica de descanso y sueño.

Es importante para el ser humano como necesidad fisiológica mantener un estilo de vida saludable, un periodo de descanso; es claro que una noche que se ha dormido las horas reglamentarias se traduce en un despertar con mente despejada y fresca.

(12)

XI. CONCLUSIONES

1. En cuanto a la caracterización socio demográfica se evidencia lo siguiente: el 75% es de género femenino, oscilan entre las edades de 21 a 30 años, proceden de Totonicapán; son auxiliares de enfermería, de acuerdo a la religión predomina la católica, pertenecen al grupo étnico maya, están entre el rango de 1 a 2 años de trabajo, respecto al estado civil son solteros y no estudian actualmente
2. El 80% del personal de enfermería que participaron en la presente investigación respondió que realizan actividades como correr, caminar, bailar y jugar de 30 minutos a 2 horas diarias. Ingieren 3 comidas al día, no consumen cigarrillos ni alcohol. Así también realizan actividades para disminuir el stress a través de ejercicio, escuchar música, técnicas de relajación y escribir, duermen entre 6 a 8 horas para recuperar las energías.
3. Los resultados obtenidos en el estudio permiten concluir que existe necesidad que el personal de enfermería del Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma participe en programas de educación o actividades para conocer la importancia de practicar estilos de vida saludables.

XII. RECOMENDACIONES

1. Se sugiere que la enfermera incluya en su programa de educación permanente temas sobre prácticas de estilo de vida saludable para mejorar el nivel de vida logrando mantener un equilibrio para la prevención de enfermedades del personal de enfermería y por ende en la atención brindada a los usuarios, familia y comunidad.
2. Buscar mecanismos que mejoren la comunicación entre compañeros de trabajo y jefes inmediatos para disminuir el stress que afronta constantemente el personal de enfermería del Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma.
3. Que el Distrito de Salud implemente actividades recreativas como: celebración de cumpleaños, programar excursiones, actividades al aire libre, celebraciones día de la madre, de la enfermera y auxiliar de Enfermería, instituir breves periodos de recreación para ayudar a disminuir el estrés, así mismo educar al personal para que realice ejercicio físico, mantener una nutrición saludable, mantenimiento del peso corporal y realizar control médico anual para mantener un estilo de vida saludable.

XIII. BIBLIOGRAFÍA

1. **Acuña Castro Yessica, Cortes Solis Rebeca.** Promoción de Estilos de Vida Saludable Área de Salud de Esparza. [En línea] Abril de 2012. [Citado el: 2015 de Febrero de 2015.] file:///H:/TEIS%20/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf.
2. **Zetina Más, Teresita de Jesus.** Factores que intervienen en los estilos de vida del personal de enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos en el hospital de San Benito Peten Guatemala. [En línea] Julio de 2008. [Citado el: 06 de Abril de 2015.] http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8594.pdf.
3. **Organización Mundial de la Salud.** Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. [En línea] 2012. [Citado el: 15 de Junio de 2016.] www.paho.org/blogs/chile/?p=111.
- 4 **Organización Mundial de la Salud.** Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Estrategía mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea] 2009. [Citado el: 15 de Julio de 2016.] www.who.int/ME-SP-Dg.9789243597300.
5. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud Colombia. **Sanabria Ferrand Pablo Alfonso, Luis A. Gonzalez, Diana Z. Urrego M.** 2, Colombia : Revista Médica, 2007, Vol. 15.
6. **Chávez Vera, María Belén.** Estado nutricional y estilos de vida del personal de enfermería que labora en el hospital del Instituto ecuatoriano de seguridad social. [En línea] Enero de 2013. [Citado el: 07 de abril de 2015.] <http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/1939/1/FCSTG,LND-0001.pdf>.
7. **Mamani Maquera, Sally Brenda.** Estilos de vida saludable que práctica en profesional de enfermería del Hospital Daniel A. Carrión Tacna Perú. [En línea] 2012. [Citado el: 16 de Febrero de 2015.] http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/bitstream/handle/unjbg/296/180_2013_Mamani_Maquera_SB_FACS_Enfermeria_2013_resumen.pdf?sequence=1.
8. Calidad de vida y estilos de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrados de la ciudad de Lima. **Muchotrigo, Miriam Pilar Grimaldo.** 15, Lima (Peru) : s.n., 2010, Vol. 8.

9. **Ponte Apcho, Milagros Vanessa.** Estilos de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [En línea] 2010. [Citado el: 2015 de febrero de 14.] <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1307/1/ponte.am.pdf>.
10. Relación entre estilos de vida y condición de salud de las (lo) profesionales en enfermería, Hospital de Guápiles. **Umaña Machado, Alejandra.** 1, Costa Rica : s.n., 2007, Vol. 28.
11. Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo. **Mary Moza Benavides, Grettel Miranda Villalobos, Natalia Nuñez Agüero, Uvania Orozco Rivera, Sharon Quiel Castro, Gabriela Zúñiga Arquedas.** 32-51-58, Costa Rica : s.n., 2005-2008.
12. **Reyes Enrique de Baldizon, Silvia Eufemia.** Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludable en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital San Benito, Petén. [En línea] Julio de 2008. [Citado el: 28 de Febrero de 2015.] http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf.
13. **Novel Marti, Gloria, Teresa Lluch Canut, Dolores Miguel López.** Enfermería Psicología y Salud Mental. España : s.n., 2007. 978-84-458-1511-3.
14. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. **Marta Luz Páez Cala, José Jaime Castaño Castrillon.** 25, Colombia : s.n., 2010. 2011-7485.
15. **Herranz Bellido, Jesús.** La calidad de vida, el trabajo y la salud de los profesores universitarios. [En línea] 26 de Mayo de 2004. [Citado el: 27 de Febrero de 2016.] <file:///C:/Users/geovany/Downloads/Herranz%20Bellido,%20Jes%C3%BAAs.pdf>.
16. **Marquez, Sara Rosa, Garatachea Vallejo, Noria.** Estilos de vida y actividad física. Madrid : s.n., 2012. 978-84-9969-530-3.
17. **Veny, Miquel Bannasar.** Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. [En línea] 2011. [Citado el: 28 de Febrero de 2015.] <file:///H:/TEIS%20I/tmbv1de1.pdf>.
18. **Oblitas Guadalupe, Luis A.** Psicología de la salud: una ciencia del bienestar y la felicidad. México : 2da Edición, 2008. 970-686-657-4.

19. **Heyward Vivian H, PHD.** Evaluación y prescripción del ejercicio. Barcelona : Paidotribo, 2001. 84-8019-206-7.
20. Los factores socioculturales y su relación con los trastornos alimentarios e imagen corporal. **Rivarola, María Fernanda y Pena, Fabricio.** 2, México : s.n., 2006, Vol. 8. 0187-7690.
21. **Chire, Diana Mileibis Chire.** Fortalecimiento de la higiene personal. [En línea] abril de 2011. [Citado el: 17 de Mayo de 2015.] <http://joseantonio-hazmat.blogspot.com/2011/04/tesis-sobre-el-fortalecimiento-de-la.html>.
22. **Alvarez Gómez de Cos, Carina Magaly.** Reciclaje y su aporte en la educación ambiental. [En línea] Diciembre de 2013. [Citado el: 24 de Mayo de 2016.] [biblio3.url.gt/Alvarez Carina](http://biblio3.url.gt/Alvarez%20Carina).
23. **Trujillo Vargas, Claudia, Garcia Londoño, Carolina.** Impacto del stress laboral en la institución financiera FAVI de la universidad tecnológica de Pereira. [En línea] 2007. [Citado el: 20 de Septiembre de 2016.] [repositorio.utp.edu.co>bitstream>handle](http://repositorio.utp.edu.co/bitstream/handle).
24. **Quintana Zavala, María Olga.** Calidad de vida en el trabajo, personal de enfermería. Secretaria de salud pública, Hermosillo- México. [En línea] 2014. [Citado el: 27 de febrero de 2016.] file:///E:/tesis%20luscely%202016/Tesis_Calidad_de_Vida_en_el_Trabajo.Image.Marked.pdf.
25. **Salazar Muñoz de Castañeda, Yén de Jesús.** Conocimientos del personal de Enfermería sobre las medidas de bioseguridad en las técnicas de administración de medicamentos. [En línea] julio de 2008. [Citado el: 27 de Febrero de 2016.] http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8582.pdf.
26. **De León Reyes, Adelma Lucrecia.** Estres laboral en el personal auxiliar de emergencia de adultos y pediatría del Hospital Regional de Occidente de Quetzaltenango. [En línea] Julio de 2014. [Citado el: 06 de Abril de 2015.] <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/02/De-Leon-Adelma.pdf>.
27. **Rodríguez Monforte, Miriam.** Modelo y teorías en enfermería. Barcelona (españa) : EdiDe, S.L., 2011. 978-0-323-05641-0.

28. **Mas Escalera de López, Irma Yolanda.** Conocimientos y prácticas del Auxiliar de Enfermería en el lavado de manos médico en el servicio de Intensivo del Hospital Nacional de San Benito, Peten. [En línea] Julio de 2008. [Citado el: 27 de Febrero de 2016.] http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8595.pdf.

29. **Consejo Municipal De Desarrollo.** Plan de desarrollo Santa Lucía La Reforma, Totonicapán. [En línea] DICIEMBRE de 2010. [Citado el: 17 de NOVIEMBRE de 2015.] www.segeplan.gob.gt.

XIV. ANEXOS



**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR
CAMPUS QUETZALTENANGO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERIA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento doy mi consentimiento para participar de manera voluntaria en el presente trabajo titulado PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DISTRITO DE SALUD SANTA LUCÍA LA REFORMA, TOTONICAPÁN .

Por medio de la presente hago constar que se me ha brindado información acerca del objetivo del estudio a realizarse así como de la importancia de mi participación en la resolución de la encuesta que consiste en seleccionar la respuesta que a mi criterio sea la correcta.

Mi participación en dicho estudio es voluntaria, no representa ningún riesgo ya que el formato no incluye ningún dato personal, la información obtenida será confidencial para el investigador. Al presentar los resultados de esta investigación no habrá ninguna información que me identifique.

Por lo anterior acepto voluntariamente la investigación y participar en ella.

F. _____

Firma y huella del entrevistado.

F. _____

Sandy Lusmely Chun Rojas



Fecha _____

Boleta Número

Cuestionario

Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de Enfermería del Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán.

Objetivo

Describir las prácticas que influyen en los estilos de vida saludable en el personal de Enfermería del Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma.

RESPONSABLE: Sandy Lusmely Chun Rojas, Estudiante de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar de Quetzaltenango.

Instrucciones:

A continuación se le realiza unas preguntas las cuales usted responderá, marcando una X según sea su criterio

Sección I Características Personales

1. Género

Masculino

Femenino

2. Edad

18 a 20

21 a 30

31 a 40

41 a más

3. Índice de Masa Corporal

Peso

Talla

IMC

- 4. Grado académico**
- Auxiliar de enfermería
- Enfermera Profesional
- Licenciada en Enfermería

- 5. Religión**
- Católica
- Evangélica

- 6. Grupo Étnico**
- Maya
- Ladino
- Garífuna
- Xinca

- 7. Años de Trabajo**
- 1 – 2 años
- 3 – 5 años
- 6 – 8 años
- 9 a más

- 8. Estado Civil**
- Casado
- Soltero

9. Procedencia

- 10. ¿Estudia actualmente?**
- Si
- No

Sección II Prácticas de Estilo de Vida Saludable

11. ¿Usted realiza alguna de estas actividades?. Puede marcar más de una opción.

- Correr:
- Caminar:
- Bailar:
- Jugar (basketball– fútbol)
- Ninguno

12. Realiza ejercicio

- Sí No

Si su respuesta es sí cuánto tiempo

- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas

13. ¿Cuántas comidas realiza al día?

- Una
- Dos
- Tres
- Más de 3

14. ¿Cuántas refacciones realiza al día?

- Una:
- Dos:
- Tres:
- Ninguna.

15. ¿Señale los tipos de comida que ingiere diariamente?

- Comida rápida
- Comida casera

16. ¿Cuántos vasos de agua pura consume al día

1-2

3-4

5-6

7-8

17. ¿Qué actividades está realizando para disminuir el stress?

Hacer ejercicio

Escuchar música

Técnicas de relajación

Escribir

18. ¿Consumes cigarrillo?

Sí

Cuántos por día

No

19. ¿Usted consume alcohol?

Sí

No

Frecuencia

Diario

Una vez a la semana

2 veces a la semana

Una vez al mes

Ocasionalmente

20. ¿Asiste a chequeo médico?

Sí

No

Si su respuesta es sí con qué frecuencia

1 vez al año

2 veces al año

21. ¿Cuántas horas comparte con su familia al día?

2– 3 horas

3 – 4 horas

4- 6 horas cada 8 días

6 - 8 horas cada 8 días

22. ¿Cuántas horas duerme en 24 horas?

2 – 3

4 – 6

7 - 8