



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN SALUD PÚBLICA

TEMA:

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DEL PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA Y SU INFLUENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL DEL
HOSPITAL GENERAL LEÓN BECERRA CAMACHO**

Autores:

Lcda. Kathiusca Echeverría Caicedo

Tutor:

Msc. Gabriel Suárez Lima

Milagro, junio 2019

ECUADOR

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor de Proyecto de Investigación, nombrado por el Comité Técnico del Instituto de Postgrado y Educación Continua, de la Universidad Estatal de Milagro.

CERTIFICO

Por medio de la presente y hago constar que he analizado el Proyecto de Investigación con el título: "Estilos de Vida Saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral del Hospital General León Becerra Camacho en el periodo de enero a diciembre del año 2018", presentado por la **Lic. Kathiusca Paola Echeverría Caicedo**, por lo tanto acepto tutoriar a la maestrante, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación indicando que el mismo reúne las condiciones y requisitos previos para ser defendido ante el tribunal examinador para optar al título de Magíster en Salud Pública.

En la ciudad de Milagro, a los 10 días del mes de octubre del 2018.

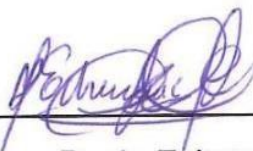


Msc. Gabriel Suarez Lima
Tutor
C.I.: 1756548861

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La autora de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Posgrado y Educación Continua de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

En la ciudad de Milagro, a los 10 días del mes de octubre del 2018.



Kathiusca Paola Echeverría Caicedo
C.I.: 0918863168

CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Previo a la obtención del título de Magíster en Salud Pública otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

Memoria científica	[60]
Defensa oral	[40]
Total	[100]
Equivalente	[E]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado)

Aprobado.

Fecha: 22 de Junio del 2019.

Para constancia de lo actuado firman:

Felipe Alvarado

PRESIDENTE

[Signature]
PROFESOR DELEGADO

[Signature]
PROFESOR SECRETARIO

DEDICATORIA

Dedico este esfuerzo a mis hijos Kathiusca Thayree, Guido Isaías y Alfonso Ezequiel quienes se constituyen en la fuerza e impulso que día a día recibo y que me motivan a esforzarme cada vez más.

A mis padres Alfonso y Gloria quienes me han brindado su apoyo incondicional en todo momento.

A mi hermano Ider Alfonso y su familia quienes constantemente me impulsan a seguir continuamente preparándome y capacitándome.

A todos y cada uno del personal de enfermería de los diferentes departamentos en los que he laborado a lo largo de esta década de pertenecer al Hospital General León Becerra Camacho del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Con aprecio,

LIC. KATHIUSCA ECHEVERRÍA CAICEDO

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la vida y brindarme cada día nuevas oportunidades direccionadas al éxito y crecimiento personal y profesional.

A la Universidad Estatal de Milagro, al Instituto de Educación Continua y Posgrado, a sus autoridades y docentes de la Maestría en Salud Pública quienes me han permitido compartir de sus enseñanzas y experiencias.

A las autoridades del Hospital General León Becerra Camacho por el apoyo y confianza, así como las posibilidades de realizar el presente estudio investigativo.

A mi tutor de tesis Msc. Gabriel Suarez por compartir de su trayectoria para el cumplimiento y realización de este estudio, así como al Dr. Holguer Romero a quien agradezco por la asesoría brindada en el transcurso y desarrollo del trabajo investigativo.

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero

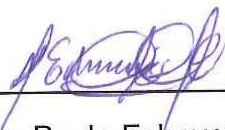
Fabrizio Guevara Viejó, MAE.

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Cuarto Nivel, cuyo tema fue: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA Y SU INFLUENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL DEL HOSPITAL GENERAL LEÓN BECERRA CAMACHO DEL CANTÓN MILAGRO DURANTE EL PERIODO DE ENERO A DICIEMBRE DEL 2018** y que corresponde al **INSTITUTO DE EDUCACIÓN CONTINUA Y POSTGRADO**.

En la ciudad de Milagro, a los 10 días del mes de octubre del 2018.



Kathiusca Paola Echeverría Caicedo
C.I.: 0918863168

ÍNDICE GENERAL

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
ÍNDICE DE TABLAS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÒN	1
CAPÍTULO I	5
EL PROBLEMA	5
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.1.1. Problematización	5
1.1.2. Delimitación del problema	11
1.1.3. Formulación del problema	11
1.1.4. Sistematización del problema	11
1.1.5. Determinación del Tema	12
1.2. OBJETIVOS	12
1.2.1. Objetivo General	12
1.2.2. Objetivos Específicos	12
1.3. JUSTIFICACIÓN	12
1.3.1. Justificación de la investigación	12
CAPÍTULO II	15
2.1. MARCO TEÓRICO	15
2.1.1. Antecedentes Históricos	15
2.1.2. Antecedentes Referenciales	23
2.2. MARCO LEGAL	30

2.3.	MARCO CONCEPTUAL	31
2.4.	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	36
2.4.1.	Hipótesis General.....	36
2.4.2.	Hipótesis Particulares.....	36
2.4.3.	Declaración de Variable	36
2.4.4.	Operacionalización de Variables	37
CAPÍTULO III		38
MARCO METODOLÓGICO.....		38
3.1.	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL	38
3.2.	LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA.....	39
3.2.1	Características de la Población	39
3.2.2	Delimitación de la Población.....	39
3.2.3	Tipo De Muestra.....	39
3.2.4	Efecto de diseño.....	39
3.3.	LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS.....	40
3.3.1.	Métodos Teóricos.....	40
3.3.2.	Métodos Empíricos.....	40
3.3.3.	Técnicas E Instrumentos	40
3.4.	PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN.....	42
CAPÍTULO IV		43
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS		43
4.1	ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL	43
4.2	ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS	70
4.3	RESULTADOS	73
4.4	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	76
CAPÍTULO V		78
PROPUESTA		78
5.1	TEMA	78
5.2	FUNDAMENTACIÓN.....	78
5.3	JUSTIFICACIÓN	84
5.4	OBJETIVOS	87
5.5	UBICACIÓN	87
5.6.	FACTIBILIDAD	88

5.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	90
5.7.1 Actividades.....	93
5.7.2 Recursos, Análisis financiero.....	93
5.7.3 Impacto	96
5.7.4 Cronograma	98
5.7.5 Lineamiento para evaluar propuesta.....	99
CONCLUSIONES.....	100
RECOMENDACIONES.....	101
BIBLIOGRAFÍA DE INVESTIGACIÓN	102
ANEXOS	110

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico N° 1 - Elección del Alimento.....	43
Gráfico N° 2 - Dificultad en la conciliación de sueño.....	44
Gráfico N° 3 - Consumo de productos alimenticios.....	46
Gráfico N° 4 - Actividades recreativas del Profesional de Enfermería en tiempo libre.: Pasear .	47
Gráfico N° 5 - Actividades recreativas del Profesional de Enfermería en tiempo libre.: Bailar	48
Gráfico N° 6 - Frecuencia de desayuno.....	49
Gráfico N° 7 - Consumo de Asados o Alimentos a la plancha	50
Gráfico N° 8 - Consumo de Alimentos entre horas	51
Gráfico N° 9 - Revisa etiquetas de alimentos	52
Gráfico N° 10 - Tiempo en familia.....	53
Gráfico N° 11 - Actividad física	54
Gráfico N° 12 - Importancia de la realización de actividad física	55
Gráfico N° 13 - Actividad física y estrés.....	56
Gráfico N° 14 - Autodisciplina en el ejercicio físico	57
Gráfico N° 15 - Frecuencia de realización de ejercicio físico	58
Gráfico N° 16 - Razones por las que no realiza ejercicio físico	59
Gráfico N° 17 - Tiempo libre	60
Gráfico N° 18 - Hábitos Tóxicos	61
Gráfico N° 19 - Casos en los que aplica la automedicación.....	62
Gráfico N° 20 - Consumo de cigarrillos.....	63
Gráfico N° 21 - Consumo de alcohol	64
Gráfico N° 22 - Frecuencia del Consumo de alcohol	65
Gráfico N° 23 - Problemas de Salud por el consumo de alcohol.....	66
Gráfico N° 24 - Uso de alcohol para atenuar tensiones	67
Gráfico N° 25 - Situaciones generadas posterior al consumo de alcohol	68
Gráfico N° 26 - Consumo de otras sustancias	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 - Elección del Alimento.....	43
Tabla 2 - Dificultad en la conciliación de sueño	44
Tabla 3 - Consumo de productos alimenticios.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 4 - Actividades recreativas del Profesional de Enfermería en tiempo libre.: Pasear.....	47
Tabla 5 - Actividades recreativas del Profesional de Enfermería en tiempo libre.: Bailar	48
Tabla 6 - Frecuencia de desayuno	49
Tabla 7 - Consumo de Asados o Alimentos a la plancha	50
Tabla 8 - Consumo de Alimentos entre horas.....	51
Tabla 9 - Revisa etiquetas de alimentos	52
Tabla 10 - Tiempo en familia	53
Tabla 11 - Actividad física.....	54
Tabla 12 - Importancia de la realización de actividad física	55
Tabla 13 - Actividad física y estrés	56
Tabla 14 - Autodisciplina en el ejercicio físico.....	57
Tabla 15 - Frecuencia de realización de ejercicio físico	58
Tabla 16 - Razones por las que no realiza ejercicio físico	59
Tabla 17 - Tiempo libre	60
Tabla 18 - Hábitos Tóxicos	61
Tabla 19 - Casos en los que aplica la automedicación	62
Tabla 20 - Consumo de cigarrillos	63
Tabla 21 - Consumo de alcohol.....	64
Tabla 22 - Frecuencia del Consumo de alcohol.....	65
Tabla 23 - Problemas de Salud por el consumo de alcohol	66
Tabla 24 - Uso de alcohol para atenuar tensiones	67
Tabla 25 - Situaciones generadas posterior al consumo de alcohol.....	68
Tabla 26 - Consumo de otras sustancias.....	69

RESUMEN

Los estilos de vida utilizados por los profesionales de enfermería son los que determinan patrones o conductas que desencadenarán en el bienestar de sí mismos y en el buen desarrollo y desenvolvimiento en las actividades que realizan diariamente en su jornada laboral, es importante conocer que una adecuada nutrición , la práctica de actividad física y recreativa, así como evitar el consumo de hábitos tóxicos permitirán que el individuo en el campo profesional de la salud continúe jugando un rol esencial como es el de transmitir a los usuarios el poner en práctica hábitos saludables que favorezcan al equilibrio y armonía de su salud, el estudio que se lleva a cabo es en los profesionales de enfermería y por ello se hace necesario determinar los Estilos de Vida Saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral, identificando el tipo de alimentación, la realización de actividad física y recreativa y diferenciar la adherencia a hábitos tóxicos siendo esta una investigación cuantitativa, de corte transversal, descriptiva con la aplicación de un instrumento validado por comité de expertos. Los datos se analizaron mediante el paquete estadístico de Excel. Este trabajo investigativo se encamina hacia la promoción de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería que labora en el Hospital General León Becerra Camacho

Palabras clave: estilos de vida, entorno laboral, conductas saludables.

ABSTRACT

The lifestyles used by nursing professionals are those that determine patterns or behaviors that will trigger the well-being of themselves and the proper development and development in the activities they perform daily in their workday, it is important to know that adequate nutrition , the practice of physical and recreational activity, as well as avoiding the consumption of toxic habits will allow the individual in the professional field of health to continue playing an essential role such as transmitting to the users the practice of healthy habits that favor the balance and harmony of your health, the study that is carried out is in the nursing professionals and for that reason it is necessary to determine the Healthy Lifestyles of the nursing professional and its influence in the labor context, identifying the type of feeding, the realization of physical and recreational activity and differentiate the adherence to habits toxics being this quantitative study of transverse cutting descriptive applying a validated instrument expert committee. The data was analyzed using the Excel statistical package. This research work is directed towards the promotion of healthy lifestyles in the nursing professional who works at the León Becerra Camacho General Hospital

Keywords: lifestyles, work environment, healthy behaviors.

INTRODUCCIÒN

Los hábitos personales determinan el estilo de vida, que pueden ser saludables y no saludables, estos pueden marcar el desempeño adecuado del ser humano, disminuyendo sus habilidades y capacidades emocionales y productivas, conllevando a un desequilibrio homeostático, una baja en su capacidad inmunológica con escasa defensa para enfrentar las diferentes enfermedades propias de nuestra época, agravando su estado de salud hasta llegar a una enfermedad de tipo catastrófica, es necesario destacar la falta de la puesta en práctica de hábitos saludables que contribuyan a un adecuado patrón protector debido a las condiciones laborales que son cada vez más exigentes y extenuantes en especial en el ámbito de la salud donde las necesidades de la institución y la de los pacientes están primero antes que las del profesional médico y enfermero.

Es importante analizar los hábitos personales empleados por el profesional de enfermería para conducir a cambios que permitan el bienestar del individuo, sin embargo se observa indiferencia en el personal de salud que a diario se preocupa del bienestar del individuo, familia y comunidad, más paradójicamente descuida su propio bienestar acarreando consecuencias que en muchas de las ocasiones se convierten en circunstancias irreversibles y que desencadenarán una serie de factores que repercutirán de forma negativa en la salud del profesional.

La importancia de este trabajo también radica en poder aportar, en primera instancia lineamientos para el fortalecimiento de la puesta en práctica de hábitos saludables en los profesionales de enfermería que puedan disminuir la incidencia de la aparición de diversas patologías y seguir desarrollándose en el contexto laboral de la mejor manera. Por ello se hace necesario incluir en cada actividad la relevancia de la puesta en práctica de hábitos saludables para fomentar un desarrollo armónico

dentro del ámbito laboral y que estas prácticas sean socializadas en cada una de sus actividades diarias tanto con sus pacientes y sus respectivos hogares.

Esta investigación se justifica debido a que es necesario conocer las actividades o hábitos más frecuentes del personal profesional de enfermería, entre ellos el de alimentación, la puesta en práctica de ejercicio físico, tiempo de recreación y consumo de hábitos tóxicos, destacando que el personal sanitario que presta sus servicios para una entidad del Ministerio de Salud Pública del Ecuador su función principal se encuentra centrada en la atención integral de la población y de todos sus alrededores quienes buscan el logro de sus metas mediante la coparticipación de un equipo humano multidisciplinario, calificado con gran capacidad resolutoria, y con espíritu humanitario de solidaridad e integridad brindando una atención de calidad y calidez a sus usuarios.

Tiene como propósito identificar los estilos de vida del profesional de enfermería y como estos influyen en el contexto laboral, determinando el tipo de alimentación, reconociendo las actividades físicas y recreativas que el profesional realiza en su tiempo libre, además de señalar los hábitos tóxicos utilizados como sistema compensatorio a las necesidades requeridas en su esfera física y mental.

El presente trabajo investigativo permitirá aportar al conocimiento de las causales de la puesta en práctica de hábitos personales inadecuados que influye en el desarrollo de todas las actividades que son inherentes al profesional de la salud, la carencia de controles médicos por parte de los mismos profesionales, el estrés por la sobrecarga laboral debido a la multifuncionalidad en su entorno laboral, es una situación que sin duda alguna se convierte en el detonante de la aparición de muchas patologías que tienen que ver desde las disfuncionalidades físicas, psicológicas y psíquicas, jornadas extenuantes, los horarios rotativos a los que se expone el profesional de enfermería provocan la aparición de distintas patologías, dietas inapropiadas causadas por la carencia o en su defecto exceso indiscriminado de carbohidratos, azúcares y grasas que harán que se presenten a posteriori enfermedades así como la carencia de actividad

física puede influir significativamente en el desarrollo y desenvolvimiento del profesional de la salud.

Este estudio es original y novedoso debido a que La Organización Mundial de la Salud en su afán de mejorar las condiciones laborales de los trabajadores de la salud se basa en estadísticas y estándares mundiales en el que se hace referencias a estudios que demuestran que una nutrición inadecuada debido a ingestas deficientes o en su defecto que sean en excesos van a incidir considerable en el estado de salud de los seres humanos, de tal forma que dentro de los objetivos del milenio se incrementó como estrategia el mejorar el estados de salud de las poblaciones a través de una adecuada nutrición .

Por ello es necesario reconocer que los hábitos personales empleados por el profesional de enfermería podrían tener un gran impacto en la atención que diariamente proporciona en los diferentes servicios de una entidad hospitalaria, de tal manera se hace urgente establecer pautas que ayuden a reconocer la importancia de una adecuada alimentación. Así como generar un tiempo productivo tanto para la recreación como para la realización de actividad física de tal manera que impidan el crecimiento o incidencia de patologías en el lugar de trabajo debido a que es el personal de salud el que debe de procurar ser ejemplo para los usuarios que continuamente visitan los diferentes centros de salud y que debería considerarse primordial que deben encontrarse saludable para que puedan lograr un mejor desenvolvimiento y desempeño laboral.

Por todo lo anteriormente señalado surge la necesidad de crear políticas de concientización para poner en práctica estilos de vida saludables para que el profesional de enfermería se convierta en un referente de conservación del estado salud para que no solo promocióne los diferentes programas del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, sino que también los hábitos saludables sean una práctica de su diario vivir.

La metodología utilizada en la presente investigación es cuantitativa, de corte transversal, tipo descriptiva en la que se obtendrán datos mediante la aplicación de un instrumento validado por comité de expertos los mismos que serán analizados mediante el paquete estadístico de Excel.

En el desarrollo de este proyecto de investigación se procedió a estructurar cinco capítulos, describiendo en el primer capítulo la problematización de los estilos de vida de los profesionales de enfermería en el Hospital General León Becerra Camacho, realizando la justificación y formulación de los objetivos.

En el segundo capítulo del trabajo investigativo se detallan los aspectos más destacados del marco teórico incluyendo los antecedentes históricos y referenciales, donde se abordaron aspectos principales del mismo como la alimentación, actividad física y adherencia a hábitos tóxicos

En el tercer capítulo se detalla el tipo y diseño de la investigación, aquí se desarrolla toda la metodología, población y muestra.

En el cuarto capítulo se dan a conocer los análisis y resultados del trabajo investigativo.

En el quinto capítulo, se realiza la propuesta para la mejora y cambios ante los problemas detectados y finalmente se realizan las conclusiones, recomendaciones, bibliografías e incluyen anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Problematización

Es importante la realización de la promoción y desarrollo de actividades que generen un adecuado estado de salud en los lugares de trabajo debido a que estos se convierten en un estado primordial en la promoción de la salud.

Los lugares de trabajo han sido considerados como un espacio propicio y prioritario para la promoción de la salud. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define la Política Saludable en los Lugares de Trabajo como “La realización de una serie de políticas y actividades en los lugares de trabajo, diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores en todos los niveles, a aumentar el control sobre su salud y a mejorarla, favoreciendo la productividad y competitividad de las empresas y contribuyendo al desarrollo económico y social de los países”.

Son diversos los organismos internacionales y autoridades académicas quienes han defendido la iniciativa de la promoción de la salud en los lugares de trabajo al considerar que a partir de ambientes de trabajo saludables será posible favorecer la salud de los recursos humanos y aportar a la productividad y a la calidad de vida general de las personas. Principalmente, hay experiencias de programas centrados en el autocuidado, considerando los principales factores de riesgo que se asocian al aumento de mortalidad y morbilidad en el mundo.

La promoción de la salud en los lugares de trabajo debe encontrarse enfocada a la mejora de las condiciones de organización, condiciones de trabajo, participación activa y

desarrollo individual de los trabajadores, factores que sin duda deben ser tomados en cuenta para así reducir los factores de riesgos, así como la reducción y prevención de patologías que puede acarrear el personal de salud, así como la fomentación de hábitos y estilos de vida saludables que puedan favorecer el desarrollo y buen desenvolvimiento del individuo en su entorno laboral. Ante las adversas condiciones sociales y de salud que atraviesan amplios sectores de la población trabajadora del Ecuador, los estudios relacionados con la promoción de la salud en los lugares de trabajo se hacen necesarios para identificar y describir las intervenciones realizadas a éste nivel.

En España, (RIZO-BAEZA et al, 2014) en la investigación: “Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. Nutr Hosp”, se muestran el número de comidas realizadas al día, el mismo que permitió observar que únicamente la comida de mediodía y la cena las realizan el 100% de los estudiantes. Sin embargo, a pesar de considerarse el desayuno, la comida más importante del día, y que varios autores demuestren su importancia especialmente en escolares y adolescentes para evitar dificultad en el aprendizaje y rendimiento escolar, en la carrera de Nutrición el 7,3 % y un 4,5% de los estudiantes de Enfermería no realiza el desayuno.

En la investigación realizada por (ARGUELLO M, et al,2009), Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga, se obtiene como resultados que el 21.6% no realiza ejercicios ni actividad física, el 15.3% aprovecha su tiempo libre para la realización de actividades recreativas, el 16.6% tiene un alto consumo de alcohol, cigarrillos y drogas ilegales, el 15.3 % indicaron que tienen equilibrio en el sueño, el 13.5% de los estudiantes en este estudio tienen buenas relaciones interpersonales.

En un trabajo investigativo realizado por (GUAMIALAMÁ-MARTÍNEZ· Diego Salazar-Duque, 2018) con el tema, Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito” se encontró que existe una prevalencia de malnutrición de 28,1%, en donde se evidenció una mayor presencia de exceso de peso (22,1%) que de déficit (6,0%); todos estos datos tomados de estudiantes de dos universidades siendo una ellas pública y la otra privada, notándose que el estado nutricional de los universitarios es inadecuado.

En la región Costa en las tablas y cuadros estadísticos presentados por el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC), 2011 refleja un total de 4695 enfermeras profesionales las mismas que se encuentran desarrollando sus actividades en las entidades de salud tanto públicas como privadas siendo Guayas una de las provincias que cuenta con la mayoría de los servicios de menor a mayor complejidad debido a que en ella convergen atenciones de todo nivel desde consultorios de salud hasta Hospitales de Especialidades convirtiéndose en una de las provincias que mayor concentración de profesionales de enfermería tiene.

Milagro es un cantón perteneciente a la provincia del Guayas tiene una población mayor a 166.634 habitantes según el Censo de Población y Vivienda del año 2010, en cuanto a lo indicado por Revista Ciencia UNEMI, 2011 en este cantón existen 2 Hospitales siendo uno de ellos perteneciente al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Hospital General Federico Bolaños Moreira y el otro perteneciente al Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

El problema que se estudia se encuentra situado en el Cantón Milagro en el Hospital General León Becerra Camacho que está ubicado en la cabecera cantonal, en una zona céntrica de fácil acceso a la población, es una entidad hospitalaria de referencia zonal a la que convergen sus habitantes y quienes se encuentran más cercanos a ella, tiene una afluencia de 6000 usuarios mensuales que son atendidos y han requerido de algunos de los servicios que tiene la institución, cuenta con una cartera de servicios generales y ciertas especialidades, tiene 300 trabajadores de la salud conformado por equipo de profesionales entre ellos médicos tratantes, especialistas, residentes, 42 profesionales y auxiliares de enfermería así como también obreros y personal de servicios generales.

Así mismo, el profesional de enfermería, que labora en el Hospital General León Becerra Camacho, es una población que se encuentra sujeta a labores de tipo administrativas y operativas en donde su principal atención es el cuidado directo al paciente. La organización del trabajo está direccionada por funciones en el que están sujetas a cambios de área, jornadas con horarios rotativos, en turnos de 8 horas matutinas y vespertinas, además realizan las jornadas nocturnas de 12 horas con 2 días libres, están sujetos a tareas polifuncionales, en su mayoría la profesional de enfermería tiene la

responsabilidad de la atención de más de 10 pacientes con patologías complejas que conllevan a una serie de actividades en el cual el profesional de enfermería se expone a la adquisición de enfermedades profesionales que presentan los usuarios atendidos conllevan a la profesional a la realización de actividades más complejas, encontrándose diariamente expuestos por las extenuantes jornadas de trabajo que se exceden de lo indicado por la Organización Mundial de la Salud .

Por otra parte, en los últimos estudios realizados está comprobado que al profesional de enfermería se le asigna una atención mayor de cinco pacientes en áreas clínicas quirúrgicas (ARANGO, 2015), lo que puede sujetar a cada profesional a un nivel de estrés emocional excesivo, además las demandas y exigencias continuas de los muchos usuarios que acuden en búsqueda de atención debido a que esta institución es catalogada como una entidad hospitalaria de referencia zonal influye en que el profesional en algunas ocasiones se ve obligado a adaptarse a las exigencias propias de su contexto laboral llegando hasta la saturación de sus capacidades físicas, afectivas y sociales, por lo que realizan actividades que no guardan la garantía de bienestar para el mismo, por todo ello se encuentran sujetos a adquirir estilos de vida no saludables tales como dietas inadecuadas, cuando terminan sus diferentes jornadas el cansancio físico no les permite que realicen actividades deportivas y recreativas, por los turnos rotativos y falta de personal, se ven obligados a saturar sus capacidades de resistencia mental y física, la carencia de talento humano conlleva a la realización de tareas multifuncionales disminuye su capacidad resolutive, exponiéndose al consumo de sustancias tóxicas para compensar el desgaste físico debido al esfuerzo mental.

Más aún, la exigencia permanente del profesional de enfermería disminuye la dedicación al tiempo suficiente para su alimentación, por ello estos horarios de alimentación son irregulares porque dependen directamente de las necesidades o actividades de su turno, en varias ocasiones se alimentan durante su trabajo o dispone de escasos minutos para ello, observándose somnolencia, falta de concentración, decaimiento, irritabilidad.

Otro aspecto, es el cansancio mental y físico permanente en el que se encuentra el profesional de la salud de enfermería produce la disminución de la capacidad recreativa en actividades de tipo físicas incluyendo las de tipo personal, en el hogar en el aspecto afectivo, emocional y social.

Además, la saturación por las actividades laborales y la acumulación de responsabilidades de tipo personal genera exigencias que van más allá de la resistencia propia del profesional observándose el consumo de sustancias tóxicas como actitud compensatoria para sobrellevar los conflictos que se presentan en su diario vivir.

En suma, el impacto de la salud de los trabajadores sobre su calidad de vida, la de su familia y de la comunidad, constituye éticamente el valor principal y la justificación social más trascendente para el desarrollo de las estrategias de cobertura que posibiliten la promoción y protección de ella. Desde el punto de vista económico, la salud de los trabajadores adquiere especial relevancia en el marco del progreso y desarrollo de la sociedad que integran. La buena salud del trabajador influye directamente en la capacidad de producción individual y nacional. Dado el hecho de que más de la mitad de los habitantes de los países dependen económicamente en forma directa de la población trabajadora, un deterioro en la salud de estos daña también el bienestar familiar.

Por consiguiente, las enfermedades profesionales, desde una concepción médico legal, se definen como cualquier condición anatomopatológica debida a la acción específica de las condiciones de trabajo y medio ambiente laboral, es decir son aquellas causadas directa y exclusivamente por un agente de riesgo propio del medio ambiente de trabajo. Tienen consecuencias directas sobre el expuesto causando alteraciones reversibles, irreversibles (incapacidad) o muerte y algunas veces repercusiones sobre sus descendientes.

Es necesario destacar que en el medio laboral de la salud son muchos los riesgos o las exposiciones a las que se encuentra sometido el personal de salud, más aún cuando las estructuras ambientales y sobretodo físicas no prestan las condiciones necesarias para evitar este tipo de problemática que a menudo se acrecienta más en nuestro medio.

Si no se presta la importancia al conocimiento de los estilos de vida practicados por los profesionales de enfermería pueden aumentar las diferentes patologías a las que se encuentran expuestos este grupo de profesionales de la salud por ello en la actualidad se realizan estudios y cursos virtuales en los que el gobierno ecuatoriano hace énfasis a la puesta en práctica de una alimentación saludable, a la práctica de actividad física para contrarrestar la aparición de una serie de enfermedades que pueden inclusive afectar el buen desempeño laboral causando ausentismo y afectando la calidad de atención que se proporciona a los usuarios, debido a que ellos están expuestos a la presentación de enfermedades crónicas no transmisibles y transmisibles.

En el artículo realizado por (GÓMEZ Antonio et al, 2016), indica que las enfermedades profesionales y accidentes de trabajo de acuerdo a la distribución de notificaciones desde el año 2010 al 2015 han ido acrecentándose en los últimos 5 años llegando a reportarse un 11% en la provincia del Guayas siendo la provincia que mayores notificaciones de posibles enfermedades profesionales en la provincia de Pichincha con el 60%.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador en su esfuerzo de procurar el bienestar de sus trabajadores ha implementado una pausa activa que es una pausa laboral que consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizados por funcionarios de distintas instituciones durante su jornada laboral durante 15 minutos diarios.

La importancia de realizar pausas activas para continuar con las actividades laborales ha cobrado un gran significado motivándose a través de estrategias que permitan mejorar el ambiente laboral en el que se desenvuelven los profesionales de la salud. Las patologías que presenta el personal de salud pública en el futuro afectará el cuidado del paciente, disminuyendo la calidad y calidez con que debe ser atendido el usuario que acude a la entidad hospitalaria de su elección.

Por esta razón es necesario realizar la promoción de actividades educativas, estimando la autorización de directivos para poder efectuarlo destacando que una de las teorías a las que hace énfasis el profesional de Enfermería es la del Autocuidado que es una tarea urgente a la que están llamados los enfermeros(as) como correspondencia a la

participación de la búsqueda de su propio bienestar, constituyéndose en una alianza con la persona, consigo mismos y con su forma de vivir. (NARVAEZ,2016).

Mediante la realización de este trabajo investigativo se espera que los profesionales de enfermería tomen actitudes y comportamientos que fomenten la puesta en práctica de estilos de vida saludables y de esta manera puedan mejorar la productividad dentro de su contexto laboral.

1.1.2. Delimitación del problema.

Línea de Investigación: Salud Pública, medicina preventiva y enfermedades que afectan a la población.

Sublínea de Investigación: Enfermedades Metabólicas

Ejes: Salud Comunitaria

Objeto de estudio: Estilos de Vida Saludables

Unidad de observación: Personal profesional de Enfermería

Tiempo: De Enero a Diciembre del Año 2018.

Espacio: Hospital León Becerra Camacho Provincia Guayas, Cantón Milagro.

1.1.3. Formulación del problema.

¿Cuáles son los estilos de vida del profesional de enfermería que influyen en el contexto laboral del Hospital General León Becerra Camacho de la Ciudad de Milagro?

1.1.4. Sistematización del problema

- ¿Cuál es el tipo de alimentación del profesional de enfermería que labora en el Hospital General León Becerra Camacho?
- ¿Cuáles son las actividades físicas y recreativas que realiza el profesional de enfermería en su tiempo libre?
- ¿Cuáles son los hábitos tóxicos empleados por el profesional de enfermería?

1.1.5. Determinación del Tema.

Estilos de Vida Saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral en el Hospital León Becerra Camacho.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo General

Determinar los Estilos de Vida del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral del Hospital León Becerra Camacho.

1.2.2. Objetivos Específicos.

- Identificar el tipo de alimentación del profesional de enfermería en el contexto laboral.
- Establecer las actividades físicas y recreativas que realiza el profesional de enfermería en su tiempo libre.
- Diferenciar los hábitos tóxicos empleados por el profesional de enfermería.

1.3. JUSTIFICACIÓN

1.3.1. Justificación de la investigación

La disminución de la capacidad productiva, calidad de vida, estado de salud, relaciones interpersonales y la eficacia en la atención al usuario por parte del profesional de enfermería, debido principalmente a estilos de vida poco saludables que lleva el personal de salud produce la necesidad de establecer los factores etiopatogénicos para buscar soluciones mediatas.

El presente trabajo de investigación se realiza con la finalidad de conocer cuáles son esos estilos de vida utilizados por el profesional de enfermería para poder prevenir la aparición de diversas patologías y adoptar estilos de vida saludable que permitan un futuro próspero y evitar condiciones que pueden afectar el desenvolvimiento y desempeño en el contexto laboral.,

El impacto de la salud de los trabajadores sobre su calidad de vida, la de su familia y de la comunidad, constituye éticamente el valor principal y la justificación social más trascendente para el desarrollo de las estrategias de cobertura que posibiliten la promoción y protección de ella. Desde el punto de vista económico, la salud de los trabajadores adquiere especial relevancia en el marco del progreso y desarrollo de la sociedad que integran. La buena salud del trabajador influye directamente en la capacidad de producción individual y nacional. Dado el hecho de que más de la mitad de los habitantes de los países dependen económicamente en forma directa de la población trabajadora, un deterioro en la salud de estos daña también el bienestar familiar.

Se justifica este trabajo a través de la teoría de Enfermería establecido por Nola Pender en El Modelo de Promoción de la Salud el mismo que ha sido utilizado para la adquisición de conductas saludables lo que indudablemente es una parte esencial del cuidado enfermero tal como se evidencia en los trabajos publicados los cuáles conservan un interés genuino e implícito hacia el cuidado, el mejoramiento de la salud y la generación de conductas que previenen la enfermedad. (REMUZGO Aquino, I2017)

Ante el advenimiento de múltiples enfermedades por causas diversas en la época actual se hace menester la realización de este estudio por lo que es necesario realizar la generación de políticas que conlleven a la puesta en práctica de una cultura para mejorar la calidad de vida del propio personal de salud.

Es necesario enfrentar esta problemática de salud para alcanzar el logro del objetivo para la integración de un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud que permita hacer una concientización y tener un mayor sentido de responsabilidad para que se pueda lograr preservar la salud del individuo y de la comunidad. Cada día se van acrecentando más las estadísticas que demuestran que entre las primeras causas de morbilidad existen las enfermedades Crónicas No trasmisibles y Trasmisibles que en su gran mayoría se deben a malos hábitos que pueden ser controlados en el trabajo.

El Plan Nacional de Desarrollo (denominado “Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida” fue aprobado en sesión del 22 de septiembre de 2017, mediante Resolución N.º CNP-003-2017 indica que ha reconocido la importancia de promover el desarrollo integral de los individuos durante todo el ciclo de vida, de implementar el

enfoque basado en el ejercicio y garantía de derechos y consolidar el Régimen del Buen Vivir (plasmado en la Constitución de Montecristi).

A pesar de que el profesional de enfermería tiene el pleno conocimiento de las teorías en las que se hace énfasis a la conservación de los buenos estados de salud y estilos de vida saludables no son puestos en práctica en las actividades que realizan día a día en el ámbito profesional y familiar.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Antecedentes Históricos

En estudios relacionados con los estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros se puede destacar que los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas frente a las diversas circunstancias son las que determinan como el ser humano se desarrolla en la sociedad o mediante sus actividades diarias que son susceptibles de ser modificados. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, a través de asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales. Es natural que las personas tiendan a imitar los modelos sociales promovidos en los medios de difusión o comunicación social.

Por lo tanto, el estilo de vida se puede formar no sólo espontáneamente, sino también como resultado de las decisiones conscientes de quienes aspiran a perfeccionarse y a perfeccionar la sociedad. Puede favorecer al mismo tiempo la consolidación de algunos valores y, aún más, su difusión social. Representa así mismo un producto complejo, fruto de factores personales, ambientales y sociales, que convergen no sólo del presente, sino también de la historia interpersonal. (BARBOZA & Klijn, 2016)

En efecto, la evidente relación entre la salud y el trabajo, de acuerdo a las condiciones en las cuales se desarrolle, el trabajo puede generar impactos positivos o negativos en la salud de las personas. Por ello la importancia del desarrollo al ser su principal objetivo el de contribuir al mejoramiento del ambiente de trabajo físico y psicosocial, el estado de salud, la capacidad para tener valores y estilos de vida y de trabajo más saludables y el bienestar general de los trabajadores, con el fin de avanzar hacia el desarrollo sostenible con equidad y justicia social.

Por consiguiente, un lugar de trabajo saludable promueve una buena salud, que es un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal, así como una importante dimensión de los ambientes laborales. Diversos factores como los políticos, económicos, sociales, culturales, ambientales y biológicos pueden favorecer o dañar la salud de los trabajadores, pero, si el entorno laboral es saludable, se habrá adelantado en la conquista de espacios que permitan el desarrollo y promoción de la salud en el trabajo.

Sobre todo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud. Los entornos laborales saludables y la promoción de la salud se cuentan entre los bienes más preciados de personas, comunidades y países. Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida en general (SUESCÚN-Carrero, 2017).

Los hábitos personales del profesional de enfermería pueden conllevar a factores de riesgo laborales asociados a malos hábitos que potencializan la aparición de enfermedades profesionales y pueden agravar las enfermedades crónicas transmisibles lo que pudiera generar ausentismo laboral y estas características desencadenan en hábitos compensatorios que afectan no solo la salud sino también la capacidad productiva, originando el consumo de sustancias químicas o medicamentos para incrementar su desempeño; es lo que se conoce como un hábito tóxico.

Sin embargo, los hábitos tóxicos pudieran influir de forma significativa debido a que La Salud y el Trabajo son ambos procesos complejos, vinculados dialécticamente. Es un hecho conocido desde hace siglos que el trabajo, tal como se lo concibe en nuestro contexto socio cultural, es un factor determinante de los procesos de salud enfermedad que afectan a los trabajadores, cualquiera sea la rama de actividad a los que estos se dediquen. El trabajo o mejor dicho las condiciones en las que este se realiza, puede actuar como un factor que favorezca y estimule el desarrollo humano, o bien por el contrario, convertirse en agente causante de sufrimiento, dolor, enfermedad y aún muerte. En este contexto, el más alto grado posible de salud de los trabajadores es un

objetivo social de suma importancia que contribuirá y facilitará que los grupos restantes de la población alcancen un nivel de salud satisfactorio y consigan sus metas de desarrollo social.

En el Hospital León Becerra de Milagro se presentan en los distintos servicios que brinda un alto índice de enfermedades cardiovasculares, metabólicas respiratorias y dermatológicas situación que no es ajena al personal profesional de salud que labora en ella. (Reinoso Palacio & Mercy Janeth, 2014)

En otras palabras, al momento de analizar los diversos factores de patologías médicas en el personal de salud pública, es, el estar sujeto a diferentes horarios que no brindan las facilidades de alimentarse de forma adecuada, la carencia de actividad física y el sedentarismo existente en todas las actividades que realiza el profesional, el uso de sillas ergonómicamente inadecuadas, transporte de cargas y desplazamientos constantes de pacientes, hacia otras áreas como las de diagnósticos, entre otros, realizándolas periódicamente, sin embargo debemos destacar que todos estos factores incidirán en la presentación de diferentes patologías en las que se encuentra inmerso el personal de salud, es necesario destacar la importancia para que se contrate o se adquiera material que permita un adecuado trabajo y que no demande mucho esfuerzo físico, pero tampoco esto quiere decir que sea un factor desencadenante en el personal de salud pública.

Por otra parte, una de las razones por las cuales se genera los factores patológicos en el personal de salud pública podría ser posiblemente por la búsqueda de otros empleos en horas diferentes a los horarios que poseen el área de trabajo del hospital, demostrándonos que las condiciones económicas del personal no son auto suficientes y no cubren todas sus necesidades, obligándolos a buscar otros empleos.

A todo esto se suma la realidad del Sistema Nacional de Salud de Ecuador, en el que se puede observar que a nivel hospitalario hay concurrencia de faltas injustificadas del personal de enfermería, la mala remuneración económica, puesto que se debe analizar que la profesión de enfermería tiene una remuneración que no está acorde con la cantidad de trabajo y desgaste al que se ve sometido, según un nuevo estudio hecho por la (Public Services International, 2013, pág. 16) en el cual nos indica que:

“La situación económica y social en varios países de Europa Oriental ha producido el colapso casi total de algunos sistemas de atención de salud y ha causado a los trabajadores del sector de salud una gran preocupación, ha empeorado sus condiciones de trabajo y ha reducido sus salarios al mínimo o a menos del mínimo, si se les pagan y cuando se les pagan.”

Conforme a lo manifestado, decimos que el personal de la salud, que no son bien remuneradas o no se les paga por sus actividades profesionales, se desmotivan, no realizan sus labores con compromiso e inclusive incurren a faltas consecutivas, las cuales las llevan a buscar otro tipo de empleo, para mejorar sus ingresos económicos, y de esta forma ayudar en la economía del hogar.

En el trabajo titulado “Estilos de Vida Saludable en profesionales de la salud colombianos”. realizado por (SANABRIA-FERRAND Pablo Alfonso, ps. m.sc1 et al, 2007) indica que:

“Los comportamientos saludables en una muestra de profesionales de la salud colombianos buscaron establecer si existe alguna relación entre su nivel de acuerdo con el modelo biomédico y su estilo de vida. Para ello se adaptó el cuestionario de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida, tomado de Salazar y Arrivillaga y se tomó una muestra de 606 profesionales de la salud voluntarios (500 médicos y 106 enfermeras) en las principales ciudades de Colombia. Se encontró que sólo el 11,5% de los médicos y el 6,73% de las enfermeras presentan un estilo de vida saludable y que el principal problema está relacionado con la actividad física y el deporte.”

En este estudio se puede notar que los estilos de vida saludables se establecen en los comportamientos adoptados por los profesionales de la salud de Colombia con el que puede realizar una comparación e indicar que en el estudio realizado en el presente trabajo de investigación los profesionales no realizan actividades físicas ni recreativas, ni deportivas lo que se convierte en un causal para la presentación de enfermedades que indudablemente afectaran su capacidad productiva.

A los estilos de vida saludable se los puede considerar como una estrategia universal, que puede estar inmersa en una tendencia moderna de salud, aquello pudiera encontrarse dirigido a la disminución de la presentación de enfermedades, prevención y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo. En la campaña del Día Mundial de la Salud, 2012 “La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez”.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa el día 21 de noviembre de 1986 emitió una carta dirigida a la consecución del objetivo Salud para Todos en el año 2000 en la que expresa que:

“La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse a medio o ambiente”. (Ottawa-Canadá ,1986)

Por ello se considera a los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud debido a que la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Es necesario reconocer que la salud es el resultado de los cuidados que el individuo se proporciona a sí mismo y a los demás, así como de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida

propia y de asegurar que la sociedad en que vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

En la nueva declaración de Astaná que se llevó a cabo en Octubre del 2018 en la Conferencia Mundial sobre Atención Primaria de Salud Desde hacia la cobertura sanitaria universal y la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en la que se reunieron gobernantes de varios estados del mundo en la que reiteraron sus compromisos expresados en la ambiciosa y visionaria Declaración de Alma-Ata de 1978 y la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en pos de la salud para todos, y en la indica que:

“Aspiramos a gobiernos y sociedades que den prioridad a la salud y bienestar de las personas, y los promuevan y protejan, tanto a nivel poblacional como individual, mediante sistemas de salud sólidos; Atención primaria de salud y servicios de salud de gran calidad, seguros, integrales, integrados, accesibles, disponibles y asequibles para todos y en todas partes, prestados con compasión, respeto y dignidad por profesionales de la salud bien formados, competentes, motivados y comprometidos”

En la última reunión sostenida se hace énfasis a los gobiernos de los diferentes países participantes en el que también se encontraban representantes del Sistema Nacional de Salud de Ecuador en el que se reestablece el compromiso de cada uno de los países miembros en la búsqueda de personal de salud que se encuentre comprometido a vincular a las personas de las diferentes poblaciones a participar de su propio cuidado mediante la atención primaria en todos los niveles de atención en los que prime el bienestar proporcionado con alto sentido de humanismo y responsabilidad que atañen al profesional de enfermería.

En otro de los incisos en esta reunión sostenida en Octubre del 2018 en Astaná indica que:

“Seguiremos combatiendo la creciente carga de enfermedades no transmisibles, que provocan mala salud y muertes prematuras debido al consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, los modos de vida y comportamientos poco

saludables, y la insuficiente actividad física y las dietas malsanas”. (World Health Organization and the United Nations Children’s Fund, 2018).

Es importante reconocer y dar la importancia que amerita el conocer y combatir los factores que acrecientan la prevalencia de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, malos hábitos o conductas inadecuadas por la puesta en práctica de estilos de vida poco saludables entre los que se encuentra la mala alimentación, dietas inadecuadas, poca actividad física y consumos de hábitos tóxicos , es necesario establecer la relación existente en la adopción de este tipo de conductas que se alejan de proporcionar bienestar al individuo, familia y comunidad.

De la misma manera se indica que debe fomentarse el empoderamiento de la personas y comunidades a la implicación y participación en la elaboración de políticas y planes que busquen la mejora de la salud, en la que se busque la promoción de la salud para que las personas adquieran los conocimientos, habilidades y recursos necesarios para cuidar de su salud.

En cuanto a las conductas adoptadas en los hábitos de alimentación en estudios realizados en: “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales” realizado por : (Montero Bravo et al, 2006) en el mismo se hace referencia a que las conductas alimentarias en los estudiantes universitarios de la Carrera de Nutrición tenían deficiencias de energía, fibra, magnesio, ácido fólico y vitamina E por ello se indicaba que los estudiantes de la Carrera de Nutrición pese a tener mejores conocimientos de alimentación sus hábitos alimentarios y estilos de vida eran semejantes a los de otras carreras de la misma institución universitaria donde se realizó el estudio, demostrándose que no necesariamente el conocimiento de estas áreas les hacía adoptar mejores conductas alimentarias.

En la Revista Chilena de Nutrición en el artículo acerca de “Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios en un estudio realizado a estudiantes de una escuela de Educación Física Chilena, indica que:

“Durante la vida universitaria debieran consolidarse los hábitos saludables, supuestamente adquiridos durante la enseñanza escolar, los que finalmente deberían verse reflejados en el profesional adulto. En este estudio se pretende determinar la influencia de los centros universitarios, en los hábitos de alimentación y actividad física de los estudiantes”. (Luis Espinoza O, et al 2011).

Los hábitos de vida poco saludable en la población, provocan una serie de consecuencias que perjudican el estado de salud de las personas y finalmente son factores determinantes que tienen influencia en la calidad de vida, sin duda el adoptar estilos de vida saludable, está relacionado con la disminución y prevención de la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, sin embargo en la vida universitaria se pasa de una rutina de actividad física a una de inactividad típica que se refleja en hábitos de vida poco saludables que se comporta como un patrón repetitivo en la vida profesional.

En la presentación de este fenómeno, pueden influir situaciones de distancia, disponibilidad de poco tiempo para la preparación de alimentos saludables para tener una dieta nutricional, convirtiéndose en un factor que pudiera influir considerablemente en la aparición de patologías, aumento de peso, grasa corporal aumentada y posibilidades permanentes inclusive de padecer de enfermedades cardiovasculares.

Se observa estos factores importantes con el tema de estudio de la presente investigación en la que se observa que desde la época universitaria no existen buenos hábitos de alimentación, la actividad física es escasa lo que genera la aparición de patologías que pueden desencadenar en una deficiente productividad y calidad de atención a usuarios que requieren de los servicios de salud.

En otras investigaciones realizadas por el autor cubano (González-Menéndez, 1995) con el tema: “Como liberarse de los hábitos tóxicos. Guía para conocer y vencer los hábitos provocados por el café, el tabaco y el alcohol” en el que un profesional de la salud indica que es alarmante conocer la vinculación que existe entre el consumo de café, alcohol, tabaco, se debe buscar el interés y participación, también califica a los hábitos tóxicos como el consumo de sustancias dañinas para la salud por lo que en ocasiones es difícil

la recuperación y estos hábitos tóxicos suelen ser utilizados pese a conocer el peligro que representa la el manejo de los mismos.

En la Red de Salud de Cuba, Octubre 2018 Los estilos de Vida vs Hábitos Tóxicos son motivo de conferencias internacionales en las que se busca conocer mediante estos encuentros científicos favorecer el intercambio entre el consumo de drogas haciendo énfasis en la prevención y las repercusiones del consumo de las mismas sobre la salud, en la que se busca reafirmar ante la sociedad la necesidad de considerar el combatir esta problemática y así fomentar adoptar conductas de vida saludables.

2.1.2. Antecedentes Referenciales

En España (RIZO-BAEZA et al, 2014) en la investigación: “Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. Nutr Hosp”, se muestran el número de comidas realizadas al día el mismo que permitió observar que únicamente la comida de mediodía y la cena las realizan el 100% de los estudiantes. Sin embargo, a pesar de considerarse el desayuno, la comida más importante del día, y que varios autores demuestran su importancia especialmente en escolares y adolescentes para evitar dificultad en el aprendizaje y rendimiento escolar, en la carrera de Nutrición el 7,3 % y un 4,5% de los estudiantes de Enfermería no realiza el desayuno.

La muestra fue de 184 estudiantes, de dos titulaciones de Ciencias de la Salud: 96 de Nutrición Humana y Dietética y 88 de Enfermería.

La encuesta constó de una primera parte que incluía los datos del estudiante (edad, sexo, carrera universitaria) seguido de preguntas sobre hábitos diarios como actividad física, horas de sueño, número de comidas diarias y complementando con información de medidas antropométricas solicitadas previamente y autorreportadas (peso, talla, cintura, cadera).

De la misma manera en la investigación realizada por (ARGUELLO M, et al,2009), Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga, se obtiene como resultados que el 21.6% no realiza ejercicios ni actividad física, el 15.3% aprovecha su tiempo libre para la realización de actividades recreativas, el 16.6% tiene un alto consumo de alcohol,

cigarrillos y drogas ilegales, el 15.3 % indicaron que tienen equilibrio en el sueño, el 13.5% de los estudiantes en este estudio tienen buenas relaciones interpersonales.

El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU), de Varela, Salazar, Lema & Cardona (sf), el cual consta de 103 ítems que evalúan diez dimensiones del estilo de vida: ejercicio y actividad física, tiempo de ocio, alimentación, sueño, sexualidad, auto cuidado y cuidado médico, consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias ilegales, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido. (Arguello M, et al,2009 Pág. 4).

En este estudio la muestra estuvo conformada por un total de 378 estudiantes, 275 mujeres (71.4%) y 103 hombres (26.8%) con una edad comprendida entre los 16 y los 38 años y una media de 21 años. Se obtuvo una muestra no probabilística, por conveniencia con una entrevista personal.

En otra investigación efectuada por (VIERCI G, Pederzani C, Cabrera G, Duarte N, Ferro E, 2013), titulada: "Frecuencia de hábitos alimentarios vinculados al riesgo de desarrollar cáncer en funcionarios públicos de Asunción". Indica que el 31% de los funcionarios públicos tiene un buen consumo de hortalizas y verduras, sin embargo, el 35% de la población paraguaya tiene bajo o consumo nulo, solo el 9% de la población que fue encuestada tiene un consumo de hortalizas y frutas.

Se realizaron entrevistas personales empleando un cuestionario de preguntas cerradas, previamente evaluado mediante una prueba piloto. Se entrevistaron a 150 funcionarios seleccionados aleatoriamente de ocho oficinas públicas, previamente seleccionadas por conveniencia. Se registró la frecuencia semanal y diaria de consumo de diferentes categorías de alimentos y los individuos fueron agrupados en niveles según adecuación a las recomendaciones de organismos internacionales. La muestra estuvo constituida por 72% de varones, siendo la media de edad 35 años. El 52% declaró consumir hortalizas diariamente, alcanzando el consumo óptimo solo el 9%. Se encontró un consumo bajo o nulo de estos alimentos en el 60 % de los entrevistados, y también se observó que el 64% consumía en exceso carnes rojas.

A nivel Latinoamericano se han realizado múltiples estudios que denotan la problemática existente y cada vez se hace más concurrente por ello la OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Por ellos es necesario conocer y establecer las causas que podrían causar esta problemática en nuestros sistemas de salud. (OMS, 2014).

En el trabajo investigativo realizado por (GUAMIALAMÁ-Martínez, Diego Salazar-Duque, 2018) con el tema: “Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito” se encontró que existe una prevalencia de malnutrición de 28,1%, en donde se evidenció una mayor presencia de exceso de peso (22,1%) que de déficit (6,0%); estos datos fueron más críticos para los hombres, con un 34,2% frente al 22,6% de las mujeres. Para ello se realizó la recolección de información se realizó en el período comprendido entre julio de 2013 y marzo de 2014, en estudiantes de 19 a 24 años de la Universidad Central del Ecuador (UCE) y de la Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE) en una muestra de 235 estudiantes.

Porque, algunas de las posibles causas para que se generen patologías en el personal profesional de enfermería, podrían ser las constantes negligencias por parte de ellos, al cometer descuidos en lo que se refiere a la aplicación de las normas de bioseguridad, lo que denota el desconocimiento para manipular ciertos instrumentos o sustancias que afecten a la integridad del paciente, también hay irresponsabilidad al faltar a sus respectivas áreas de trabajo o a su vez llegar después de lo necesario, ocasionando cierto ausentismo por el temor de arriesgarse. Sin embargo, al existir el ausentismo del personal de salud, se ve involucrado los correctos protocolos de atención de enfermería debido a que muchos de ellos se deben de realizar de manera continua, lo que dependerá de la patología del paciente y de las frecuencias horarias con que requiera ciertos procedimientos propios de la atención de enfermería.

Además, refiriéndonos a la exposición de riesgos biológicos, físicos y químicos especialmente en las instituciones hospitalarias, a los que se expone el personal de enfermería podríamos manifestar que pueden ser causantes de la capacidad y/o

habilidad de asistencia, o ausencia. Conforme nos dice (Carlos Samaniego, 2009, pág. 2) que:

“Hay dos variables que condicionan la asistencia del empleado: la motivación de asistencia y la capacidad o habilidad de asistencia, la interacción de estas dos variables, surge la decisión de concurrir a trabajar o ausentarse, disfrazando las razones auténticas de su ausencia bajo diversos ropajes, para hacerlo socialmente aceptable”, (Carlos Samaniego, 2009, pág. 2).

De acuerdo a lo citado anteriormente decimos que las condiciones para asistir a laborar se deben en muchas ocasiones, a los horarios rotativos y los turnos en la noche, siendo esto un causal de la desmotivación y por ende el ausentismo del personal, ya que posiblemente no les guste laborar en horarios rotativos por inestabilidad de tiempo en las áreas designadas, otro de los factores serían las largas jornadas, agobiantes y excesos de trabajo, debido a la gran demanda de pacientes que ingresan a las instituciones hospitalarias y que están al cuidado del poco personal de salud.

Es por todo lo anteriormente señalado, que debido a la poca o inadecuada distribución en sus horarios en que el personal de enfermería puede incurrir en descuidar su alimentación apropiada lo que sin duda alguna contribuirá a la aparición de una serie de patologías que podrían afectar su buen desenvolvimiento, debido a la fácil adquisición de comida rápida (chatarra) en la que muchas de las veces se quieren alimentar rápidamente demostrando aquello que no se nutren en la forma adecuada. Esto permite que se acarree una serie de dificultades en la que paulatinamente se afecta la salud del profesional de la salud siendo ellos un ejemplo a imitar situación que se debería proyectar en cambiar debido a que cada usuario que es atendido por el profesional de la salud debe ser un referente de un estilo de vida saludable.

Por tal razón, debemos tener muy en cuenta que en muchas de los hospitales de servicio público o gratuito no se prestan las condiciones apropiadas como para llegar a cumplir las expectativas estipuladas en cuanto a lo sugerido por la Organización Mundial de la Salud en la que se indica que por cada enfermera se le debe atribuir la atención de un máximo de cinco pacientes que se encuentren estables, situación que en la realidad no

se lleva a efecto lo que se vuelve casi imposible, porque demandaría un gasto inmenso al contratar más personal, quedando todo aquello en una utopía de buena atención al paciente.

Además, existe un patrón médico, en el cual se ha observado el porqué del ausentismo en las instituciones de salud, y para nosotros poder llegar a comprender este modelo, debemos tener presente la definición de la OMS de la en el cual nos refiere que:

“No es sólo la ausencia de enfermedad, sino un estado de completa armonía bio-psico-social. De otra forma el término “médico” podría llevar a entender que este modelo sólo se aplica al ausentismo involuntario, lo cual no es correcto”. (OMS O. P., 2007)

El personal de salud, presenta en ciertas ocasiones, algún tipo de afección que puede interferir en su trabajo de forma voluntaria o involuntaria, entre las diversas causas se citan la inasistencia por diferentes tipos de enfermedades, también se observa que en ciertas ocasiones el médico a veces no le otorga el permiso correspondiente. Otras de las condiciones que se pueden observar en el personal profesional de enfermería son las condiciones de salud de ellos mismos o de sus familiares más cercanos, es necesario destacar que, si ellos no se encuentran estables en sus condiciones físicas, emocionales y de salud, no podrían ejercer normalmente sus actividades, viéndose obligados a faltar a sus horas de trabajo.

Refiriéndonos a una de las posibles causas de la presentación de diferentes patologías en el personal de enfermería citamos a un punto muy importante de Barboza el cual nos manifiesta que:

“Las condiciones inadecuadas de trabajo, para el personal de enfermería, provocan serios problemas de salud, tanto física como psicológica, generando trastornos alimenticios, sueño, necesidades fisiológicas, fatiga, daños a los diversos sistemas corporales, disminución del estado de alerta, estrés, desorganización del medio familiar y neurosis. Situaciones que muchas veces pueden llevar a accidentes laborales, en consecuencia, a licencias para tratamientos de salud.” (Barboza, 2001)

De lo manifestado anteriormente por Barboza, podemos decir que un ambiente inapropiado de trabajo, es causa de muchos problemas de salud del personal, tal es el

caso que las enfermeras /os, trabajan en tres turnos rotativos como es mañana, tarde y noche, afectando esto, el metabolismo de su cuerpo, cambiando considerablemente el reloj biológico de cada enfermero y enfermera, unido a esta problemática, las condiciones inadecuadas del mobiliario, del clima, el ruido, los monitores, respiradores, afectan la salud del paciente, así como una inadecuada alimentación, falta de actividad física y recreativa, consumo de sustancias tóxicas se convierten en causales que ocasionan o conllevan al stress al personal de enfermería, y este a su vez afecta a su trabajo y al hogar lo que también podría condicionar a la presentación de diferentes patologías que de manera silenciosa podrían afectar a posteriori gravemente su salud. Cabe mencionar que para que se pueda efectuar un adecuado desempeño laboral, debería existir condiciones favorables de ambiente y relaciones interpersonales entre el personal de salud, ya que entre ellos forman un equipo de salud, el cual va a funcionar diariamente ante la asistencia de varios pacientes.

Otras de las repercusiones son las diferentes patologías a las que se encuentra expuesto el personal por las actividades propias de la profesión y que pueden incurrir en el ausentismo del personal, enfermedades propias de la edad y hereditarias en muchos de los casos, además de mencionar a personal de salud que lleva aportando varios años de servicio a la entidad hospitalaria y que ya posee una edad cronológica avanzada.

Por lo tanto, es una gran responsabilidad de todos los funcionarios de las unidades hospitalarias proporcionar un ambiente adecuado, sin embargo, existiendo pocas probabilidades de tener un ambiente en el que se fomente la puesta en práctica de una alimentación saludable puede provocar problemas de hipertensión arterial y otro tipo de enfermedades cerebrovasculares, accidentes de trabajo a consecuencia de esfuerzos excesivos o sobrecarga de trabajo, sumado a esto la afección de lumbalgia por la mala posición musculo esquelética del personal de enfermería, al realizar sus actividades diarias.

En el Ecuador también existen problemas de salud en el personal profesional de enfermería en las distintas entidades hospitalarias, provocados por hábitos personales que pueden generar diferentes patologías en este tipo de personal, sin embargo es lamentable destacar que no existen políticas que dinamicen o regulen la problemática

que se suscita mayormente en las instituciones de salud pública y/o privada, en algunas ocasiones estos ausentismos, son justificados por los llamados certificados médicos o permisos sindicales, perjudicando la atención del paciente e inclusive, recargando el trabajo al resto de personal, alterando todo el sistema de dinamismo laboral.

Refiriéndonos a esta problemática nos la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha coordinado técnicamente con los países latinoamericanos, entre ellos Ecuador, para que generen políticas de desarrollo de recursos humanos que promuevan la garantía de adecuadas condiciones de desempeño del personal de la salud, como una condición para alcanzar equidad, calidad, efectividad y eficiencia en la atención a la salud de la población, lo cual no se están dando. Sin embargo, nos manifiesta que:

“El Ecuador es, entonces un claro ejemplo de marcos y mecanismos de gestión de personal inflexibles y frondosos en lo normativo, que reclama nuevas condiciones a fin de que los recursos humanos atiendan a la población como es debido” la (OMS O. M., 2006, pág. 23)

Conforme a lo expresado anteriormente, debemos tener en cuenta que actualmente en nuestro país, existe un claro desafío a la regulación de las normas de asistencia laboral, pues al aplicarla, no sólo sería de gran beneficio para la atención de los pacientes, sino para la clase laboral, dado que es algo imprescindible para la salud y en especial para el personal de enfermería de las diferentes instituciones hospitalarias. De la misma forma sería necesario la regulación de normas que aseguren el bienestar del profesional de salud mediante la aplicación de reglamentos o de técnicas que aseguren un adecuado seguimiento y control médico al personal de salud.

Sin embargo, a la problemática existente, deberíamos adicionar la escasez de los profesionales, en el país en las áreas urbano marginales es donde se evidencia la escasez de enfermeras o enfermeros, teniendo la mayor cobertura de profesionales en las zonas urbanas. Según nos dice el Ministerio de Salud Pública que:

“La atención de enfermería en el Ecuador está concentrada en los grandes centros urbanos y que según la OPS/OMS, sobre la cantidad de personal de enfermería por

región es bajo, lo que indica que los niveles de cobertura también son bajos y hay elementos que propician riesgos en la atención al paciente.” (MSP, 2006)

Conforme a lo expresado por el MSP, en el Ecuador, el número de enfermeras o enfermeros es muy escaso, por lo tanto esto es un causal para la problemática en estudio, es decir que además de no contar con el número suficiente del personal de salud pública), se suma el gran índice de ausentismo y de patologías entre ellas y puesta en práctica de estilos de vida no saludables que afectan su buen desenvolvimiento laboral lo que sin duda alguna perjudica el bienestar tanto del paciente como del personal que se encuentra laborando y que en ciertas ocasiones tiene que asumir roles que no les corresponde.

2.2. MARCO LEGAL

El Poder del Estado de la República del Ecuador

Art. 1.- “El Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico. Se organiza en forma de república y se gobierna de manera descentralizada. La soberanía radica en el pueblo, cuya voluntad es el fundamento de la autoridad, y se ejerce a través de los órganos del poder público y de las formas de participación directa previstas en la Constitución. Los recursos naturales no renovables del territorio del Estado pertenecen a su patrimonio inalienable, irrenunciable e imprescriptible.”

LEY DE EJERCICIO PROFESIONAL DE LAS ENFERMERAS Y ENFERMEROS DEL ECUADOR (1998)

“**Art. 4.-** Todas las instituciones que brindan servicios de salud tendrán obligatoriamente el número de enfermeras o enfermeros de conformidad con las necesidades institucionales y lo establecido por los estándares de atención que para el efecto expide la Organización Mundial de la Salud”.

Como se indica en la cita todo establecimiento de salud público o privado debe contar con el personal de enfermera suficiente de acuerdo a las necesidades de las instituciones

como lo establece los estándares de la OMS, lo cual no se aplica ya que el personal de enfermería trabaja con más pacientes de lo indicado afectando su calidad de trabajo y su salud el mismo que se verá reflejado en su trabajo.

“Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado”.

En la Constitución de la República del Ecuador y en la Ley Orgánica de Salud, manifiesta lo siguiente:

“Es responsabilidad de los profesionales de salud, brindar atención de calidad, con calidez y eficacia, en el ámbito de sus competencias, buscando el mayor beneficio para la salud de sus pacientes y de la población, respetando los derechos humanos.

De igual manera, según lo establecido en la LOSEP, de los Deberes de las o los Servidores Públicos, en su Art. 22. Literal f) Cumplir en forma permanente, en el ejercicio de sus funciones, con atención debida al público y asistirlo con la información oportuna y pertinente, garantizando el derecho de la población a servicios públicos de óptima calidad”.

Es necesario considerar que toda persona tiene derecho a la salud y es obligación de los servidores y trabajadores públicos otorgar atención integral, oportuna y de manera equitativa a todos los pacientes que ingresen a esta Casa de Salud.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Ausentismo laboral. – La inasistencia del personal a su sitio de trabajo está determinada como falta de salud laboral lo que disminuye la productividad y clima laboral, lo que genera y acarrea malestar en el personal que tiene que cumplir con las actividades que en ocasiones son sobrecargadas para cubrir el déficit por ausentismo del personal. (VILLASEÑOR Benjamín, 2014).

Estilos de Vida. – Son expresiones de las formas o maneras, patrones o conductas en las que el individuo percibe o actúa para conservar su estado de salud, se constituye en la base de la calidad de vida y en la percepción que el individuo tiene de su propia existencia en conjunto con su entorno, incluyendo sus valores, objetivos, expectativas, normas e inquietudes. (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Estilos de Vida Saludables. – Son expresiones, patrones o conductas en las que el individuo participa activamente en la conservación de su buen estado de salud, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y evitar la discapacidad y el dolor en la vejez. (Organización Mundial de la Salud, 2012)

Estilos de Vida No Saludables. - Son expresiones, patrones o conductas en las que el individuo aun conociendo de las prácticas saludables no participa responsablemente en la conservación de su buen estado de salud. Las formas de conducirse tales como los hábitos o los comportamientos sostenidos, de los individuos y los grupos sociales y que son resultado de la interacción de factores de tipo material (vivienda, alimentación, vestido, servicios de saneamiento básico y tecnología), social (organización a la que se pertenece) e ideológico (ideas, valores y creencias), los cuales proporcionan las condiciones que determinan un estado de salud y la prolongación de la vida. (ÁLVAREZ –Quezada, et al,2006).

Hábitos tóxicos. – Son aquellas conductas, patrones en los que el individuo está sujeto al consumo de sustancias como tabaco, alcohol y drogas. Todos estos hábitos tienen influencia en los estilos de vida como factores de riesgo frente a la salud y a la enfermedad. (SÁNCHEZ-Ojeda; De Luna Bertos, 2015).

Alimentación saludable. – Es el consumo responsable de sustancias nutricionales que aportarán a la conservación de estado saludable., en el mismo en el que consuma equilibradamente una dieta que favorezca su salud mediante la nutrición adecuada y variedad de vitaminas, minerales, fibras y otros elementos necesarios para el crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales del individuo. (IZQUIERDO-Hernández. 2004).

Actividad física. – Son las acciones necesarias para las conservaciones del buen estado de salud en la que se busca un equilibrio de movimientos armoniosos que aporten al gasto energético consumidas por el individuo. (MOSCOSO-Sánchez, et,al. 2014).

Actividad Recreativa. - Son las acciones de diversión realizadas por un individuo en el que se busca la recreación, entretenimiento que aporten al bienestar físico, psíquico y social en el que se busca la integración de todas las esferas del individuo, las actividades recreativas se constituyen en herramientas para la motivación del individuo y su entorno familiar más cercano. (CALERO-Morales et, al, 2016).

El riesgo y la salud ocupacional. - Se entiende como la probabilidad de ocurrencia de un evento el cual, en términos de prevención, se entienden como no deseable. Es decir, es la ocurrencia de un daño o afección física o funcional de un trabajador, relacionado directamente con su trabajo. La salud laboral no implica solamente la ausencia de enfermedad en los empleados, sino que requiere la aplicación de acciones que desarrollen un capital psicológico positivo. (ARRAIGADA, Pujol-Cols, 2016).

Ausentismo del personal de Salud pública. - Es denominado como la falta del personal de salud pública falta a sus horarios laborales por razones de salud socialización al proceso a través del cual los seres humanos aprenden e interiorizan las normas y los valores de una determinada sociedad. (VIDAL-Gamboa, et, al, 2017).

Estrés laboral. - Es la tensión presentada en las personas que laboran en alguna empresa o negocio, todo esto producto al trabajo excesivo o al ambiente tenso en que se encuentran desempeñando sus funciones. Se vincula a los eventos estresantes en el ambiente de trabajo, con exigencias mayores que las capacidades, recursos y necesidades del trabajador, esto puede ser causado por diferentes situaciones, entre ellas, la presión por el aumento de productividad, la falta de entrenamiento o los conflictos mal resueltos. (CIRERA Oswaldo, 2012).

Carga Mental de Trabajo. – Es una alteración temporal de la eficiencia funcional, física y mental, resultante de la intensidad, duración y patrón temporal de una tensión mental precedente, también definido como la carga mental que tiene el personal, para cumplir con las demandas que recibe al momento de ejecutar su trabajo, es un constructo

multidimensional resultado de la interacción entre las demandas de la tarea. (MARRERO-González, 2015).

Servicio de Salud del personal: Este servicio consiste en el mantenimiento de la salud y de protección específica de tipo técnico y médico; Así como también la vigilancia del medio ambiente y de la salud de los trabajadores. Además de tratamientos de emergencia en relación a riesgos de trabajo. en un área de conocimiento, apoyada en métodos y técnicas de las ciencias sociales. (DELGADO-Gallego, et al, 2010).

Hábitos personales: Son todas aquellos estilos o actividades que realiza el individuo de manera habitual sin importar si con ello conserva un adecuado estado de salud para bienestar del mismo, de su familia y comunidad. Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. (VELÁSQUEZ, 2013).

Contexto Laboral: Es el ámbito de trabajo en el que se desenvuelve un individuo, en el mismo se proveen de los materiales y bienes necesarios para el desempeño de cada una de sus actividades que realiza el trabajador. es la construcción social de aprendizajes significativos y útiles para el desempeño productivo en una situación real de trabajo. (DUCCI, M. A. ,1997).

Promoción de la Salud: Son acciones preventivas que generan que las personas tengan un mayor control de su estado de salud mediante una variedad de intervenciones que se encuentran direccionadas al bienestar y protección de su salud. (GIRALDO Osorio,2010).

Calidad de vida: Aspectos generales encaminados al bienestar de los individuos mediante la realización y cumplimiento de sus proyectos abarcando factores objetivos y subjetivos que contribuyen a potencializar sus actividades a nivel físico, psíquico y social. (DURAN-Marta,2010).

Conducta de salud: se puede definir a las conductas de salud como una serie de rutinas de comportamientos que buscan la generación y adopción de responsabilidades para obedecer a la prevención de enfermedades. Son creencias, conocimientos, hábitos y

acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. (ARRIVILLAGA, et, al, 2003).

Políticas públicas: se considera a las políticas públicas como acciones de gobierno dirigidas al énfasis y búsqueda de bienestar de interés público las mismas que deben ser implementadas para la consecución de objetivos que sean en pro de la salud y prosperidad de las comunidades. Son programas de acción de una autoridad pública o al resultado de la actividad de una autoridad investida de poder público y de legitimidad gubernamental. (LAHERA -Parada, 2002).

Hábitos alimenticios: Son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales, son patrones o guías de conducta que generan comportamientos hacia la selección de alimentos y consumo de dietas que responde a influencias familiares o sociales. (MACÍAS Ivette, et, al, 2012).

Factores biológicos: a los factores biológicos se los puede definir como los mecanismos de acción que se ejercen en el ser humano desde el mismo momento de la concepción, estos factores biológicos pueden estar influenciados por los aspectos físicos y fisiológicos del organismo. (MERINO-Stieповich, J, 2006).

Factores psicológicos: a los factores psicológicos se los puede definir como el conjunto de comportamientos, conductas o actitudes que se generan a partir de la percepción o datos subjetivos del individuo los mismos que pudieran influir de manera significativa en el rendimiento o desenvolvimiento del individuo. (BELTRÁN, et al, 2007).

Baja productividad: Comprende a las situaciones adversas suscitada en las diferentes empresas u organismos la que es generada por la disminución de la capacidad de los trabajadores las mismas que pueden estar sujetas a cambios de conductas siempre y cuando estas sean detectadas para salvaguardar los recursos de una empresa. (SALAZAR Estrada et, al , 2009).

Entorno laboral saludable: Lugar o sitio de trabajo en el que sus colaboradores ejercen sus actividades en condiciones de seguridad y bienestar, todo ello relacionado con el ambiente físico, social y cultural. Son espacios en donde se promueve una buena salud,

que es un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal, así como una importante dimensión de los ambientes laborales. (BARRIOS, Paravic; 2006).

Necesidades fisiológicas: Aspectos naturales del individuo entre los que se puede citar el sueño, la alimentación, el descanso los cuales deben de satisfacerse sin alteraciones en el patrón de los mismos para procurar el bienestar del individuo. Las necesidades fisiológicas nacen con la persona, el resto de las necesidades surgen con el transcurso del tiempo. (MASLOW, A., & Maslow, P. A. 2015).

Autocuidado: Mecanismo adoptado por el individuo para cuidarse a sí mismo mediante la adopción de conductas que favorezcan su bienestar. Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales e indispensables de la vida para la vida de las personas y la sociedad. (JARAMILLO, T. M. U. 1999).

Sedentarismo: Disminución de desplazamiento en donde se utiliza de mayor manera medios mecánicos o físicos para la realización de diferentes actividades, acrecentada en los últimos tiempos por una mayor parte del tiempo en la que el individuo permanece en posición sentada. (MOSCOSO-Sánchez, et, al, 2014).

2.4. HIPÓTESIS Y VARIABLES.

2.4.1. Hipótesis General

Los estilos de vida del profesional de enfermería influyen en el contexto laboral del Hospital León Becerra Camacho.

2.4.2. Hipótesis Particulares

- El tipo de alimentación del profesional de enfermería influye en su desempeño laboral.
- Las actividades que realiza el profesional de enfermería en su tiempo libre son adecuadas.
- Los Hábitos tóxicos empleados por el profesional de enfermería están relacionados con su desempeño en el contexto laboral.

2.4.3. Declaración de Variable

- **Variable Independiente:** Estilos de Vida Saludables
- **Variable Dependiente:** Contexto Laboral

2.4.4. Operacionalización de Variables

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES				
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA Y SU INFLUENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL				
VARIABLES	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEMS
Estilos de Vida Saludables	Son todas aquellos estilos o actividades que realiza el individuo de manera habitual sin importar si con ello conserva un adecuado estado de salud para bienestar del mismo, de su familia y comunidad	Alimentación	Horario habitual para el consumo de sus alimentos. Aumento de peso por ingesta. Realiza valoración de los alimentos que consume.	Siempre = 5 Casi siempre = 4 Algunas veces = 3 Muy pocas veces = 2 Nunca = 1
		Actividad Física	Realiza actividad física Ha considerado Ud. que la realización de actividad física puede influir en su estado de salud En su institución incentivan a la realización de actividad física.	Siempre = 5 Casi siempre = 4 Algunas veces = 3 Muy pocas veces = 2 Nunca = 1
		Hábitos Tóxicos	Consume usted alcohol. Practica el hábito de fumar. Utiliza algún hábito tóxico.	Siempre = 5 Casi siempre = 4 Algunas veces = 3 Muy pocas veces = 2 Nunca = 1
Contexto Laboral	Entorno o ambiente en el que se desenvuelve un individuo de manera continua.	Entorno Laboral	Siente satisfacción con su entorno laboral. Considera que es adecuado su desempeño laboral. Evalúa constantemente su entorno laboral. Considera que deben realizarse cambios en su entorno laboral.	Siempre = 5 Casi siempre = 4 Algunas veces = 3 Muy pocas veces = 2 Nunca = 1

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL

Modalidad de la Investigación

Aplicada. - El presente tipo de investigación corresponde a la modalidad de Proyecto de Aplicación, puesto que se centra en un campo de práctica habitual y se preocupa por el desarrollo y la aplicación del conocimiento obtenido en la investigación sobre dicha práctica. La medicina, la ingeniería, el trabajo social o la educación son campos aplicados que se valen del conocimiento científico, pero no son ciencias en sí mismas. La investigación aplicada (al contrario que la básica) alcanza un conocimiento relevante para dar solución (generalizable) a un problema general. En otras palabras, los estudios aplicados se centran en los problemas de investigación habituales en un campo determinado.” (McMillan, J. y Schumacher, S., 2005).

La presente investigación nos permitirá determinar los estilos de vida saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral del Hospital General León Becerra Camacho de la Ciudad de Milagro.

Esta investigación nos permitirá encontrar las diversas soluciones al problema de estilos de vida no saludables en el personal de salud, debido a la falta de fomentación de hábitos y comportamientos de vida saludables, los cuales pueden favorecer el desarrollo y buen desenvolvimiento del personal en su entorno laboral.

El diseño de la investigación es:

Cuantitativo: Por cuanto se dejará evidencia del análisis de los datos y para poder comprobar si se cumple o no la hipótesis planteada se recurrirá a la tabulación numérica.

Descriptivo: Este tipo de investigación será descriptiva porque se detallarán las particularidades más importantes que poseen las variables tanto independiente como dependiente relacionadas con el tema planteado en este contexto, así como se

establecerán como se describen los estilos de vida saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral.

Transversal: Se constituye en un tipo de estudio transversal debido a que el mismo es utilizado en las investigaciones de ciencias de la salud aparte que es un estudio diseñado para medir la prevalencia de una exposición y/o resultado en una población definida y en un punto específico de tiempo.

No Experimental: Se realiza luego de que se han suscitado los hechos y se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su forma natural para analizarlos con posterioridad.

3.2. LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA

3.2.1 Características de la Población

La población está integrada por el personal profesional de enfermería conformado por profesionales de enfermería que laboran en el Hospital General León Becerra Camacho de la Ciudad de Milagro, considerando inquirir y obtener información que comprende la verificación de la hipótesis ya establecida, desarrollada desde la problemática.

3.2.2 Delimitación de la Población

La población está constituida por los 42 licenciados de enfermería que se constituyen en el personal profesional de salud del Hospital General León Becerra Camacho de la Ciudad de Milagro.

3.2.3 Tipo De Muestra

Se va a trabajar con toda la población por ello se considera una muestra No Probabilística.

3.2.4 Efecto de diseño

La encuesta antropométrica está diseñada como una muestra por conglomerados (una selección representativa) y no como una muestra aleatoria simple.

3.3. LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

3.3.1. Métodos Teóricos

En este proyecto utilizaremos métodos inductivo - deductivo que en el cual describe lo que se va hacer para luego procesar la información teórica y de allí aplicarla al método empírico, se utilizará este método con el afán de realizar un análisis de los estilos de vida saludables de los actores involucrados en la presente investigación, pues de estos datos se obtendrán las conclusiones generales con relación al tema de estudio, lo cual dará paso a la comprobación de las hipótesis tanto general como particulares planteadas y se demostrará el cumplimiento de los objetivos propuestos cuando se inició el estudio.

En este procedimiento es en el cual el trabajo de investigación será minucioso, conjuntamente este procedimiento se utilizará en la compilación de información acerca de los Estilos de Vida Saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral con el único propósito de adquirir inconmensurable información y estipular las posibles secuelas futuras en el personal de salud. El cuidado de este procedimiento concurrirá a través de encuestas, obtendremos en sí estar al tanto las causas de las patologías y así poder determinar la esencia que la causa, mediante el análisis a la respuesta de cada encuestado, compendiando las causas más relevantes y así dar soluciones respectivas, adecuadas y oportunas.

3.3.2. Métodos Empíricos

Se fundamenta en la observación que condescenderá conocer la situación del personal de salud para posteriormente examinar las dables procedencias a través de la apreciación, además de beneficiarse de una precisa representación de la información narrada al problema, por lo tanto, se describirá el comportamiento, el entorno y los factores incidentes.

3.3.3. Técnicas E Instrumentos

Como técnica se utiliza una encuesta dirigido al personal de enfermería, el Instrumento fue un cuestionario diseñado y elaborado por el grupo de investigación, validado por juicio de expertos el mismo que contenía un cuestionario de 40 ítems, diseñado para obtener respuestas de selección múltiple y preguntas cerradas.

La validez del instrumento se estimó por el contenido revisado por comité de expertos conformado por cinco personas, tres académicos universitarios PHD, y dos profesionales de la institución donde se realizó el estudio conformado por responsable de Talento Humano y de Docencia. Se evaluó cuantitativamente, en relación directa con cada uno de los objetivos, para comprobar si provee de todos los datos necesarios para cubrir las necesidades requeridas en la investigación para confirmar o rechazar las variables impuestas. El instrumento abarcaba todas las dimensiones de hábitos personales, alimentación, actividades físicas y recreativas e identificación de adherencia a hábitos tóxicos encontrándose relevantes los ítems incluidos en el mismo. El estudio fue publicado en la revista Inclusiones, por (Echeverría et al, 2018) en el pilotaje para la realización del estudio Estilos de Vida Saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral del Hospital General León Becerra Camacho en su fase piloto.

En los Resultados de la validación se tuvo una media aritmética de 93% en cuanto a la validez de las preguntas del primer objetivo planteado, teniendo una pertinencia del 94% y una coherencia del 95%, en el primer objetivo específico que busca conocer los hábitos de alimentación las preguntas planteadas para la consecución de este objetivo tuvieron una validez del 95%, una pertinencia del 96% y una coherencia del 97%, según el promedio de calificación de cada uno de los expertos. En el objetivo específico número dos que busca reconocer las actividades que realiza el profesional de enfermería en su tiempo libre se obtuvo una media aritmética del 95% en cuanto a la validez de las preguntas realizadas en la búsqueda de este objetivo, una pertinencia del 96% y una coherencia del 97%.

En cuanto al objetivo específico número 3 que busca conocer la adherencia a los hábitos tóxicos se obtuvo un promedio de 96% en cuanto a la validez de las preguntas realizadas, una pertinencia del 97% y una coherencia del 98%. Observándose que el objetivo específico número 3 tuvo 98% demostrándose una mayor coherencia en la revisión y validación del instrumento utilizado en la presente investigación, con los datos a medidos en cada uno de los objetivos planteados se recolectaron, analizaron y cuantificaron las respuestas obtenidas acerca de los Hábitos Personales del profesional de enfermería y

su influencia en el contexto laboral en el Hospital León Becerra Camacho quedetermina la puesta en práctica de Estilos de Vida Saludables del profesional de enfermería.

Teniendo coherencia en la búsqueda de los hábitos de alimentación, actividades físicas y recreativas, horas de sueño, descanso, actividades de ocio y de recreación, así como se buscó determinar mediante las preguntas realizadas si se encuentran sujetos los profesionales de enfermería a algún hábito que genere adicción. Este cuestionario fue aplicado a 42 enfermeros profesionales los mismos que fueron empleados por la investigadora.

3.4. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN

Se usó el programa Excel para procesar la información que se obtuvo en la aplicación de las encuestas, permitiendo utilizar los resultados para los fines previstos y conocidos para quienes participaron en el proceso, (Latorre, Del Rincón, & Arnal, 2005).

Luego de obtener los datos de la investigación se procede a hacer inferencias a través de la información organizada, generada de las respuestas obtenidas de los instrumentos aplicados, lo que estuvo basado en hacer un procesamiento sistemático de los datos obtenidos, registrando de manera exhaustiva.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

Tabla 1 - Elección del Alimento

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	Su sabor		31,0%	31,0%
	Su precio		7,1%	7,1%
	Que sea agradable a la vista		7,1%	7,1%
	Su caducidad		11,9%	11,9%
	Su contenido nutrimental	4,8%	38,1%	42,9%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

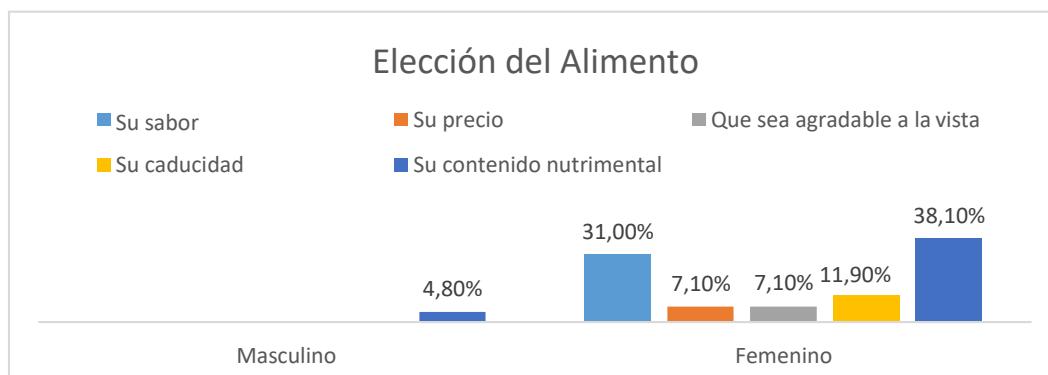


Gráfico N° 1 - Elección del Alimento

Análisis: El 38% del profesional de enfermería indica que realiza la elección de sus alimentos de acuerdo al contenido nutrimental debido al conocimiento científico y las campañas de sensibilización acerca de la elección de una alimentación saludable la mayor población del profesional de enfermería indica que al realizar la elección de un alimento se inclina por su contenido. Sin embargo, es importante destacar que los enfermeros deben impartir enseñanza de las necesidades básicas de nutrición durante el desempeño de sus funciones, tomando en consideración que la nutrición es tan vital para todos los aspectos de la salud, que el personal de enfermería tiene que dirigir siempre su labor educativa a ayudar a desarrollar buenas costumbres dietética.

Tabla 2 - Dificultad en la conciliación de sueño.

		Las horas que duermes, ¿te permiten descansar lo suficiente?		Total
		Si	No	
¿Cuántas veces en las últimas semanas has tenido dificultad para conciliar el sueño?	Nunca	21,4%	9,5%	31,0%
	Algún día	23,8%	14,3%	38,1%
	Varios días	7,1%	19,0%	26,2%
	La mayoría de los días		4,8%	4,8%
Total		52,4%	47,6%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

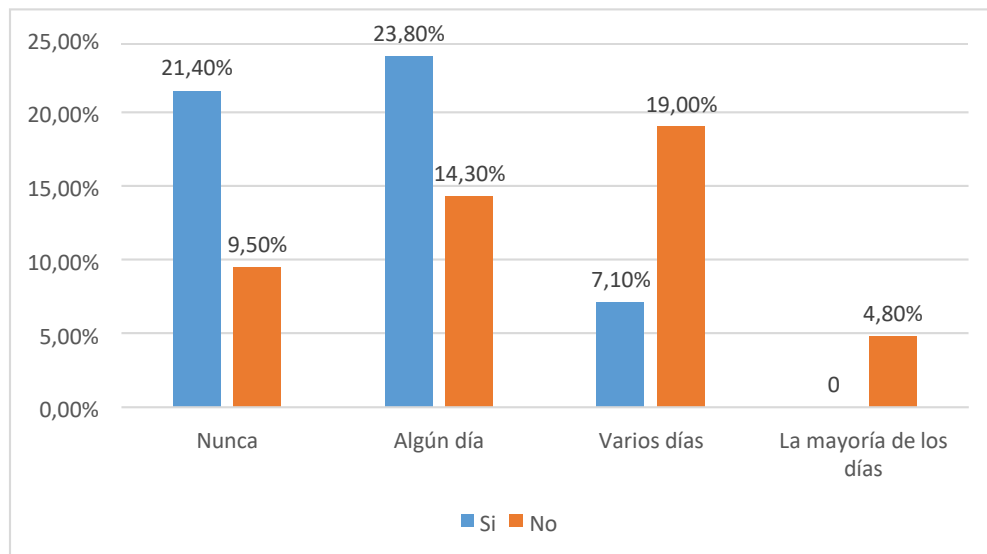


Gráfico N° 2 - Dificultad en la conciliación de sueño.

Análisis: Se observa que el 24% del profesional de Enfermería en varias ocasiones ha presentado dificultad en la conciliación del sueño, considerando el 52.4% que son suficientes las horas de descanso, acciones que denotan que por la dificultad en la conciliación del sueño pudieran tener alteraciones que son manifiestas al momento de realizar las tareas cotidianas dentro del entorno laboral.

Tabla 3 - Consumo de productos alimenticios

		Género del encuestado	
		Masculino	Femenino
Consumo de Snack	0 veces a la semana	2%	27%
	1-3 veces a la semana	0%	13%
	4-5 veces a la semana	0%	0%
	Total	2%	40%
Consumo de Verduras	0 veces a la semana	0%	7%
	1-3 veces a la semana	2%	25%
	4-5 veces a la semana	0%	8%
	Total	2%	40%
Consumo de Frutas	0 veces a la semana	1%	6%
	1-3 veces a la semana	0%	21%
	4-5 veces a la semana	1%	13%
	Total	2%	40%
Consumo de Enlatados y Conservas	0 veces a la semana	2%	21%
	1-3 veces a la semana	0%	19%
	4-5 veces a la semana	0%	0%
	Total	2%	40%
Consumo de Embutidos	0 veces a la semana	2%	11%
	1-3 veces a la semana	0%	28%
	4-5 veces a la semana	0%	1%
	Total	2%	40%
Consumo de Dulces, Azúcares y Chocolates	0 veces a la semana	1%	13%
	1-3 veces a la semana	1%	23%
	4-5 veces a la semana	0%	4%
	Total	2%	40%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

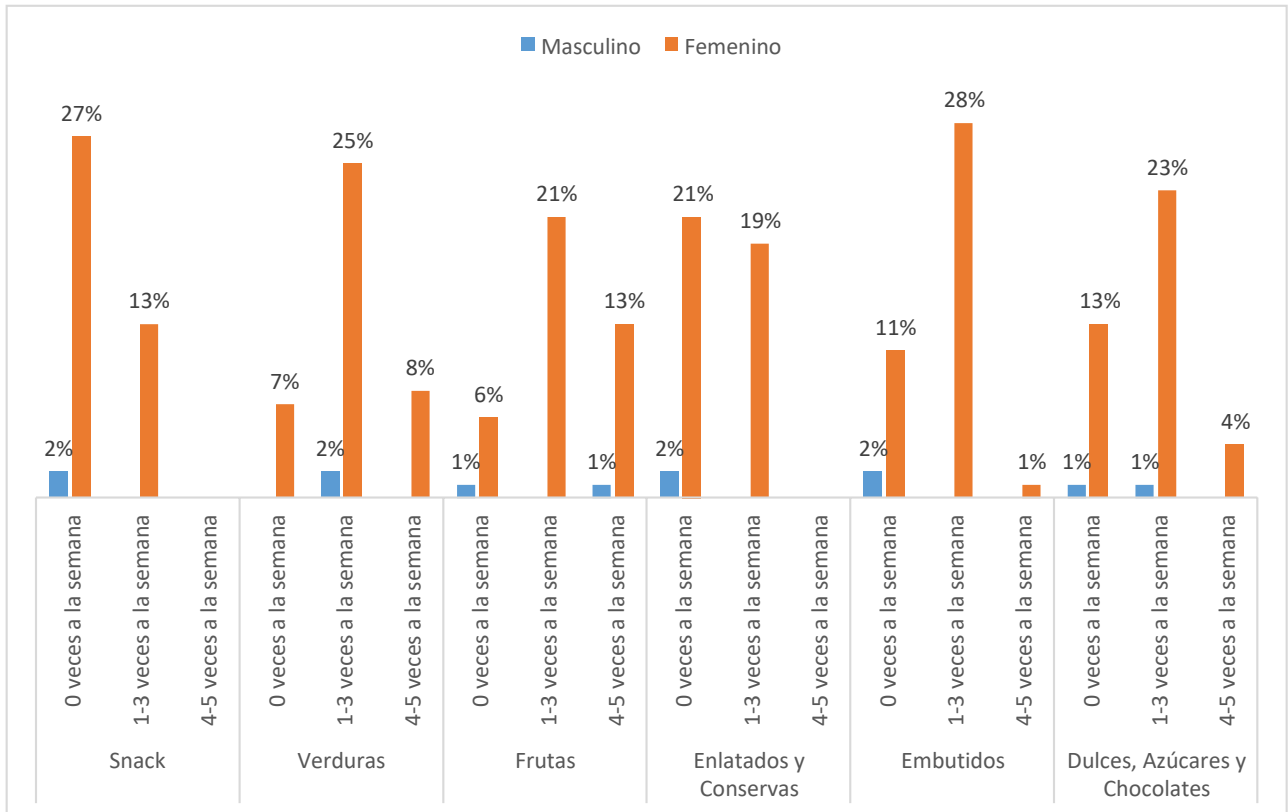


Gráfico N° 3 - Consumo de productos alimenticios

Análisis: Se destaca que el 28% del personal encuestado indica que consume embutidos de una a tres veces por semana, seguido de un 25% que se inclina hacia una alimentación más saludable en cuanto al consumo de verduras. También se observa que un 23 % del profesional de Enfermería consume dulces, azúcares y chocolates lo que denota que en los hábitos alimenticios se da menor importancia al consumo de frutas y verduras, lo genera una gran probabilidad de padecer de patologías relacionados al déficit de consumo de alimentos nutricionales en mayor cantidad.

Tabla 4 - Actividades recreativas del Profesional de Enfermería en tiempo libre.: Pasear

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Solo algunas veces	Nunca	Total
Género del encuestado	Masculino			2,4%	2,4%		4,8%
	Femenino	31,0%	21,4%	16,7%	23,8%	2,4%	95,2%
Total		31,0%	21,4%	19,0%	26,2%	2,4%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

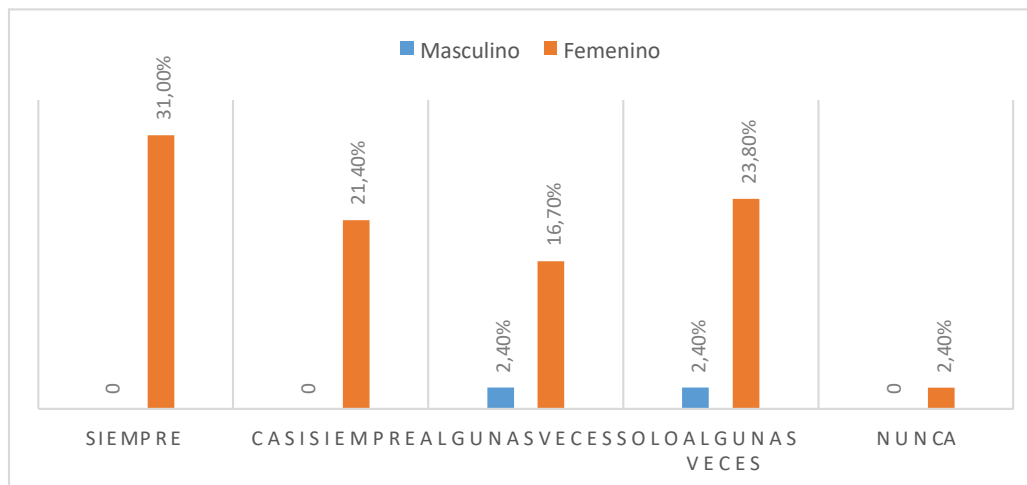


Gráfico N° 4 - Actividades recreativas del Profesional de Enfermería en tiempo libre.: Pasear

Análisis: El 31% del profesional de enfermería en sus horas de tiempo libre en la realización de actividades recreativas tiene una mayor predisposición para pasear, aunque esto se genera en un tipo de actividad que la puede realizar solo algunas veces, esto direccionado a la variabilidad de horarios en los que debe de realizar sus actividades laborales que incluyen los fines de semana y festivos. Los altos niveles de sedentarismo se deben en parte a la baja participación de los adultos en actividades físicas durante su tiempo libre, el incremento de actividades laborales que no demandan una actividad física, así como también factores ambientales negativos como la falta de parques e instalaciones deportivas adecuados no permiten que los profesionales de enfermería realicen estas prácticas que beneficiarían a su salud. (PEÑA-de León et al, 2017).

Tabla 5 - Actividades recreativas del Profesional de Enfermería en tiempo libre.: Bailar

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Solo algunas veces	Nunca	Total
Género del encuestado	Masculino			2,4%	2,4%		4,8%
	Femenino	9,5%	9,5%	19,0%	23,8%	33,3%	95,2%
Total		9,5%	9,5%	21,4%	26,2%	33,3%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

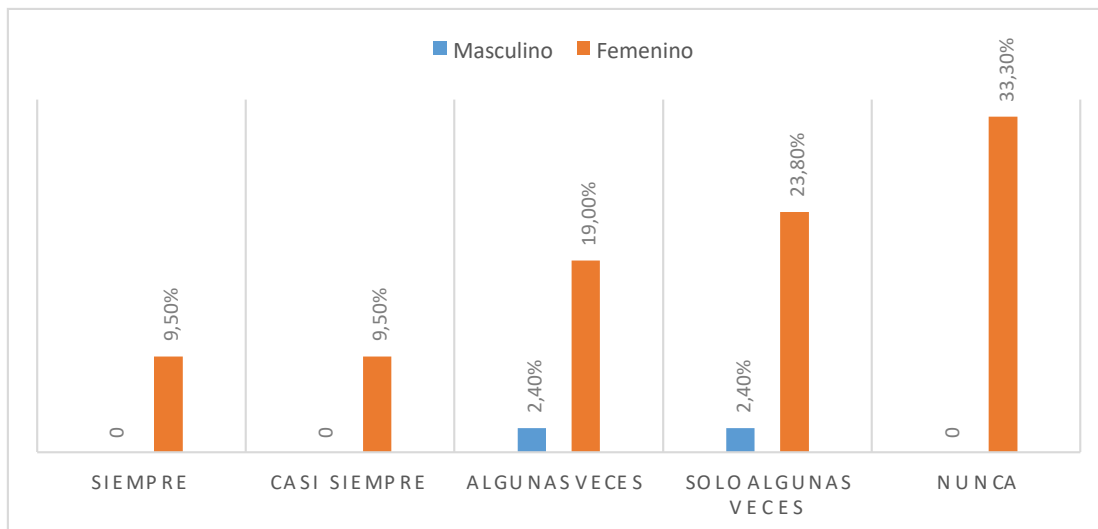


Gráfico N° 5 - Actividades recreativas del Profesional de Enfermería en tiempo libre.: Bailar

Análisis: Es necesario indicar que el 33% del profesional de enfermería puede estar sujeto a estrés laboral indicando en su gran mayoría que nunca y solo algunas veces tiene actividades en su tiempo libre como bailar, lo que puede condicionar a llevar una vida rutinaria que no le permita tener un pleno goce de su vida misma.

Tabla 6 - Frecuencia de desayuno

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones: Desayuno	0 veces por semana		14,3%	14,3%
	1-3 veces por semana	2,4%	33,3%	35,7%
	4-5 veces por semana	2,4%	26,2%	28,6%
	Más de 5 veces por semana		21,4%	21,4%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

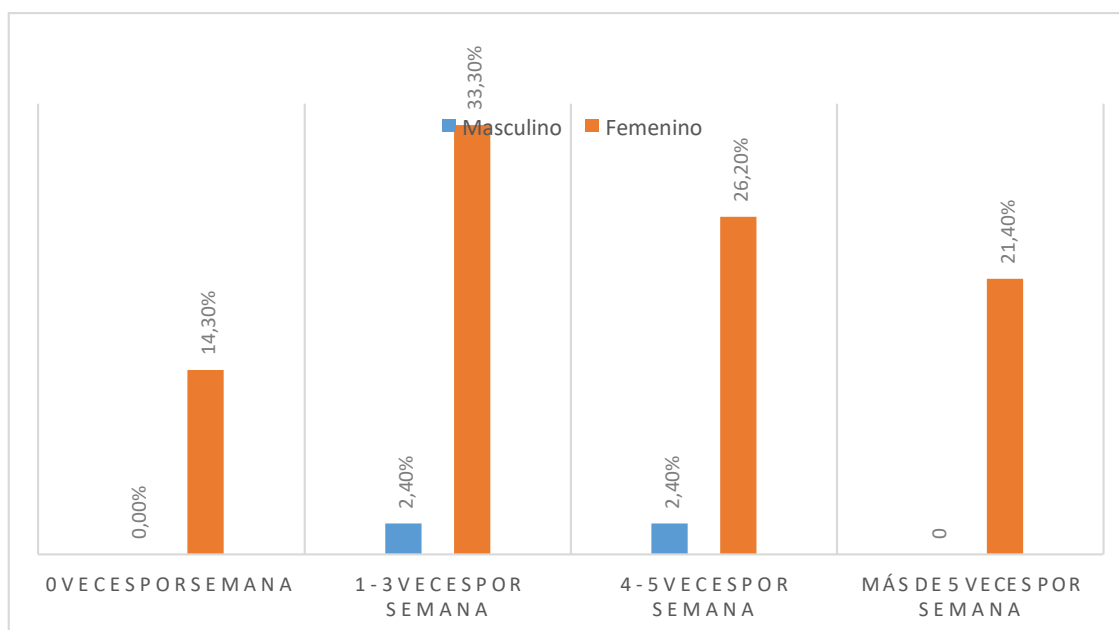


Gráfico N° 6 - Frecuencia de desayuno

Análisis: El 33% del profesional de enfermería, pese al conocimiento que tiene como todo profesional de la salud en la que se conoce que el desayuno es una de las actividades nutricionales más importantes y que la misma debe realizarse de forma diaria, varios estudios incluidos el presente indican que un gran porcentaje de profesionales de enfermería consume el desayuno de una a tres veces por semana, lo que podría causar una hipoglucemia y por consiguiente se disminuirán las energías suficientes para realizar las tareas que demandan en el entorno laboral.

Tabla 7 - Consumo de Asados o Alimentos a la plancha

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones: Asados o Plancha	0 veces por semana	2,4%	21,4%	23,8%
	1-3 veces por semana	2,4%	69,0%	71,4%
	4-5 veces por semana		2,4%	2,4%
	Más de 5 veces por semana		2,4%	2,4%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

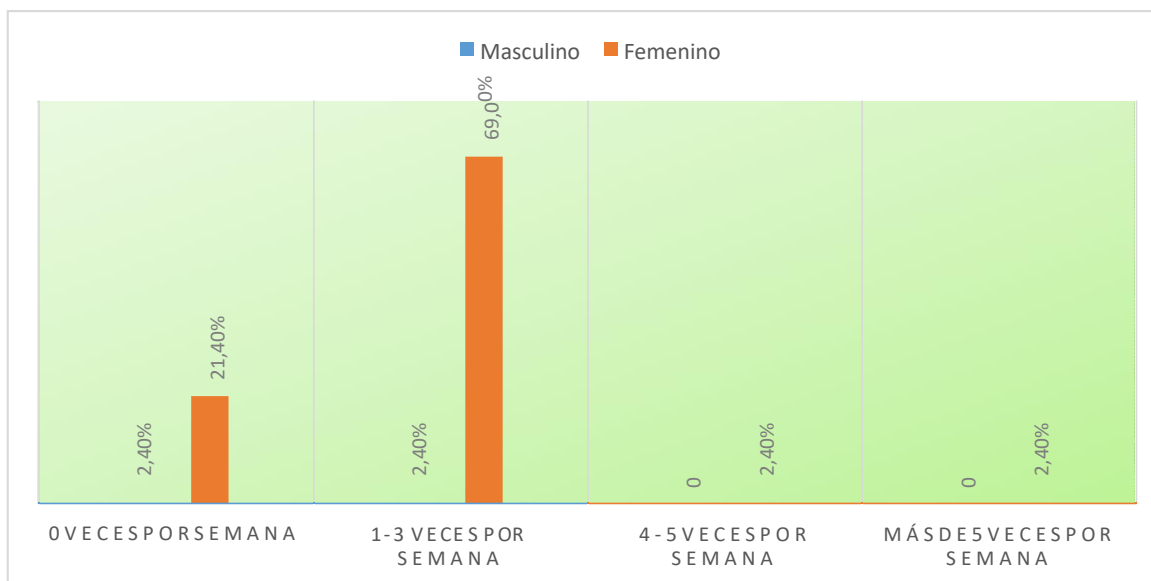


Gráfico N° 7 - Consumo de Asados o Alimentos a la plancha

Análisis: Es importante destacar que el 69% indica que consume de una a tres veces por semana alimentos asados y a la plancha, siendo necesario destacar que siempre se debe hacer énfasis en que el profesional de enfermería debe mantener un tipo de alimentación saludable.

Tabla 8 - Consumo de Alimentos entre horas.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones: Picotea o Come entre horas	0 veces por semana	2,4%	31,0%	33,3%
	1-3 veces por semana	2,4%	54,8%	57,1%
	4-5 veces por semana		4,8%	4,8%
	Más de 5 veces por semana		4,8%	4,8%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

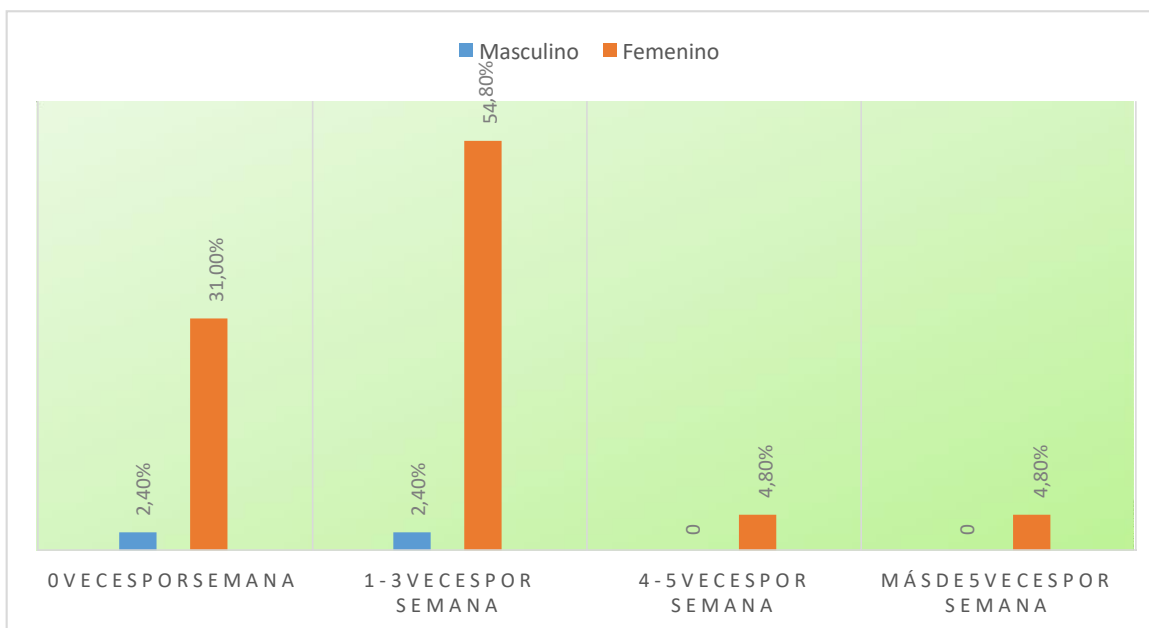


Gráfico N° 8 - Consumo de Alimentos entre horas.

Análisis: Se observa que el 54.8% de los profesionales de enfermería consume alimentos entre horas constituyéndose este en uno de los mayores problemas en la alimentación que conlleva a la aparición de enfermedades Crónicas No Transmisibles, que en su mayoría suelen ser los excesos y no los déficits, por ello es importante notar el alto porcentaje de profesionales de enfermería que comen no saludable entre horas lo que puede generar sobrepeso, obesidad, entre otras, así como patologías cardiovasculares caracterizadas por la inadecuada alimentación que se consume.

Tabla 9 - Revisa etiquetas de alimentos

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones: Revisar etiquetas de alimentos	0 veces por semana	2,4%	38,1%	40,5%
	1-3 veces por semana	2,4%	40,5%	42,9%
	4-5 veces por semana		16,7%	16,7%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

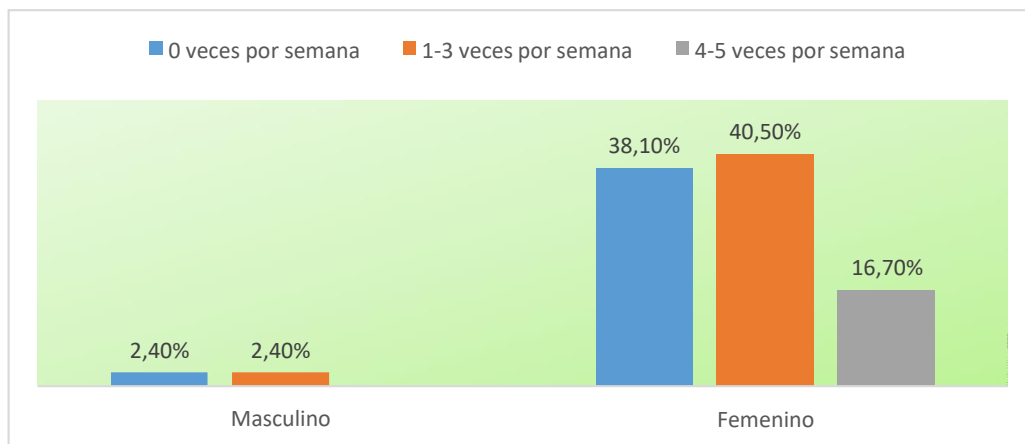


Gráfico N° 9 - Revisa etiquetas de alimentos

Análisis: El 41% del personal profesional de enfermería encuestado indica que no realiza la revisión del etiquetado de los alimentos, siendo de suma importancia la ejecución de esta actividad para evitar las enfermedades gastrointestinales que generan ausentismo del profesional de enfermería en las áreas hospitalarias, el 43% de los enfermeros indican que realizan esta actividad en una frecuencia de una a tres veces por semana.

Tabla 10 - Tiempo en familia.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
¿ Señala la frecuencia en la que compartes tus alimentos con su Familia?	Nunca		2,4%	2,4%
	A veces	2,4%	45,2%	47,6%
	A menudo		21,4%	21,4%
	Siempre	2,4%	26,2%	28,6%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

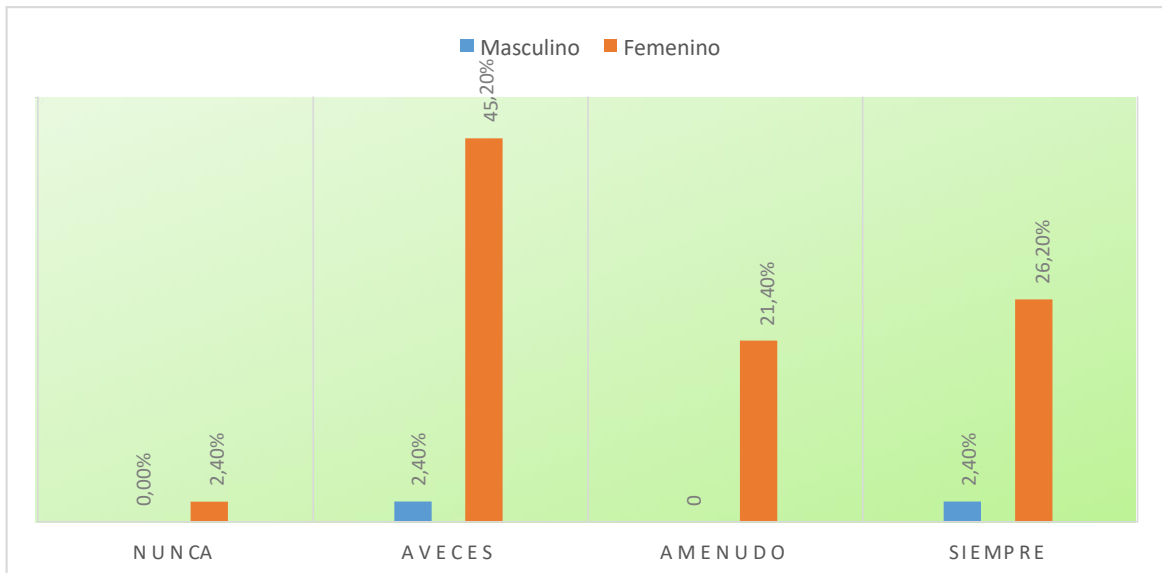


Gráfico N° 10 - Tiempo en familia

Análisis: El 47% de los profesionales de enfermería indican que solo a veces comparten tiempo con su familia, por ello las relaciones intrafamiliares pueden verse notablemente afectadas por el tiempo que se proporciona al pilar del ser humano como es la familia, los horarios rotativos, las cargas de trabajo extenuantes, el tipo de actividades pueden provocar que no comparta tiempo con su familia, lo que pudiera degenerar en graves conflictos familiares, inclusive ello puede influir en cuanto a la calidad de alimentos que se consume en el hogar, al no contar con suficiente tiempo es menos frecuente que sus alimentos sean preparados de manera nutricional.

Tabla 11 - Actividad física

		Edad			Total
		Entre 21 a 30	Entre 31 a 45	Entre 46 a 60	
¿Realiza actividad física?	0 vez por semana	23,8%	19,0%	7,1%	50,0%
	1-2 veces por semana	26,2%	9,5%	2,4%	38,1%
	3-5 veces por semana	9,5%	2,4%		11,9%
Total		59,5%	31,0%	9,5%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

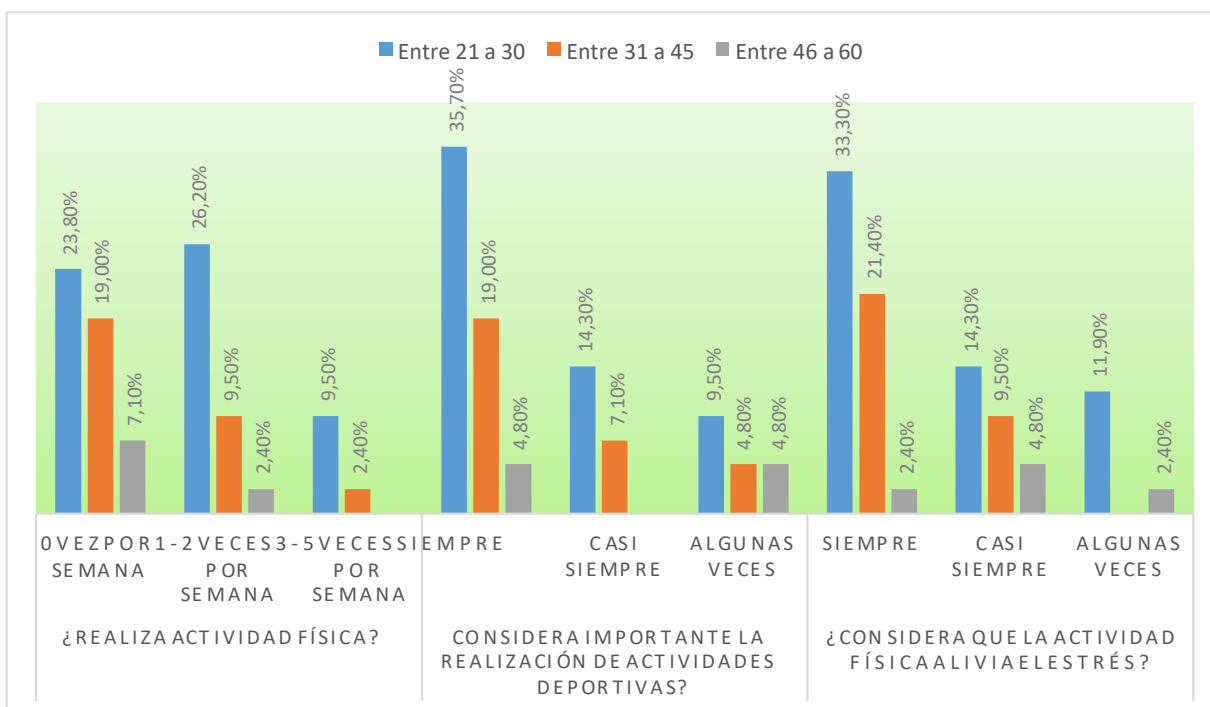


Gráfico N° 11 - Actividad física

Análisis: Se observa en el 35,70% del profesional de enfermería que considera importante la realización de actividades deportivas, sin embargo, el 50% del personal indica que no realiza actividad deportiva considerándose esto como uno de los factores importantes en la presentación de enfermedades cardiovasculares, la falta de actividad física, y la ausencia de actividades deportivas puede afectar su estado de salud, predisponiéndolos a la presentación de varias patologías.

Tabla 12 - Importancia de la realización de actividad física

		Edad			Total
		Entre 21 a 30	Entre 31 a 45	Entre 46 a 60	
Considera importante la realización de actividades deportivas?	Siempre	35,7%	19,0%	4,8%	59,5%
	Casi siempre	14,3%	7,1%		21,4%
	Algunas veces	9,5%	4,8%	4,8%	19,0%
Total		59,5%	31,0%	9,5%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

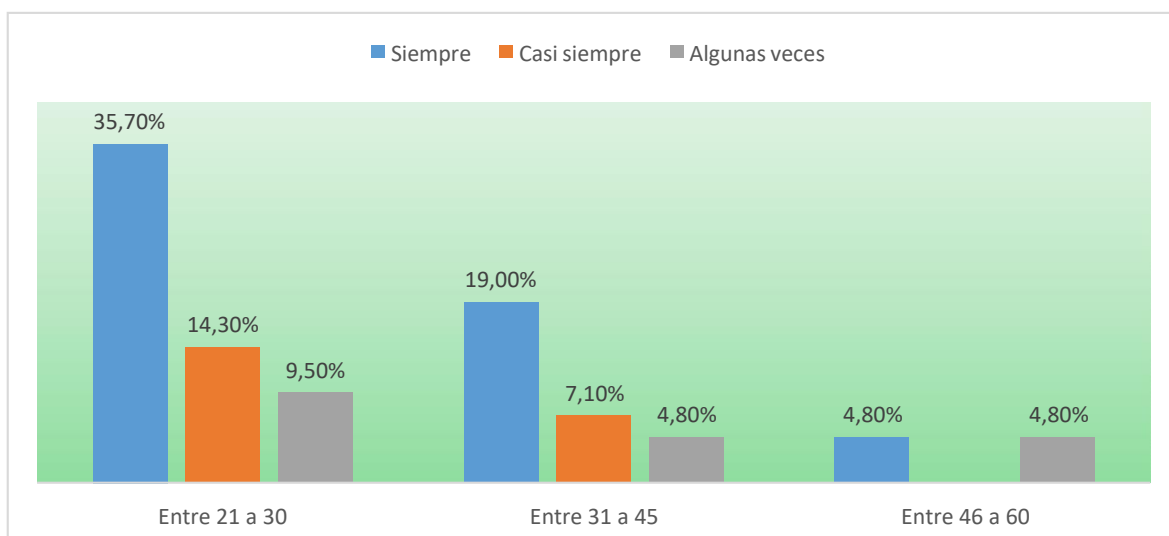


Gráfico N° 12 - Importancia de la realización de actividad física

Análisis: Pese a conocer la importancia de las actividades deportivas, el 59% del profesional de enfermería indica que por diversas circunstancias en su gran mayoría no las realiza, lo que se constituye en un factor de riesgo que puede ocasionar la aparición de diversas patologías. A todo ello sumado que en muchas ocasiones no se alimentan dentro de su mismo hogar, dejan de compartir alimentos con su familia, por la poca disponibilidad de tiempo no preparan alimentos de adecuado contenido nutricional, a todo ello sumado el que, a pesar de conocer la importancia de la realización de actividad física, el profesional de enfermería no realiza actividad física.

Tabla 13 - Actividad física y estrés.

		Edad			Total
		Entre 21 a 30	Entre 31 a 45	Entre 46 a 60	
¿Considera que la actividad física alivia el estrés?	Siempre	33,3%	21,4%	2,4%	57,1%
	Casi siempre	14,3%	9,5%	4,8%	28,6%
	Algunas veces	11,9%		2,4%	14,3%
Total		59,5%	31,0%	9,5%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

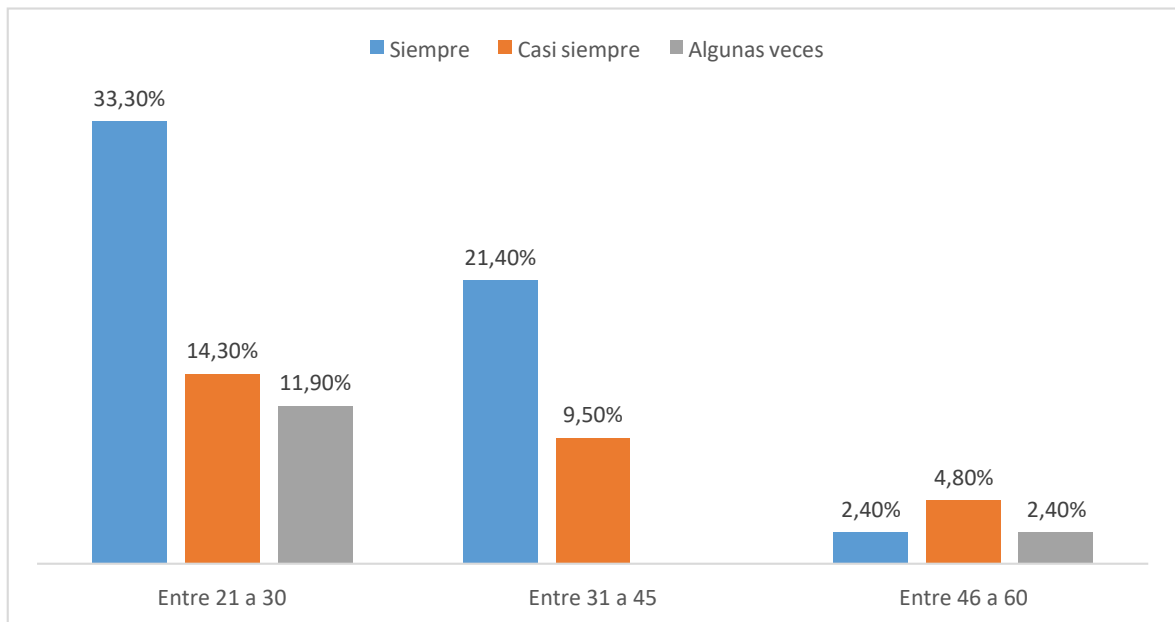


Gráfico N° 13 - Actividad física y estrés.

Análisis: Es necesario establecer aparte de la importancia de la realización de actividad física el alivio a las tensiones que aquello significa, el 57% del profesional de enfermería del presente estudio reconoce que siempre la actividad física alivia el estrés.

Tabla 14 - Autodisciplina en el ejercicio físico.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
¿Tiene autodisciplina para realizar ejercicio físico?	Si		33,3%	33,3%
	No	4,8%	61,9%	66,7%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

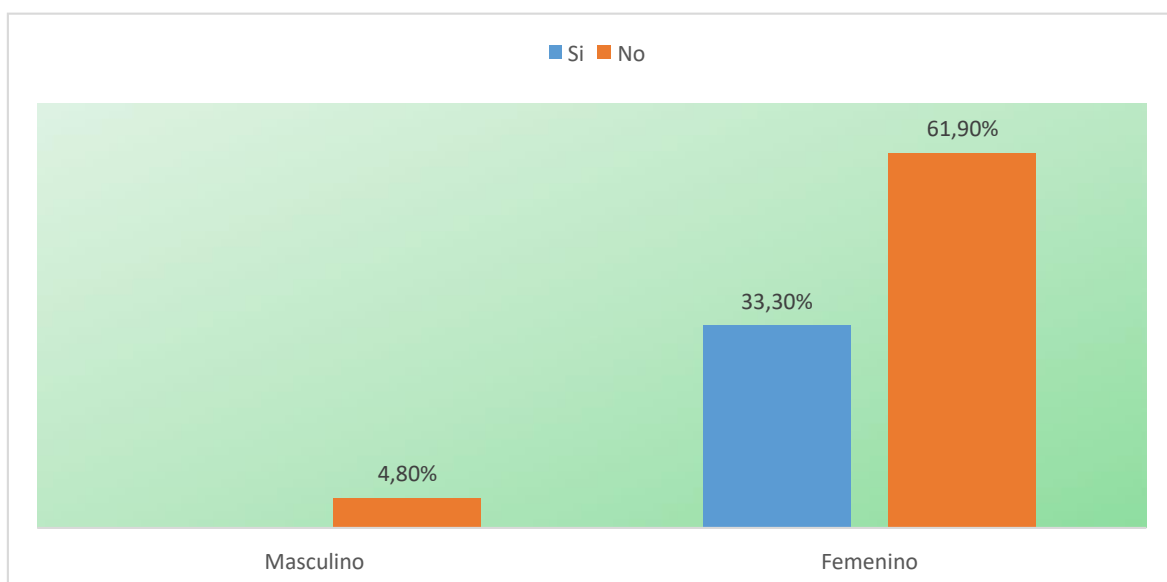


Gráfico N° 14 - Autodisciplina en el ejercicio físico.

Análisis: El 62% del profesional de enfermería del presente estudio reconoce que no tiene autodisciplina para la realización de ejercicio físico, por ello se hace necesario realizar énfasis en la aplicación del mismo autocuidado. En el presente estudio investigativo realizado es necesario destacar que el mayor porcentaje de profesionales encuestados indican que carecen de autodisciplina en la realización de ejercicio físico actitud o comportamiento considerado mayor en los enfermeros de sexo femenino.

Tabla 15 - Frecuencia de realización de ejercicio físico.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
¿Con qué frecuencia prácticas ejercicio físico a la semana?	0 vez por semana	4,8%	54,8%	59,5%
	1-3 veces por semana		38,1%	38,1%
	Más de 5 veces por semana		2,4%	2,4%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

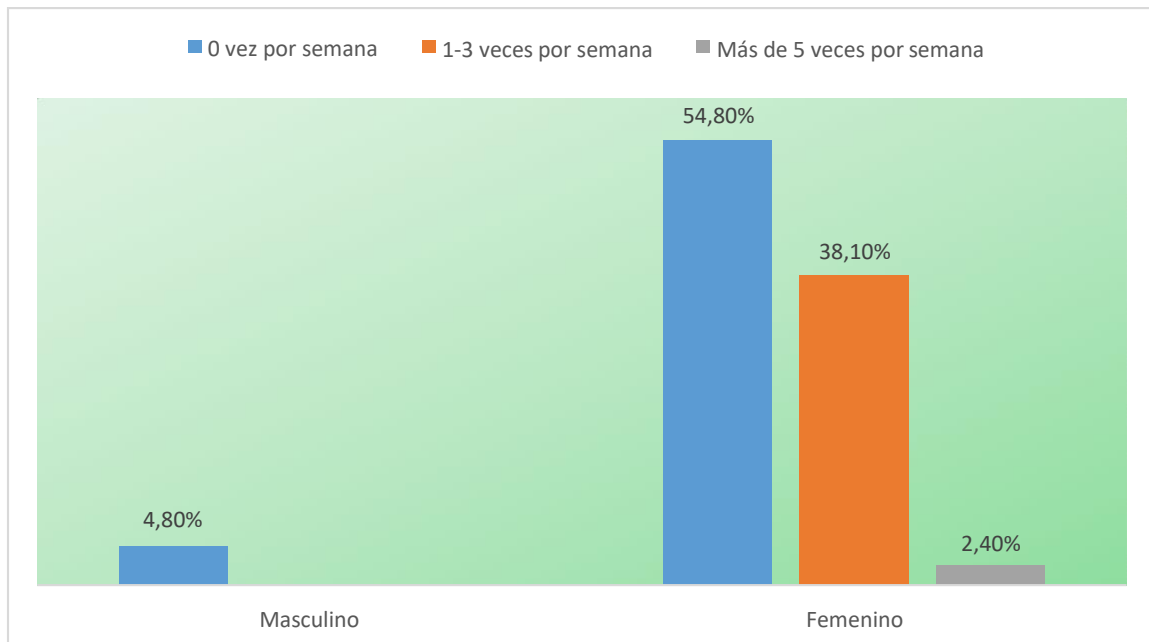


Gráfico N° 15 - Frecuencia de realización de ejercicio físico.

Análisis: El 54,8% de los profesionales de enfermería indica que no realizan ejercicio físico, por ello es necesario reconocer que la falta de actividad física disminuye la capacidad inmunológica y por ello el profesional de enfermería está propenso a la adquisición de distintas patologías por el tipo de vida sedentaria y la puesta en práctica de estilo de vida no saludable.

Tabla 16 - Razones por las que no realiza ejercicio físico.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
¿En caso de no realizar ejercicio físico indique por qué?	Por problemas de salud		2,4%	2,4%
	Por falta de tiempo	4,8%	57,1%	61,9%
	Por falta de voluntad		26,2%	26,2%
	Por motivos económicos		2,4%	2,4%
	Porque los horarios de trabajo no me lo permiten		7,1%	7,1%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

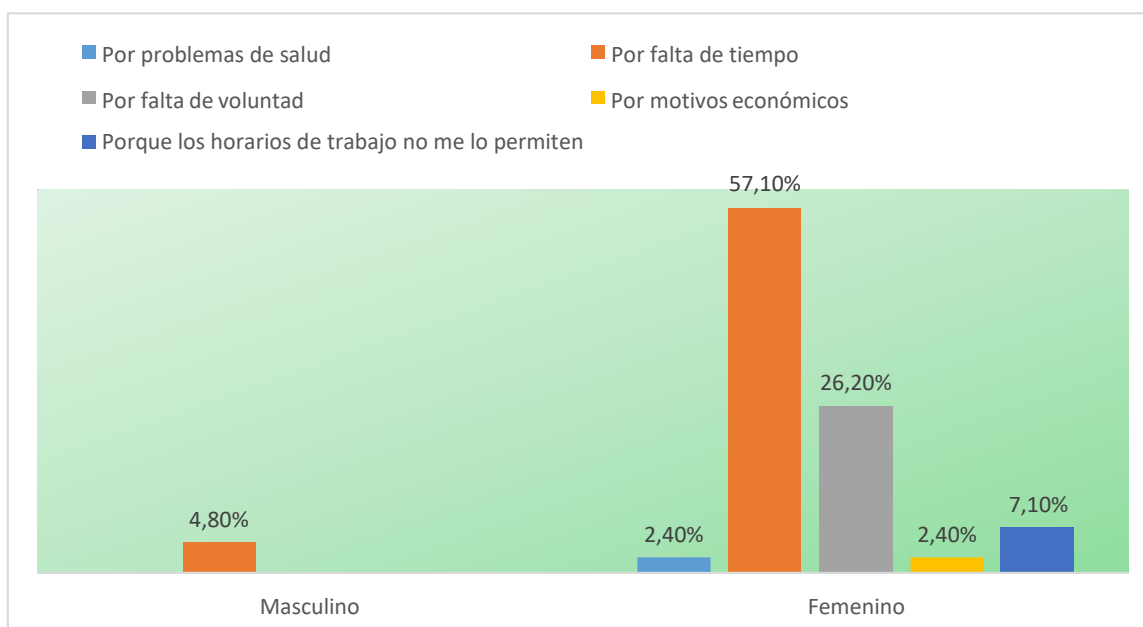


Gráfico N° 16 - Razones por las que no realiza ejercicio físico.

Análisis: Se observa que el 61,9% de los profesionales de enfermería no realizan ejercicio físico por falta de tiempo y presentan más condicionantes negativos para realizar ejercitación física adecuada; la falta de tiempo, los horarios, las diferentes actividades en turnos y áreas no permiten que las mismas, tengan una secuencia ordenada de actividades que beneficien su propia salud.

Tabla 17 - Tiempo libre.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
¿ Considera Ud. que goza de suficiente tiempo libre?	siempre		11,9%	11,9%
	Varias veces	2,4%	16,7%	19,0%
	Ocasionalmente	2,4%	52,4%	54,8%
	Nunca		14,3%	14,3%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

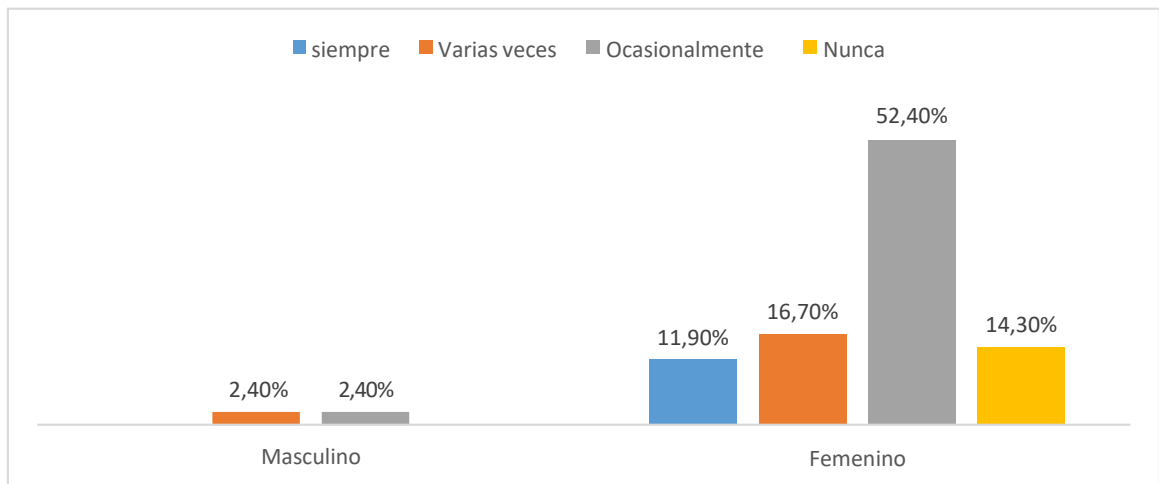


Gráfico N° 17 - Tiempo libre.

Análisis: Aunque el 52,4 % del profesional de enfermería considera que ocasionalmente tiene suficiente tiempo libre, sin embargo, este no es invertido en su bienestar, generando todas estas situaciones factores predisponentes a mantener conflictos personales y familiares.

Tabla 18 - Hábitos Tóxicos.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
31.- Ud. se automedica?	Si	2,4%	23,8%	26,2%
	No	2,4%	71,4%	73,8%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

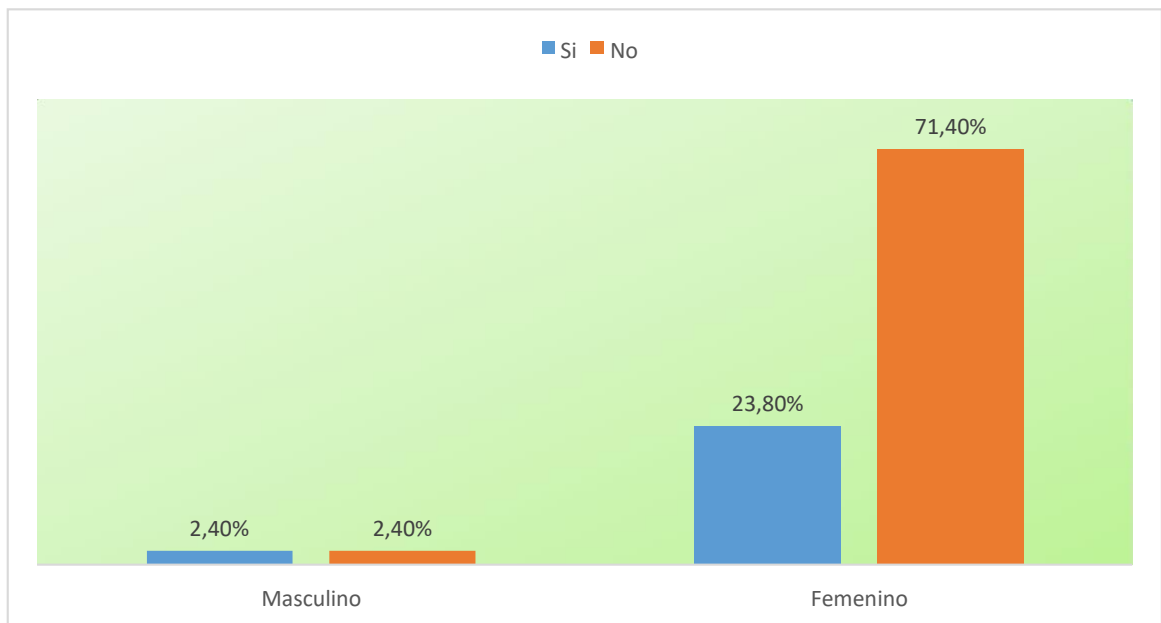


Gráfico N° 18 - Hábitos Tóxicos.

Análisis: Es necesario indicar que el 71,40% indica que no se automedica, sin embargo, es menester considerar también el fácil acceso a fármacos de alto riesgo que los profesionales de enfermería tienen al estar en contactos con fármacos de alto riesgo.

Tabla 19 - Casos en los que aplica la automedicación.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
Indique en qué casos aplica la automedicación:	Enfermedad	4,8%	73,8%	78,6%
	Sueño		14,3%	14,3%
	Perder peso		7,1%	7,1%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

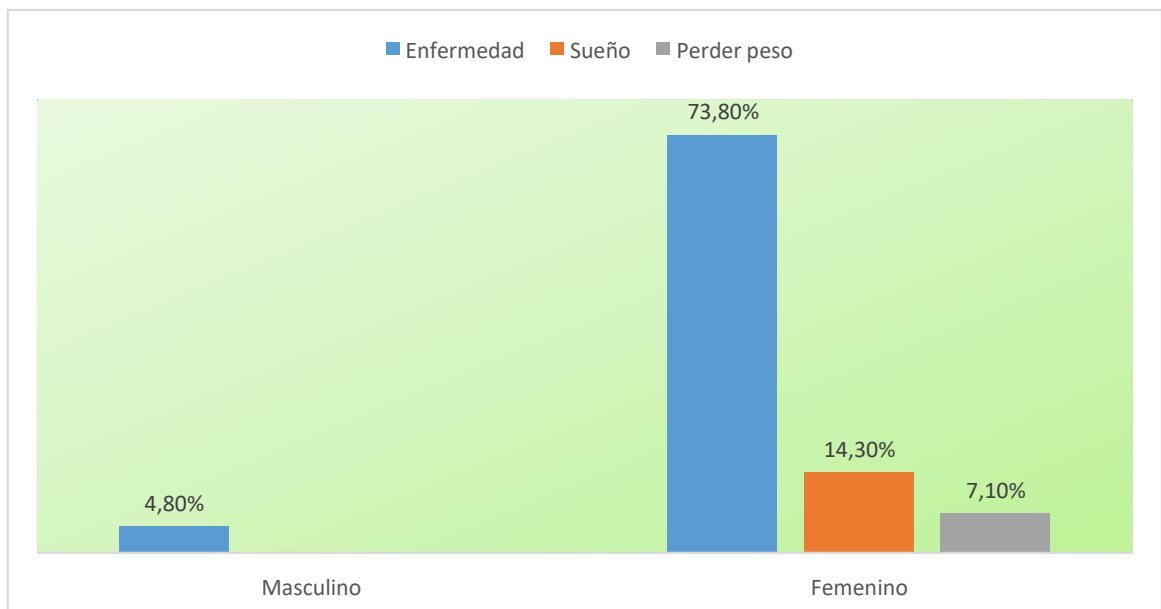


Gráfico N° 19 - Casos en los que aplica la automedicación.

Análisis: Aunque en un ítem anterior el profesional de enfermería indica que no se automedica, el 73,80% señala que toma medicina a cuenta propia cuando padece de alguna dolencia por enfermedad, observando que los profesionales si se automedican en situaciones consideradas por ellos mismos.

Tabla 20 - Consumo de cigarrillos.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
33.- Ud. consume cigarrillos:	Nunca	4,8%	90,5%	95,2%
	Una o menos veces al mes		4,8%	4,8%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

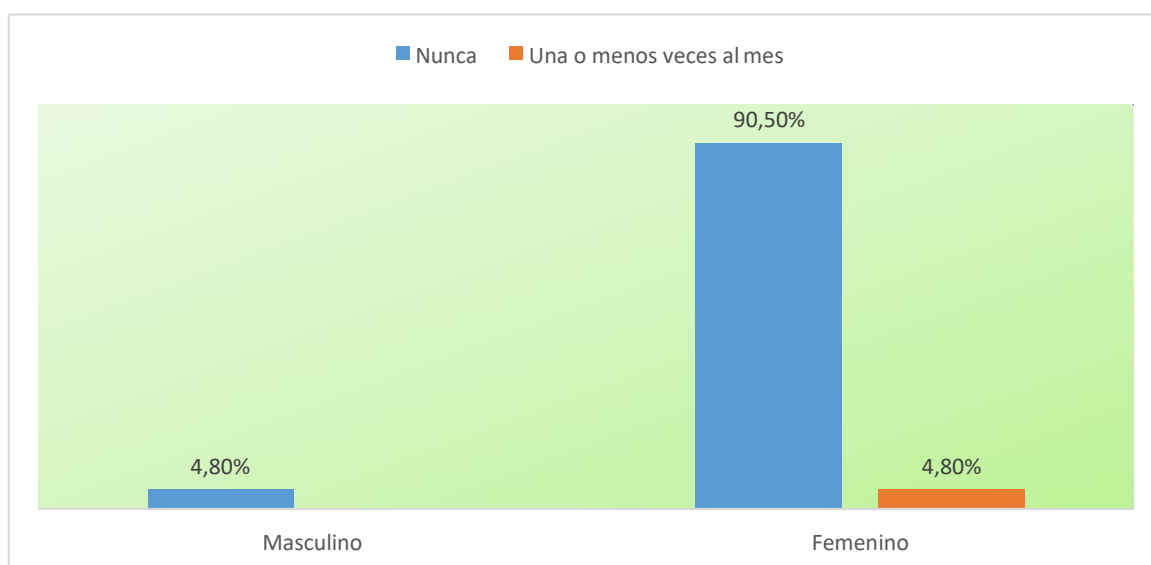


Gráfico N° 20 - Consumo de cigarrillos.

Análisis: El 90,50% Dentro de los resultados obtenidos estadísticamente no coinciden con los datos obtenidos porque se observa que varios profesionales de enfermería tienen el hábito de fumar.

Tabla 21 - Consumo de alcohol.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
Consume bebidas alcohólicas	Si	2,4%	45,2%	47,6%
	No	2,4%	50,0%	52,4%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

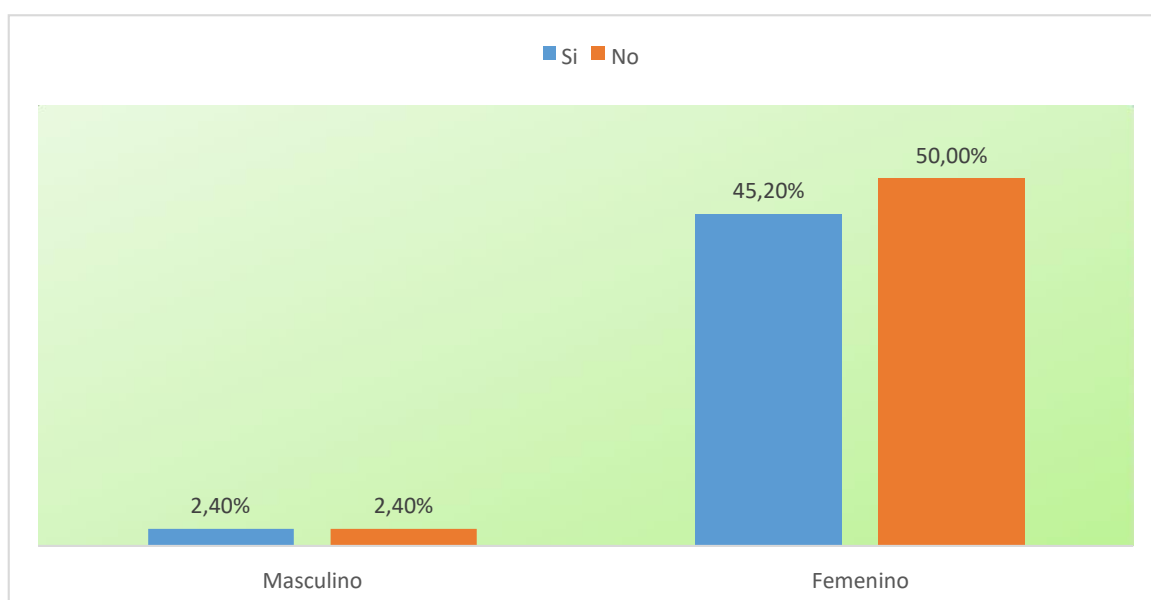


Gráfico N° 21 - Consumo de alcohol.

Análisis: Es necesario destacar que el 50% señala que no tiene adicción al alcohol, sin embargo, en los profesionales este dato estadísticamente no coincide con lo observado en las reuniones de tipo social en los que se evidencia el consumo de alcohol.

Tabla 22 - Frecuencia del Consumo de alcohol.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	Una o menos veces al mes	4,8%	69,0%	73,8%
	2 a 4 veces al mes		26,2%	26,2%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

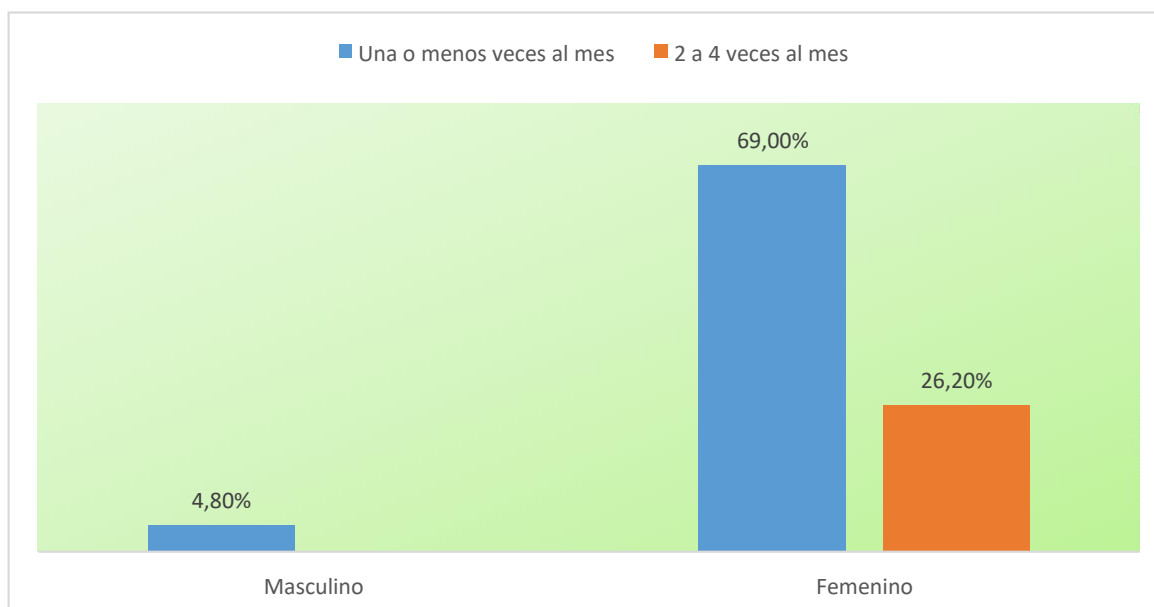


Gráfico N° 22 - Frecuencia del Consumo de alcohol.

Análisis: El 69% de los profesionales de enfermería, indica que al menos una vez al mes consume alguna bebida alcohólica, aunque en ítem anterior indicaron que no tienen el hábito de consumir alcohol en la respuesta a esta pregunta, la mayoría de ellos indica que una o menos veces al mes con frecuencia realiza este consumo.

Tabla 23 - Problemas de Salud por el consumo de alcohol.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
36.- ¿Ha tenido alguna vez problemas de salud debido al consumo de bebida alcohólica?	No	4,8%	95,2%	100,0%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

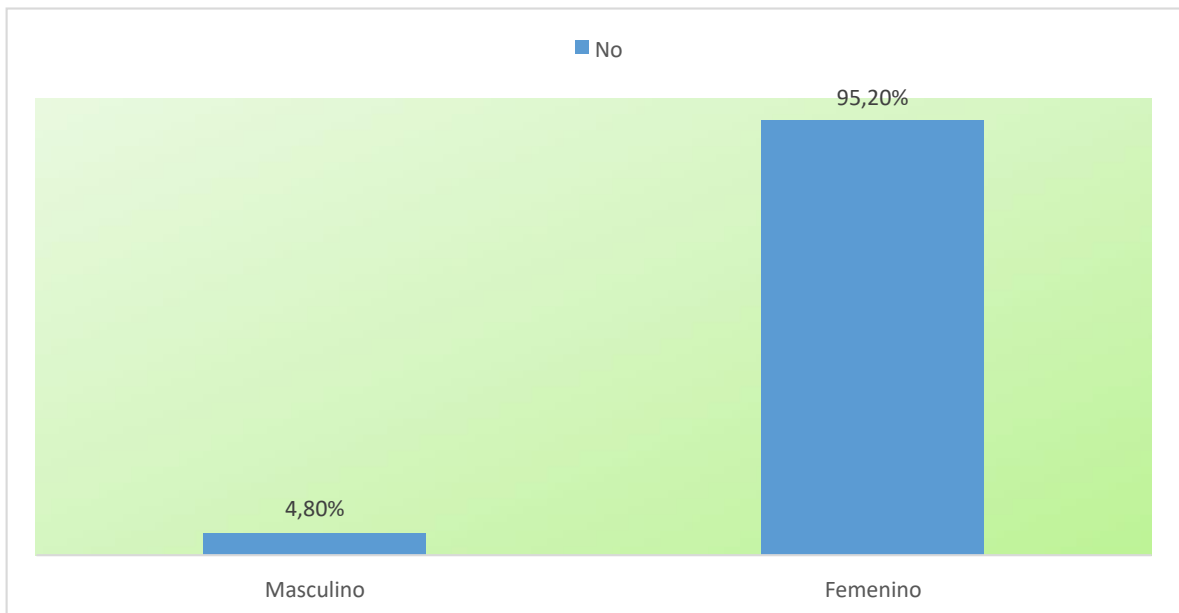


Gráfico N° 23 - Problemas de Salud por el consumo de alcohol.

Análisis: Es importante analizar que en su gran mayoría los profesionales de enfermería indicaron que jamás han padecido de problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas.

Tabla 24 - Uso de alcohol para atenuar tensiones.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
37.- ¿Ha usado alguna vez el alcohol para atenuar tensiones	Si		2,4%	2,4%
	No	4,8%	92,9%	97,6%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

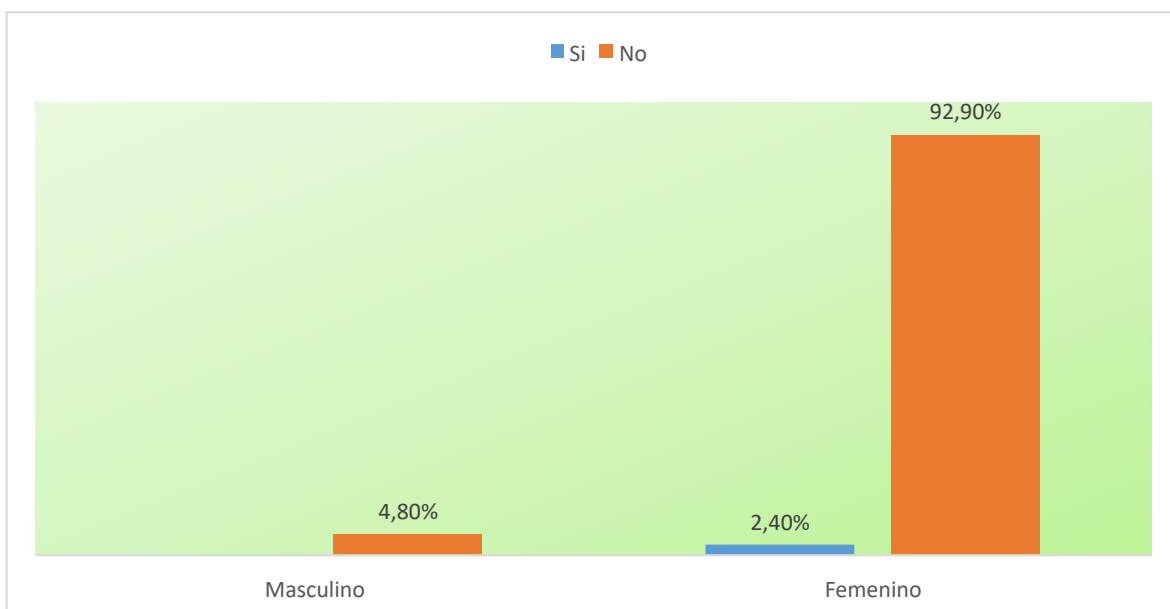


Gráfico N° 24 - Uso de alcohol para atenuar tensiones.

Análisis: Los profesionales de enfermería a quienes se les aplicó la encuesta indicaron que jamás han realizado consumo de alcohol para atenuar tensiones.

Tabla 25 - Situaciones generadas posterior al consumo de alcohol.

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
38.- ¿Le ha ocurrido alguna vez que después de beber no recuerda lo que hizo la noche anterior?	Si		7,1%	7,1%
	No	4,8%	88,1%	92,9%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

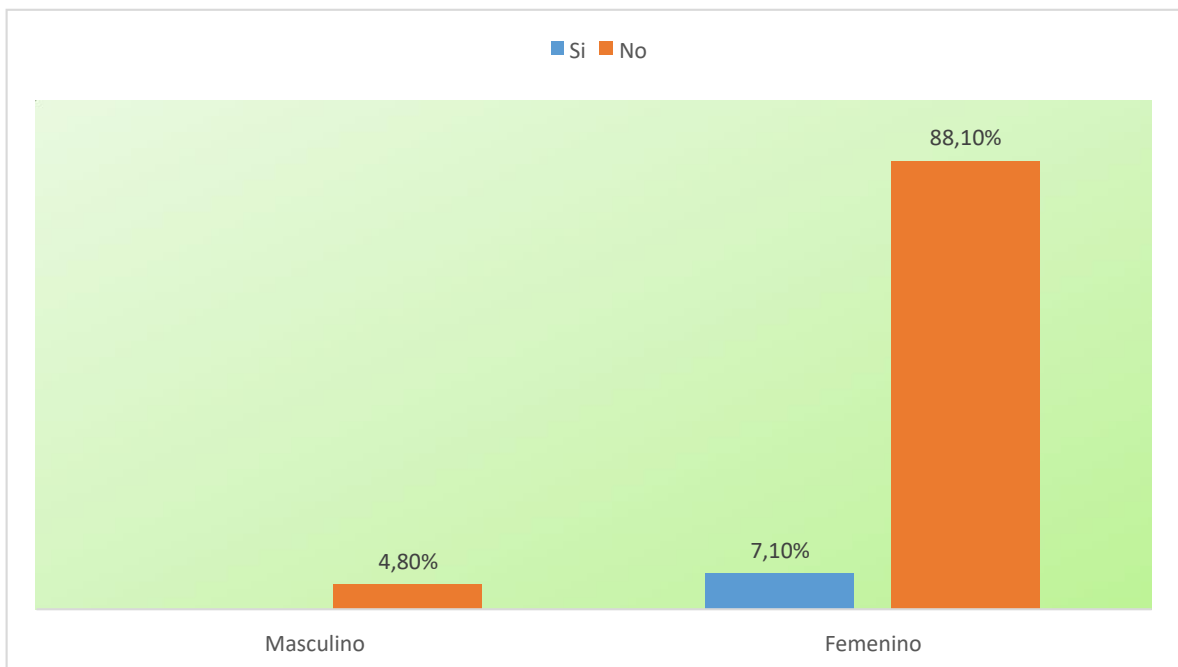


Gráfico N° 25 - Situaciones generadas posterior al consumo de alcohol.

Análisis: la mayoría de los profesionales de enfermería refiere que no han tenido problemas con el alcohol o su consumo en los que hayan tenido pérdida de conciencia.

Tabla 26 - Consumo de otras sustancias

		Género del encuestado		Total
		Masculino	Femenino	
Indica si has consumido en alguna ocasión alguna de estas sustancias:	Tranquilizantes o pastillas para dormir		11,9%	11,9%
	Ninguna	4,8%	83,3%	88,1%
Total		4,8%	95,2%	100,0%

Fuente: Resultados de Encuesta Aplicada a Profesionales de Enfermería.

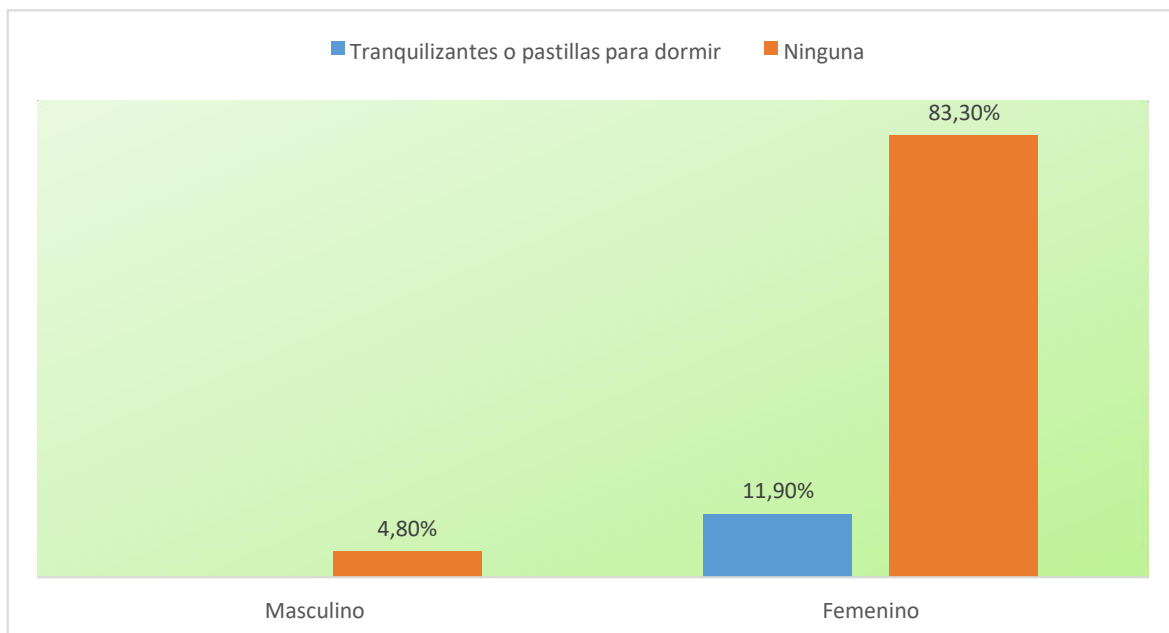


Gráfico N° 26 - Consumo de otras sustancias

Análisis: Es necesario destacar que, aunque la mayoría de los profesionales de enfermería indican que no han consumido ninguna sustancia tóxica, un porcentaje de ellos indica que han incurrido en el consumo de tranquilizantes o pastillas para dormir.

4.2. ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS.

Realizando la comparación de las respuestas obtenidas a través del instrumento validado por un comité de expertos se aprecia que una de las actividades que determinan el estilos de vida saludable es el de la alimentación, estos hábitos, carecen de elementos nutricionales pudiendo ser las causas el poco tiempo del que tienen disponibilidad los profesionales de enfermería por las jornadas, horarios, turnos y áreas en las que desarrollan sus actividades, los organismos nacionales se encuentran en la búsqueda constante de fomentar espacios y entornos laborales que favorezcan al trabajador de la salud.

En el trabajo titulado hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del programa nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana (PUJ), realizados por (Quintero-Godoy, 2014) en el que se observa un porcentaje menor en la elección en cuanto al consumo de frutas, verduras lo que se constituye en un comportamiento similar en el trabajo realizado en el que a pesar de existe un consumo de ensaladas, frutas y verduras indican que reconocen que necesitan de automotivación para mejorar sus conductas alimenticias.

En el trabajo investigativo acerca de “Hábitos de vida saludable en la población universitaria” realizado por Sánchez-Ojeda, De Luna Bertos, 2015) en España nos indica que Los patrones culturales de la alimentación se están deteriorando cada vez más produciendo una desestructuración de los ritmos y hábitos alimenticios, como realizar comidas fuera de casa, aumento de la utilización de la comida rápida y también por jornadas acumuladas.

En el trabajo investigativo titulado Sistematización del programa de “Hábitos y estilos de vida saludables”, desarrollado con trabajadores de la Fundación Hospital San Pedro realizado por Barca Arellano et al, 2017 indica gran parte de los trabajadores que se desempeñan en turnos de trabajo se ven expuestos a condiciones laborales desfavorables para su bienestar, afectando su salud física y mental. Como se identifica en el discurso de los participantes y de acuerdo con los autores mencionados, este tipo de trabajadores pueden llegar a presentar insomnio y somnolencia, teniendo mayor

dificultad para realizar sus tareas, con disminución del rendimiento laboral y aumento en el riesgo de accidentes. Es necesario establecer la igualdad de resultados en otras investigaciones en las que se observa que la alteración del descanso puede interferir también con el rendimiento en la jornada laboral del profesional de enfermería.

En cuanto a las actividades físicas realizadas por los estudiantes neojaverianos del programa de Nutrición y Dietética en este mismo estudio revela que un 50% realizan actividades físicas, a diferencia del estudio investigativo realizado en los profesionales de enfermería en el que, pese a reconocer que se debe realizar actividades físicas los profesionales por falta de tiempo, por cansancio no las realizan.

En el trabajo investigativo titulado: ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española realizado por (Moscoso-Sánchez, et, al, 2014), destaca que el sedentarismo es uno de los problemas más serios de la sociedad contemporánea, la falta de ejercicio físico sumado al consumo de una dieta hipercalórica y no saludable más la ingesta de hábitos tóxicos se encuentra relacionadas con la aparición de enfermedades cardiovasculares e incrementan el riesgo de mortalidad.

En el trabajo de investigación titulado: “Estilos de vida saludable y no saludable que tienen los y las trabajadoras del núcleo de procesos artesanales del instituto nacional de aprendizaje en Costa Rica” realizado por (Álvarez-Quesada, et, al, 2006) toma al concepto de la Organización Panamericana de la Salud (2002) en donde se define a la actividad física como un término amplio que incluye todo tipo de movimientos y abarca actividades en donde el 55% de los y las trabajadoras expresaron no realizar ningún tipo de ejercicio físico; aspecto que podría estar repercutiendo en su estilo de vida, además se indica que se concilia más fácilmente el sueño cuando se practica ejercicio físico con regularidad, y es una de las estrategias de afrontamiento más eficaces contra el estrés.

En el trabajo investigativo de Hábitos de Vida Saludable en una población universitaria en España realizado por (Sánchez-Ojeda, Luna Bertos, 2015) se denota que la práctica de ejercicio suele ser una de las debilidades encontradas en los estilos de vida en un estudio realizado a estudiantes de enfermería del país Vasco, cuyos resultados fueron

que un 47% no realizaba ningún tipo de actividad física, observándose también que tiene más inclinaciones a la realización de actividades deportivas son los hombres, destacándose un declive en la realización de prácticas deportivas por las mujeres.

En este mismo estudio en cambio se denota un alto consumo de hábitos tóxicos nocivos para la salud como el tabaco y alcohol, en cambio en el trabajo investigativo realizado se puede notar una clara inclinación al consumo de fármacos exponiéndose a la automedicación indicando que aquello lo realizan cuanto sienten alguna dolencia o enfermedad, y en otros ítems se observa que toman medicinas y tranquilizantes para poder dormir, todo ello llevado por la variedad de horarios en las que se ve expuesto el profesional y que impiden o dificultan su patrón del sueño.

En el trabajo realizado en Promoción de Salud y Estilos de Vida Saludables, realizado por (Rosas Toledo, Siegel Tikel, 2011) en el que se realizó un estudio y se observó que la actividad física se centra en desarrollar y promover las actitudes que definen los estilos de vida de las personas en pro de mantener una vida saludable en este estudio se observa que los estudiantes prefieren otras actividades que no son las de ejercicio físico situación de características similares al trabajo investigativo en el que se observa que los profesionales de enfermería no realizan actividad física pese a reconocer que es de suma importancia en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Es necesario destacar que el profesional de la salud se encuentra propenso por todo ello a la presentación de enfermedades crónicas no transmisibles, en estudios relacionados a estilos de vida saludables siempre han sido considerados las variables entre ellos el tipo de alimentación y vida sedentaria los desencadenantes a factores de riesgo etiológicos en los profesionales de la salud. Todos estos resultados nos permiten conocer que el profesional de enfermería de esta institución carece de una adecuada alimentación y mantiene una vida sedentaria al no poner en práctica actividad física para así poder fomentar un estilo de vida saludable en su entorno laboral.

En cuanto al consumo de hábitos tóxicos en este mismo estudio se nota el consumo habitual de tabaco y alcohol por parte de los estudiantes de esta entidad educativa, sin embargo, en el estudio investigativo realizado a los profesionales de salud indicaron que

no tienen el hábito de consumir alcohol, ni de fumar, sin embargo, es de consideración observar que los profesionales por el fácil acceso que tienen a los fármacos tienen el hábito de automedicarse.

4.3 RESULTADOS.

En el presente estudio investigativo se observa que el 60% del personal encuestado consume alimentos fuera de casa conllevando aun alto riesgo de padecer de enfermedades gastrointestinales por la inadecuada preparación de los mismos, de los cuales de muchos se desconocen los medios y maneras de cocción, es necesario destacar que de presentarse estas patologías el personal profesional de enfermería estará sujeto a inasistencias, baja productividad y bajo nivel de respuesta ante las exigencias de los usuarios que pueda tener a cargo, en esto también se puede indicar que aquello se puede propiciar por las largas y extensas jornadas de trabajo, lo que dificulta que preparen ellos mismos sus alimentos para que los mismos tengan garantía y seguridad al ser consumidos.

En cuanto al factor considerado más importante en la elección de sus alimentos el 49% indica que se inclinan de acuerdo a su contenido nutrimental, sin embargo, el índice de sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares continúan acrecentándose lo que sugiere una continua retroalimentación de participar del autocuidado, el 90% del personal que fue encuestado respondió que realiza de 1 a 3 veces sus comidas al día, es importante establecer que el número indicado de veces en las que el individuo debe alimentarse es de 5 porciones al día en raciones que contengan la cantidad y nutrientes necesarios respondiendo al gasto calórico que tenga cada individuo, considerando en todo momento que a mayor edad disminuye el metabolismo por lo que hay una mayor predisposición de acumulación de grasas.

El 52.4% del personal encuestado indicó que percibe que las horas de descanso son suficientes sin embargo el 38.1% del personal indica que en algunas ocasiones han tenido dificultad en la conciliación del sueño, todo esto puede encontrarse sujeto a los cambios de jornada y turnos rotativos a los que se encuentra expuesto el personal que realiza el profesional de enfermería que realiza actividades operativas de cuidado directo.

Dentro de este mismo objetivo que busca conocer los hábitos personales del profesional de enfermería se observa que un 30% considera que no goza de suficiente tiempo libre todo ello conllevado a la disponibilidad de horarios del personal, en la que se pueden suscitar inconvenientes de tipo personal y familiar por la poca disponibilidad de compartir en familia. En cuanto a las actividades recreativas destaca que el profesional de enfermería gusta de esparcir su tiempo en paseos más que en actividades de tipo social.

Aun conociendo que una de las partes más importantes en el consumo de alimentos es el desayuno el 35.7% indica que solo lo realiza de 1 a 3 veces por semana, lo que puede demostrar que al no ingerir una de los principales momentos de alimentación, puede haber hipoglucemia por tanto no tendrán una buena predisposición y baja productividad, así como disminuye la capacidad de mantenerse alerta a las diferentes actividades que al profesional de enfermería le toca realizar.

Es necesario destacar que dentro de sus hábitos alimenticios el profesional de enfermería tiene una considerable predisposición al consumo de snacks, embutidos, así como destaca el consumo de azúcares, dulces y chocolates, de la misma manera es importante reconocer que si incluyen en sus dietas el consumo de verduras, ensaladas y frutas entre los cuales se denota una constante lucha entre consumir lo que se conoce que es saludable y lo que les agrada, considerando el 40% que para mejorar su alimentación necesitan automotivación y mayor compromiso personal.

De la misma manera el 71,4% del personal indica que el profesional de enfermería consume de 1 a 3 veces por semana alimentos asados o a la plancha y el 57.1% indica que consume alimentos entre hora lo que puede generar la prevalencia de enfermedades Crónicas No Transmisibles en el personal de salud, el 42,9% tiene el hábito de revisar las etiquetas de los alimentos considerándose aquello un hábito que puede rescatar la disminución de la adquisición de enfermedades gastrointestinales. Dentro de este mismo ámbito es necesario reconocer que el 47.6% de los profesionales indican que solo algunas veces comparten los alimentos dentro de su entorno familiar lo que pudiera generar problemas de índole intrafamiliar. La condición psicoafectiva disminuye el factor motivacional en los profesionales y considerando que el 40% necesita motivación para

mejorar su alimentación y mayor compromiso personal, se comprueba que existe una problemática con efectos colaterales.

A pesar de que el 50% indica que realiza actividad física, el 59% consideran que es importante la realización de actividades físicas y deportivas, un 57% señala que la actividad física alivia el estrés es necesario destacar que más del 66% del personal indica que no tiene autodisciplina para la realización de actividades deportivas, lo que se constituye en un riesgo a la presentación de enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedades cardiovasculares, el 59% volvió a confirmar que no realizan ejercicio físico en la semana, factores que deben ser tomados en cuenta para fomentar la práctica de estilos de vida saludables en cuanto a la realización de actividades deportivas.

Una vez que se conocen las generalidades de los hábitos personales en los que se inclina el profesional de enfermería que labora en el Hospital General León Becerra Camacho en cuanto a sus hábitos de alimentación, actividades de recreación y deportivas se destaca que en cuanto a la realización de actividades físicas el 61,9% no realizan el ejercicio físico atribuyendo este comportamiento a la falta de tiempo, por ello es necesario incentivar al profesional que realice su programación de actividades físicas de acuerdo a la disponibilidad de tiempo y según horarios asignados.

Frente a la tensión existente, el ser humano busca un posible escape a la rutina que genera el distres y desarrolla dependencias que de inicio solo son hábitos tóxicos, el 73,8% de profesionales de enfermería indica que no toman medicación, en ítems de la investigación se encontró que el 78,6% indica que se auto médica a causa de alguna dolencia o enfermedad, o simplemente por dificultades poco frecuentes, este efecto se da por el fácil acceso a ciertos fármacos que causan dependencias. Entre otros hábitos tóxicos el consumo de tabaco y alcohol afirman que no tienen esa práctica, pero no concuerda con lo que se observa en determinados lugares que se encuentra gran cantidad de colillas de cigarrillos. Un 11,9% de profesionales indican que en algún momento han ingerido una sustancia medicamentosa para poder conciliar el sueño.

Es necesario indicar que otras investigaciones realizadas en cuanto a la automedicación tiene relevancia en muchos de los informes médicos de otros estudios en los que se

observa que los profesionales de la salud se encuentran más propensos a la toma de medicamentos para conciliar diversas situaciones generadas por las propias rutinas de trabajo, estrés, conflictos personales y familiares, dificultad en la conciliación del sueño, lo puede desencadenar en la aparición de factores de riesgo en la presentación de diversidad de patologías a los que se encuentra expuesto el personal profesional de salud.

4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.

Es necesario incentivar a los profesionales de enfermería al fomento de actividades alimenticias que busquen su adecuada nutrición, si bien es cierto una gran parte de enfermedades nutricionales se suscitan por el déficit, en este estudio la mayor parte de ellas se suscitan por un exceso o una ingesta inadecuada de nutrientes.

El personal profesional de enfermería debe estar sujeto a controles médicos periódicos que determinen un patrón de alimentación responsable que busque generación de hábitos alimenticios saludables. Es necesario incrementar un seguimiento en el que se proporcione un listado de dietas saludables las mismas que sean de fácil acceso al consumo de las mismas.

La institución hospitalaria debe prestar atención a las necesidades nutricionales del servidor, en la gran mayoría de las instituciones de salud suelen prestar servicio de nutrición externalizados solo para los pacientes, mas no para el personal de salud, en otras, se proporciona dieta al personal que realiza guardias de 24 horas, es necesario establecer pautas en las que el profesional de enfermería que realiza turnos rotativos tenga la comodidad o cercanía de acudir a tomar sus alimentos en un área que sea saludable y que no genere ningún riesgo a su salud.

La realización de actividad física es importante ante el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, por ello es necesario la motivación al personal profesional de

enfermería a que lleve a cabo una serie de actividades que puedan favorecer a su buen estado de salud.

Las instituciones hospitalarias deben contar en su espacio de salud ocupacional con test o normas que incentiven al personal de salud a ejercitarse aquello debería de llevar un registro en el que se haga énfasis a la puesta en práctica de actividades deportivas para mantener un equilibrio en su estado de salud. Por ello se deben realizar actividades de promoción en las que se inste al profesional de enfermería a participar de dinamisos que procuren su bienestar.

Si bien, es cierto que en el presente estudio en las encuestas realizadas no se observa una dependencia de la mayoría a hábitos tóxicos como el alcohol, tabaco y otras drogas, es necesario observar que el personal profesional de enfermería tiene mucha facilidad para la manipulación de fármacos que en caso de no ser bien utilizados pueden causar algún tipo de adicción, por ello se debe de realizar un monitoreo de los fármacos que se indican y que estos tengan el uso para el que son solicitados.

Por ellos se hace menester la información continua y necesaria al profesional de salud en cuanto al manejo de fármacos de alto riesgo para procurar la indebida manipulación de los mismos.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 TEMA.

PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE DIRIGIDO A LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL GENERAL LEON BECERRA CAMACHO.

5.2 FUNDAMENTACIÓN.

Los profesionales de enfermería carecen de una adecuada alimentación, de la misma manera no realizan actividad física, condicionando cada una de sus actividades a una rutina que se vuelve cada vez más sedentaria, en los estudios indican que la falta de tiempo para la realización de ejercicio físico los puede sujetar a la presentación de diversas patologías, pese a que el profesional de enfermería indica que no tiene consumo de hábitos tóxicos como el alcohol y tabaco, en el estudio realizado en ese centro de salud, se nota que tiene inclinación a la automedicación cuando padece de alguna dolencia o enfermedad y a la toma de tranquilizantes debido a la alteración de su patrón y secuencia de descanso por las diferentes jornadas, cambios de horario, realización de actividades en distintos servicios del hospital.

El contexto laboral intrahospitalario representa un riesgo para el estilo de vida del personal de enfermería, en la investigación se comprueba que el 60% del personal encuestado consume alimentos fuera de casa por el tiempo que dispone para sus tareas extra hospitalarias, no puede hacer una vida de hogar basada en horarios establecidos para la alimentación, este conflicto afecta directamente a su familia, y conlleva aun alto riesgo de padecer enfermedades gastrointestinales por la inadecuada preparación de los mismos, porque se desconocen los medios y maneras de cocción, el aseo o cuidados higiénicos, normas de bioseguridad, esta propensión a estas patologías ocasiona que el

personal profesional de enfermería este sujeto a inasistencias, baja productividad y nivel de respuesta mínimo ante las exigencias de los usuarios y los familiares.

Considerando que en la actualidad el espacio laboral se ha convertido en una manera silenciosa y que puede repercutir de una manera negativa en la salud. Las mismas condiciones de trabajo permiten que los trabajadores tengan una vida sedentaria, todo aquello acrecentado de una alimentación de poca nutritiva, a todo ello se suma la rutina y la cotidianidad de las actividades que pueden generar estrés laboral, una baja productividad, desmotivación, puede generar ausentismo laboral, por todo ello puede estar sujeto a la presentación de patologías, problemas de relaciones interpersonales, disminuyendo la capacidad de atención y calidad de servicio al usuario.

El 49% del personal entrevistado afirma que escoge sus alimentos por el contenido nutricional, pero el tiempo influye en esta decisión, y se ve obligado a consumir lo que es más fácil conseguir cerca de su área laboral. Se ha constatado que prefieren consumir cualquier tipo de carbohidrato que le ofrecen vendedores informales incluso dentro del área hospitalaria de manera clandestina, este desfase alimenticio produce que el índice de sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares que continúan acrecentándose, el 90% del personal consume sus comidas solamente de 1 a 3 veces al día, considerando en todo momento que a mayor edad disminuye el metabolismo por lo que hay una mayor predisposición de acumulación de grasas. El factor emocional incide directamente en el aspecto nutricional el 40% necesita motivación para cubrir sus necesidades nutricionales.

Teniendo en cuenta que las actividades laborales disminuyen el tiempo libre, concomitantemente disminuye las posibilidades de realizar ejercicio físico que ayudaría a mejorar la condición del paciente, el trabajo intra y extra hospitalario impiden que cumpla con actividades de distracción; estos dos sistemas de ayuda para la salud son un estilo de vida que afecta de manera directa al estado de ánimo y conlleva al incremento del estrés. El 52.4% del personal encuestado indicó que percibe que las horas de descanso son suficientes sin embargo el 38.1% presenta trastornos del sueño, todo esto puede encontrarse sujeto a los cambios de jornada y turnos rotativos a los que se

encuentra expuesto el personal que realiza el profesional de enfermería que realiza actividades operativas de cuidado directo.

El 50% del personal realiza actividad física, el 59% tienen el conocimiento de la necesidad de la ejercitación para mantener su fisiología psico y física, de ellos, el 57% afirma que la actividad física alivia el estrés, pero, ninguno de ellos hace ejercicio. más del 66% del personal indica que no tiene autodisciplina ni motivación, para la realización de actividades deportivas.

Frente a la tensión existente, el ser humano busca un posible escape a la rutina que genera el distrés y desarrolla dependencias que de inicio solo son hábitos tóxicos, el 73,8% de profesionales de enfermería indica que no toman medicación, en ítems de la investigación se encontró que el 78,6% indica que se auto médica a causa de alguna dolencia o enfermedad, o simplemente por dificultades poco frecuentes, este efecto se da por el fácil acceso a ciertos fármacos que causan dependencias. Entre otros hábitos tóxicos el consumo de tabaco y alcohol afirman que no tienen esa práctica, pero no concuerda con lo que se observa en determinados lugares que se encuentra gran cantidad de colillas de cigarrillos. Un 11,9% de profesionales indican que en algún momento han ingerido una sustancia medicamentosa para poder conciliar el sueño.

Es necesario destacar que en Ecuador se ha implementado el Programa “Agita tu mundo” en el mismo se hace énfasis a la puesta en práctica de hábitos saludables los mismos que consisten en hidratarse adecuadamente, alimentarse de forma saludable a través de la incentivación del consumo de frutas y verduras, a realizar una pausa activa en el ámbito laboral, a utilizar los gradívoros, a trasladarse en medios alternativos como en bicicleta.

La estrategia Agita tu mundo consiste en una actividad de Promoción de Salud dirigida al entorno laboral, la misma ha sido implementada por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, el miso que busca mantener un buen estado de salud y mejorar el clima y ambiente laboral mediante la aplicación de actividades, que buscan generar hábitos y conductas saludables en los trabajadores de la salud, todo ello con el fin de mejorar el bienestar del individuo, familia y comunidad.

Esta estrategia se basa en ejes principales como son:

Alimentación Saludable.

Actividad Física.

Prevención de Consumos Nocivos.

Este mismo programa fomenta el consumo de frutas, una adecuada y continua hidratación, busca mejorar las condiciones laborales para la alimentación, incentiva a mantener un trato más amable con la naturaleza mediante la siembra de árboles, huertos, así como fomenta el uso de productos comestibles saludables, fomentar la actividad física a través de la pausa activa para que de esta manera se puedan renovar y mejorar energías en el campo laboral, incentiva al uso de las gradas, así como el traslado al trabajo en medios de transporte no contaminantes que beneficien al estado de salud físico y mental como el usar una bicicleta, de la misma manera se incentiva a los directivos de las instituciones de salud a buscar espacios en donde se generen actividades recreativas que fomenten las buenas relaciones interpersonales de la misma manera se busca la prevención de consumo de hábitos tóxicos como alcohol y tabaco generando espacios o entornos laborales saludables. En otros países se ha demostrado que al tener un espacio agradable en el entorno laboral y permitir que los empleados hagan un alto a sus actividades para dedicarse a la recreación ha mejorado indudablemente la productividad.

En el trabajo realizado por (Pineda Claudia, 2011) en Estrategias para mejorar el clima organizacional indica que: “El clima organizacional o clima laboral, es la cualidad o propiedad del ambiente organizacional que perciben o experimentan los miembros de la organización, y que influye directamente en su comportamiento”. Ello invita a la reflexión de que la importancia para la mayoría de las organizaciones a nivel mundial es la búsqueda y mejoramiento continuo del clima laboral con ello se busca el aumento de la productividad, procurando ser cada vez más competitivos sin dejar de lado el bienestar del trabajador.

En este mismo estudio indica que “El ambiente donde las personas desempeñan su trabajo diariamente, el trato que un jefe tiene con sus subordinados, la relación entre el personal de la empresa, pueden ser un vínculo o un obstáculo para el buen desempeño de la organización” por ello es importante fomentar el buen trato entre los líderes de las

diferentes gestiones para procurar con ello un buen ambiente laboral, para que el clima laboral permita que la institución siga creciendo y brinde un buen servicio a los diferentes usuarios. Si bien es cierto que el profesional de la salud se encuentra formado para procurar y facilitar el bienestar del individuo, familia y comunidad se debe cuidar a si mismo tal cual los indican las teorías de enfermería.

En el artículo de Revisión basado en El modelo de promoción de la salud realizado por (Aristizábal Hoyos, et al; 2011) nos indica en “El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender, es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, debido a que el mismo permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables”, estos estudios abarcan temáticas acerca de hábitos como actividad física, alimentación saludable, puesta en práctica de estilos de vida saludables, presentación de enfermedades crónicas no transmisibles, obesidad, entre otras en las que se puede notar que es ampliamente tomada en consideración esta teoría por los profesionales de enfermería y sociología basados en la Promoción de la Salud basado en la conducta y en el deseo de alcanzar el bienestar y potencial humano, basados en las propias decisiones que fomenten el cuidado de su propia salud.

Mediante esta teoría se busca exponer de manera amplia la modificación de la conducta de los seres humanos, actitudes y motivaciones que busquen promover su propia salud, es necesario destacar que dentro del marco del Ministerio de Salud Pública del Ecuador se pretende propiciar espacios de salud favorables para sus trabajadores, todo ello es factible en cuanto el mismo personal defina que debe adoptar conductas que favorezcan su bienestar físico y emocional.

Es necesario que el profesional de enfermería asuma la propia teoría en mención para que promueva hábitos y estilos de vida saludables para la prevención de patologías, de esta manera brinden una mejor atención y que esta sea de calidad en cada uno de los servicios en donde tienen que desarrollar sus actividades en el entorno laboral.

En la Teoría de Dorothea Orem, en la que incentiva al individuo al cuidado de su propia salud indica que el autocuidado es una contribución constante del individuo a su propia

existencia, es una actividad aprendida orientada hacia un objetivo de adquirir una conducta hacia situaciones concretas de su vida, dirigidas sobre sí mismas y sobre su entorno, de esta manera se busca regular los factores que afectan su propio desarrollo en beneficio de su vida, salud y bienestar.

En un estudio investigativo “La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem” realizado por (Naranjo Hernández, 2017), en la que manifiesta que: “se debe ofrecer a los profesionales de la enfermería herramientas para una atención de calidad, en cualquier situación relacionada con el binomio salud-enfermedad tanto a personas enfermas, como personas que están tomando decisiones sobre su salud y personas sanas que desean mantenerse o modificar conductas de riesgo para su salud.”, es necesario resaltar otra de las actividades que debe realizar el profesional de enfermería en la que se debe procurar que el individuo mismo sea el que participe en la toma de decisiones que favorezcan a su buen estado de salud, que pueda generar conductas que propicien su salud, bienestar para que participe activamente en la creación de hábitos y conductas saludables que sea beneficioso para el mismo y su entorno.

En el “Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería” elaborado por (Navarro Peña, Castro Sala; 2010) en la que se observó “La aplicación del modelo de Orem en un grupo comunitario de pacientes hipertensos, a través del proceso de enfermería. Para esto se utilizaron las tres teorías que componen el modelo, se usó la "Teoría de Autocuidado" para realizar la etapa de valoración, la "Teoría de Déficit de Autocuidado" para realizar la etapa de diagnóstico y finalmente se utilizó la "Teoría de Sistemas" para las etapas de planificación, ejecución y evaluación de las intervenciones de enfermería”. Es necesario destacar que el proceso de enfermería se lo aplica continuamente en todas las áreas y aspectos continuos de la profesión, es necesario indicar que se establecen pautas para educar y favorecer el autocuidado en los usuarios que asisten a las distintas unidades de salud y aun propiciar la participación del individuo desde la comunidad, para que ellos mismos sean reconociendo conductas que generan déficit en su propio cuidado, cada una de las etapas que compone el Proceso de Atención de Enfermería permite identificar, planificar y realizar acciones que

permitan fomentar buenos hábitos en quienes lo aplican para finalmente realizar una evaluación del beneficio generado por la realización de dichas acciones.

En la Teoría de Virginia Henderson en la práctica enfermera en la investigación realizada por (Hernández –Martínez, 2016) en la que indica que “La base de conocimiento de la enfermería moderna plantea sus cimientos en el proceso enfermero (PE), que es el método científico aplicado a los cuidados. El desarrollo de modelos de cuidados enfermeros permite una conceptualización o visión fundamentada de la enfermería para definir su naturaleza, misión y objetivos, centrando el pensamiento y actuación desde un determinado marco conceptual”. Todo ello implica el manejo de las conceptualizaciones generales en las que el individuo satisface cada una de las demandas que tiene a través de suplir sus necesidades básicas y elementales descritas en esta teoría.

El modelo de la Teoría de Virginia Henderson en la práctica enfermera es uno de los modelos de cuidados que mayor aceptación tiene en nuestro entorno, debido a que es totalmente compatible con el PE, lo que se constituye en un aspecto fundamental para que tenga aplicación en la práctica. Además, es muy importante poder integrar junto con el modelo de cuidados y el proceso enfermero (PE), los lenguajes estandarizados utilizados en los libros NANDA, NOC Y NIC.

5.3 JUSTIFICACIÓN.

El propósito de este trabajo es poner en práctica los hábitos y estilos de vida saludables con el fin de mejorar la calidad de atención que se oferta a los usuarios, así como aportar al desarrollo continuo de la institución hospitalaria en donde se llevan a cabo las actividades que desempeña el profesional de la salud.

Es necesario establecer la importancia de establecer pautas que generen conductas que puedan favorecer el adoptar conductas saludables las mismas que son de beneficio para el profesional y para su entorno ya sea el mismo laboral o familiar. Mediante este trabajo se fortalecerá los conocimientos necesarios para mantener un equilibrio en lo físico, biológico y social y de esta manera contribuir a la conservación del estado de salud.

En la constitución de la República del Ecuador en el Plan Nacional de desarrollo 2017-2021, Pág. 32 indica que “El espacio público y las áreas verdes serán los elementos

estructurales de la vida comunitaria en la ciudad. Se asegurará su rol como lugares seguros de interrelación y de desarrollo en cuanto a actividades culturales, de ocio y esparcimiento. Se fortalecerá el transporte alternativo, con énfasis en los medios no motorizados”, es necesario conocer de las obligaciones y responsabilidades de las y los ecuatorianos en los que se busca una sociedad que respete la dignidad de las personas y de las colectividades, de la misma manera se hace necesaria la participación del individuo en la búsqueda incesante de estrategias que permitan la puesta en práctica de conductas saludables en espacios públicos creados con el fin de salvaguardar y procurar el bienestar del individuo y la comunidad.

Este es un aporte científico que permitirá hacer énfasis en la puesta en práctica en hábitos y estilos de vida saludables en los profesionales de enfermería de las instituciones de salud para que puedan brindar servicios de calidad y calidez y que puedan dar atención que pueda satisfacer las necesidades de los usuarios que acuden a ella.

Según lo indicado por (Giraldo-Osorio, et, al. 2010) la promoción de la salud es un tema que cobra vigencia en la actualidad, en razón a que se constituye en una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables, así contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que conforman una sociedad y como consecuencia se logra la disminución en el costo económico del proceso salud-enfermedad dentro de las empresas prestadoras de servicios de salud. Por ello la importancia de considerar aspectos relacionados a la búsqueda de estrategias o conductas que beneficien al mantenimiento del adecuado estado de salud.

En consideración a lo indicado por El Honorable Marc Lalonde (1929 -), quien es un destacado abogado que sirvió en su país, Canadá, como Ministro de Salud y Bienestar Social y que en la actualidad es miembro de la Asamblea Legislativa de Ontario representando el Partido de Liberales de Ontario. En 1972 presentó las propuestas para una gran reforma del sistema de seguridad social canadiense. Su labor liderando estas políticas públicas en su país, ha tenido una fuerte influencia en todo el hemisferio (Amanda Galli et al, 2017), en el que indica cuatro aspectos en los que se basa el

bienestar del ser humano entre los cuales se cita a la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud, entre ellos se puede indicar que los estilos de vida son las decisiones que toma el individuo y que sobre cada una de ellas toma el control.

Es necesario destacar que los sistemas de salud del país recientemente han sido calificados por las normativas canadienses en las que se realizaban una serie de observaciones por parte de salubristas extranjeros, en dichas observaciones se verificaba si las instituciones hospitalarias cumplían con los parámetros que procurara seguridad en la atención de los pacientes, cuando esto era corroborado y se cumplía con los lineamientos por ellos indicados se lograba una acreditación canadiense de acuerdo a las practicas organizacionales requeridas (P.O.R), en las que de acuerdo al cumplimiento de cada una de ellas se podía llegar a la categoría oro, platino o diamante.

También es necesario indicar que la inteligencia emocional en las profesionales de enfermería es un factor que debe ser considerado para la puesta en práctica de estilos de vida saludables. En el trabajo investigativo de (Sala-Roca, Bernabé-Tamayo, 2013) que lleva el título de: "Emociones de la práctica enfermera", indica que existe una confrontación entre la parte biológica y la cognoscitiva, en las que se demuestra que son estos aspectos los que sustentan las emociones, esto se antepone al criterio científico que posee el profesional de enfermería en el que aun conociendo las consecuencias de las actitudes o comportamientos adoptados, el factor emocional de las enfermeras influyen directamente en la inhibición del conocimiento " la emoción disminuye la inteligencia", todo ello podría desencadenar en situaciones que podrían ser perjudiciales para su salud.

En toda su formación y en las diferentes capacitaciones en la vida del profesional de enfermería, no existe un parámetro específico que oriente o instruyan en el manejo de las emociones, a fin de impedir que el sufrimiento propio de los pacientes, el dolor por la enfermedad, y la angustia de la familia del paciente, afecte de manera directa o indirectamente al profesional de la salud. La preparación para el manejo psicológico en ellos es escasa, y se comprueba en el campo de estudio, diversos conflictos emocionales que son considerados como reactivos. Pero se puede constatar en su estado civil o en

las relaciones afectivas duraderas, el estado de ánimo, ansioso o deprimido de los enfermeros.

5.4 OBJETIVOS.

5.4. 1 Objetivo General de la Propuesta:

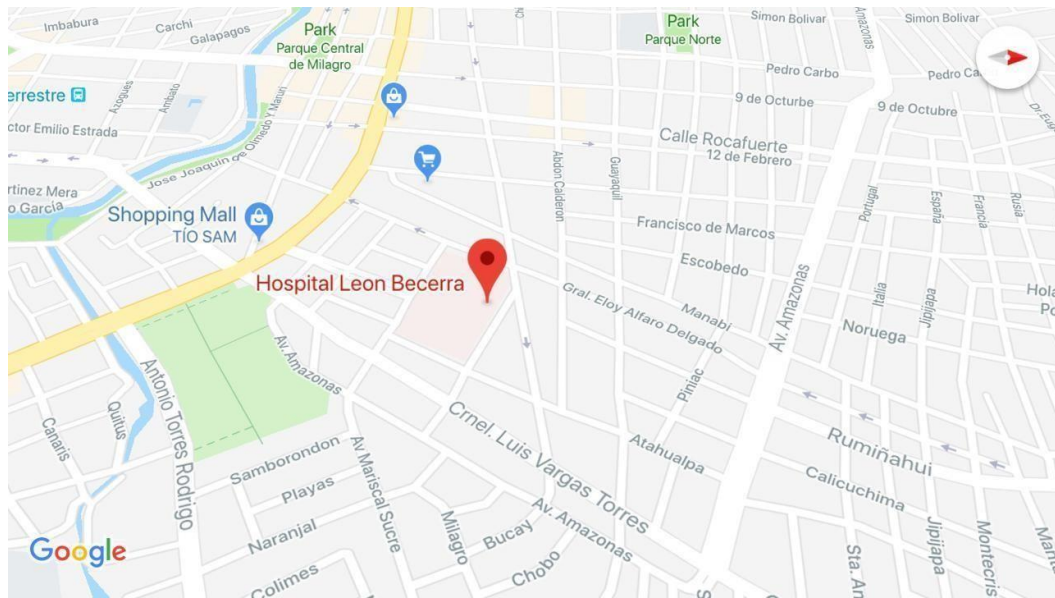
Usar estrategias educomunicacionales para la promoción de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería que labora en el Hospital General León Becerra Camacho.

5.4. 2 Objetivos Específicos de la Propuesta:

- Emplear las normativas creadas por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador en la estrategia: “Agita tu mundo” en cuanto al consumo de alimentación saludable, realización de actividad física y evitar en el consumo de hábitos nocivos en los profesionales de enfermería.
- Organizar en conjunto con las autoridades del Hospital General León Becerra Camacho las diferentes actividades a realizar con los profesionales de enfermería en la ejecución del programa agita tu mundo.
- Programar capacitaciones de motivación, manejo e inteligencia emocional, programación neurolingüística, psicoterapia breve, a que motiven a la puesta en práctica de hábitos y estilos de vida saludables.

5.5 UBICACIÓN.

El presente trabajo se llevará a cabo en el Salón Auditorio del Hospital General León Becerra el mismo queda ubicado en el Cantón Milagro de la Provincia del Guayas-Ecuador, el mismo que es un hospital de referencia zonal en donde asisten todos los pobladores de los sectores urbanos y rurales que le son asignados, así como los usuarios de las poblaciones más cercanas los mismos que deben de llegar a través de una referencia. Este Proyecto estará dirigido a los profesionales de enfermería que se encuentran laborando en la institución, el mismo que contará con el apoyo de los directivos de la misma.



5.6. FACTIBILIDAD.

La propuesta es ejecutable porque al momento se cuenta con un plan de salud diseñado por el gobierno ecuatoriano a través del departamento de Promoción del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, quien diseñó una estrategia titulada como: “Agita tu mundo”, que fue creada a partir de diversas necesidades del personal de salud para su bienestar integral, siendo el resultado de investigaciones científicas conjuntas, en este documento se encuentran normativas, reglamentos, actividades, técnicas de comunicación, todo ello dirigido a generar impacto en personal para que adopten acciones saludables necesarias para mejorar el desenvolvimiento en el entorno laboral, sin embargo esta estrategia se encontraba dirigida a personal de salud que se encontraba inmerso en la realización de tareas administrativas.

Todas las actividades que se describen en la Estrategia Agita tu mundo, se hace énfasis a mantener un estilo de vida saludable mediante una adecuada alimentación, la realización de actividad física y evitar el consumo de hábitos nocivos para la salud, todas estas acciones se encuentran dirigidas a la búsqueda de que los funcionarios de ambos sectores, es decir, tanto públicos como privados reconozcan y desarrollen acciones que generen impactos a gran escala en su propia salud, dentro de esta estrategia se cuenta con una guía que contiene materiales gráficos, tales como afiches, mailing, wallpaper, señaléticas que fomentan a la puesta en práctica de una sana alimentación que incluya

una hidratación adecuada así como el consumo de frutas, entre otros. De la misma manera en este plan se incluye una pausa activa la misma que consiste en la realización de una rutina de ejercicios dentro del espacio laboral.

Es necesario indicar que la institución cuenta con un departamento de Comunicación Social la misma que facilitará sin mayor costo económico la utilización de estrategias educomunicacionales para la difusión de publicidad que promocióne la adopción de estilos de vida saludables, en el mismo se encuentran establecidos banners, ilustraciones, carteles que pueden ser de fácil distribución en las diferentes áreas en las que labora el profesional de enfermería en la institución, de la misma manera se cuenta con profesionales que pueden participar en la promoción de técnicas que busquen la fomentación de estos tipos de estrategias, el material didáctico es de fácil acceso, el mismo que contiene un lenguaje claro y sencillo, la información que se contiene en los materiales ilustrativos se pueden proyectar a través de equipos tecnológicos que pueden difundirse con facilidad a los profesionales de la salud en el Salón Auditorio área con la que cuenta la institución hospitalaria.

Los gastos de alimentación, papelería, y demás trámites para la ejecución de la Promoción de Estilos de Vida Saludables serán provistos por la autora, se contará con los permisos establecidos y proporcionados por los directivos de la institución quienes conocen ampliamente del trabajo de investigación que se realizó en esta institución de salud, por ello se buscará la participación de los mismos desde gerencia y dirección, con quienes se realizará una planificación de capacitaciones en las que se permitirá la participación de los profesionales de enfermería en cuanto a la realización de las actividades de la estrategia agita tu mundo, así como se buscará la colaboración en talleres de motivación, inteligencia emocional, manejo de conflictos, entre otros temas.

Es necesario indicar que como este proyecto se basará en el presupuesto generado por el propio autor, además del generado por la institución, en el que se facilitará folletería, información ilustrativa difundida a través de material audiovisual, se pretende disminuir el impacto y costos que genera la presentación de enfermedades profesionales, de enfermedades laborales. De enfermedades crónicas no transmisibles. Enfermedades cardiovasculares, todo esto puede contribuir a la disminución de ausentismos, de

conflictos personales que pudieran llegar a convertirse en conflictos laborales mediante la fomentación de la puesta en práctica de estilos de vida saludables.

5.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

El programa “Agita tu mundo”, dentro de la estructura y diseño contiene material que nos proporcionara las estrategias adecuadas para la adquisición y desarrollo de un estilo de vida saludable. El enfoque que se pretende dar en este parámetro es una estimación de tipo negativa, exponiendo las consecuencias catastróficas que ocasionarían la falta de disciplina para mantener un adecuado control en su sistema de vida.

Para el cumplimiento del primer objetivo que consiste en dar uso a las estrategias del programa, se usaran los medios audiovisuales, proyectando el material educativo acerca de las consecuencias de adoptar hábitos de vida poco saludables. Se facilitará a los profesionales, la folletería para reforzar el contenido de la información proporcionada, se estima un tiempo aproximado de 45 minutos, tomando en cuenta el trabajo de los profesionales.

Otra técnica que se combinará en este programa, es el trabajo en grupos, que estarán formados por empatía, que podría realizarse por áreas de trabajo para fomentar la estimulación psicoafectiva y motivación para mantener la práctica de estilos de vida saludables, si se toma en cuenta los resultados de la investigación, donde se confirmaron la influencia de la inteligencia emocional, en esta estrategia en cada grupo se fomenta en la generación de ideas que contribuyan a mejorar el control consciente de la necesidad de una adecuada conducta de salud.

Como manera de estimulación se tiene programado el refuerzo de los logros adquiridos, mediante una premiación significativa. Que proporcionara un reconocimiento emocional y motivación a mejorar sus condiciones de salud. Se premiará también aquella persona que mayor capacidad empática desarrolle en la ayuda a mantener su meta propuesta.

En la semana se realizará tres sesiones, lunes miércoles y viernes, con el personal de enfermería que están en turno, para conseguir que la participación de las enfermeras sea mayoritaria y no existían excusas para su ejecución. La reunión se realizará en las mismas áreas de trabajo, estarán autorizadas por los directivos de la institución y las

actividades están dentro del cronograma diario, como responsabilidad de cada profesional. También se integrará al responsable de salud ocupacional.

La estrategia Agita tu mundo, cuenta con una serie de actividades como hidratación, frutívoro, realización de una serie de ejercicios a través de una pausa activa, se fomenta la utilización de gradívoros, se involucra a los profesionales para que desarrollen la capacidad de selección de productos para una canasta saludable, se estimula la interacción con la naturaleza mediante la creación de huertos amigables.

Dentro de la planificación estratégica se fomentará la utilización de un dispensador de agua, y el consumo de agua dosificada dentro de las exigencias normales de la actividad física que conlleva el trabajo diario del profesional de la salud, por ello se realizará la observación y verificación de materiales que necesita para una hidratación adecuada. De la misma manera que en la estrategia anterior, se estimulará este tipo de actividad a través de un incentivo semanal, que será proporcionado por la administración. Y en lo futuro se buscará dentro de los mismos participantes, patrocinadores o auspiciantes para incentivar con distintas clases de detalles a la adhesión a la puesta en práctica de hábitos y estilos de vida saludables, todo ello contribuirá al cumplimiento de una de las actividades de esta estrategia como es el “Hidrátate”.

Esta Actividad en la que participará el profesional de enfermería será inspeccionada todos los días, en la misma área de trabajo, mediante la observación en la realización de sus actividades diarias. La segunda actividad considerada en el cumplimiento de este objetivo es el consumo de una fruta, por ello se observará, preguntará y se confirmará si tiene una, para su consumo. Se controla a través de un check list, usando como instrumento una ficha de observación, el control será diario, y se premiará al profesional que lleve su fruta toda la semana.

En la tercera actividad, se incentivará al personal que realice la pausa activa, dentro de las mismas áreas de trabajo, la cual consistirá en una rutina de ejercicios de estiramiento y relajación, por 10 minutos para continuar con las actividades laborales programadas día a día, esta actividad se realizará tres veces a la semana, estas actividades deberán ser realizadas durante las jornadas de trabajo en cada uno de los turnos, ello será

verificado mediante una tabla de observación, la misma que será tabulada y cuantificada al término de la participación para controlar la lista de participantes y premiar a quienes han acudido activamente en cada una de estas tres actividades indicadas en el plan Agita tu mundo.

Dentro de los resultados de la investigación se confirma un determinado comportamiento del personal de enfermería, que está generalizado por, falta de motivación, capacitación, falta de control emocional, alteración del estado de ánimo, sintomatología asociada al estrés, que afecta a su rendimiento laboral. Sacando como conclusión que es necesario el empoderamiento del profesional de la salud.

Como actividad, se realizará un cronograma de diferentes temáticas con diferentes contenidos, necesarios para compensar las diversas falencias observadas en las profesionales de cada área en el hospital, aparte se firmará un acuerdo de compromiso para que quede registrado la participación de directivos y profesionales de enfermería.

La participación de los profesionales será ejecutada dos veces al año en el mismo se buscará la actualización constante de diferentes estrategias y técnicas de motivación en conjunto con la actualización de contenidos científicos. Para corroborar dicha participación el profesional de enfermería deberá presentar un documento con evidencias fotográficas, registro de informes, registro con firma de asistencia de las colegas convocadas y que han asistido a las distintas capacitaciones.

Además de la capacitación científica y técnica, se pretende a través de estas capacitaciones fomentar la autoestima y generar niveles de fortalecimiento y empoderamiento para favorecer el sentido de control personal para que desarrollen habilidades que puedan favorecer sus condiciones personales para potenciar practicas deliberadas acerca de autoafirmación, autovaloración, auto reconocimiento y autoexpresión de aspectos que favorecen el desarrollo integral.

5.7.1 Actividades.

Observar mediante videos de Consecuencias de Hábitos poco Saludables.

Facilitar trípticos con información que retroalimenta lo observado en los medios audiovisuales.

Trabajos de grupos que se realizarán por empatía.

Fomentar la estimulación psico afectiva mediante la utilización de técnicas de motivación para mantener la práctica de estilos de vida saludables.

Trabajos Grupales

Reunión se realizará en las mismas áreas de trabajo y estarán autorizadas por los directivos de la institución mediante la realización de actividades que están dentro del cronograma diario

El cumplimiento a cada uno de los objetivos planteados será motivo de incentivo a los participantes mediante estímulos de premiación.

Observar actividades como hidratación, consumo de frutas, participación de pausas activas las mismas serán cuantificadas mediante un chek list para la respectiva premiación de quienes han tenido una constante participación.

Se realizará un cronograma de diferentes temáticas con diversos contenidos los mismos contarán con cartas de compromisos firmadas por autoridades y profesionales de enfermería.

Se contará con registros de asistencias, evidencias fotográficas, actas de informe.

5.7.2 Recursos, Análisis financiero.

Talento Humano.

Está dado por el maestrante, tutor, personal de salud (enfermeras). Destacando que se buscará la participación activa de manera especial del personal profesional de enfermería. También es necesario indicar que el Talento Humano de la institución en la

que se efectuará el estudio y la propuesta está determinado por el organigrama institucional el mismo que se encuentra representado por las máximas autoridades desde los departamentos de gerencia y dirección técnica.

Recursos Materiales.

Infraestructura. - Los proporcionados por recursos propios de la institución como el tener la autorización de la utilización del auditorio de la institución, las instalaciones y departamentos donde se efectuará la encuesta a las profesionales de enfermería.

Mobiliario, Equipo y Otros. - De la misma forma están a disposición los mobiliarios, equipo de oficina e informáticos, de la entidad. Así como se cuenta con un auditorio en el que se pedirá la participación de los participantes con cada uno de los equipos tecnológicos que el caso lo amerite.

Instrumentos Técnicos – Educativos.

La elaboración de material educativo proyectado en los videos educativos que se promocionarán al personal de salud dirigido especialmente al profesional de enfermería al que se va a capacitar mediante la aplicación de fichas diseñadas que se utilizarán en cada sesión que serán fotocopiadas de acuerdo a las necesidades en función de los participantes.

Recursos Financieros.

El financiamiento está dado por los recursos de la investigadora para el desarrollo de esta tesis, consciente de los beneficios que se otorgará a este colectivo.

Materiales	V. Unitario	V. Total
Suministros	2.00	300.00
Fotocopias	0.02	80.00
Carpetas	1.00	30.00
Vinchas	0.05	5.00
Internet	0.80	100.00
SUB TOTAL		465.00

Otros	V. Unitario	V. Total
Refrigerios	5.00	200.00
Transporte	10.00	80.00
Incentivos	10.00	100.00
SUB TOTAL		380.00
TOTAL		645.00

5.7.3 Impacto

Objetivo General	Objetivos Específicos	Actividades	Indicadores de Actividades	Resultados	Indicadores de impacto	Resultados
<p>Usar estrategias educomunicacionales para la promoción de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería que labora en el Hospital General León Becerra Camacho.</p>	<p>1.- Emplear las normativas creadas por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador en la estrategia: “Agita tu mundo” en cuanto al consumo de alimentación saludable, realización de actividad física y evitar en el consumo de hábitos nocivos en los profesionales de enfermería.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diseño y elaboración de materiales para Capacitación, trípticos, afiches, poster 2. Preparación de material 3. Ejecución 4. Observación de videos de consecuencias de puesta en práctica de Hábitos de Vida poco saludables. 5. facilitar trípticos. 6. Trabajos de grupo. 7. Utilización de técnicas de motivación 	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Trabajo de planificación de proyecto de investigación con autora de investigación 2.- Trabajo en conjunto con los profesionales de enfermería 	<p>80%</p> <p>80%</p>	<p>Número de profesionales de enfermería que participan en los talleres.</p> <p>Adhesión a estilos de vida saludables.</p> <p>Hábitos Tóxicos.</p>	<p>100% de asistencia de los profesionales de enfermería</p>

	<p>2.- Organizar en conjunto con las autoridades del Hospital General León Becerra Camacho las diferentes actividades a realizar con los profesionales de enfermería en la ejecución del programa agita tu mundo.</p>	<p>2. Elaboración de un cronograma de actividades</p>	<p>1.- Registro de asistencia. 2. Evidencia Fotográfica. 3. Acta de Informe. 4. Ficha de Observación 5. Acta de Compromiso</p>	<p>42</p>	<p>Número de profesionales que consumen agua. Frecuencia en el consumo de agua. Número de profesionales que consumen fruta. Frecuencia de consumo de frutas. Número de profesionales que realizan pausa activa</p>	<p>42</p>
	<p>3.Programar capacitaciones de motivación, manejo e inteligencia emocional, programación neurolingüística, psicoterapia breve, a que motiven a la puesta en práctica de hábitos y estilos de vida saludables</p>	<p>1.Evaluación antes y después de las capacitaciones.</p>	<p>1.- Aplicación de test validado por expertos</p>	<p>42</p>	<p>Estado de ánimo. Control de impulsos. Cambios de Actitud. Cambios de conducta. Relaciones intrafamiliares. Relaciones interpersonales</p>	<p>42</p>

5.7.4 Cronograma.

ACTIVIDADES	2019									
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEPT	OCT
Elaboración del Plan										
Aprobación										
Recolección de Datos										
Recolección Bibliográfica										
Trabajo de Campo										
Taller de Capacitación										
Implementación de Propuesta y actividades de la estrategia Agita tu Mundo										
Monitoreo de actividades										
Análisis e interpretación de los resultados										
Pruebas y Ajustes										
Elaboración de Tesis										
Corrección del Borrador										
Informe y Presentación Final										

5.7.5 Lineamiento para evaluar propuesta.

Monitoreo de cumplimiento de las actividades.

Valorar la participación interactiva de los profesionales de enfermería.

Corroborar listado de asistencia

Verificar actas de informes y evidencias fotográficas.

Determinar estado de ánimo mediante la utilización de un test psicológico validado.

CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos las conclusiones a las que se llegó son las siguientes:

Los estilos de vida de los profesionales de enfermería se encuentran determinados por el tipo de alimentación, actividad física y adherencia a hábitos tóxicos, todo ello influye en las actividades que continuamente realizan en la entidad hospitalaria.

Se observa en los profesionales de enfermería a pesar de tener tienen pleno conocimiento acerca de las consecuencias de continuar con conductas alimenticias inadecuadas la mayoría acerca de ellos indica que, por la falta de tiempo, por las diferentes jornadas de trabajo a las que se encuentran expuestas no pueden brindarse así mismos, una adecuada alimentación.

También indican que tienen una disminución de actividades físicas aun cuando reconocen la importancia y consecuencias al mantener una vida sedentaria, de la misma manera se realiza la importancia de la participación en las actividades recreativas.

Es necesario establecer las conductas que pueden desencadenar la puesta en práctica de hábitos tóxicos así mismo, por ello es necesario plantear estrategias para que los profesionales se sientan r motivados y satisfechos para iniciar un cambio de comportamiento después de la Promoción de Estilos de Vida Saludables.

Es necesario permitir que los y las participantes puedan expresar sus emociones acerca de la percepción de la seguridad del ambiente laboral en cuanto a la realización de sus actividades en las diferentes jornadas que realiza en la entidad hospitalaria.

Y por último la constante actualización del término salud invitan a que el individuo participe de una construcción social, es decir, a la realización de tareas colectivas, fundamentadas en la puesta en práctica de estilos de vida saludable para procurar una mejor calidad de vida.

La salud debe promocionar la búsqueda de una salud preventiva en vez de la curativa permitiendo que los profesionales de la salud puedan identificar cuáles son las actividades recreativas que estimulan la salud y mejore los hábitos poco saludables mediante la intervención.

RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones establecidas se recomienda que:

Se creen e implementen programas orientados a la promoción de estilos de vida saludables, los y las enfermeras deben considerar las características del ambiente laboral en el cual se desenvuelven continuamente.

El personal que se encuentra encargado de salud ocupacional debe indicar en cada uno de los lugares de trabajo, un espacio físico para que los y las profesionales de enfermería puedan realizar actividades de relajación, ejercicios y recreación; promoviendo así un estilo de vida saludable.

Es importante que los directivos de las instituciones sanitarias promuevan ambientes laborales con características que favorezcan la práctica de estilos de vida saludable, y que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de los y las trabajadoras.

En todo momento es necesario que los y las enfermeras tomen en cuenta sus propias necesidades, así como sus preferencias para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, de forma exitosa.

Al implementar, un programa para promover estilos de vida saludable, es necesario que los y las enfermeras, realicen un análisis amplio de dichos estilos, por medio de un instrumento de fácil verificación, el cual permite conocer de manera integral aspectos de la vida de las personas.

BIBLIOGRAFÍA DE INVESTIGACIÓN

- Álvarez Quesada, Irene; Lara Escalante, Angela Cristina; Navarro Mora, Monserrat (2006)) Estilos de vida saludable y no saludable que tienen los y las trabajadoras del nucleo de procesos artesanales del instituto nacional de aprendizaje Enfermería Actual en Costa Rica, vol. 5, núm. 10, abril-septiembre, Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica.
- Álvarez Quesada, Irene; Lara Escalante, Angela Cristina; Navarro Mora, Monserrat (2006). Estilos de vida saludable y no saludable que tienen los y las trabajadoras del nucleo de procesos artesanales del instituto nacional de aprendizaje Enfermería Actual en Costa Rica, vol. 5, núm. 10, abril-septiembre, Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica.
- Arango G, Peña B, Vega Y. (2015) Relación de la asignación de personal de enfermería con *indicadores* de resultado de la calidad de la atención en unidades de cuidados intensivos de adulto. *Aquichan.*;15(1):90-104. DOI: 10.5294/aqui.2015.15.1.9.
- Arguello, M.; Bautista, Y.; Carvajal, J.; De Castro, K.; Díaz, D.; Escobar, M.; Gómez, L; Morales, M.; Pinto, C.; Rincón, L.; Rueda, P.; Serrano, J.; Suárez, P.; Toloza, Z.; Agudelo, D . (2009) Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga.
- Armando, J., Claros, V., Cuellar, C. S., Lorena, M., & Mora, A. (2011). Promoción de la salud, (1), 202–218.
- Arraigada, M. C., & Pujol-Cols, L. J. (2016). La salud ocupacional y el análisis de riesgos psicosociales percibidos por el trabajador.
- Arrivillaga, Marcela; Salazar, Isabel Cristina; Correa, Diego (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios Colombia Médica, vol. 34, núm. 4, pp. 186-195 Universidad del Valle Cali, Colombia

- Barboza, V. V., & Klijn, T. P. (2016). presencial y telefónica en factores de riesgo cardiovascular : ensayo Introducción Objetivo Método. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0626.2747>.
- Barrios Casas Sara & Paravic Klijn Tatiana (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. *janeiro -fevereiro*; 14(1):136-41.
- Beltrán, O., Quintero, L., & Chaparro, O. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2), 207-217.
- Calero Morales, S., & González Catalá, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física.
- Castillo Saavedra, A. (2018). Influencia del estrés laboral en la calidad de vida de los trabajadores de la incubadora San Juan.
- Esp, M. (2008). La obesidad y el síndrome metabólico como problema de salud pública . Una reflexión, 50(6).
- Estrada, J. G. S., Pupo, I. J. C. G., Rodríguez, Y. B. M., & Cañedo Andalia, R. (2009). Clima y cultura organizacional: dos componentes esenciales en la productividad laboral. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud (ACIMED)*, 20(4), 67-75.
- Espinoza O, Luis; Rodriguez R, Fernando; Galvez C, Jorge y Macmillan K, Norman. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev. chil. nutr.* [online]. 2011, vol.38, n.4, pp.458-465. ISSN 0717- 7518. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>.
- Flores Cáceres Tito (2014), Definición de Política Pública: Una Revisión Conceptual. Aguilar Villanueva (1996).
- Gamboa, C. V., Sáez, I. P., Rivera, P. M., Huerta, C. T., & Arce, L. H. (2017). Calidad de vida del personal de salud y su relación con el ausentismo. *Ciencia & Trabajo*, (60), 188-193.

- García, N. C. A., Ayala, M. A. M., Aguirre, A. Á., Rocha, B. L. R., & Perales, M. S. (2018). Estilo de vida, autoeficacia, consumo de alcohol y tabaco en trabajadores/Lifestyle, self-efficacy, alcohol and tobacco consumption among workers. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 5(9).
- Giraldo Osorio Alexandra, Vélez Álvarez Consuelo (2014). La atención primaria en Salud desde la percepción de los usuarios. *Enfermería Global* versión On-line ISSN 1695-6141.
- Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A., & Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista hacia la Promoción de la Salud*, 15(1).
- Gomez Garcia, Antonio Ramón et al. (2016,) Notificación de Accidentes de Trabajo y Posibles Enfermedades Profesionales en Ecuador, 2010-2015. *Cienc Trab.* [online]. vol.18, n.57, pp.166-172. ISSN 0718-2449. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000300166>.
- González Menéndez Ricardo. (mayo-jun. 1995) Como liberarse de los hábitos tóxicos. Guía para conocer y vencer los hábitos provocados por el café, el tabaco y el alcohol *Rev Cubana Med Gen Integr* v.11 n.3 Ciudad de La Habana .
- Guías para la detección, el diagnóstico y el tratamiento de las dislipidemias para el primer nivel de atención 1. (2008), 1–40.
- Guamialamá Martínez Jaime Salazar-Duque Diego (Diciembre- 2018) Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2014). El INEC acerca las estadísticas a los usuarios a través de dos nuevas herramientas. versión electrónica.
- Infomed red nacional de Cuba, III Encuentro Internacional "Estilos de Vida vs Hábitos Tóxicos" Octubre 2018. Guantánamo, Cuba.
- Izquierdo Hernández Isabel Amanda, Armenteros Borrell Mercedes, Lancés Cotilla

Luisa y Martín González Isabel (2004). Alimentación saludable .Promoción de Salud Centro provincial de Higiene y Epidemiología. La Habana . Rev Cubana Enfermer v.20 n.1 Ciudad de la Habana ene.-br.

Jaramillo, T. M. U. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. Investigación y educación en enfermería, 17(2), 109-118

Macías M Adriana Ivette., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R.(2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Chilena de Nutrición.

Macías, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

Martínez Baena, Alejandro Cesar; Romero Cerezo, Cipriano; Delgado Fernández, Manuel (diciembre, 2010). Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 10, núm. 2, julio-, pp. 57-75 Universidad de Murcia Murcia, España.

Marrero González, E. M. (2016). Carga Mental de Trabajo y Hábitos de Vida Saludables.

Maslow, A., & Maslow, P. A. (2015). La Motivación. Trabajo, 23, 06.

McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). Investigación Educativa. En J. y. McMillan, Investigación Educativa (pág. 23). Madrid: Pearson Education.

Méndez, C. B. (12 de Enero de 2010). Ensayo de Redes Sociales. Recuperado el 13 de Febrero de 2016, de Ensayo de Redes Sociales: <https://docs.google.com/document/d/1S2467qHvRa8PfP-WRpkw5JE9HeJ8pIB9FKyOuO1ZKRg/edit?hl=es&pref=2&pli=1>.

MSP, M. D. (2006). Atención de enfermería en el Ecuador.Ministerios de Salud Pública del Ecuador: Versión Electrónica.

Montero Bravo A, N. Úbeda Martín y A. García González. (jul./ago. 2006)Evaluación de

los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Madrid . Nutrición Hospitalaria versión On- line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611.

Moscoso David, Martín María, Pedrajas Natalia, Sánchez Raúl .(2013) Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or01_158.pdf.

Moscoso-Sánchez, D., García, R. S., Rodríguez, M. M., & Sanz, N. P. (2015). ¿ Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española. *Empiria: Revista de metodología de ciencias sociales*, (30), 77-108.

Nivel, P., Mercedes, D., & López, J. (2013). Guía de Tratamiento Farmacológico de Dislipidemias, 103–129.

OMS. (2014). Diagnóstico y tratamiento de Dislipidemia. Organización Mundial de la Salud.

OMS, O. M. (2014). Campaña del Día Mundial de la Salud. Campaña del Día Mundial de la Salud.

OMS, O. P. (2007). Cobertura y atención al personal de salud. Organización panamericana de la salud.

Organización Mundial de la Salud. (2012). Campaña del Día Mundial de la Salud . <https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>.

Organización Panamericana de la Salud. De Alma-Ata a Astaná (2018) https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14725:from-alma-ata-1978-to-astana-2018&Itemid=39594&lang=es.

Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida. versión electrónica.

http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf.

- Prado Solar, Alicia. González Reguera, Maricela. Paz Gómez, Noelvi; Romero Borges, Karelia (nov.-dic. 2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Revista Médica Electrónica *versión On- line* ISSN 1684-1824. Rev. Med. Electron. vol.36 no.6 Matanzas.
- QUIROGA, I. (Septiembre de 2009). Estilos de Vida y condiciones de salud de los enfermeros. Mendoza.
- Quintana Zavala María, Paravic Klin Tatiana, Saenz Carrillo Lorena, (2016) Rev. Latino-Am. Enfermagem;24: e2713 DOI: 10.1590/1518-8345.1149.2713 www.eerp.usp.br/rlae.
- Reinoso Palacio & Mercy Janeth. (2014). Licenciatura en Enfermería. Valoración de la caildad de Atención. Guayaquil, Guayas, Ecuador: Repositorio de la Universidad de Guayaquil.
- Remuzgo Aquino, Gabriela Isabel (2014). Rol de la enfermera en la promoción de estilos de vida saludables aplicando la teoría de Nola Pender en el Colegio Jorge Cieza Lachos.
- Rizo-Baeza, N. G. González-Brauer y E. Cortés (2014) Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. versión On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611.
- Rizo-Baeza, M. M.; González-Brauer, N. G.; Cortés, E (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud Nutrición Hospitalaria, vol. 29, núm. 1, enero-, pp. 153-157 Grupo Aula Médica Madrid, España .
- Rodríguez Montero, Alejandro; Morera, María; Barrantes Brais, Kristy; Ugalde Ramírez, José Alexis (2014) . Relación entre los Factores Motivacionales, la Edad y el Sexo en las Personas Participantes de un Proyecto de Natación MHSalud, vol. 11, núm. 1, enero-, , pp. 13-25 Universidad Nacional Heredia, Costa Rica.
- Rosas Toledo Hernán - Siegel Tike Patricio. (marzo 2011). Promoción de Salud y Estilos de Vida Saludables en jóvenes universitarios: “Hacia un curriculum integral. Universidad Austral de Chile Conocimiento y naturaleza Facultad de Filosofía y

Humanidades Instituto de Filosofía y Estudios Educativos Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación.

Samaniego Carlos. (2009). Capacidad de Trabajo en hospitales públicos y privados. Versión Electrónica.

Sanabria-Ferrand Pablo Alfonso, Ps., González Q. Luis A. PS Y Urrego M. Diana Z., M.D. M. SC. (2007) Estilos de Vida Saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio Exploratorio. Revista Med 15 (2): 207-217.

Sánchez-Ojeda, María Angustias; De Luna-Bertos, Elvira (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria Nutrición Hospitalaria, vol. 31, núm. 5, pp. 1910-1919 Grupo Aula Médica Madrid, España.

Sánchez-Ojeda María Angustias y De Luna-Bertos Elvira. (May. 2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria Nutr. Hosp. vol.31 no.5 Madrid

Serrano Mantilla Gonzalo, (Diciembre 2011) Cifras Socio-Económicas de Milagro Lectura de Retroalimentando la información actual. Revista Ciencia UNEMI N° 6, , pp. 28 - 37 ISSN: 1390-4272.

Suescun Carrero Sandra (2016), Calidad de vida laboral en trabajadores de una Empresa Social del Estado de Tunja, Colombia Revista Médica de Risaralda. Vol. 22. Núm. 1.

Tomasina, H. A. (s.f.). La Salud de los trabajadores de la salud: Estrategias e Intervenciones. La Salud de los trabajadores de la salud: Estrategias e Intervenciones. Buenos Aires, Argentina.

Una Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud hacia un nuevo concepto de salud pública -21 de noviembre de 1986 Ottawa (Ontario) Canadá. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-promocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>.

Vilchez, V., Paravic, T., & Salazar, A. (2015). Efecto de Intervención Innovadora: Consejería de Enfermería en Salud Cardiovascular en Atención Primaria Effect of an

innovative process of nursing counseling on cardiovascular health in a primary health care setting, 34, 36–44.

Villaseñor Benjamín. (2014) Ausentismo laboral, costos y consecuencias. <https://www.uhmasalud.com/blog/ausentismo-laboral-costos-y-causas-de-las-ausencias-al-trabajo>.

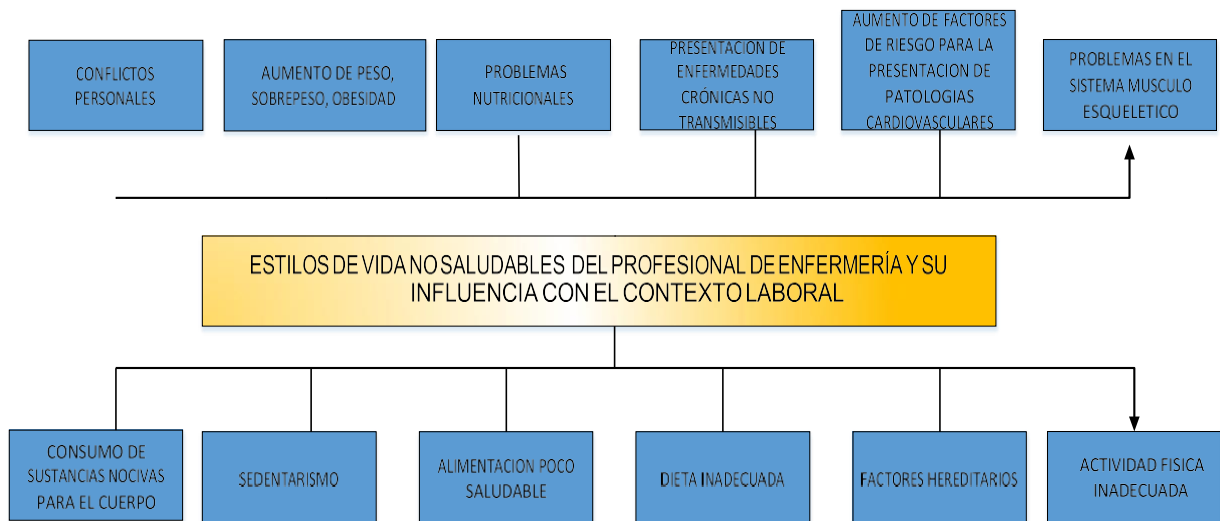
Vierci G, Pederzani C, Cabrera G, Duarte N, Ferro E (2013). Frecuencia de hábitos alimentarios vinculados al riesgo de desarrollar cáncer en funcionarios públicos de Asunción. Vol. 11, núm. 2 . Memorias del Instituto de Navegación en Ciencias de la Salud.

Valdivia, L., Patricia, K., & Vanegas, Y. I. (2017). Calidad de la atención en salud de la Clínica Médica Previsional-MINSA-Estelí.

Velasquez Cortes Suhail. (2013). Hábitos y estilos de vida saludable . Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo. Sistema de Unidad Virtual.

ANEXOS

Anexo 1 - Árbol de Problemas



Anexo 2 - Árbol de Objetivos



Anexo 3. Encuesta



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
INSTITUTO DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUÍA

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA Y SU INFLUENCIA EN EL
CONTEXTO LABORAL DEL HOSPITAL GENERAL LEÓN BECERRA CAMACHO.**

Con el propósito de obtener datos concretos al presente tema de investigación se le solicita a usted responder con sinceridad las preguntas que se detallan en la presente encuesta con el fin de obtener datos que puedan determinar hábitos de los Profesionales de Enfermería.

Edad: _____ Sexo: _____ Servicio Hospitalario: _____

HABITOS PERSONALES:

1. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces a la semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces a la semana
- e. Una vez cada 15 días
- f. Una vez al mes
- g. Menos de una vez al mes

2.- ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

- a. Su sabor
- b. Su precio
- c. Que sea agradable a la vista
- d. Su caducidad
- e. Su contenido nutrimental

3.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

- 0 1-3 4-5 Más de 5

4.- Las horas que duermes, ¿te permiten descansar lo suficiente?:

- SÍ NO

5.- Ha padecido de trastornos del sueño?

- Siempre Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

6.- ¿Cuántas veces en las últimas semanas has tenido dificultad para conciliar el sueño?

- Nunca Algún día Varios días La mayoría de los días

7.- Considera Ud. que goza de suficiente tiempo libre?

- Siempre . Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

8.- Cuántas veces a la semana sale a una actividad de recreación?:

- Nunca Sábados . viernes y sábados Jueves más de 3 días a la semana

9.- ¿Haces ejercicio físico?

- SÍ NO

10.- ¿Con qué frecuencia practicas ejercicio físico a la semana?

- 0 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana Más de 5 veces por semana

II. ALIMENTACIÓN

11. ¿Cuántas veces a la semana Ud. Consume?

Snacks: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana

Frituras: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana

Verduras: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana

Ensaladas: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana

Frutas: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana

Enlatados y Conservas: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana

Embutidos: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana

Dulces, Azúcares y Chocolates: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana

12.- Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones:

DESAYUNO: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana Más de 5 veces por semana

COMER ALIMENTOS ASADOS O A LA PLANCHA: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana Más de 5 veces por semana

PICOTEA O COME ENTRE HORA: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana Más de 5 veces por semana

REVISAR LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS: 0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana Más de 5 veces por semana

13.- Cuántas comidas realizas al día?

0 1-3 4-5 Más de 5 veces

14.- Habitualmente mastica cada bocado más de 25 veces:

Nunca a veces a menudo siempre

15.- Señala la frecuencia en la que compartes tus alimentos?

EN CASA CON TU FAMILIA: Nunca a veces a menudo siempre

EN EL HOSPITAL : Nunca a veces a menudo siempre

16.- ¿Con que frecuencia consume sus alimentos fuera de casa sin su familia?

a. Todos los días

b. 5 a 6 veces a la semana

c. 3 a 4 veces a la semana

d. 1 a 2 veces a la semana

e. Una vez cada 15 días

f. Una vez al mes

g. Menos de una vez al mes

17.- ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

a. Su sabor

b. Su precio

c. Que sea agradable a la vista

d. Su caducidad

e. Su contenido nutrimental

18.- ¿Cuántos vasos al día tomas de jugos y/o bebidas gaseosas?

0 1-3 4-5 Más de 5 veces

19.- Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

a. Porque no me gusta

b. Por cuidarme

c. Porque me hace sentir mal

d. No suelo evitar ningún alimento

20.- ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

a. Más información

b. Apoyo social

c. Dinero

d. Compromiso o motivación personal

e. Tiempo

f. Nada, creo que mi alimentación es saludable

g. No me interesa mejorar mi alimentación

III. ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

21.- Realiza actividad física?

0 veces por semana 1-2 veces por semana 3-5 veces por semana

22.- ¿Cree usted que la actividad física es beneficiosa para la salud?

SÍ NO

23.- Considera importante la realización de actividades deportivas
Siempre Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

24.- ¿Considera que la actividad física alivia el estrés?
Siempre Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

25.- ¿Tiene autodisciplina para realizar ejercicio físico?
Sí NO

26.- ¿Con qué frecuencia practicas ejercicio físico a la semana?
0 veces por semana 1-3 veces por semana 4-5 veces por semana Más de 5 veces por semana

27.- En caso de no realizar ejercicio físico indique por qué

Por falta de tiempo

Por falta de voluntad

Por motivos económicos

Porque los horarios de trabajo no me lo permiten

Por problemas de salud

28.- Considera Ud. que goza de suficiente tiempo libre?
Siempre .Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

29.- En mi tiempo libre me gusta realizar alguna de las siguientes actividades
PASEAR: Siempre . Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca
BAILAR: Siempre . Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

30.- Después de trabajar prefiere
Quedarse en casa: Siempre Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca .

Ver Televisión: Siempre Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

Leer: Siempre Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

Dormir: Siempre Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca

IV. HÁBITOS TÓXICOS

31.- Ud. se automedica

Sí NO

32.- Indique en qué casos aplica la automedicación:

Enfermedad Sueño Perder peso

33.- Ud. consume cigarrillos:

Nunca una o menos veces al mes 2 a 4 veces al mes 2 a 3 veces a la semana 4 o más veces a la semana

34.- Consume bebidas alcohólicas

Sí NO

35.- ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

una o menos veces al mes 2 a 4 veces al mes 2 a 3 veces a la semana 4 o más veces a la semana

36.- ¿Ha tenido alguna vez problemas de salud debido al consumo de bebida alcohólica?

Sí No

37.- ¿Ha usado alguna vez el alcohol para atenuar tensiones

Sí No

38.- ¿Le ha ocurrido alguna vez que después de beber no recuerda lo que hizo la noche anterior?

Sí No

39.- Ha tenido alguna vez tratamiento por alcoholismo?

Siempre Casi siempre Algunas veces Sólo algunas veces Nunca .

**40.- Indica si has consumido en alguna ocasión alguna de estas sustancias:
tranquilizantes o pastillas para dormir cannabis/marihuana cocaína
éxtasis pastillas de diseño alucinógenos anfetaminas heroína**

Anexo 4. Personal de Enfermería Área de Medicina Interna HLBC



Figura 1: Encuesta realizada al personal de enfermería en el Área de Medicina Interna del Hospital General León Becerra Camacho.

Anexo 5. Personal de Enfermería Área de Emergencia HLBC



Figura 2: Encuesta realizada al personal de enfermería en el Área de Emergencia del Hospital General León Becerra Camacho

Anexo 6. Salón Auditorio del Hospital General León Becerra Camacho



Figura 6. Recursos comunicacionales con los que cuenta la institución

Anexo 7. Área del Comedor del Hospital General León Becerra Camacho



Figura 7. Recursos comunicacionales con los que cuenta la institución

Anexo 8. Gerencia de la institución.



Figura 8.Entrevista con directivos de la institución. Departamento de Gerencia

Anexo 8. Dirección Técnica de la institución



Entrevista con directivos de la institución. Departamento de Dirección Técnica.

Turnitin Informe de Originalidad

Procesado el: 21-jun.-2019 14:28 -05
 Identificador: 1145891687
 Número de palabras: 29809
 Entregado: 1

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA Y SU INFLUENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL DEL HOSPITAL GENERAL LEÓN BECERRA CAMACHO Por Kathiusca Echeverría Caicedo Echeverría Caicedo

1% match (Internet desde 01-ene.-2017)
<http://docplayer.es/16726807-Nutr-hosp-2014-29-153-157-doi-10-3305-nh-2014-29-1-6761-doi-10-3305-nh-2014-29-1-6761.html>

1% match (Internet desde 26-mar.-2019)
<http://www.scielo.br/scielo.php?>

[lng=es&pid=S1413-](#)

Índice de similitud	Similitud según fuente	
3%	Internet Sources:	4%
	Publicaciones:	2%
	Trabajos del estudiante:	2%

[81232016000601909&script=sci_arttext&lng=es](#)

1% match (Internet desde 29-abr.-2015)

http://cursos.campusvirtualsp.org/pluginfile.php/2527/mod_resource/content/1/curso_2009/Modulo_4/m4_lp-estrategias-NietoTomasina_borrador_.pdf

1% match (Internet desde 05-nov.-2017)

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/375/M-21583.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA Y SU INFLUENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL DEL HOSPITAL GENERAL LEÓN BECERRA CAMACHO Lcda. Kathiusca Echeverría Caicedo Tutor: Msc. Gabriel Suárez Lima **RESUMEN** Los estilos de vida utilizados por los profesionales de enfermería son los que determinan patrones o conductas que desencadenarán en el bienestar de sí mismos y en el buen desarrollo y desenvolvimiento en las actividades que realizan diariamente en su jornada laboral, es importante conocer que una adecuada nutrición, la práctica de actividad física y recreativa, así como evitar el consumo de hábitos tóxicos permitirán que el individuo en el campo profesional de la salud continúe jugando un rol esencial como es el de transmitir a los usuarios el poner en práctica hábitos saludables que favorezcan al equilibrio y armonía de su salud, el estudio que se lleva a cabo en los profesionales de enfermería permitirá realizar mayor énfasis a la promoción de estilos de vida saludables y que estos puedan ser practicados dentro del entorno laboral. Palabras clave: estilos de vida, entorno laboral, conductas saludables. **II ABSTRACT** The lifestyles used by nursing professionals are those that determine patterns or behaviors that will trigger in the well-being of themselves and in the proper development and development in the activities they perform daily in their workday, it is important to know that adequate nutrition, the practice of physical and recreational activity, as well as avoiding the consumption of toxic habits will allow the individual in the professional field of health to continue playing an essential role such as transmitting to the users the practice of healthy habits that favor the balance and harmony of your health, the study carried out in nursing professionals will allow greater emphasis on the promotion of healthy lifestyles and that these can be practiced within the workplace. **Keywords:** lifestyles, work environment, healthy behaviors. **III INTRODUCCIÓN** Los hábitos personales determinan el estilo de vida, que pueden ser saludables y no saludables, estos pueden marcar el desempeño adecuado del ser humano, disminuyendo sus habilidades y capacidades emocionales y productivas, conllevando a un desequilibrio homeostático, una baja en su capacidad inmunológica con escasa defensa para enfrentar las diferentes enfermedades propias de nuestra época, agravando su estado de salud hasta llegar a una enfermedad de tipo catastrófica, es necesario destacar la falta de la puesta en práctica de hábitos saludables