

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

**“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS
ENFERMERAS Y AUXILIARES DE
ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA
DE INFANTES HOSPITAL ROOSEVELT”**

Estudio descriptivo de corte transversal, con enfoque cuantitativo realizado con Personal de Enfermería en el Servicio de Medicina de Infantes Departamento de Pediatría del Hospital Roosevelt de Junio 2,004 a Febrero 2,005.

TELMA ODILIA ROMERO CLEMENTE
Carné: 200416191

ASESORA: Magíster Enma Judith Porras
REVISORA: Magíster Rutilia Herrera Acajábón

Tesis

Presentada ante las autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas – USAC -
Escuela Nacional de Enfermeras/os de Guatemala

Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería

GUATEMALA, OCTUBRE 2,005.



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
6 Avenida 3-55 zona 11, Teléfonos 2440-4477, 2440-8592, 2472-1392
E-mail guatenfria@yahoo.com Guatemala, C.A.



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE
GUATEMALA A TRAVÉS DE
LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

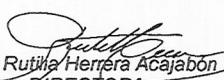
**AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS
TITULADO**

**"CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS
ENFERMERAS Y AUXILIARES DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA DE
INFANTES HOSPITAL ROOSEVELT"**

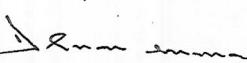
Presentado por la estudiante: **Telma Odilia Romero Clemente**
Carné: 200416191
Trabajo Asesorado por: **Mg. Enma Judith Porras**
Y Revisado por: **MSc. Rutilia Herrera Acajábón**

Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis y Exámenes Generales, Grado Académico de
LICENCIATURA DE ENFERMERÍA. PUNTO NOVENO, INCISOS 9.1 Y 9.2 del ACTA 32-2004.

Dado en la ciudad de Guatemala a los doce días del mes de Octubre del año 2005.


MSc. Rutilia Herrera Acajábón
DIRECTORA

V.Bo.


Dr. Carlos Alberto Alvarado Durán
DECANO





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
Unidad de Tesis



Guatemala, 30 de Septiembre de 2,005.

Enfermera
Telma Odilia Romero Clemente
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:
CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS
ENFERMERAS Y AUXILIARES DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA DE
INFANTES HOSPITAL ROOSEVELT

Ha sido REVISADO Y CORREGIDO y al establecer que cumple con los requisitos
exigidos por esta Unidad, se le autoriza a continuar con los trámites correspondientes
para someterse a su examen general público.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Emma Porras de Morales
Coordinadora
Unidad de Tesis



c.c. Archivo



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala



Guatemala 24 de Agosto de 2,005.

Profesores
UNIDAD DE TESIS
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
Presente.

Se les informa que la Enfermera:

Telma Odilia Romero Clemente

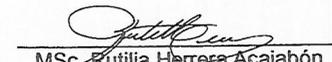
Ha presentado el Informe Final de su trabajo de tesis titulado:

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS
ENFERMERAS Y AUXILIARES DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA DE
INFANTES HOSPITAL ROOSEVELT

Del cual autor, asesor y revisor nos hacemos responsables por el contenido, metodología,
confiabilidad y validez de los datos y resultados obtenidos, así como de la pertinencia de
las conclusiones y recomendaciones expuestas.


AUTOR


Mg Enma Judith Porras
ASESOR


MSc. Rutilia Herrera Acajábón
REVISOR

AGRADECIMIENTO

A DIOS:

Fuente de sabiduría, por guiar mis pasos y ser la fortaleza de mi vida, por haberme brindado la oportunidad de obtener este triunfo, por que nada puede hacer el hombre sin la voluntad del señor, el es quien nos corona de favores y misericordias cada día.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala:

Magna casa de estudios, formadora de hombres y mujeres capaces de contribuir al desarrollo de nuestra nación.

A la E.N.E.G.

Por haberme acogido en sus aulas y brindarme la formación como Enfermera y Licenciada en Enfermería.

A mi Familia:

Por su amor y apoyo en todo momento hasta ver realizado mi sueño, especialmente a mi esposo Edgar Octavio Gutiérrez y mi hija Telma Lourdes Gutiérrez Romero.

A todas las personas que con su apoyo incondicional contribuyeron a la culminación de esta meta, especialmente a las licenciadas: Rutilia Herrera, Rina Orantes, Enma Porras y Lorena Chinchilla. Dios Las bendiga.

RESUMEN

El estudio sobre conocimientos y prácticas de estilos de vida saludables de las Enfermeras y Auxiliares de enfermería se realizó en el servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt. Se planteó el problema con la interrogante, ¿Cuáles son los conocimientos y prácticas de estilos de vida saludables? y como Justificación de la investigación se puede mencionar que la idea nació a raíz de las situaciones que se han observado en el ámbito laboral, los objetivos que se plantearon fueron encaminados a identificar los conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables de la población sujetos de estudio. El método utilizado como diseño fue la investigación descriptiva cuantitativa no experimental de corte transversal, así mismo se cumple con los aspectos éticos necesarios.

Para sustentar dicha investigación se realizó una Revisión Bibliográfica que abarcó temas básicos que se consideran pertinentes al estudio. Se estructuró un instrumento que permitiera reunir la información el cual fue elaborado por la investigadora previa validación en un Servicio del mismo Departamento con un grupo que reunió las mismas características de la población estudiada. Al final del proceso se analizaron los resultados concluyendo que en términos generales el personal de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt sí posee los conocimientos que pueden guiarlos hacia el camino correcto, así también se evidencia una brecha entre dichos conocimientos y la práctica en la vida cotidiana.

Se recomienda socializar los resultados del estudio, fomentar estilos de vida saludables y realizar estudios que permitan identificar los efectos que causa el estilo de vida en la salud y el desempeño laboral

INDICE

	PAGINAS
CAPITULO I	
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO II.	
DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA.....	2
1.) Antecedentes.	
2.) Planteamiento del problema.	
3.) Delimitación del problema.	
4.) Definición del problema.	
CAPITULO III.	
JUSTIFICACIÓN.....	4
CAPITULO IV.	
OBJETIVOS.....	5
CAPITULO V.	
REVISIÓN BIBLIOGRAFICA	
1.) Salud.....	6
2.) Promocion de la salud.....	7
3.) Estilos de vida.....	8
4.) Enfermería.....	9
5.) Enfermera Jefe de servicio.....	9
6.) Auxiliar de Enfermería.....	10
7.) Equipo de Enfermería.....	10
8.) Desempeño de Enfermería.....	11
9.) Cuidado de Enfermería.....	11
10.) Salud Física.....	12
11.) Ejercicio Físico.....	12
12.) Salud mental.....	13
13.) Estrés.....	14
14.) Salud y nutrición.....	16
15.) Comodidad reposo y sueño.....	16
16.) Empleo del tiempo libre.....	17
17.) Conocimientos y prácticas.....	18
CAPITULO VI.	
MATERIAL Y METODOS.....	18
1.) Variables.....	18
2.) Definición de las variables.....	20
3.) Medición de las variables.....	20
4.) Sujetos de estudio.....	20
5.) Diseño de la investigación.....	21

CAPITULO VII.	
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.	
Gráficas.....	22
CAPITULO VIII.	
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	41
CAPITULO IX.	
CONCLUSIONES.....	45
CAPITULO X.	
RECOMENDACIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS.....	49
Instrumento	
Consentimiento informado	

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN.

En el presente estudio se aborda el tema CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS ENFERMERAS Y AUXILIARES DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA DE INFANTES HOSPITAL ROOSEVELT, se realizó en los meses de Junio de 2004 á febrero de 2,005, tomando como población objeto de estudio a 19 personas, 15 Auxiliares de Enfermería y 4 Enfermeras Profesionales, se elije este tema tomando en cuenta que vivimos en una sociedad moderna en donde no estamos listos para afrontar las exigencias de la vida diaria, sobre todo quienes estamos al cuidado de la salud de las personas, por lo que nuestro proceder con frecuencia influye negativamente en la salud.

La importancia de la investigación radica en que permitió identificar los conocimientos y prácticas en relación a los estilos de vida saludables de las Enfermeras y auxiliar de Enfermería

Se realizó el tipo de estudio descriptivo, con abordaje cuantitativo, de corte transversal, no experimental.

En la revisión bibliográfica se incluyeron temas de interés sobre estilos de vida saludables que le ayudaran a las enfermeras y Auxiliares de Enfermería para conformar su propio estilo de vida, entre ellos se mencionan los siguientes:

SALUD, PROMOCIÓN DE LA SALUD, ESTILOS DE VIDA, ENFERMERÍA, EQUIPO DE ENFERMERÍA, DESEMPEÑO DE ENFERMERÍA, CONOCIMIENTO, SALUD FÍSICA, SALUD MENTAL, ESTRÉS, EJERCICIO FÍSICO, COMODIDAD, REPOSO Y SUEÑO.

Es importante hacer mención que para realizar el trabajo de campo se utilizó como método de recolección de datos el cuestionario, estructurado con preguntas abiertas.

Se describen los resultados que generó la investigación reflejando , que existe una brecha entre los conocimientos y las prácticas, es decir, se debe fortalecer la práctica de estilo de vida saludable en las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería Por lo tanto se hacen las recomendaciones siguientes: Socializar los resultados de la investigación, trabajar en estrategias de promoción de la salud a nivel de personal de enfermería , fomentar , estilos de vida saludables en el personal de enfermería , Continuar realizando estudios que permitan identificar los efectos que causan los estilos de vida en la salud y el desempeño.

CAPITULO II

DEFINICIÓN Y A NALISIS DEL PROBLEMA.

ANALISIS DEL PROBLEMA:

1.) ANTECEDENTES:

Desde tiempos remotos el estilo de vida se ha conceptualizado como las diferentes actividades que el hombre realiza, los hábitos y las costumbres de cada día tales como la alimentación, el trabajo, deportes, empleo del tiempo libre etc.

Pero dada las exigencias de la vida moderna existen varios factores que no favorecen una práctica adecuada de estilo de vida y que son conductas o comportamientos determinantes de la salud física y mental.

De tal manera que el hombre se ve acorralado por la insaciable ambición, explotando la fuerza productiva del hombre en forma inescrupulosa situando al hombre como un producto mercantil y no como una persona, todos estos eventos hacen deshumanizar el trabajo y no permitirle al trabajador tiempo ni recursos suficientes para que éste pueda desarrollar un estilo de vida saludable.

Actualmente existe un único estudio sobre "Hábitos Personales en Enfermeras" realizado en septiembre del 2,002, en el departamento de Enfermería del Hospital Roosevelt realizado por la Licenciada en Enfermería Eva Rosales de Tuyuc, egresada de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, en el cual los resultados dan a conocer hábitos saludables y hábitos no saludables de las Enfermeras del Hospital Roosevelt. En los que se mencionan "dentro de los hábitos saludables les relacionados con alimentación, se puede mencionar el consumo adecuado de frutas y verduras, el reducido aporte de sodio, y el considerar el almuerzo como comida principal. Los no saludables: "El 54% de Enfermeras no práctica el hábito saludable de ingerir de 4 a 8 vasos de agua pura al día. Más de la mitad de las enfermera s (64%) no práctica ejercicio físico regular y el 46% que sí lo practica, lo realiza con el vestuario adecuado. La mitad de las Enfermeras del Hospital Roosevelt tiene una masa corporal en sobre peso y obesidad.¹

Actualmente en el servicio de medicina de infantes del Hospital Roosevelt, el personal de enfermería trabaja turnos rotativos, algunos trabajan en otras instituciones y estudian, aunado todo esto con el estrés que se maneja en el servicio y fuera de ello, hacen que éste personal se le dificulte llevar un estilo de vida adecuado a la época en que vivimos.

¹ Rosales de Tuyuc Eva Noemí. Tesis Hábitos personales relacionados con alimentación sueño y ejercicio físico de las Enfermeras del Hospital Roosevelt. Universidad Mariano Gálvez. Guatemala 2,002.

2.) PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables de las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt?

3.) DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

ÁMBITO PERSONAL: Personal de enfermería que labora en el servicio de medicina de infantes del hospital Roosevelt .

ÁMBITO GEOGRÁFICO: Guatemala

ÁMBITO TEMPORAL: Octubre del año 2,004.

ÁMBITO INSTITUCIONAL: Medicina De Infantes Departamento de Pediatría Hospital Roosevelt.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Los conocimientos y prácticas del personal de enfermería, sobre estilos de vida saludables se consideran fundamentales para mejorar las condiciones de salud y el rendimiento laboral ya que se ha observado que la magnitud del problema en el servicio de medicina de infantes es tal que afecta la salud física y mental.

CAPITULO III

JUSTIFICACIÓN

La idea primordial de investigar Los conocimientos y prácticas sobre “Estilos de vida saludables de las Enfermeras y auxiliares de Enfermería del servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt”, nació a raíz de la observación en el que hacer diario de Enfermería donde se ve que la salud física y mental de dicho personal se ve afectado de diferentes maneras debido a factores que intervienen en su diario vivir. A causa de estos estilos de vida el desempeño del personal se ve afectado manifestándose en diferentes maneras; en las que se pueden mencionar lo siguientes: ausentismo laboral, suspensiones por enfermedad, inadecuadas relaciones interpersonales, poca participación en actividades socio-educativas programadas, así como también enfermedades relacionadas con el estrés, ejemplo: Ulceras Gástricas, Anemia, Aumento del peso corporal, Insuficiencia Venosa, Hipertensión Arterial.

Algunos estudiantes, investigadores o profesionales se inclinan por investigar temas de cómo hacer producir mejor el personal pero muy pocos se interesan por saber si el estilo de vida que llevan favorecen su rendimiento laboral.

En Guatemala las enfermeras reconocen y recomiendan estilos de vida saludables pero muy pocas lo practican, frente a este reto se hace necesario conocer actitudes y prácticas del personal de enfermería.

Los cuales aspiran a contribuir que las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería reflexione y tome conciencia de la importancia y la responsabilidad de cuidar su propia salud, para poder cuidar a otros con eficiencia y eficacia.

Los resultados del estudio son de tal magnitud que se pueden aplicar no solo en el personal de Medicina de Infantes si no que también se puede socializar a otros servicios del Departamento de Pediatría del Hospital Roosevelt.

Para la profesión de Enfermería es trascendente el estudio ya que generó un cuerpo de conocimientos que pueden utilizarse como guía para mejorar las prácticas de estilo de vida saludable y por ende mejorar el rendimiento laboral.

La investigación se realizó sin obstáculo alguno ya que se contó con el tiempo y los recursos necesarios para llevar a cabo la misma, así también se contó con la colaboración voluntaria del personal de enfermería.

CAPITULO IV

OBJETIVOS

- 1) Identificar los conocimientos sobre estilo de vida saludable que tienen las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt.
- 2) Identificar las prácticas de las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del servicio de Medicina de Infantes sobre su propio estilo de vida.
- 3) Describir los conocimientos y prácticas de estilo de vida saludable que tienen las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt.

CAPITULO V

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

1 SALUD:

La OMS. Define la salud como un estado de bienestar mental, físico y social completo y no solo como la falta de afecciones o enfermedades²

La conservación o el restablecimiento satisfactorio del equilibrio en las interacciones entre seres humanos y medio ambiente constituyen el bienestar y son elementos de salud. Estados inferiores de bienestar (que algunos podrían denominar enfermedad) se produce cuando se perturba el equilibrio de cualquier sistema. Cuando los seres humanos se encuentran en un estado inferior de bienestar se restringe la energía para la interacción. Existen varios factores que determinan el estado de bienestar de los seres humanos ya que este es una percepción subjetiva del equilibrio, armonía y vitalidad³.

La salud se define muchas veces como un estado de ser, un sustantivo en nuestro lenguaje y cultura. Usada de esta manera la palabra salud refleja y perpetua la opinión de que es vista como una cosa en vez de cómo un proceso. Se concibe las enfermedades como algo que ocurre en algún momento en el tiempo cuando se interrumpe el estado de salud y la persona percibe algunos síntomas claros. Sin embargo la salud y enfermedad deben ser vistas ambas en un estado continuo de fluir. Cuando el proceso de la enfermedad produce síntomas que ya no pueden ser ignorados la persona busca curación y salud⁴.

Según Virginia Henderson La calidad de la salud más que la vida en sí misma, esa reserva de energía mental y física que permite a la persona trabajar de una forma más efectiva y alcanzar su mayor nivel potencial de satisfacción en la vida.⁵

Es el estado en que un ser humano logra alcanzar completo bienestar tanto físico, mental y social; por lo tanto logra enfrentar las diferentes situaciones de la vida tanto externa como interna de la persona y adaptarse de una manera adecuada, sin experimentar cambios que vengán a afectar dicho bienestar, sino

² DUGAS , Beverly Witter , 4ta Edición México D.F Interamericana capitulo 1 pp 3

³ LEDDY, Susan y Mae Pepper bases conceptuales de la Enfermería Profesional, Editorial OPS, 1989, pp 36.

⁴ WUJLSON Berenice M. Un Enfoque para la práctica de Enfermería Capitulo 18 . pp.148.

⁵ Copiado de original biblioteca E.N.E.G. Modelos y Teorías en Enfermería tercera edición Guatemala 1,994.

por el contrario mantener el equilibrio con el mundo que lo rodea. Todo el logro de la salud, se basa en el estilo de vida que una persona elige vivir.

2.- PROMOCIÓN DE LA SALUD:

Consiste en estimular a las personas para que sean las más aptas y sanas posibles de tal modo que puedan disfrutar la vida plenamente. Incluye promoción generalizada de la salud, protección específica contra la salud y servicios como nutrición, asesoría sobre el ejercicio y la higiene⁶

La promoción de la salud incluye cinco etapas que difieren en la importancia que se da al cambio en los modos de vida en el comportamiento que considere apropiado.

ETAPA 1: la promoción de la salud se ve como la curación de la enfermedad que requiere de expertos para diagnosticar, para practicar las técnicas, para medicaciones etc. Para el paciente, poco interés se pone en cambiar el estilo de vida excepto para comportamientos específicos que se sabe afectan al tratamiento de la enfermedad. Se espera que el cliente cumpla con el tratamiento, ejecute los procedimientos, alivie cualquier malestar originado por la enfermedad o el tratamiento, y que en general sea una rescatadora de la víctima de la enfermedad. Este es el punto de vista que mantiene muchos de los actuales sistemas que proporcionan cuidados de salud.

ETAPA 2: la promoción de la salud se ve como detección pronta de la enfermedad mediante procesos o la prevención de la enfermedad mediante intervenciones del tipo de las inmunizaciones. Los cambios de estilo de vida también pueden prescribirse como una parte de esta etapa de promoción de salud. El profesional del cuidado de salud tiene el rol de "experto" y ve la causa de la enfermedad desde factores específicos del modo de vida o grupos limitados de factores, esta etapa representa la perspectiva habitual de la medicina preventiva.

ETAPA 3:

La promoción de la salud es vista como la prescripción total de estilos de vida combinado varios o todos los comportamientos posibles o conocidos de modo de vida los cuales si se ponen en práctica pueden prevenir la enfermedad. El rol de la enfermera, o de otro experto de modo de vida como un instructor de aeróbicos, es de guía, de educador y de modelo del o de los comportamientos deseados.

⁶ DUGAS, Bevely Wuiter . Tratado de Enfermería Práctica 4ta edición. México Interamericana. 1,986.pp.23.

ETAPA 4:

La promoción de la salud se ve como la toma de control del individuo del proceso de totalidad de su propia vida y ser. La auto responsabilidad se pone de relieve de una manera positiva y no inductora de culpa. Cada cual dicta su propio estilo de vida, y el profesional de la salud se convierte en un igual que también esta trabajando en definir su propio estilo de vida.

ETAPA 5:

La promoción de la salud se ve como una auto responsabilidad de los individuos que forman parte de un todo más grande, orgánico, en el que la persona que es curada es también el sanador. Los individuos participan de un modo tal que provoca el acenso del nivel de energía del todo y por eso promocionan la curación de ellos mismos y de los demás. Esa curación se considera directa e indirecta. El cambio de modo de vida se considera como algo no exclusivo del individuo ni descriptivo para el grupo. El cambio del estilo de vida surge de un conocimiento interno del equilibrio y la armonía de la ecología orgánica más amplia. La enfermera es simplemente uno de los muchos traductores de energía que pueden ayudar a desbloquear los canales naturales de energía en el sistema.⁷

Promocionar la salud es una actividad primordial de la Enfermera y Auxiliar de Enfermería, como miembro del equipo de salud y dada la cercanía que mantiene con el paciente, familia, comunidad y colegas, debe aprovechar este momento para estimular a las personas a que practiquen estilos de vida saludables, esto lo puede hacer también con el ejemplo, como asesora y transmitiendo energía positiva que pueda motivar a tomar la auto responsabilidad.

3. ESTILOS DE VIDA:

Es como elige cada uno dar forma a su vida, todos lo hacemos diariamente pero muchas veces el resultado es un proceso aceptado inconsciente. El proceso que conforman el estilo de vida como herramienta para la enfermera pone énfasis en ayudar a la gente, incluyendo ella misma, a desarrollar mayor conciencia en hacer elecciones y, por ello a participar mas plenamente en su propia vida y salud⁸.

El estilo de vida saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgos para la salud. Los comportamientos y conductas son determinantes, decisivos de la salud física y mental se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo

⁷WUILSON Berenice M Un Enfoque de estilo de vida para la práctica de Enfermería, capitulo 18, pp145.

⁸WUILSON Berenice M Un Enfoque de estilo de vida para la práctica de Enfermería, Capitulo, 18, Pág. 343

pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento. La manera que la gente se comporte determinará el que enferme o permanezca sana. Los comportamientos que tienen impacto en la salud se denominan habitualmente “modos o estilos de vida” quiere decir que la persona es libre de elegir la forma de vivir que le guste⁹

Los hábitos y las costumbres de cada día como la alimentación y el trabajo o el empleo del tiempo libre ejercen una poderosa influencia de la salud. Más que la herencia o la suerte, nuestra salud depende del estilo de vida¹⁰.

Es todo sobre la forma como nosotros vivimos, es la interacción de nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes, objetivos, metas, valores, conducta y la interacción entre nosotros mismos y nuestro ambiente¹¹.

Mucho se habla de estilos de vida y la mayoría coincide en que es la forma en que cada individuo decide vivir su vida. Es decir abarca todos los aspectos de la vida, la interacción con el ambiente y con sus semejantes, de acuerdo a como los individuos se comporten en las diferentes áreas de su vida, será el factor que determine su estado de salud. Por lo tanto la Enfermera y Auxiliar de enfermería juegan un papel importante en el proceso de conformar su estilo de vida, dado a los conocimientos que posee de estilos de vida saludables y debe desarrollar mayor conciencia en cuanto a elecciones que haga en su propia vida, ya que es la indicada de promocionar la salud tanto al usuario de los servicios así como a sus propias colegas.

4.- ENFERMERÍA:

A medida que transcurren las décadas la Enfermería parece tornarse cada vez más importante en los servicios de salud, mas creativa para satisfacerlas, y mas objetivas para analizar sus esfuerzos y metas profesionales.

La Enfermería es una profesión dinámica y su práctica cambia constantemente, es una de las profesiones de asistencia con una trayectoria larga y honorable de servicios a la humanidad¹²

La Enfermería es un proceso que comprende juicios y actos dirigidos a la conservación, promoción y restablecimiento del equilibrio en los sistemas humanos. El proceso de Enfermería se lleva a cabo gracias a la relación de colaboración que existe entre Enfermera usuario que incluye la comunicación interpersonal entre ellos, con otras personas importantes para el usuario y con quienes forma parte del sistema de servicios de salud

⁹ VILLA Tolumba. El Estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002. pp. 16

¹⁰ ROGER Pamplona Jorge. Estilo de Vida. Editorial safeliz Madrid España 1,995 pp56.

¹¹ FIEROS Wanda Salud y Nutrición.

¹² DUGAS. Beverly Wuitter. Tratado de enfermería práctica, 4ta edición México DF. Interamericana pp.32.

Las Enfermeras son personas preparadas técnica y académicamente para desarrollar actividades propias del cuidado al paciente, familia y comunidad, con lo cual se identifica y se distingue de otras profesiones que trabajan en el campo de la salud, La enfermería tiene una trayectoria larga.¹³

ENFERMERA JEFE DE SERVICIO: NATURALEZA DEL TRABAJO:

Es la persona responsable de dar cuidado, dirigir, supervisar y evaluar el personal a su cargo y sustituir a la supervisora del departamento cuando se le asigne, depende de la supervisora de departamento y supervisa personal Subjefe, Auxiliares de Enfermería y Auxiliar de Hospital.

AUXILIAR DE ENFERMERÍA:

Es la persona que proporciona cuidado integral a los pacientes y realiza otras actividades que se le asigne depende de la supervisión de la Enfermera graduada¹⁴.

Se considera que la Enfermería moderna surgió con la era de Flórence Nightingale y a partir de allí ha venido evolucionando. Cada día las Enfermeras enfrentan el desafío de asumir nuevos roles y aceptar responsabilidades cada vez mayores para proporcionar una atención mas amplia y de calidad al usuario. De tal manera que la enfermera y Auxiliar de enfermería tiene la responsabilidad de estar actualizada en todos los avances técnicos y científicos para poder desarrollarse eficientemente en cuales quiera de las cuatro áreas de su ejercicio profesional no perdiendo de vista en ningún momento la esencia de Enfermería, como es el cuidado directo al paciente tomando como base el proceso de Enfermería.

5.- EQUIPO DE ENFERMERIA:

Es un grupo de personas que trabaja coordinadamente para proveer una mejor calidad de cuidado de Enfermería utilizando al máximo sus habilidades y recursos disponibles, hay diferencia en el número, composición y educación del equipo. Por lo general está integrado por una Enfermera jefe líder, varias Auxiliares de Enfermería y ayudantes, lo esencial es que el personal trabaje activa y armónicamente para lograr la meta principal que es el cuidado individualizado del paciente¹⁵

¹³ LEDDY, y mae Pepper. Bases conceptuales de enfermería profesional, Editorial OPS. 1,989. PP.36.

¹⁴ Marta Dorantes De carranza, Directora de Enfermería, Reglamento del departamento de Enfermería Guatemala noviembre 1,988 pagina 54.

¹⁵ JAVERIANA, Facultad de Enfermería, Trabajo en equipo. Fundación WKG Kellogg Bogotá 1,9970. Pág. 16 -17

El equipo de enfermería es fundamental, se puede considerar como la columna vertebral de una institución hospitalaria pues es el personal que está en contacto con el paciente las 24 horas del día en donde cada miembro del equipo esta conciente de su responsabilidad, teniendo muy claro el concepto de equipo en que todos los miembros trabajan en colaboración con el paciente y juntos haciendo el mayor esfuerzo lograr el nivel elevado de salud posible para el enfermo.

6.- DESEMPEÑO DE ENFERMERÍA:

Toda profesión y todo oficio nacen como una respuesta a una necesidad del hombre y de la sociedad, para ayudar a satisfacer las necesidades de sobrevivencia y nacen las profesiones de salud entre las cuales se encuentran la enfermería. Esto nos indica que las funciones de Enfermería están orientadas a recuperar y mantener un alto grado de salud en el individuo y en la comunidad, pero, para comprender mejor las funciones de Enfermería debemos partir del concepto salud de la OMS. "El completo bienestar físico mental y social no solo ausencia de enfermedad", para esto se requiere un equilibrio el cual por tratarse de fuerzas vivas debe ser un equilibrio dinámico y no estático. Las acciones de Enfermería encaminadas a restaurar este estado de equilibrio en el individuo y la comunidad es lo que llamamos CUIDADO DE ENFERMERÍA.¹⁶

El consejo internacional de Enfermería a señalado que la responsabilidad fundamental de la Enfermera es cuádruplo promover la salud evitar enfermedad, establecer la salud y aliviar el sufrimiento. Al llevar acabo sus actividades las Enfermeras ayudan a individuos familias y comunidades, satisface todas las necesidades del enfermo ayudando a la recuperación mas completa de su salud compatible con la enfermedad o proporcionándole comodidad y apoyo en caso de enfermedad incurables. La Enfermera trabaja en coordinación de un número cada vez mayor de otras disciplinas de salud para proporcionar estos servicios. El objetivo de la práctica profesional de la Enfermería implica una gama mucho más amplia de actividades de lo que representa la imagen tradicional de la Enfermera, tiene a su cargo múltiples funciones complejas. Cuida al paciente y se preocupa por él, participa en diagnóstico y en tratamientos de enfermedades, protege a los enfermos de los factores dañinos que pudieran poner en peligro su salud, es asesora y maestra en problemas de salud, coordina las actividades del grupo de Enfermería y coopera con diversos profesionales de otras disciplinas como parte del grupo para la salud. También actúa como vocera y defensora del paciente.

¹⁶ UNIVERSIDAD JAVERIANA, Facultad de Enfermería. Trabajo en equipo Fundación WKG Kellog Bogotá. 1-9970. Pág. 20-21

El personal auxiliar de enfermería suele encargarse de una gran parte de los cuidados del paciente y hoy en día lleva a cabo diversos tratamientos que en alguna ocasión solo hacían las Enfermeras profesionales¹⁷

El desempeño de Enfermería es básicamente de cuidado al paciente para lo cual la Enfermera profesional se prepara cada día para hacer un papel más amplio en la práctica general de Enfermería y tener bases para guiar el grupo de trabajo coordinando con otras disciplinas, orientando las actividades hacia la meta final que es la comodidad y satisfacción del paciente.

7.- SALUD FÍSICA:

Forma física, capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La forma física es un estado del cuerpo (y de la mente) que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física.¹⁸

Es indispensable conservar la salud física debido a que Enfermería es una profesión que se caracteriza por largas y agobiantes jornadas de trabajo en el cual se requiere de un rendimiento óptimo, ya que nos dedicamos al cuidado del paciente que en este momento esta requiriendo, tanto de nuestra energía física, como de optimismo para salir adelante en el desequilibrio de salud que está experimentando, por lo tanto en la medida de lo posible se le debe proporcionar al organismo las condiciones necesarias para mantener su funcionamiento.

8.- EJERCICIO FÍSICO:

El ejercicio físico consiste en una serie de movimientos voluntarios con la intención de producir un determinado efecto. La actividad física es indispensable para el cuidado del cuerpo. Todo órgano que no se ejercita se atrofia, nuestro cuerpo necesita la actividad con la misma precisión que el alimento, es una necesidad vital. La práctica del ejercicio físico, como medio de robustecer el cuerpo data de muy antiguo, pero fue en Grecia clásica donde se organizó la práctica de la gimnasia como ideal para la obtención del armonioso desarrollo del cuerpo.

Lo ideal sería que todo mundo pudiese practicar un deporte pero, como esto no solo es dado a hacerlo a un pequeño grupo de personas preconizamos

¹⁷ DUGAS, Beverly Wwitter. Tratado en Enfermería práctica, 4ta edición, México D.F edición interamericana Pág. 56

¹⁸ EN CARTA. Enciclopedia, Biblioteca de consulta 2,005.

la gimnasia diaria y además, en lo posible practicar algún deporte con la mayor frecuencia posible lo que construirá un elemento perfecto.

El deporte es la mejor forma de expiación del ser humano como la mayoría de los deportes se práctica al aire libre, implica en si un beneficio saludable y en muchos casos un contacto directo con la naturaleza lo que reportará simultáneamente una mejora corporal y espiritual¹⁹

Debido a las exigencias de la vida cotidiana se pone muy poca atención al ejercicio físico no tomando en cuenta los beneficios que esta práctica conlleva pues constituye grandemente a mantener en óptimas condiciones no solo los diferentes sistemas del cuerpo humano si no que también proporciona armonía en el cuerpo y en el espíritu. Las Enfermeras deben fomentar esta práctica tanto entre pacientes colegas y en la propia familia.

9.- SALUD MENTAL.

Salud mental, estado que se caracteriza por el bienestar psíquico y la auto aceptación. Desde una perspectiva clínica, la salud mental es la ausencia de enfermedades mentales.

Estado relativo de la mente en el cual una persona sana es capaz de hacer frente de modo aceptable, a las tensiones de la vida diaria²⁰

Es parte integrante de la salud general y de calidad de vida, a través de la cual la persona realiza plenamente sus posibilidades.

A pesar de las estrechas relaciones que hay entre la salud mental y la salud física, aquella se olvida en gran medida, inclusive en la asignación de los recursos financieros y humanos. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) unos cuarenta millones de personas de todo el mundo sufren de desordenes mentales o neurológicos, así como de problemas Psicosociales, como los relacionados con el abuso de alcohol y los estupefacientes.

Factores de Riesgo:

Como muchas otras, la enfermedad mental tiene factores de riesgo que pueden prevenirse o reducirse.

Entre los principales factores de riesgo se sitúan: las condiciones de vida adversas como la pobreza extrema, la guerra, y los desplazamientos, la

¹⁹ FERNANDEZ CRUZ. El Libro de la Salud, Ediciones DANAE S.A. Barcelona 1,981. pp. 67 a

⁷⁰

²⁰ MOSBY. Diccionario de Medicina. 4ta edición Editorial Océano. España" 1996. pp. 1137.

predisposición biológica y las relaciones estresantes en la familia y los lugares de trabajo.

El problema que se plantea a las Enfermeras y a otros profesionales de la salud es lograr la comprensión de la enfermedad mental, lo cual tiene riesgos, que pueden ser objetos de prevención y tratamiento.

Estrategias para las Enfermeras:

Las Enfermeras desempeñan una función vital en la promoción de la salud mental, la prevención de la enfermedad mental y el mejoramiento del acceso a los cuidados y servicios. Para combatir el estigma y el miedo a la locura.

Entre otras las siguientes actividades.

1. Promover la Salud y prevenir la enfermedad mental colaborando con otras profesionales y sectores.
2. Mejorar el acceso a los servicios de atención de Salud Mental.
3. Suprimir la exclusión y atreverse a prestar cuidado²¹

La salud mental es fundamental en la vida de una persona, especialmente en este tiempo y en las áreas urbanas en donde hay que hacerle frente a las tensiones de la vida diaria, es importante practicar los medios necesarios para mantenernos con buena salud mental, y así tener un mejor rendimiento en las actividades que nos dediquemos.

En los tiempos modernos en que vivimos, en donde la industrialización y la codicia por el poder económico y social y la incursión del capitalismo aunado todo con la Globalización de servicios y capitales, hace que la presión tanto psicológica como física en los trabajadores y personas en general sea mayor y tomando en cuenta que el personal de Enfermería del servicio de medicina de infantes del Hospital Roosevelt esta inmerso en la sociedad como parte de ella, también esta susceptible de ser afectada en su salud mental.

11.-ESTRES:

Hace más de medio siglo Hans Selye, definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como: la respuesta no especifica del organismo a cualquier demanda del exterior. El término proveniente del idioma ingles ha sido incorporado rápidamente a todos los idiomas, la idea, nombre y concepto se han alojado fácilmente en la conciencia popular.

Se identifican 3 fases en el modo de producción del estrés;

²¹ A.G.E.P. Revista los retos de enfermería, Guatemala marzo 2.002. Pág. 26.

1. REACCION DE ALARMA: el organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente 2. ESTADO DE RESISTENCIA: Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza, el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades debido a la fatiga que se produce. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico entre el medio ambiente interno y externo del individuo. Así el organismo tiene la capacidad de resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzara a la fase siguiente. 3. FASE DE AGOTAMIENTO: La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con perdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reduce al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

Los estilos de vida actuales son cada día mas demandantes esto lleva al mundo moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías.

Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés pueden Clasificarse en dos grandes grupos ENFERMEDADES POR ESTRÉS AGUDO Y ENFERMEDADES POR ESTRÉS CRÓNICO.

ESTRÉS LABORAL: Se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo y que pueden afectar la salud del trabajador²²

Enfermería es una de las profesiones que experimenta estrés en el desempeño de sus labores debido a varios factores, el ambiente de trabajo aunado al estilo de vida inadecuados provoca la acción de factores psicosociales negativos, así también otros factores negativos externos al lugar de trabajo pero que guardan estrecha relación con las preocupaciones del trabajador por ejemplo problemas familiares, de la vida privada , la cultura, temor por la violencia al salir de su casa para ir a trabajar son situaciones que influyen en la salud del trabajador , por lo tanto el personal de enfermería debe fomentar en su área de trabajo, la higiene y seguridad que disminuye los riesgos físicos, químicos y biológicos a los que estamos expuestos, mejorar la calidad de las relaciones humanas, crear un ambiente agradable de trabajo con lo que ayudaría disminuir los factores estresantes.

Hoy más que nunca se debe buscar estrategias que permitan proyectar una buena salud mental ya que en la sociedad moderna en que vivimos, los principios familiares y la economía en general se encuentran muy deteriorados lo cual viene a redundar en una sociedad con muchos problemas emocionales que

²² www.solomujeres.com

no beneficia a que las personas gocen de un estado de salud en general en óptimas condiciones y de alguna manera esto afecta nuestras relaciones interpersonales en el trabajo y nos limita a prestar cuidados de enfermería en una forma integral, por lo tanto enfermería debe buscar los espacios en donde la promoción y prevención de la salud mental sea una parte de los hábitos.

10.- SALUD Y NUTRICIÓN:

Los alimentos son las sustancias que suministran al organismo los materiales necesarios para su desarrollo, para suplir las pérdidas y para el suministro de energía²³.

Los alimentos y las horas de las comidas tienen en la sociedad una importancia que va mucho más allá de proporcionar nutrición al cuerpo. Además de satisfacer una necesidad fisiológica, básica, el alimento puede ayudar a satisfacer muchas otras por ejemplo, durante mucho tiempo se ha aceptado que el alimento se relaciona estrechamente con los sentimientos de seguridad. No es solo la presencia o la ausencia de comida suficiente para satisfacer el hambre, sino el acceso a alimentos específicos.

Así como tiene importancia psicológica, social y cultural en la vida diaria el alimento es vitalmente esencial para el bienestar físico. Como las células del cuerpo requieren una nutrición adecuada para su funcionamiento óptimo todos los sistemas pueden afectarse.

Muchos de los problemas de la piel y gastrointestinales se atribuyen directamente a malas costumbres dietéticas. La nutrición es ciertamente un factor para el vigor y desempeño de una persona²⁴.

La nutrición es tan vital para todos los aspectos de la salud que las enfermeras deben estar bien capacitadas para ayudar a desarrollar y a conservar buenas costumbres dietéticas, que incluye alimentos de los 3 grupos básicos y el hábito de consumir no menos de 8 vasos de agua al día.

12.- COMODIDAD, REPOSO Y SUEÑO:

La comodidad se ha definido como un estado de tranquilidad y bienestar. Cuando una persona está cómoda, está tranquila con sí misma y con su ambiente. Reposo es sinónimo de descanso o relajación e implica la liberación de tensión emocional y tensiones físicas. El sueño es un período de disminución de la viveza mental y la actividad física que forma parte del patrón diario rítmico de todos los seres vivos.

²³FERNANDEZ CRUZ. Libro de la Salud, Ediciones DANAE S.A. Barcelona 1,981. pp. 79

²⁴DUGAS. Beverly Wuietter. Tratado de Enfermería Práctica, 4ta edición, Mexico Interamericana 1,986.pp. 237-238

Reposo no necesariamente significa inactividad. Con frecuencia un cambio de actividad le proporciona a una persona tanta relajación como sentarse o acostarse para descansar. Por ejemplo las personas con un trabajo sedentario pueden encontrar una actividad física como las caminatas tranquilas, pintar o nadar les proporciona descanso. Quienes han estado activos físicamente todo el día pueden lograr reposo viendo la televisión, leyendo, o simplemente sentándose y platicando con familiares y amigos.

El sueño es una parte esencial de la vida del hombre y toma aproximadamente un tercio de su tiempo. Todas las células del cuerpo necesitan un periodo de inactividad para recuperarse y renovarse. todas las personas necesitan las ocho horas de sueño que se recomiendan por la noche²⁵

El bienestar, es el resultado que experimenta una persona cuando logra satisfacer sus necesidades básicas, dentro de ellas es bien importante la comodidad reposo y sueño, se deben de realizar las actividades diarias en una forma planificada para evitar fatiga y duplicar esfuerzos innecesarios, el reposo se logra también a través de variar las actividades que se han vuelto rutinarias y no hay nada mejor que brindarle al organismo las horas necesarias de un sueño reparador.

13.- EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE:

Las múltiples ocupaciones laborales y sociales conducen a no "Disponer de tiempo" para el descanso o para el deporte, sin embargo la única solución para la vida ansiosa consiste en desarrollar una "cultura del tiempo libre" que implica el tiempo necesario y la educación personal para aprovecharlo. Para ello preconizamos una vida mas natural, o por lo menos contrarrestar los efectos nocivos de la forma de vida impuesta por las ineludibles obligaciones cotidianas practicando el ejercicio físico y un reposo que conlleve sosiego laxitud y serenidad. La forma de vida que no es habitual consiste en un ajetreo continuo con escasas horas de reposo diario y que además no se emplean en un descanso reconfortante si muy frecuentemente, en contemplar la televisión que implica una sobre excitación mas y un cansancio visual.

Debemos disponer el tiempo libre para las comidas que no deben ser realizadas precipitadamente. Por ello la jornada de trabajo debe dividirse en dos etapas no recomendándose la forma continua que implica agotamiento y falta de rendimiento en las últimas horas de la misma. Al final de la jornada laboral es aconsejable: cambiarse de ropa, y hacer posible tomar un baño reparador dedicar tiempo a la vida familiar; tener un hobby o recreación; dar un paseo nocturno y acostarse temprano. El sueño más profundo y reparador se consigue

²⁵ DUGAS Beverly Wuitter. Tratado de Enfermería Práctica, 4ta edición, México Interamericana Pág. 425-426 Año 1,9986.

en las dos primeras horas alrededor de la media noche. El hecho de levantarse cansado indica agotamiento nervioso. Si no se duerme unas ocho horas diarias es recomendable un descanso de media hora después de comer. Después de una semana de trabajo es necesario un verdadero solaz y reponer energías practicando la mejor regla: hacer lo que a uno le plazca. Por último nuestras vacaciones no deben constituir un trabajo o una obligación más.²⁶

Dada la economía de nuestro país y los bajos salarios que devengan las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería la mayoría se ve obligada a trabajar doblemente para poder brindar a las familias lo básico para su subsistencia y esto hace difícil disponer de tiempo libre para actividades recreativas sociales, culturales. Etc. Pero aun así con esta carga de trabajo con una buena planificación de las actividades diarias enfermería puede lograr espacios de tiempo que le permita que por lo menos una vez por semana pueda dedicarse a actividades beneficiosas para su salud. También es importante que dentro del mismo ambiente estresante del trabajo la actitud mental sea positiva, así la enfermera logra recrearse proporcionando atención al paciente.

14. CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS.

Para que un individuo obtenga conocimientos es necesario que disponga de información de una u otra forma. Básicamente hay cuatro tipos de labores de aprendizaje: adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades, cambios de actitud y aplicación de todas ellas. Durante sus estudios la Enfermera adquirirá un gran cúmulo de conocimientos. También desarrollará múltiples habilidades de enfermería.

En el transcurso de sus estudios, es probable que la enfermera cambie su actitud sobre muchas cosas.

La principal preocupación de la enfermera al enseñar a los pacientes es que el individuo utilice sus conocimientos y habilidades en la vida diaria. Ello incluye la integración de conocimientos, habilidades, actitudes y empleo en la práctica.²⁷

Las disciplinas aceptan que es la investigación la que independientemente determina el tipo de conocimiento que las metas de la disciplina y profesión requieren para desarrollarse, conducir la organización, prueba y aplicación del conocimiento.

El cuerpo de conocimientos que sirve de fundamento para la práctica tiene patrones, formas y estructuras que dan expectativas a los horizontes de la

²⁶ FERNANDEZ CRUZ. El Libro de la salud, Ediciones Danae . S.A Barcelona. 1,981. Pág. 7

²⁷ DUGAS. Beverly Wuiitter, Tratado de enfermería práctica 4ta edición México, Interamericana Pág. 148

disciplina y ejemplifican las sendas de pensamiento características acerca del fenómeno

En una disciplina profesional como enfermería conocer también se entiende como trabajar en la solución de problemas que son importantes para el bienestar.

Los cuatro patrones de conocimiento se distinguen de acuerdo con el tipo lógico de su significado y se han designado como: 1. Empírico, la ciencia de enfermería 2. Estético, el arte de enfermería 3. De conocimiento personal. 4 Ético, el conocimiento moral de enfermería.

Cada uno de los patrones es diferente al todo de enfermería pero a sus veces contribuye al conocimiento del todo y es igualmente importante. A medida que se desarrolla y se aplica el conocimiento individual de un patrón, debe integrarse con uno u otros patrones.²⁸

Las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería son la figura clave para influir en la enseñanza de hábitos de estilos de vida saludables en los diferentes ámbitos de trabajo en los que se desarrolla, por lo tanto es de suma importancia que tengan un concepto claro en la materia. Sin embargo el conocimiento debe ir acompañado de la práctica para garantizar que el personal de enfermería esta conciente y participa en la solución de los problemas de la salud y esta tomando en cuenta el aspecto importante del conocimiento personal.

²⁸ Policopiado, Enfermería Desarrollo teórico e investigativo, cuatro patrones del conocimiento.

CAPITULO VI

MATERIAL Y MÉTODOS

A. VARIABLES:

INDEPENDIENTE Conocimientos y prácticas
DEPENDIENTE: Enfermeras y Auxiliares de Enfermería.

B. DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES:

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS: Facultades intelectuales del hombre demostrando el dominio de ellas a través de la práctica. En una disciplina Profesional como Enfermería conocer también se entiende como trabajar en la solución de problemas que son importantes para el bienestar.

C. MEDICION DE LAS VARIABLES:

A través de un cuadro de indicadores que reflejen los conocimientos y prácticas de las Enfermeras y auxiliares de Enfermería respecto a su propio estilo de vida Por medio de las respuestas obtenidas de las participantes en el estudio.

D. SUJETOS DE ESTUDIO:

Enfermeras y Auxiliares de Enfermería.

UNIVERSO: Total de enfermeras y auxiliares de enfermería que laboran en el servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt

MUESTRA: La muestra que se toma en cuenta en este estudio fue de tipo probabilística ya el 100% de la población tuvo la oportunidad de participar en el estudio.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN: El 100% del personal que se encuentre laborando normalmente en el servicio que en este estudio fueron 4 Enfermeras y 18 Auxiliares de Enfermería.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: Personal Que se encuentre suspendido por la clínica de personal o por el I.G.S.S. Personal que se encuentre de vacaciones que en este estudio fueron 3 Auxiliares e Enfermería

INSTRUMENTO: Se elaboró un cuestionario con 19 preguntas abiertas. Que permitió explorar los conocimientos y prácticas del personal de Enfermería.

PRUEBA PILOTO: Se realizó la prueba piloto en Cirugía Pediátrica por reunir este servicio las mismas características de la población sujeto de estudio.

APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO: Fue realizada en forma personal por la investigadora e individualmente a cada participante, en los diferentes turnos de trabajo.

B. ASPECTOS ÉTICOS

Se solicitó permiso a las autoridades del servicio de Medicina de Infantes para llevar a cabo la investigación.

Se da previa información verbal y escrita a Las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería sobre la investigación para lograr su participación voluntaria.

CONFIABILIDAD: Se tomó en cuenta solo datos de la encuesta estructurada y se utilizaron únicamente para la investigación y no fueron divulgados a otras instancias.

BENEFICENCIA: Las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería son beneficiadas pues el estudio generó conocimientos que pueden ser utilizados.

C: DISEÑO Y PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

DESCRIPTIVA: porque se darán a conocer los conocimientos y prácticas de estilos de vida que el personal posee.

CUANTITATIVA: porque este estudio genera información sobre cuantos conocimientos posee el personal de Enfermería y cuantos de estos conocimientos pone en práctica así también se puede expresar en forma de porcentajes.

NO EXPERIMENTAL, porque los participantes no serán sometidos a ningún tipo de tratamiento o manipulación

DE CORTE TRANSVERSAL: porque los datos se recabaron en un tiempo determinado que fue en el mes de octubre de 2,004.

F. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:

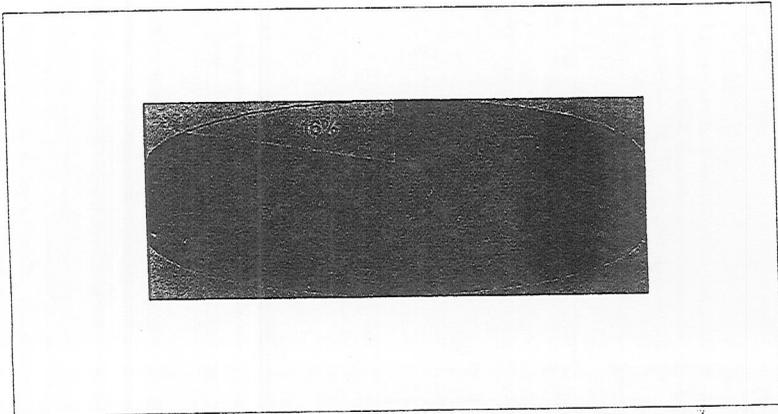
Para la tabulación de datos se utilizó la metodología del paleado y la técnica de agrupamiento.

CAPITULO VII

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

1. ¿Qué es el estilo de vida?

GRAFICA No. 1



FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

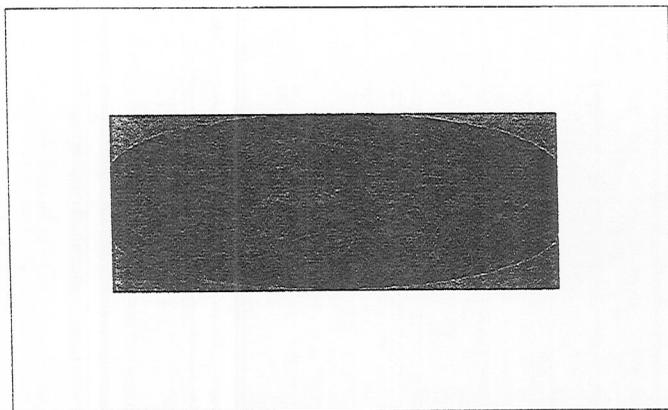
El estilo de vida es la forma en que viven las personas.

Es estar bien física y emocionalmente

Las personas encuestadas poseen conocimientos relacionados con el tema ya que se puede evidenciar en sus respuestas que son positivas.

2. ¿Qué es la Salud Física?

GRAFICA No. 2



FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

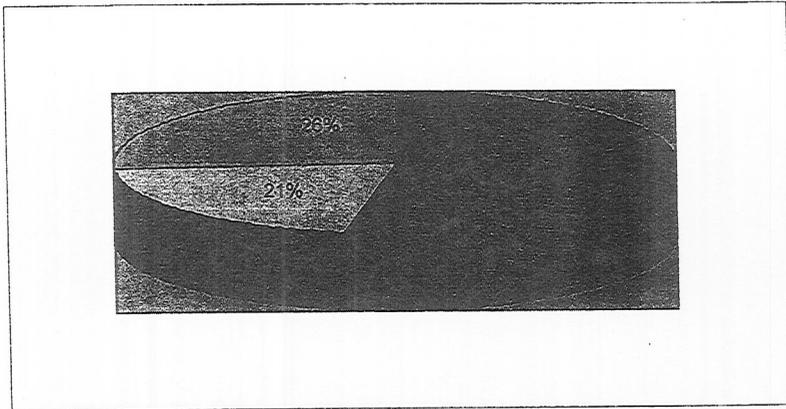


El 100 % de la población coinciden en que la Salud Física, es el perfecto estado de funcionamiento de nuestro organismo.

El personal de Enfermería tiene claro el concepto de la salud lo que constituye parte de su conocimiento.

3. ¿Para qué cree que es importante la Salud Mental?

GRAFICA No. 3



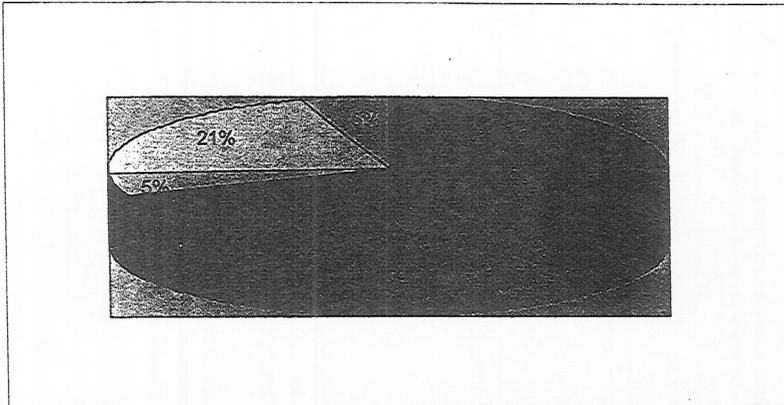
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- La importancia de la salud mental es para estar bien consigo mismo y con los demás.
- Es un factor importante para alcanzar la salud física.
- Es importante para evitar enfermedades provocadas por estrés

Las tres agrupaciones de respuestas son positivas, por lo que se considera que las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería poseen los conocimientos necesarios para prevenir y tratar muchos desordenes de la salud mental y ser personas capaces de enfrentar las diferentes tensiones de la vida cotidiana.

5. ¿Maneja usted estrés en el trabajo?

GRAFICA No. 5



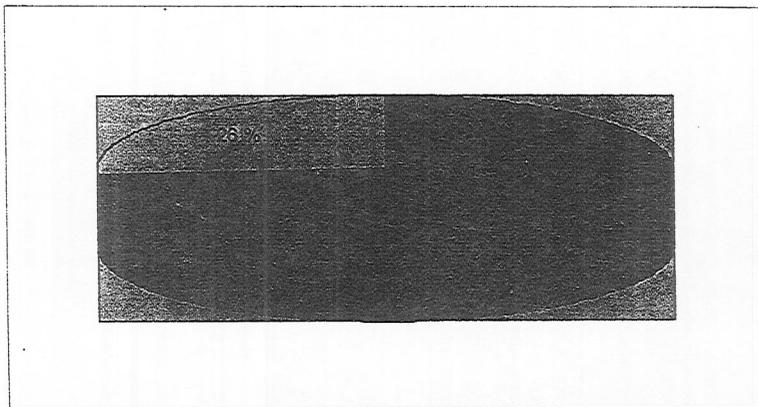
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- Sí manejan estrés en el trabajo
- Algunas veces manejan estrés en trabajo
- Consideran que no manejan estrés
- No responden

Las Enfermeras y auxiliares de enfermería desempeñan actividades de alta responsabilidad dada la naturaleza del trabajo con seres humanos por lo que constantemente esta viviendo situaciones en donde entra en juego la empatía, el conocimiento personal aunado a esto la recarga de trabajo, falta de recursos etc. Le generan estrés lo que se deja ver en las respuestas obtenidas.

6. ¿Practica algún Deporte?

GRAFICA No. 6



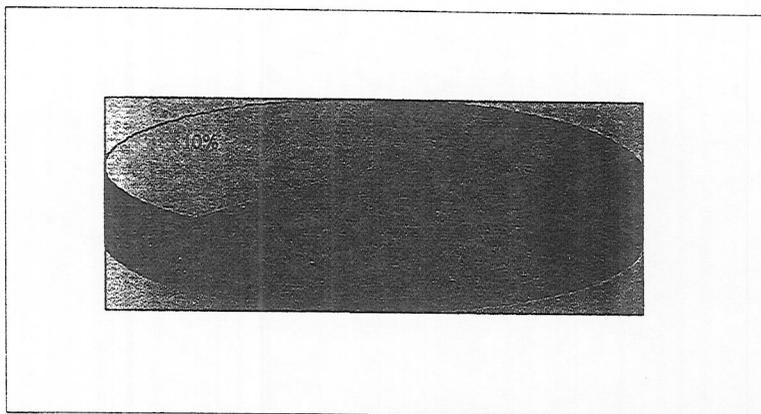
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- No practica ningún deporte.
- Practica deporte.

Una gran mayoría de las Enfermeras y auxiliares de Enfermería no practica deporte lo que no beneficia para la salud y que debería constituir un hábito saludable ya que contribuye a disminuir el estrés que se experimenta en el área de trabajo.

¿Que deporte practica?

GRAFICA No. 7



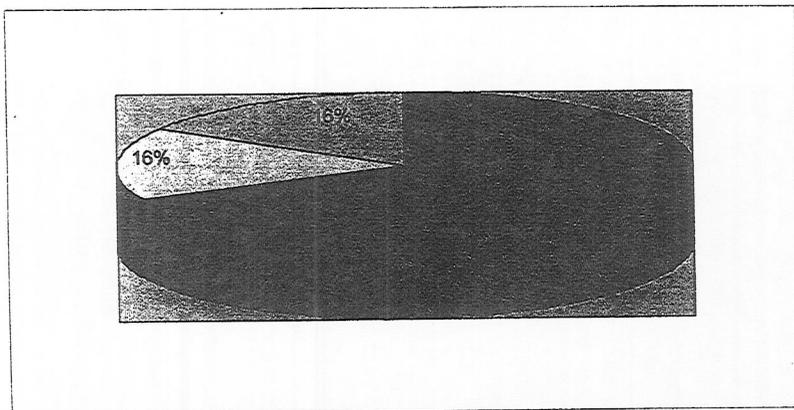
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

-  El 16% lo hace a través de correr al aire libre
-  El 10% practica fútbol.

Del 74% de las personas que responde que sí practica deporte el 16% lo hace corriendo al aire libre y el 10% juegan fútbol. Siendo estas prácticas saludables para los diferentes sistemas del cuerpo humano, ya que nuestro cuerpo necesita de la actividad física al igual que el alimento.

8. ¿Con que frecuencia acude a lugares de recreación?

GRAFICA No. 8



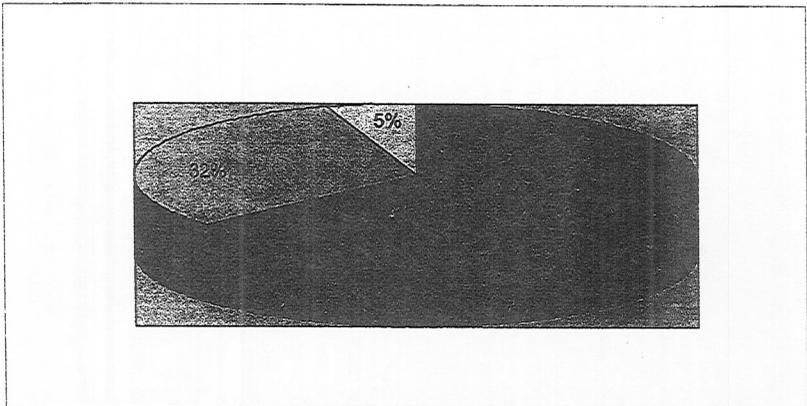
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- 1 vez al año.
- 2 a 3 veces al año.
- 4 o 5 veces al año.

Son pocas las personas que disponen del tiempo y los recursos para satisfacer este tipo de necesidades según lo demuestran las respuestas obtenidas. El trabajo sin diversión conduce a aburrimiento, estrés, ineficiencia es importante entonces mantener un equilibrio y no necesariamente ir de viajes para recrearnos, se puede lograr a través de la autoestima y compartir con la familia colegas y amigos.

9. ¿Qué alimentos son los que más consume?

GRAFICA No. 9



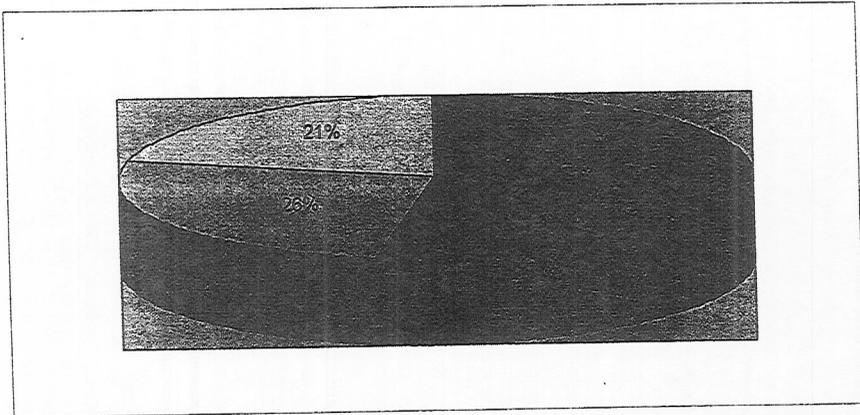
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- Verduras, frutas, carnes y cereales
- Verduras, frutas, carnes, cereales, huevos y frijoles
- Macdonals, ensaladas y agua pura.

De acuerdo a las respuestas obtenidas se considera que las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería consumen alimentos de los tres grupos básicos lo que constituye una práctica de estilo de vida saludable.

10. ¿Cuántos vasos de agua bebe al día?

GRAFICA No. 10



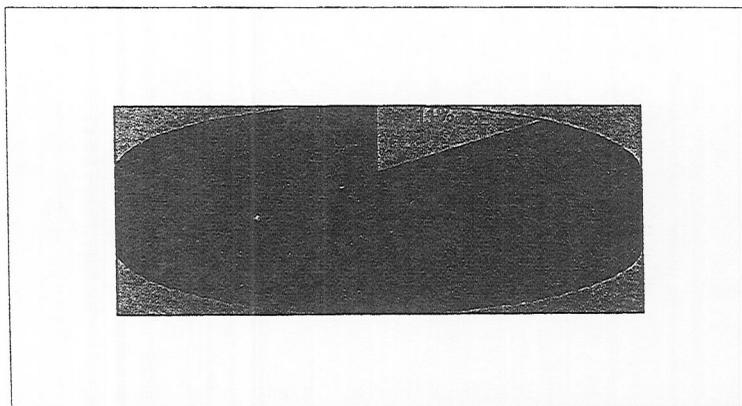
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

-  3 a 4 vasos de agua al día.
-  4 a 6 vasos de agua al día.
-  1 a 2 vasos de agua al día.

De las tres agrupaciones de respuestas ninguna reúne los requerimientos de consumo de agua ya que se deben beber no menos de 8 vasos de agua al día

11. ¿Utiliza el tiempo reglamentado en la institución para tomar sus alimentos?

GRAFICA No. 11



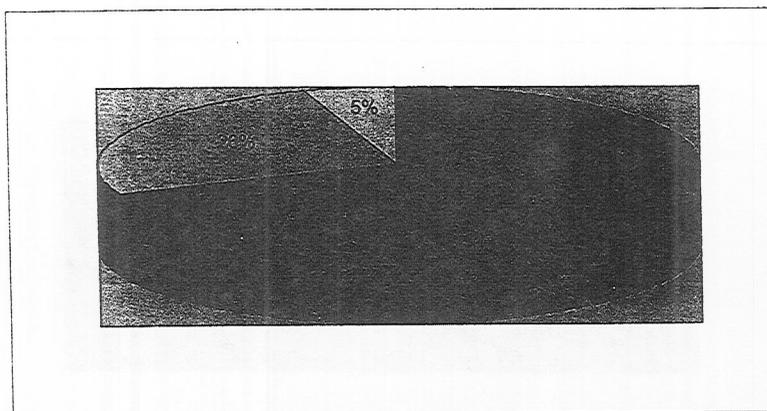
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- No utiliza el tiempo reglamentado para tomar sus alimentos.
- Si considera utilizar el tiempo reglamentado.

Por diversas razones la gran mayoría de las Enfermeras Auxiliares de Enfermería no toma el tiempo reglamentado en la institución para tomar sus alimentos.

¿Por qué motivo?

GRAFICA No. 11.1.



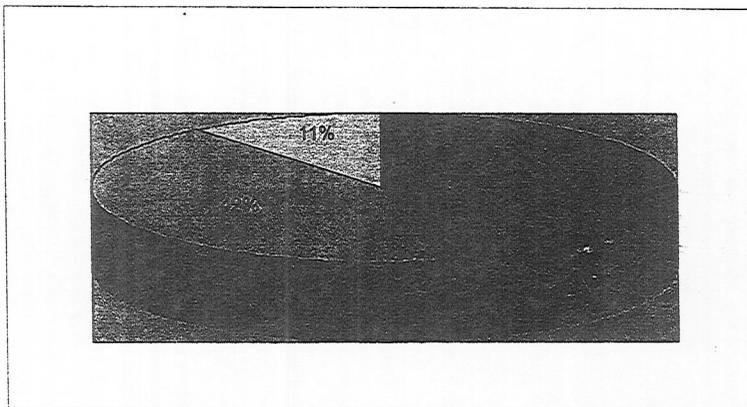
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- Por falta de tiempo.
- Por mala planificación del tiempo.
- Por brindar una atención adecuada al paciente.

Del 89% de el personal de Enfermería que no utiliza el tiempo necesario justifica su respuesta que es por falta de tiempo, mientras que un 26% reconoce que es por mala planificación del tiempo, el no planificar las actividades genera estrés, y obstáculos para lograr los objetivos de cada día y entre ellos esta la necesidad de alimentarse para sentirse bien y mejorar el rendimiento laboral.

13. Mencione 3 actividades en las que emplea su tiempo libre.

GRAFICA No. 13



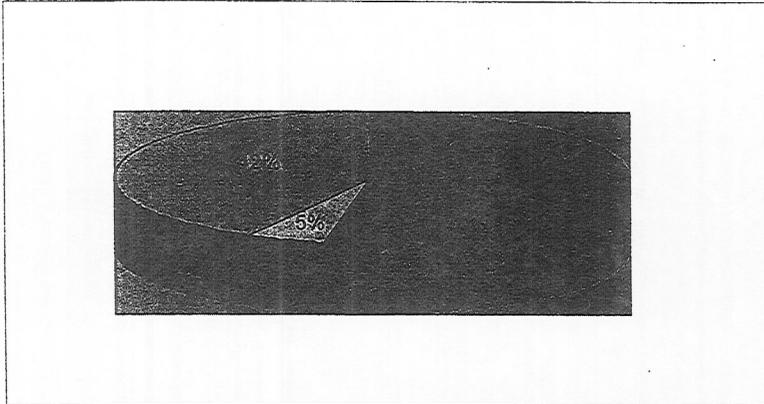
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- Leyendo y viendo televisión.
- Escucha música y realiza oficios de la casa.
- Asiste a la iglesia.

Las respuestas obtenidas son positivas, En la medida de lo posible se deben realizar actividades que incluyan actividad física de presencia al aire libre, es importante desarrollar educación personal y una cultura de aprovechar el tiempo libre.

14. ¿Mantiene un peso corporal ideal?

GRAFICA No.14



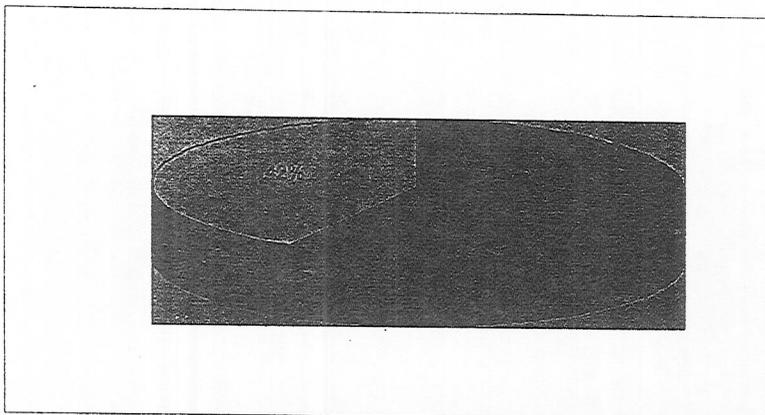
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

- No mantiene un peso corporal ideal
- No sabe
- Considera mantener un peso corporal saludable.

La mitad de las personas encuestadas consideran no tener un peso corporal ideal, otro porcentaje 42% no lo sabe, lo que indica que no se preocupa por controlarlo y un 5% que es una persona considera tener un peso ideal.

15. ¿Con qué frecuencia se practica un chequeo general para saber su estado de salud?

GRAFICA No.15



FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

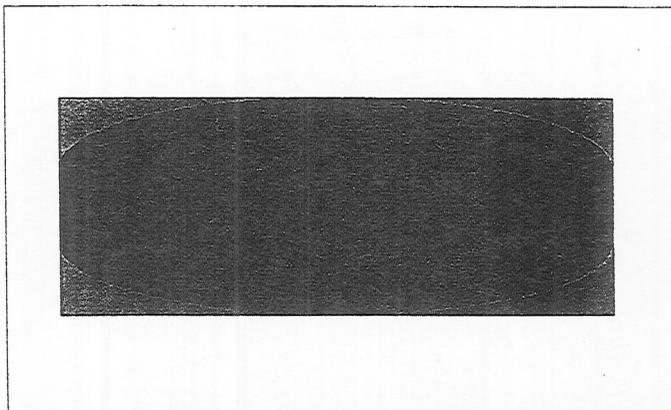
Un chequeo general para saber su estado de salud una vez al año.

Nunca lo practica.

Un poco más de la mitad 58% de las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería mencionan que se practican un chequeo médico cada año, mientras que las demás el 42% no se ha preocupado por realizarlo.

16. ¿Considera usted importante implementar un programa de recreación en la institución donde labora?

GRAFICA No. 16



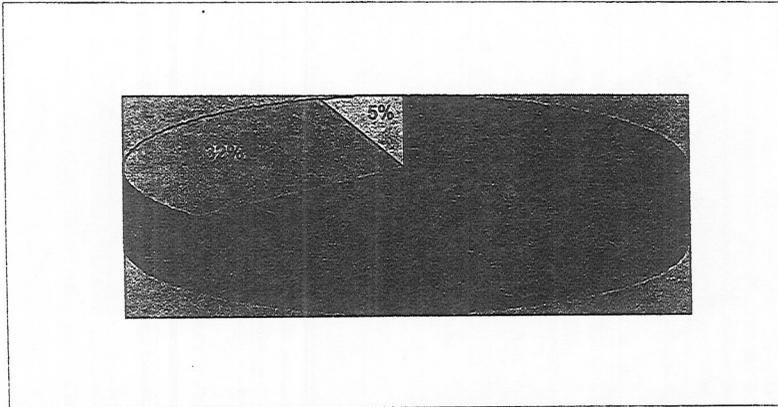
FUENTE: Cuestionario aplicado a Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt 2004.

■ El 100% de la población responde que si.

Las repuestas del personal de enfermería reflejan le deseo de participar en actividades recreativas.

16.1. ¿Que programa sugiere?

GRAFICA No. 16.1



FUENTE: Personal de Enfermería Del Servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt.

- Ejercicios físicos
- Excursiones
- Deportes que no especifican

Las agrupaciones de respuestas están encaminadas a satisfacer la necesidad de recreación del personal de Enfermería pero un alto porcentaje se inclinó a ejercicios físicos, la mayoría menciona aeróbicos, lo que demuestra el deseo de mantener el cuerpo saludable y elevar la autoestima.

CAPITULO VIII

ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan resultados de la investigación realizada sobre el tema **CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS ENFERMERAS Y AUXILIARES DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA DE INFANTES HOSPITAL ROOSEVELT**

Inicialmente se hace mención que se llevó a cabo la investigación en el Servicio de Medicina de Infantes del Departamento de Pediatría del Hospital Roosevelt, en un periodo de tiempo de ocho meses Junio-2004 á Febrero- 2005.

Las Enfermeras y auxiliares de Enfermería describe en una forma correcta **¿QUE ES ESTILO DE VIDA?** en la mayoría de respuestas manifiestan que es la forma en que las personas viven particularmente su vida, respondiendo de ésta manera el 84% del total de la población, mientras que el 16%, responde que es, estar bien física y emocionalmente, por lo tanto se presume que el 100% de las personas encuestadas tiene de una u otra forma conocimiento del tema, pero por diversas razones no lo aplican en su vida diaria.

En Cuanto a **¿QUÈ ES LA SALUD FISICA?**, al agrupar las respuestas se puede ver que el 100% de Enfermeras y auxiliares de Enfermería coincide en que la Salud Física, es el perfecto estado del funcionamiento del organismo. Teniendo claro el concepto permite que las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería pueda detectar a tiempo cuando hay un desequilibrio en alguno de los órganos del cuerpo humano que no permita funcionar en un 100% de una forma positiva y dinámica.

Al abordar la pregunta, **¿PARA QUÉ CREE USTED QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?** el 53% de la población encuestada considera que es para estar bien consigo mismo y con los demás, mientras que el 26% considera que es un factor importante para alcanzar la Salud Física, el 21% considera que es para evitar enfermedades provocadas por estrés. Las tres agrupaciones de respuestas son positivas; la Salud Mental es fundamental en la vida de una persona ya que es parte integrante de la Salud General y de calidad de vida, lo que permite que el individuo sea capaz de enfrentar las diferentes situaciones de cada día.

En cuanto a la pregunta **¿QUE ACTIVIDADES DEBEN REALIZARZE PARA TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?** AL agrupar las respuestas el 100% de la población, mencionan alimentación adecuada, dormir las horas necesarias, recrearse, y mantener buenas relaciones interpersonales. El estilo de vida saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la

exposición a factores nocivos que representan riesgos para su salud, lo que va a determinar que las personas enfermen o permanezcan sanas.

De la pregunta ¿MANEJA USTED ESTRÉS EN EL TRABAJO? Del total de la población encuestada el 69% menciona que si experimentan estrés en el trabajo, 21% menciona que algunas veces, y el 5% menciona de no, y un 5% no contesta. Se puede notar que la mayoría de las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería, están expuestas a situaciones estresantes lo que no beneficia para mantener una salud adecuada, aunque el organismo tiene la capacidad de adaptación ante agentes lesivos propios del trabajo que provocan estrés y pueden resistir mucho tiempo, pero si la exposición es continua y progresiva puede disminuir su capacidad, produciéndose entonces un desequilibrio en la salud del trabajador, Enfermería es una profesión de alta responsabilidad que desempeña sus labores en un ambiente de tensión que constituye un factor de riesgo para contraer enfermedades provocadas por estrés.

Al preguntar ¿PRÁCTICA ALGUN DEPORTE? El 74% de población encuestada responde que no practica ningún deporte, únicamente el 26% responde que sí, del 26% de las personas que practican deporte hacen un total de 5 personas, 3 personas lo hacen al salir a correr al aire libre y 2 personas practican football. Estos resultados nos vienen a confirmar que Las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería poseen los conocimientos pero no los ponen en práctica. La actividad física a través del deporte se debe manejar en las personas como parte de sus hábitos saludables, se ha demostrado que estas personas son capaces de desarrollar mayor actividad de la vida diaria, desarrollan menos enfermedades y no se discapacitan fácilmente.

De la pregunta, ¿CON QUÉ FRECUENCIA ACUDE A LUGARES DE RECREACIÓN? El 68% de la población encuestada responde que una vez al año, el 16% responde que dos o tres veces al año, y el 16% cuatro o cinco veces al año. Dado el alto costo de la vida en nuestro medio las opciones de recreación están fuertemente restringidas por la limitación de los recursos económicos, situación que no permite satisfacer estas necesidades en los trabajadores de enfermería.

Al preguntar ¿QUÉ ALIMENTOS SON LOS QUE MÁS CONSUME? el 63% de la población responde que consume verduras, frutas, carnes, y cereales; el 32% responde que consume, huevos, frijoles, y específica carnes rojas y blancas, mientras que el 5% consume Mc Donalds, ensaladas y agua pura. La población está consumiendo alimentos que incluyen los tres grupos básicos, lo que constituye una práctica saludable,

De la pregunta, ¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA BEBE AL DÍA? el 53% de la población encuestada responde que consume de tres a cuatro vasos de agua al día, el 26% responde que consume de cuatro a seis vasos de agua al día, y el 21% solo de uno a dos vasos de agua al día. Al igual que los nutrientes el agua juega un papel importantísimo en la salud, el cuerpo humano está

compuesto por un 65.70% de agua, la demanda y tipo de pacientes en el servicio recargan las actividades del personal de enfermería, lo que representa mayor esfuerzo físico, provocando mayor pérdida de líquido y electrolitos que deben reponerse constantemente, pero lamentablemente ninguna de las agrupaciones de las respuestas reúne los requerimientos de agua que deben consumirse, que son no menos de ocho vasos de agua al día.

De la pregunta ¿UTILIZA EL TIEMPO REGLAMENTADO EN LA INSTITUCIÓN PARA INGERIR SUS ALIMENTOS? el 89% de la población encuestada responde que no, y el 11% por ciento que sí, al preguntar ¿POR QUE MOTIVO?, del 89% que respondieron que no utilizan el tiempo reglamentado el 68% justifican su respuesta que es por falta de tiempo, el 26% justifica su respuesta que es por mala planificación del tiempo y el 5% justifica su respuesta que es por atender bien al paciente. Se puede deducir que la gran mayoría de la población encuestada no está llenando la necesidad básica de alimentarse en el horario adecuado, lo cual representa un riesgo para su salud y no beneficia en su rendimiento laboral, las células del organismo requieren de los nutrientes necesarios para su funcionamiento óptimo, una buena planificación y organización de las actividades ayudaría a disminuir esta problemática de falta de tiempo.

Al preguntar ¿CUÁNTAS HORAS DUERME AL DÍA? Las Enfermeras y auxiliares de Enfermería responde, el 53% duerme regularmente seis horas diarias, el 26% duerme cinco horas diarias y el 21% duerme regularmente cuatro horas diarias. Es evidente que el tiempo que toman para dormir no es el suficiente ya que en ninguna de las agrupaciones de las respuestas menciona dormir ocho horas diarias que son las que recomiendan para que las células del organismo vuelvan a recuperarse y renovarse y nuevamente el individuo incorporarse a sus labores diarias con la energía y dinamismo necesario.

De la pregunta ¿MENCIONE TRES ACTIVIDADES EN LAS QUE EMPLEA SU TIEMPO LIBRE? El 47% de la población encuestada responde que lo hace leyendo y viendo televisión, el 42% menciona que lo hace escuchando música y realizando oficios de la casa y un 11% mencionan que acuden a la Iglesia. Es importante mencionar que el 100% de la población que se estudio es de sexo femenino y tomando en cuenta que la mujer juega muchos roles, su tiempo libre es muy limitado sin embargo se puede notar que la mayoría trata de ocupar su tiempo libre en actividades que le producen relajación y descanso. De preferencia se recomienda evitar el sedentarismo, es muy beneficioso para la salud ocupar el tiempo libre en actividades que incluyan ejercicio físico. El hombre es un ser espiritual por lo tanto el hecho de asistir a una Iglesia, le produce paz y tranquilidad espiritual que son básicas para la salud física y mental, los grandes médicos clínicos han reconocido los efectos beneficiosos de la fé en quienes la asumen como parte de su estilo de vida.

De la pregunta, ¿MANTIENE UN PESO CORPORAL IDEAL? El 53% de la población encuestada considera que no tiene un peso ideal, mientras que el 42% no lo sabe, y solamente un 5% que es una persona considera mantener un peso corporal adecuado.

De la pregunta ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE PRÁCTICA UN CHEQUEO GENERAL PARA SABER SU ESTADO DE SALUD? El 58% se lo practica una vez al año mientras que el 42% nunca lo hace. Es interesante notar que a pesar de las limitaciones, económicas y de tiempo un porcentaje considerable del personal de enfermería se preocupa por su salud y lo hace en el tiempo adecuado, pero también llama la atención el otro porcentaje que nunca se practica un chequeo general, enfermería se a caracterizado por ser personas que más contacto tiene con el paciente y es donde aprovecha la oportunidad para recomendar prácticas de estilo de vidas saludables pero se olvida de ella misma.

De la pregunta ¿CONSIDERA IMPORTANTE IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE RECREACIÓN EN LA INSTITUCIÓN DONDE LABORA? El 100% de la población encuestada responde afirmativamente. Lo que refleja el interés del personal de Enfermería en realizar actividades que le ayuden a liberarse de las tenciones que se generan en el área de trabajo, así también se le pregunta que programa sugiere, el 63% de la población encuestada sugiere un programa de ejercicios físicos, mientras que el 32% sugiere programar excursiones y el 5% sugiere deportes que no especifican. La mayoría de la población encuestada se inclino por programas de ejercicios físicos lo que evidencia la necesidad del personal de enfermería de mantenerse en forma y mantener su auto estima elevada lo cual es una actitud positiva ante los estilos de vida saludables..

CAPITULO IX

CONCLUSIONES

1. Los conocimientos sobre estilos de vida saludables, que poseen las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del servicio de Medicina de Infantes del Hospital Roosevelt son: el 84% de las personas encuestadas, opina que el estilo de vida es la forma en que viven las personas y el 16% opina que es estar bien física y emocionalmente. En cuanto a la salud física el 100% opina que es el perfecto estado de funcionamiento del organismo. Mientras que de la salud Mental el 53% opina que es importante para estar bien consigo mismo y con los demás y el 26% opina que es un factor importante para alcanzar la salud física y un 21% opina que es importante para evitar enfermedades provocadas por estrés.
2. El 100% de las enfermeras y auxiliares de Enfermería del servicio de medicina de Infantes del Hospital Roosevelt opina que las actividades que deben realizarse para mantener un estilo de vida saludable son: alimentación adecuada, dormir las horas necesarias, recrearse y mantener buenas relaciones interpersonales.
3. Las prácticas de las Enfermeras y auxiliares de Enfermería del servicio de medicina de infantes del hospital Roosevelt son: Consumen alimentos de los tres grupos básicos, consumen verduras, frutas, carnes huevos, frijoles y especifican carnes rojas, blancas y ensaladas. El 100% de las personas beben menos de 8 vasos de agua al día. No consumen los alimentos en el tiempo reglamentado por la institución. Un alto porcentaje. No práctica deportes. No duermen el tiempo necesario. No mantiene un peso corporal ideal. La mitad de las personas no se practican un chequeo general para saber su estado de salud. Un alto porcentaje de las personas emplea su tiempo libre leyendo, viendo televisión, escuchando música, realizando oficios de la casa.
4. Se identifica que las prácticas sobre estilos de vida saludables que realizan las enfermeras y auxiliares de enfermería del servicio de Medicina de Infantes de Hospital Roosevelt no responden a los conocimientos que ellas poseen.

CAPITULO X

RECOMENDACIONES

1. Socializar los resultados de esta investigación a fin de motivar al personal de Enfermería a que pongan en práctica los conocimientos que poseen.
2. Es de suma urgencia trabajar en estrategias y acciones de promoción de salud a nivel del personal de enfermería, para mejorar su estilo de vida.
3. Implementar un programa de actividades que incluyan ejercicios físicos que llene las expectativas de las Enfermeras y Auxiliares de Enfermería
4. Realizar estudios que identifiquen los efectos de los estilos de vida en la salud y el desempeño laboral.
5. Tomar en cuenta las recomendaciones realizadas por la licenciada en enfermería Eva Rosales de Tuyuc en la investigación de tesis realizada en septiembre 2,002 sobre "Hábitos personales relacionados con alimentación sueño y ejercicio físico de las Enfermeras del Hospital Roosevelt.

BIBLIOGRAFIA

1. AGEP. . Revista los retos de enfermería Guatemala 2002
2. CORDOBA Villa Tolumba El Estilo de Vida. Argentina Diciembre 2,002
3. Du Gas Beverly Wuiter Tratado de enfermería practica 4ta edición México D.F. editorial Interamericana.1, 986
4. Dorantes de Carranza Marta. Reglamento del Departamento de Enfermería Hospital Roosevelt. 4ta revisión Guatemala 1,988.
5. DICCIONARIO ENCICLOPEDICO Océano España 2,003.5.
6. DENISE F. POLIT. PH.D. Investigación científica en Ciencias de la Salud .Editorial Interamericana México D.F. 1997.
7. EN CARTA, Biblioteca de consulta 200,5
8. FERNANDEZ CRUZ. Libro de la Salud. Ediciones DANAE Madrid 1,981.
9. FIGEROS Wuanda Salud Y Nutrición
10. LEDDY Susan y Mae pepper. Bases conceptuales de la Enfermería Profesional. Organización Panamericana de La Salud. 1.,989.
11. MOSBY Diccionario de Medicina. España Printed 1,996.
12. ROSALES de Tuyuc Eva Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño Y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt Guatemala. Tesis Licenciatura en Enfermería Universidad Mariano Gálvez Guatemala .2,002.
13. PAMPLONA ROGER Jorge. Nuevo Estilo de Vida 3ra edición España Interamericana 1,995.
14. POLICOPIADO. Desarrollo Teórico e investigativo Los Cuatro Patrones Del conocimiento CARPER 19978.
- 15.. UNIVESIDAD JAVERIANA Facultad De Enfermería trabajo en equipo. Fundación WKG Kellog. Bogota 1,970. Bogotá 1970.

16. Wilson Berenice. M. Un enfoque al estilo de vida para la practica de enfermería. S.A.
17. WWW. Solo mujeres. Com.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA,
LICENCIATURA EN ENFERMERIA.
CUESTIONARIO.**

FECHA: _____

BOLETA No.

A continuación se presenta una serie de interrogantes que Usted amablemente responderá, las mismas servirán para realizar un estudio de investigación sobre estilos de vida en el personal de enfermería.

1. ¿Describe Usted qué es el estilo de vida?
2. ¿Diga Usted qué es la Salud Física?
3. ¿Para qué cree Usted que es importante la Salud Mental?
4. ¿Que actividades deben realizarse para tener un estilo de vida saludable?
5. ¿Maneja Usted estrés en el trabajo?
6. ¿Practica algún deporte?

Si no
7. ¿Qué deporte practica?
8. ¿Con qué frecuencia acude a lugares de recreación?
9. ¿Qué alimentos son los que mas consume?
10. ¿Cuántos vasos de agua bebe al día?

11. ¿Utiliza el tiempo reglamentado en la institución para ingerir sus Alimentos?
- ¿Por que motivo?
12. ¿Cuántas horas regularmente duerme al día?
13. ¿Mencione tres actividades en las que emplea su tiempo libre?
14. ¿Mantiene un peso corporal ideal?
15. ¿Con qué
16. frecuencia se practica un chequeo médico general?
17. ¿Considera importante implementar un programa de recreación en la institución donde labora?
17. ¿Qué programa Sugiere?

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA.**

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Por este medio hago constar que se me solicitó participar en el estudio

**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES DE LAS ENFERMERAAS Y AUXILIARES DE ENFERMERÍA
DEL SERVICIO DE MEDICINA DE INFANTES DEL HOSPITAL ROOSVELT.**

Realizado por la Enfermera Profesional Telma Odilia Romero Clemente,
Así mismo se me informó que los datos que sean obtenidos son
confidenciales y no serán divulgados a otras instancias, serán únicamente
para uso del estudio. Por lo tanto estoy de acuerdo de participar
voluntariamente.

F _____
Entrevistado.

F _____
Entrevistador.