

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

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PERSONAL AUXILIAR DE
ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE ÁREA VERDE DEL HOSPITAL
DE POPTÚN, PÉTEN PARA ADOPTAR O NO ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES”**

Estudio descriptivo, cuantitativo transversal realizado en el mes de abril 2018

WYLLA RENEE CASTILLO ESTRADA
Carné. 200718667

Asesor: Mg. María Eugenia De León Joaquín
Revisor: M/A Enma Judith Porras Matroquín

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, JULIO 2018



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



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

"FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PERSONAL AUXILIAR DE ENFERMERÍA DEL
 SERVICIO DE ÁREA VERDE DEL HOSPITAL DE PORTUÑ, PETÉN PARA ADOPTAR O
 NO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES"

Presentado por la estudiante: Wylla Renee Castillo Estrada
 Carné: 200718667
 Trabajo Asesorado por: Mg. María Eugenia De León Pachín
 y Revisado por: M.A. Emma Judith Porras Marroquín

Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis, 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 nueve días del mes de Julio del año 2018.

M.A. Emma Judith Porras Marroquín
 DIRECTORA



Vo.Bo.

Dr. Mario Herrera Castellanos
 DECANA





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



Guatemala, 5 de Julio 2018

Enfermera Profesional
Wylla Renee Castillo Estrada
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

"FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PERSONAL AUXILIAR DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE AREA VERDE DEL HOSPITAL DE POPTÚN, PETEN PARA ADOPTAR O NO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES"

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"


Mg. María Eugenia De León Joaquín
Coordinadora
Unidad de Tesis

c.c. Archivo



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



Guatemala, 5 de Julio de 2,018.

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

Se les informa que la Enfermera:

Wylla Renee Castillo Estrada

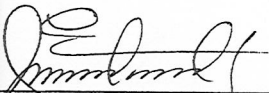
Ha presentado el Informe Final de su trabajo de tesis titulado:

"FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PERSONAL AUXILIAR DE ENFERMERÍA DEL
SERVICIO DE AREA VERDE DEL HOSPITAL DE POPTÚN, PETEN PARA ADOPTAR O
NO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES"

Del cual el autor se hace responsable del contenido, y el asesor y revisor damos la aprobación de la metodología, confiabilidad y validez de los datos y resultados obtenidos, así como de la pertinencia de las conclusiones y recomendaciones expuestas.


AUTOR


Mg. Maria Eugenia De León Joaquín
ASESOR


M.A. Enma Judith Porras Marroquín
REVISOR



RESPONSABILIDAD

Solamente el Autor es responsable de los conceptos y opiniones expresados en el contenido del trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad de San Carlos de Guatemala.

AGRADECIMIENTO

A DIOS:

Quien me guio con su luz espiritual, por el buen camino dándome las fuerzas para seguir adelante y no desmayar en el intento, permitiendo así cumplir mis metas.

A MI MADRE BLANCA NINETH ESTRADA ESTRADA

Gracias por haberme enseñado valores y principios que han sido fundamentales en mi vida.

A MI ESPOSO NESTOR ANTONIO SOLARES VALDEZ

Con amor, gracias por su tolerancia y apoyo incondicional en el desarrollo de mi carrera.

A MI ASESORA MAGISTER EUGENIA DE LEÓN JOACHIN

Por ser una mujer admirable y por su apoyo incondicional durante el desarrollo del presente trabajo de investigación.

A MI REVISORA MAGISTER ENMA JUDITH PORRAS

Por ser una mujer admirable, permitirme el desarrollo de la presente investigación y aprobación.

A NUESTRAS QUERIDAS PROFESORAS: LICENCIADA LORENA LÓPEZ, LICENCIADA TERESITA ZETINO

Por inculcarnos el amor hacia la carrera, por su constante apoyo incondicional y aliento durante el desarrollo del trabajo de investigación

A LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA/USAC

Por seguir siendo el lugar de formación en mi vida profesional.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
II. DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA	2
1. Antecedentes del problema	2
2. DEFINICION DEL PROBLEMA	7
3. DELIMITACION DEL PROBLEMA	8
3.1. Ámbito Geográfico	8
3.2. Ámbito Institucional	8
3.3. Ámbito Personal	8
3.4. Ámbito Temporal	8
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
III. JUSTIFICACION	9
IV. OBJETIVOS	9
V. REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA	12
1. Factor	13
1.1. Tipo de Factores	13
1.1.1. Factores Sociales y Culturales	13
1.1.2. Factores laborales	14
1.1.3. Factor Institucional	14
1.1.4. Factor Salud	15
1.1.5. Factor familiar	15
1.1.6. Factor económico	16
2. Enfermería	16
2.1. Niveles de personal de Enfermería	17
2.1.3. Auxiliar de Enfermería	17
3. Estilos de vida	18
3.1. Ejercicio Físico	19
3.2. Alimentación Balanceada y Dieta adecuada	20
3.2. No Consumo de sustancias toxicas	21

3.3. Sueño	22
3.4. Recreación y Descanso	23
3.5. Autoestima	24
4. Autocuidado	24
5. Hospital	25
5.1. Área Verde	25
5.1.1. Labor y Partos	26
5.1.2. Sala de Operaciones	26
5.1.3. Recuperación	27
5.1.4. Central de Equipos	27
VI. MATERIALES Y METODOS	28
1. Tipo de estudio	28
2. Unidad de análisis	28
3. Población y muestra	28
3.1 Población:	28
3.2 Muestra	28
OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE	29
5. Descripción detalla de técnicas, procedimientos y métodos a utilizar	32
6. Criterios de inclusión y de exclusión	32
6.1. Criterios De Inclusión	32
6.2. Criterios De Exclusión	32
7. Aspectos éticos de la investigación	33
7.1. Derecho a la intimidad	33
7.2. Derecho al tratamiento justo	33
7.3. Derecho al anonimato y confidencialidad	33
7.4. Derecho a la Autonomía	33
7.5. Consentimiento informado	33
7.6. Permiso institucional	33
VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	34
VIII. CONCLUSIONES DEL ESTUDIO	49

VIII. CONCLUSIONES DEL ESTUDIO	49
IX. RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO	51
X. BIBLIOGRAFIA	52

RESUMEN

El estudio titulado: Factores que influyen en el personal auxiliar de enfermería del servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten para adoptar o no estilos de vida saludables. Tiene como único objetivo describir los factores que influyen en el personal auxiliar de enfermería para adoptar o no estilos de vida saludables.

El estudio es descriptivo, cuantitativo de corte transversal, con enfoque cuantitativo en el Hospital de Poptún, Peten, realizado en el mes de Abril de 2018.

Se aplicó el instrumento al 100% del personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio, en un total de 25 auxiliares de enfermería a quienes se aplicó el instrumento conteniendo preguntas abiertas y cerradas basadas en las variables enunciadas en la investigación.

El resultado de la investigación evidencio que el 68% del personal encuestado no tiene una idea clara del concepto de estilos de vida saludable, ya que responden la pregunta en forma parcial, lo cual repercute en la adopción de hábitos y comportamientos del ser humano que lo llevan a satisfacer sus necesidades y alcanzar un completo bienestar en la vida.

Otros resultados revelados en el estudio, sobre estilos de vida que practica el personal auxiliar de enfermería el 80% responden que practican ciertos hábitos saludables como: Caminar, alimentarse adecuadamente, nadar, hacer ejercicio físico regularmente, tener convivencia pacífica con sus compañeros, no teniendo practicas saludables como recreación, un adecuado descanso físico, .

Un 12% responde correctamente teniendo el conocimiento que evitando el sedentarismo y realizando: ejercicio físico, dieta balanceada, recreación evitar situaciones de estrés les ayuda a tener mejor calidad de vidas el 8% del personal de enfermería no responde, según anteriores resultados dan la pauta de la necesidad de procesos de capacitación en servicio para mejorar el conocimiento

en el personal de enfermería. Otra necesidad expresada por el personal encuestado es el 52% no cuenta con fondos económicos para adquirir alimentos de calidad lo cual afecta al personal físicamente ya que no le proporciona a su organismo una dieta balanceada adquiriendo enfermedades y afectando su salud. Es satisfactorio que un 48% refiere que si cuenta con fondos económicos para adquirir alimentos de calidad.

Otro dato importante el 52% expresa que sus ingresos económicos no le permiten trabajar en un solo lugar y se ven en la necesidad de laborar en otro lugar y hacer horas extras lo cual repercute en la salud del personal brindando a su organismo pocas horas para el descanso y bajo rendimiento laboral. Otro dato importante un 68% del personal encuestado no posee el hábito de fumar o ingerir bebidas alcohólicas, siendo un factor determinante que el 76% de los sujetos de estudio son de sexo femenino, comprobado por estudios realizados que fuman o ingieren bebidas alcohólicas, más los hombres que las mujeres, disminuyendo el riesgo de padecer de enfermedades crónicas degenerativas, depresión, ansiedad y algunos tipos de cáncer de colon. Otro dato importante el 92% responde que el servicio donde laboran no cuenta con un número de personas acorde al número de pacientes, lo cual afecta en el personal de enfermería la sobrecarga laboral produciendo estrés y cansancio físico, no brindando la atención necesaria para cada paciente.

Los resultados obtenidos evidenciaron la necesidad de implementar programas educativos sobre la participación del personal de enfermería en la promoción de estilos de vida saludables y auto cuidado de su propia salud que les permita bienestar físico mental y social. Siendo importante, si consideramos que por la naturaleza de sus funciones es el personal de enfermería permanece más tiempo con el paciente y así podrá contribuir a mejorar la calidad de atención que se brinda al usuario, familia y comunidad en el servicio de área verde del Hospital de Poptún.

I. INTRODUCCIÓN

La enfermería como profesión de servicio está orientada a brindar cuidados al enfermo que le permite recobrar su estado de salud. Por tal razón; el tema seleccionado para el estudio se encuentra relacionado con factores que influyen en el personal auxiliar de enfermería del servicio de Área Verde del Hospital de Poptún, Peten para adoptar o no estilos de vida saludables.

Se elaboró un instrumento para recolectar la información requerida, el estudio es de tipo descriptivo, de corte transversal porque los datos se obtuvieron en un momento específico; para la recolección de la información se elaboró un cuestionario escrito conteniendo 15 preguntas, con participación de 25 auxiliares de enfermería que participaron en el estudio.

La revisión teórica fue enriquecida por consultas en libros, páginas de internet, trabajos de tesis y consultas a expertos. La finalidad del estudio es describir los estilos de vida que practica el personal auxiliar de enfermería encuestado, este estudio se justifica por la importancia que el mismo tiene desde el punto de vista laboral, práctico, metodológico y teórico, ya que el personal auxiliar de enfermería esta consiente de practicar estilos de vida saludables.

Los resultados de la investigación reflejaron que parte del personal auxiliar de enfermería, conoce teóricamente el concepto de estilos de vida saludables, los cuales no realizan, debido a falta de programas recreativos, sobrecarga laboral en el servicio, cansancio físico. Se espera que este trabajo pueda utilizarse como referencia a autoridades administrativas, jefes de departamentos de enfermería, recursos humanos, para tomar acciones oportunas en búsqueda de estrategias viables para propiciar un ambiente agradable y este incida en el bienestar físico, mental y social y trascienda en la calidad de atención al usuario, familia y comunidad.

II. DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA

1. Antecedentes del problema

Estilo de vida saludable es el conjunto de actividades que una persona mantiene, un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, Recreación, descanso, higiene y paz espiritual. Cuando se mantienen estilos de vida saludable influyen de manera positiva en las personas brindando una calidad de vida y salud.

El servicio de Área Verde, uno de los servicios más importantes de cada hospital, en el Hospital de Poptún, Peten, está conformado por cuatro sub servicios: Labor y Partos, Quirófanos, Recuperación y Central de equipos, su estructura física Labor y partos está conformada por un cubículo para Hospitalización de pacientes y una sala de atención de Partos, el servicio de quirófanos está conformado por dos quirófanos, un cubículo para el servicio de recuperación y dos cubículos para el área de central de equipos en donde la estructura está diseñada un área para esterilizar con el manejo de las autoclaves y el área de almacenamiento de equipo estéril.

En el servicio de Área Verde se presta atención de partos a toda paciente que ingrese al servicio en trabajo de parto, así mismo, se atienden emergencias de pacientes Neonatos que en alguna complicación del parto se presente, también se presta el servicio de intervenciones quirúrgicos a todo el paciente que por indicación médica amerite ser intervenido en las diferentes especialidades, se cuenta con un servicio de recuperación para recibir al paciente post operado bajo efectos de anestesia y se cuenta con el servicio de Central de equipos en donde se abastece de equipos y se realizan material para empacarlo esterilizarlo y ser despachado a los diferentes servicios del Hospital así mismo se realiza la limpieza y desinfección de los equipos que se utilizan para realizar los diferentes procedimientos.

Por lo que se ha observado en el trabajo que realiza el personal de enfermería en el servicio de Área Verde del Hospital de Poptún, al final de la jornada el resultado es un desgaste físico, estrés, tensión, inadecuada alimentación y en ocasiones el personal refiere que no ingieren alimentos, se observa que se descuidan físicamente, hay recarga laboral en turnos de tarde y noche ya que por la falta de personal se ven en la necesidad de cubrir dos servicios. Según entrevistas con el personal de servicio, refieren que: después del turno se sienten estresados, tensos con un gran desgaste físico, y se evidencia en varias ocasiones ya que hay recarga, salen muy tarde del turno hasta dejar todo en orden y no todos tienen transporte para ir a sus hogares y que más allá de las 19:30 es difícil encontrarlo. Afirman, que no se alimentan de manera saludable, y que por necesidad doblan turnos.

El servicio de área verde es muy importante para la población de Poptún ya que es un servicio que representa una imprescindible función para la salud en general, por lo que es preocupante que el personal de enfermería no cuide su salud física ni practique estilos de vida saludables. El personal de enfermería desempeña un papel importante por lo que para ejercer su trabajo adecuadamente deben estar en óptimas condiciones físicas, mentales y sociales.

Como antecedentes importantes se encuentra un estudio en el país de Costa Rica, en una revista de Salud Pública, donde los autores indican sobre el aumento escalonado que ha venido sucediendo en el país de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, dislipidemias. Este artículo no está tan lejos de reflejar lo que está sucediendo en el país de Guatemala, en donde actualmente hay evidencia de enfermedades crónicas. Por experiencia propia en una jornada médica realizada en el décimo semestre de estudio de Licenciatura en enfermería la cual se realizó con el apoyo de un equipo multidisciplinario de salud, los resultados se evidencian en un 67% que los pacientes tienen enfermedades crónicas, como Hipertensión, Diabetes y Obesidad. Por lo que se llega a la

conclusión: de que en la comunidad de Sabaneta la mayoría la población adulta padece enfermedades crónicas no controladas.

Según estudio de la Organización Mundial de la Salud,¹ el no practicar hábitos de vida saludable causa al año 16 millones de Muerte en todo el mundo, por enfermedades no transmisibles este estudio se refiere a que no son Patologías infecciosas estos estilos de vida están ligados a las epidemias del siglo XXI: Obesidad, Diabetes o la Hipertensión, En la sociedad moderna se han manifestado y extendido mas las enfermedades en todo el mundo. La Directora general de la OMS Margaret Chan ha generado un programa para reducir estas muertes en un 25 % hasta el año 2025. En el Departamento de Peten este estudio realizado por Enfermería adquiere novedad e importancia ya que es un apoyo para la OMS y para el ser humano, si el personal de enfermería adquiere conocimiento y prácticas de Hábitos saludables, se transmitirá a los pacientes así el beneficio educativo a la población en General y servicios de salud.

La Enfermería es una profesión humanística, que se desarrolla en cuatro áreas fundamentales: brindar cuidado Directo, Educación, Administración, e Investigación. Enfermería trabaja en los campos de los tres niveles de atención: El primero, que abarca: Puestos de Salud, hogar. El segundo Nivel: Centros de salud, Centros de atención materno infantil Y Tercer Nivel: Hospitales distritales, Hospitales departamentales y Hospitales especializados de referencia nacional Nivel III.

Actualmente el sistema de salud pública está sufriendo una crisis grave, esto se evidencia por que las condiciones de trabajo en los hospitales públicos son precarias, y trasciende en el malestar del personal de enfermería que le dificulta ejercer su trabajo convirtiéndolo una carga laboral pesada y estresante.

Los enfermeros aportan al individuo, familia y comunidad, los elementos necesarios a través la educación en salud, para prevenir enfermedades, se

¹Organización Panamericana de la Salud "La atención de los Ancianos, desafío para los años noventa". Edición 1994. Washington D.C. OPS. 1994. Pág.

trabaja en la promoción de la salud, a través de la enseñanza para que estos, adopten estilos de vida saludable para alcanzar un estado óptimo de salud.

Según entrevista con el Jefe del Departamento de Enfermería Lic. René Rodríguez, refiere el denominador común de los servicios que conforman el área Verde es la falta de personal y que la necesidad hace que el personal cubra más de un servicio en los diferentes turnos que laboran, también refiere lo observan estresados al personal auxiliar de enfermería, que son muy colaboradores pero también piensa que no se cuidan físicamente, lo que es observado por que doblan muchos turnos literalmente expresa: “Me preocupa este estado de estrés, sobrecarga y falta de interés en realizar el auto cuidado, yo quisiera realizar cambios y el pensamiento del personal es también el que no contribuye a dejar que se dejen aconsejar”.²

En Guatemala se cuenta con varios estudios realizados acerca del tema de estilos de vida Saludable en el personal de Enfermería entre los cuales se menciona:

ROSALES CHAVEZ DE TUYUC, EVA (2002), ³en su trabajo de investigación, titulado “Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt”. Concluye como hábitos saludables: alimentación, el consumo adecuado de frutas y verduras, el reducido aporte de sodio y la importancia de considerar el almuerzo como una de las comidas fundamentales del día. Los no saludables: el 54% de enfermeras no practican el habito saludable de ingerir de 4 a 8 vasos de agua al día, el 54% de enfermería no practica ejercicio físico regular, el 46% si lo practica; la mitad de las enfermeras del Hospital Roosevelt tiene una masa corporal en sobre peso y obesidad.

² RODRIGUEZ, RENE, Jefe del Departamento de Enfermería, entrevista realizada Hospital de Poptún, Julio de 2016

³ROSALES CHAVEZ 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. 2002.

DIAZ COROMAC, NICTE (2007) ⁴en su trabajo de investigación, titulado “Estilos de vida relacionados con alimentación y salud mental, de las enfermeras del Sanatorio Nuestra Señora del Pilar” concluye que: 77 % de las enfermeras estudiadas tienen el hábito de beber café además de que consumen alimentos con contenidos de grasa de origen animal y solamente el 8% de las enfermeras cuentan con el hábito saludable de beber como mínimo 6 vasos de agua al día.

ROMERO CLEMENTE, TELMA ODILIA,(2002)⁵en su trabajo de investigación, titulado: “Conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en las enfermeras y auxiliares de enfermería del servicio de medicina de infantes Hospital Roosevelt”. Concluye que: las actividades que deben realizarse para mantener un estilo de vida saludable son la alimentación adecuada, dormir las horas necesarias, recrearse y mantener buenas relaciones interpersonales. Y lo más relevante es que los conocimientos que los sujetos de estudio poseen no se reflejan en la práctica.

ENRIQUEZ DE BALDIZON, SILVIA,(2008)⁶ en su trabajo de investigación: “Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital san Benito, Petén”. Concluye que: 61% personal de enfermería de los servicios encuestados no posee una idea clara del concepto de estilos de vida saludable, únicamente un 6% describe correctamente las actividades a practicar como hacer deporte, caminar diariamente, dieta balanceadas, recreación, convivencia familiar lo llevan a satisfacer sus necesidades y alcanzar bienestar en la vida.

⁴DIAZ COROMAC, NICTE DEL ROSARIO. Estilos de vida relacionados con alimentación y salud mental, de las Enfermeras del Sanatorio Nuestra señora del Pilar. Guatemala. Tesis Licenciatura en Enfermería. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas USAC. Guatemala 2007.

⁵ROMERO CLEMENTE, TELMA ODILIA. Conocimiento y Prácticas sobre estilos de vida saludable en las enfermeras y auxiliares de Enfermería del Hospital Roosevelt. Guatemala. Tesis Licenciatura en Enfermería, Universidad Mariano Gálvez. Guatemala 2002

⁶ENRIQUEZ DE BALDIZON, SILVIA. Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludable en el personal de Enfermería en el Hospital San Benito. Peten. Tesis Licenciatura en Enfermería. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas USAC. Peten. 2008.

ZETINA MAAS, TERESITA (2008)⁷, en su trabajo de investigación titulado: "Factores que intervienen en los estilos de vida del personal de Enfermería que labora en los servicios de Pediatría y Neonatos en el Hospital de San Benito Peten". Concluye que el 86% de la muestra considera que el factor económico si influye en la práctica de estilos de vida de una persona, El 46% del personal de enfermería indica que el tiempo aproximado que le dedica a su familia es de 2-4 horas. El personal necesita dedicarle tiempo a su familia para estar bien sentimentalmente, y necesitan el factor económico para el sustento de su familia y sin embargo para llevar un estilo de vida saludable en lo que es la alimentación se necesita inversión económica por lo que el análisis del personal encuestado esta en lo cierto y es lo que afecta en el personal.

2. DEFINICION DEL PROBLEMA

Actualmente se observa en la sociedad guatemalteca tanto en el núcleo familiar como amistades, padecimientos de enfermedades crónicas, lo cual es preocupante por los riesgos que esto significa y que las personas con enfermedades crónicas están propensas a padecer infartos cardiacos, obesidad, incluso la muerte, pudiendo evitar y llegar a desarrollarlas. En el Hospital de Poptún, Petén; según entrevista con Lic. Tobías Valle⁸; Jefe de Recursos Humanos; y teniendo como indicadores el análisis de solicitudes de permiso, llamadas de atención verbal y escrito, llamadas de atención las enfermeras/os y auxiliares de enfermería que laboran, en el servicio de área verde presentan un alto grado de suspensiones y ausentismo laboral y bajo rendimiento laboral en algunos auxiliares de enfermería por enfermedades evitables: Sobrecarga Laboral, Mala Alimentación, Inadecuado descanso físico, Riesgos químicos, Falta de

⁷ZETINA MAAS, TERESITA. Factores que intervienen en los estilos de vida saludable del personal de enfermería en el Hospital de San Benito. Peten. Tesis Licenciatura en Enfermería, Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, Facultad de Ciencias Medicas USAC. Peten 2008.

⁸ VALLE, TOBIAS. Jefe del Personal de Recursos Humanos entrevista realizada Hospital de Poptún, Peten Julio 2016.

ejercicio, sedentarismo, dietas altas en grasa. Sin embargo; si se practicaran estilos de vida saludable, el personal de enfermería, tendría mejor condición física y salud.

3. DELIMITACION DEL PROBLEMA

3.1. Ámbito Geográfico: Poptún, Peten.

3.2. Ámbito Institucional: Hospital de Poptún, Petén.

3.3. Ámbito Personal: Personal auxiliar de Enfermería del Hospital de Poptún, que labora en los servicios de: Labor y Partos, Quirófanos, Recuperación y Central de Equipos.

3.4. Ámbito Temporal: mayo a septiembre 2017.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los factores que influyen en el personal auxiliar de Enfermería que labora en el servicio de Área Verde del Hospital de Poptún, Peten para adoptar o no, estilos de vida saludables, de Mayo a Septiembre 2017?

III. JUSTIFICACION

El objetivo de la siguiente investigación está dirigido a describir los factores que influyen en el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio del área verde del Hospital de Poptún, Peten, para adoptar estilos de vida saludable. El estudio es de suma importancia por la relevancia que el mismo representa, la salud del personal de enfermería, es sumamente importante por el trabajo que se realizan en la unidad de Área Verde servicios de enfermería que se prestan a los pacientes y en la mayoría genera estrés, procedimientos largos en quirófanos y sobrecarga laboral por la falta de personal en el hospital, el no practicar buenos hábitos saludables afecta la salud, mente y el estado físico lo cual imposibilita realizar adecuadamente el que hacer de enfermería. El personal de enfermería, están conscientes de la importancia de practicar estilos de vida saludable, sin embargo en el rendimiento laboral, social y familiar se evidencia que no le dan la debida importancia.

Según estudio de la Universidad de San Carlos de Guatemala el estilo de vida saludable significa más aun para el ser humano de lo que lo definen como: "Un estilo de vida saludable es aquel que apunta a lograr la satisfacción de las necesidades del ámbito biológico, social, psicológico y espiritual de las individuos, logrando con ello, un pleno desarrollo personal, viviendo más y mejor".

El estudio es importante porque se identificaran los factores que influyen en el personal auxiliar de enfermería para adoptar estilos de vida saludable, este estudio permitirá que el personal del servicio de la Unidad de Área Verde del Hospital de Poptún, tome conciencia y realice acciones positiva para mejorar su nivel funcional, laboral y social. En el estudio se tomara como base la teoría "Déficit de Auto cuidado" de Dorothea E. Orem, la cual describe al individuo con necesidades, necesidades que están presentes a lo largo de nuestra vida y van desde necesidades básicas (para mantener la Homeostasis) hasta la auto

realización que representa a necesidades y deseos más elevados, de forma deliberada, para sí mismo con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar.

Es de importancia que el personal de enfermería practique el auto cuidado como una responsabilidad humana y profesional para desarrollarse a plenitud en el campo laboral. Por lo que la importancia de esta investigación es conocer las actividades cotidianas del personal de enfermería, con el fin de fomentar adecuados estilos de vida y de ser negativos ayudar a la transformación de los mismos, y mejorar de esta forma la salud del personal de enfermería, en primera instancia es para el personal de enfermería del hospital de Poptún y a otras instituciones y personal de enfermería en general.

La Magnitud del problema en Estilos de vida saludable en el personal de enfermería del Hospital de Poptún en el servicio de área Verde, es grave ya que a diario los profesionales de la salud brindan sus servicios de atención en salud a la población por lo que deben estar en adecuadas condiciones físicas, sociales, psicológicas, y ambientales y se evidencia en observación y entrevistas con el Encargado de enfermería que manejan estrés, recarga laboral, mala alimentación.

Este estudio es de beneficio para las demás instituciones, en los cuales está dirigido por líderes en enfermería y aquí evidenciamos la sobrecarga laboral y las consecuencias físicas y mentales que provocan en el personal auxiliar de enfermería.

Este estudio es de trascendencia ya que el tema se investigación será una investigación científica, y como enfermería se desarrolla en el Área de Investigación, así mismo el estudio será de utilidad para determinar los factores que influyen en estilos de vida saludable en el personal de enfermería.

Este estudio es novedoso por que según investigaciones, este estudio no se ha realizado en este hospital, Este estudio se considera viable y factible, por contar con el apoyo de las autoridades para acceder a la fuente primaria de información.

IV. OBJETIVOS

Describir los factores que influyen en el personal auxiliar de Enfermería que labora en la Unidad de área Verde del Hospital de Poptún, Petén para adoptar estilos de vida saludables.

V. REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA.

La revisión teórica que se presenta conlleva la base fundamental del presente estudio.

1. Factor

Es cada uno de los elementos que contribuyen a producir un resultado determinado en el individuo y/o cada sustancia que tienen una acción fisiológica específica.⁹

Los factores son características y atributos que se presentan asociados diversamente con la enfermedad o el evento estudiado.

Todos los factores pueden convertirse en fortalezas o debilidades en el personal auxiliar de enfermería y pueden ser limitantes para el crecimiento del individuo estos factores pueden producir cambios en los estilos de vida los cuales pueden ser saludables o no saludables.

1.1. Tipo de Factores

Estos factores son condicionantes que pueden producir cambios en los estilos de vida del individuo, cuyo comportamiento y acciones son producto de:

1.1.1. Factores Sociales y Culturales:

Son todos aquellos aspectos que se refieren a valores, creencias, costumbres, mitos, ideales, conocimientos de todo tipo como técnicos, geográficos, hábitos e incluso vicios.

Teóricamente sería imposible llegar a conocer los factores creando linajes humanos de herencia casi uniforme mediante un apareamiento controlado, el individuo es algo más dócil que las técnicas experimentales, pero aun deja mucho

⁹www. Factores/wilmedia/.com. En Línea. Consultado en Abril 2017

que desear , pues incluso el niño llega ante el investigador provisto de su bagage de experiencia y potencias congénitas, biológicamente determinantes.¹⁰

El ser humano es un ser único, lo que lo diferencia de los demás seres vivos, es que el ser humano RAZONA, y es un ser que valiéndose de sus enseñanzas, puede decidir hacer algo bien o mal. Cada ser humano tiene una identidad propia y su cultura, como pasa con el personal auxiliar de enfermería ellos toman la decisión de tener buenos estilos de vida para beneficio de ellos mismo en cuestión de salud, o pueden no hacerlo y tomar una decisión negativa.

1.1.2. Factores laborales

Se relacionan con las atribuciones y tareas que una persona tiene como responsabilidad desarrollar, por el cual recibe un salario.¹¹El ambiente laboral en enfermería es importante y conforme a la ley ofrecer un ambiente agradable para obtener buenos resultados del que hacer de enfermería.

El ser humano depende del trabajo para su subsistencia y la de su familia, y así cubrir las necesidades básicas que se necesitan, esto provocando estrés y enfermedades.

1.1.3. Factor Institucional

Son todos aquellos acontecimientos que se dan en una organización y que influye en el desempeño laboral, en ocasiones promueve espacios de análisis, facilita la oportunidad y el cambio, buscando la calidad institucional.¹²

El personal auxiliar de enfermería, trabaja en una institución de salud pública, o privada, y están sujetos a cambios de decisiones de funciones así mismo, el enfermero debe de orientar a promover programas e incentivos de crecimiento profesional y motivación que como institución, quiere tener personal con un alto

¹⁰Romero Javier, Cultura y Personalidad, tercera edición 1945. Pág 17

¹¹ www.factoros/wilmedia/.com. En línea. Consultado en Abril 2017

¹²www.factoroslaborales/wilmedia/.com. En línea. Consultado en Julio 2007

grado de rendimiento y esto se logra dando el seguimiento institucional y de oportunidades.

1.1.4. Factor Salud

Las personas deben tener salud para poder funcionar en cualquiera que sea su actividad o actividades cotidianas.¹³

El personal auxiliar de enfermería debe gozar de buena salud, para su buen funcionamiento, idealmente, pero también debemos de tener conocimiento de que estamos expuestos a agentes que pueden ocasionar daños a la salud como el agente biológico, accidentes laborales, el estrés que es un agente físico, y muchos otros que debemos de elaborar programas de salud ocupacional como enfermería, y así velar por la salud del personal de enfermería. Ya esto a lo que se expone el personal puede enfermarlo y en grave caso a causar la muerte.

1.1.5. Factor familiar

El núcleo de la sociedad es la familia en la cual el ser humano tiene su base desde que nace, por lo que las raíces profunda que a toda persona une con la familia hace que se vea influenciado en su diario vivir.

Una definición clara de familia: "Un grupo de dos o más personas relacionadas por vínculos de sangre, el matrimonio o adopción y que viven juntas"¹⁴

El personal auxiliar de enfermería, como seres humanos al haber algún tipo de conflicto o situación familiar, le afecta enormemente, y al entrar a laborar deberíamos olvidar lo que pasa en el hogar, para no afectar al personal, al paciente o a la institución, ya que lo que sucede es que este factor es poderoso al verse afectado negativamente, ya que nos afecta emocionalmente e incluso se evidencia, y lo contrario si estamos bien en nuestro hogar, llegaremos felices a trabajar y ejercer nuestro trabajo, teniendo buenas relaciones interpersonales.

¹³FAYARD, MARCELO I. Salud y Vigor por alimentación, edición 1956 Pag. 153

¹⁴Bernardo Lerner. La Familia, edición Argentina, 1967. Pag. 19

1.1.6. Factor económico

Es la capacidad monetaria que cada individuo posee y que le permite adquirir con ello todos los servicios que necesita para su diario vivir y el de su familia.¹⁵

El factor Económico es fundamental, para que todo individuo pueda cubrir sus necesidades y las de su familia, por lo que la situación que representa Guatemala, es realmente alarmante, ya que los individuos desempleados, o con un sueldo bastante bajo afecta la salud del individuo siendo este un factor de estrés físico y mental, lo que enferma la individuo físicamente y mentalmente.

1.1.7. Factor Biológico

Es la característica determinada genéticamente la cual conlleva cambios como loes la edad, el sexo.

2. Enfermería

La enfermería es una de las aéreas más importante de la medicina, se entiende por enfermería al cuidado integral que realiza el personal calificado sobre un individuo en diferentes condiciones de salud. La enfermería puede llevarse a cabo en paciente ambulatorios como en pacientes de gravedad que requieran permanente atención y protección. El objetivo principal de la Enfermería es asistir a las diferentes ramas de la Medicina como: Pediatría, Cirugía, Odontología, Oftalmología, la medicina clínica, Traumatología, etc.

La enfermería tiene un papel importante desde la preparación del paciente, como su estabilización, cuidado y observación permanentes para que el paciente tenga acceso a mejores resultados en cada tipo de tratamiento.¹⁶

La enfermería puede ocuparse no solo de individuos, sino también de grupos familiares y de diferentes grupos sociales en el ámbito de salud. Enfermería

¹⁵ www.factor/economico/wilmedia/ com.Enlinea. Consultado en Abril 2017

¹⁶ Organización panamericana para la salud, Washinton, 1984. Pag 52

desempeña actividades tanto en Centros de Salud, Puestos de Salud, Hospitales, así mismo presta atención a domicilio de los pacientes o en lugares donde ocurra un accidente o imprevisto.

Hay diferentes tipos de Enfermería algunas de las especialidades más comunes son las enfermeras dedicadas a los adultos de la tercera edad, a las personas con problemas mentales, a los niños, a los adultos, en tratamientos de largo o corto plazo emplazados en las instituciones de salud, a todo tipo de individuos en los domicilios privados de los mismos y muchas otras.

El enfermero y enfermera se caracteriza por poseer una sólida formación teórico práctico, que permite un desempeño altamente cualificado en sus funciones asistenciales, docencia, investigación, cuidado directo y administrativo.

Enfermería es un arte, una disciplina en la cual el paciente es el objeto principal del ser enfermería, una disciplina importante en la salud, para la recuperación y atención de los pacientes, la enfermería tiene un lugar en la sociedad, es una profesión de humildad y de amor al prójimo.

2.1. Niveles de personal de Enfermería

Se refiere al tipo de formación que posee el personal de enfermería que labora en toda institución de salud: Licenciado(a) en Enfermería, Enfermero(a), Auxiliar de Enfermería.

2.1.3. Auxiliar de Enfermería

Se Considera auxiliar de enfermería a toda persona que egresa del programa reconocido, que ha recibido una preparación teórica y práctica, y forma parte del equipo de enfermería, y que bajo la supervisión de la enfermera/o, brinda cuidado directo individualizado a la persona enferma o sana, familia y comunidad.

El auxiliar de enfermería necesita de uno a cuatro años de secundaria y un curso de un año de práctica de enfermería, lo que incluye entrenamiento tanto teórico como práctico, las auxiliares de enfermería realizan tratamientos y siguen procedimientos de enfermería que se necesitan a la cabecera del enfermo.

Son otros miembros del personal del servicio de enfermería, los auxiliares varones y mujeres, que también son llamados ayudantes de enfermera o enfermeros, ayudara a las enfermeras a cuidar a los enfermos, siempre trabajara bajo la dirección y observación de una enfermera titulada.¹⁷

El auxiliar de Enfermería, se encarga de los cuidados básicos, los alcances de esta profesión varía según las capacitaciones y habilidades que van adquiriendo en las área de trabajo, por lo que llegan a ser la mano derecha de la enfermera, al conocer sus destrezas la enfermera sabe en qué lugar ejerce mejor la atención de enfermería.

El personal auxiliar de enfermería del servicio de área verde, han adquirido destrezas, habilidades y tienen iniciativa en su actuar en algún caso de emergencia, por lo que es importante que como profesionales practiquen hábitos de estilos saludables para mejorar sus habilidades.

3. Estilos de vida

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. 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 pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento. La manera que la gente se

¹⁷Vistrain de Morales, Amalia, Enfermera Auxiliar, primera edición 1972. Capítulo : pag. 19

comporte determinará el que enferme o permanezca sana. Los comportamientos que tienen impacto en la salud se denominan habitualmente; modos o estilos vida, quiere decir que la persona es libre de elegir la forma de vivir que le guste.¹⁸

Es importante destacar que el estilo de vida en el ser humano para tener un mejor rendimiento físico y mental y laboral debe ser el adecuado que el personal auxiliar de enfermería del servicio de área verde se inclinen por practicar adecuados estilos de vida como, realizar ejercicio físico 3 veces por semana, alimentarse saludablemente, tomar 8 vasos de agua durante el día, descansar adecuadamente, realizar actividades recreativas en su tiempo libre, de esta manera mejoraría su salud y rendimiento laboral.

3.1. Ejercicio Físico

La práctica regular del ejercicio físico reduce el riesgo de mortalidad y morbilidad por diversas enfermedades crónicas y mejora el estado y bienestar general. La práctica regular del deporte adquiere importancia para la salud pública como forma de compensar la progresiva sedentarización del trabajo que conlleva a que muchos trabajadores realicen poca actividad física.¹⁹

El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas.

¹⁸Villa Tolumba. El Estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002. Pag. 16

¹⁹MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Pública". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capítulo 36. Pag. 778.

3.2. Alimentación balanceada y dieta adecuada

Es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento.

Es el conjunto de nutrientes que se absorben luego del consumo habitual de alimentos.

Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener solo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental.

Es necesario saber que a personas con tendencia a engordar la norma debe ser: Come primero lo que debes, y después tan solo lo que puedas ingerir sin peligro de sobrepasar tus límites de calorías, lo que debes incluye: proteínas, vitaminas, minerales y algunos lípidos, cuyas calorías nos sustentan mejor que las de los hidratos de carbono.²⁰

Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta.

Las dietas (cantidades y variedades de alimentos a consumir), se utilizan para el tratamiento y prevención de diversas patologías (dietoterapia) y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.²¹

²⁰FAYARD, MARCELO I, Salud y vigor por alimentación, edición interamericana, 1956. Pag.259

²¹Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria: *Healthydiet. Promoting a healthy diet through counselling in primary care*. Barcelona: SEMFYC, 2005. Consultado Abril 2017

Es sumamente indispensable para la vida del ser humano, ingerir alimentos, pero idealmente debe de ser una dieta equilibrada y variada, es difícil cumplir con lo ideal, ya que el factor económico del país Guatemala no lo permite a todo individuo, todo depende de sus capacidades, para el personal de salud debe hacer un esfuerzo por lograr mantener una dieta adecuada, ya que el organismo debe reaccionar al trabajo con energía, inteligencia, destreza, no tener sobrepeso, ya que debemos ser ágiles y dar el ejemplo de bienestar, es el hábito más difícil el cambiar a hábitos alimenticios saludables, pero con esfuerzo y optimismo se puede lograr.

3.2. No Consumo de sustancias tóxicas

Se refiere a la auto-indulgencia en el consumo y dependencia de una droga u otro químico que lleva a efectos que generan un deterioro en la salud física y mental de la persona que lo realiza, o el bienestar de otros.²²

Esta afección se caracteriza por un patrón de uso patológico continuo de un medicamento o estado de drogadicción, que resulta en consecuencias sociales adversas repetidas en relación con el uso de drogas, tales como la incapacidad de cumplir con las obligaciones laborales, familiares o escolares, conflictos interpersonales o problemas legales. Aún se debate sobre las diferencias exactas entre el abuso de sustancias y la drogodependencia, pero las prácticas estándares distinguen una de la otra al definir la dependencia de sustancias en términos de los síntomas fisiológicos y de comportamiento del uso de sustancias, y al abuso de sustancias en términos de las consecuencias sociales del uso de sustancias.

Antes de 1960, el uso de las drogas se consideraba como un fenómeno limitado a los barrios bajos, en donde los usuarios trataban de apartar el mundo. Esta experiencia de evasión ha sido descrita por un adicto a la Heroína de 30 años de edad.²³

²²(1998). *Mosby's Medical, Nursing, & Allied Health Dictionary*. Edition 5. Consultada en Abril 2017

²³Dr. Benjamin F. Miller Dr. John J. Burt, *Salud Individual y Colectiva*, primera edición en español 1973 Pag. 94

El abuso de sustancias puede llevar a la adicción o dependencia de sustancias. El alarmante que el organismos, al abusar de las sustancias, estamos en riesgo de dependencia, tomando un vicio difícil de superar, por lo que el tema del abuso de alcohol y droga es un tema amplio, y personal de salud no está excluido, por lo que lamentablemente, hay personal de salud que ha sido y está siendo víctima de alcoholismo y Drogadicción, por lo que es importante hacer la promoción de salud sobre futuras generaciones en el personal de salud acerca de evitar el abuso y consumo de sustancias perjudiciales para la salud, ayudando a la sociedad a no ser víctima de este círculo vicioso.

3.3. Sueño

Es un estado fisiológico de autorregulación y reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia, cuando el ser está despierto, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica, presión sanguínea, respiración y por una respuesta menor ante estímulos externos.²⁴

El estímulo de sueño es necesario para que nuestro organismo físico decida descansar, para el profesional de enfermería que labora diariamente o realiza turnos rotativos es importante que reponga físicamente este trabajo tan agitado que nos produce desgaste físico y estrés, así mismo es importante la convivencia familiar y el descansar en familia también es compartir y ayuda al profesional de enfermería emocionalmente.

El personal que realiza turnos rotativos es recomendable si va realizar turno de noche descansar ese día previamente para estar físicamente preparada para soportar ese turno nocturno hasta el siguiente día y así mismo es recomendable descansar en el amanecer, según investigaciones el sueño que ha pasado no se repone, y brinda un desgaste físico, por lo que para el personal que realiza turnos si es recomendable cuidarse aun mas descansar lo adecuado, nuestra economía

²⁴<https://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o>. Consultada en Abril 2017

afecta en gran parte al profesional de enfermería ya que el sueldo es mínimo y se ven en la obligación de desempeñar otros empleos por lo que el sueño no es reparador, en el servicio de área verde se observa que debido a la necesidad el personal vela y vuelve a velar por el factor económico por lo que el tema del buen descanso no se cumple en su totalidad.

3.4. Recreación y descanso

La recreación es una actitud positiva del individuo hacia la vida en desarrollo de actividades para el tiempo, que le permiten trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que le dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida.

- ✓ Actitud positiva; es una actitud que lleva al aprendizaje, logro de metas y
- ✓ Realización personal.
- ✓ Actividades para el tiempo; la recreación debe estar presente en todos los
- ✓ Momentos de la vida.
- ✓ El equilibrio biológico y social; mejora la calidad de vida a través de prácticas de Recreación y descanso mediante hábitos cotidianos.²⁵

Las actividades recreativas, cambian y estimulan al trabajador, tiene un motivo para no pensar un momento en el trabajo en sus problemas, en deudas, por lo que es comprobado que el personal de área verde al asistir a reuniones se estimulan al saber que tienen una actividad se arreglan, participan y pasan un momento agradable en convivencias, en actividades deportivas, en picnics, en una tarde recreativa o en las celebraciones por lo que es importante mantener y estimular al personal para mejorar su estado de ánimo y así darán un resultado satisfactorio para brindar una atención de calidad con un mejor estado mental.

²⁵www.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitación/temas/melagva/recreación.htm

3.5. Autoestima

Es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo. Para la Psicología se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de si mismo y supera en sus causas la racionalización y la lógica.²⁶

Es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre como es visto por el resto de la gente.

El mantenimiento de una buena autoestima es importante en el personal de enfermería ya que permite a autoprotección y el desarrollo personal, ya que las debilidades en la autoestima afectan grandemente a salud, así mismo las relaciones con compañeros de trabajo, y a formar buenas relaciones interpersonales y la productividad en el trabajo.

4. Autocuidado

Dorothea Orem, formuló su concepto de enfermería relativo al auto cuidado de la salud, entendiendo que el autocuidado es la práctica que las personas jóvenes y maduras emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar. El autocuidado a todas las acciones desarrolladas por un individuo a su beneficio con la finalidad de mejorar su calidad de vida y la de su grupo familiar, mediante eliminaciones de riesgos que pueden derivarse de una situación determinada. Estas actividades abarcan la prevención y tratamiento de un estado de salud específico.²⁷

²⁶Porto Pérez Julián y Marino María, definición de autoestima, Publicación 2008. Consultado Abril 2017

²⁷Reyes Enríquez de Baldizón, Silvia Eufemia "estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital san Benito, Peter" Pag.30,2008

El profesional de enfermería reconozca las condiciones y riesgos en el ambiente de trabajo, acciones preventivas y de promoción para su Salud, así mismo que participe en acciones para su beneficio personal, como cuidar su alimentación, dormir adecuadamente, realizar actividades físicas, asistir a actividades recreativas programadas, ya que actualmente el personal de enfermería de área verde no asiste el 100% del personal en actividades programadas por falta de interés y motivación, por lo que el auto cuidado les beneficiara para estar en un estado adecuado de bienestar físico, social y psicológico.

5. Hospital

Proviene del latín “Hospitalis”, es e espacio en el que se desarrollan todo tipo de servicios vinculados a la salud. En estos recintos, por lo tanto, se diagnostican enfermedades y se realizan distintos tipos de tratamientos para restablecer la salud de los pacientes.²⁸

En Guatemala contamos con Hospitales Nacionales como los son el Hospital Roosevelt y Hospital San Juan de Dios los cuales son de referencia, así mismo los departamentos cuentan con Hospitales para atención de la población y entre ellos encontramos el Hospital de Poptún departamento de Peten. El cual cuenta con especialidad para atención de emergencias, encamamiento, cirugía general, consulta externa.

5.1.Área Verde

Es el espacio designado para atención de acciones y procedimientos que requieren un área aislada y que se encuentre libre de microorganismos. En el Hospital de Poptún se encuentra integrada por:

²⁸Porto Pérez Julián v Marino María, definición de Hospital, Publicación 2008.Consultado Abril 2017

5.1.1. Labor y partos

Espacio debidamente limpio y estéril, destinado para la recepción de paciente embarazada, la cual amerita una monitorización materna fetal estricta, continuidad del trabajo de parto activo, atención a la mujer para dar a luz. Y cuidados del post parto y recién nacido. En este servicio incluye un grupo de personal especializado para la atención de parto y cuidados inmediatos y mediatos.

En el Hospital de Poptún se cuenta con el servicio de Labor y partos incluido en el área verde donde se brinda atención a la paciente embarazada y recién nacido y sus cuidado inmediatos y mediatos. Atención de parto prestado por el personal auxiliar de enfermería y enfermera profesional ya que no se cuenta con el personal médico suficiente para la demanda de partos.

5.1.2. Sala de Operaciones

Lugar habitual en donde se realizan las intervenciones quirúrgicas y que presenta las siguientes características: control ambiental para disminuir la contaminación aérea, servicios para el equipamiento quirúrgico y anestésico, mesa de operaciones que permita el posicionamiento adecuado del paciente, iluminación artificial adecuada a los requerimientos quirúrgicos y medidas de seguridad para el enfermo y el personal sanitario.²⁹

Además, debe tener zonas adyacentes de preparación para la anestesia y el instrumental, así como servicios de esterilización y lavado quirúrgico.

En el Hospital de Poptún se cuenta con servicio de sala de Operaciones para atención a la población que amerite intervención quirúrgicas de emergencia y Procedimientos quirúrgicos electivos, integrado en el área verde, con especialidades de Obstetricia, Ginecología, Cirugía y Traumatología, conformado con personal especializado en las áreas si embargo el personal es poco para la

²⁹Diccionario Médico, Clínica Universidad de Navarra 2015. Consultado Abril 2017

demanda, el personal de enfermería realiza la función de ayudante de médico e instrumentista.

5.1.3. Recuperación

Sala asignada para recepción de paciente inmediatamente después de una intervención quirúrgica, bajo efectos anestésicos, con equipo médico especializado para una adecuada monitorización de signos vitales y observación estricta por personal de enfermería.

En el hospital de Poptún se cuenta con sala de recuperación, la cual cuenta únicamente con un monitor de signos vitales, lo cual no es suficiente para la demanda de atención de pacientes, estando asignado personal auxiliar de enfermería para la monitorización y cumplimiento de tratamiento médicos ordenados.

5.1.4. Central de Equipos

Lugar donde se almacenan los instrumentos quirúrgicos, la ropa y demás utensilios estériles. Se preparan y esterilizan los bultos que son almacenados en una vitrina guarda estéril adyacente a la sala de operaciones. Asegurar la distribución adecuada de equipo, material e instrumental de manera oportuna y con la optimización de tiempo y recursos, para que en forma ininterrumpida los artículos requeridos por los servicios médico-quirúrgicos sean proporcionados para el logro de sus actividades.³⁰

³⁰Manual de Organización específico del servicio de cirugía general hospital general de México septiembre 2011.

VI. MATERIALES Y METODOS

1. Tipo de estudio

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo ya que la información recolectada permite el uso de la estadística descriptiva para su análisis y presentación. Es de corte transversal ya que la investigación se realizó en un tiempo determinado en el mes de abril 2018. Es de tipo descriptivo por que permitió describir los factores que influyen en el personal auxiliar de enfermería para adoptar estilos de vida saludables.

2. Unidad de análisis

Auxiliares de Enfermería que laboran en el Hospital de Poptún, Peten; en el servicio de Área Verde.

3. Población y muestra

3.1 Población: Estuvo conformada por 25 auxiliares de enfermería, que laboran en los servicios del área verde del Hospital de Poptún.

3.2 Muestra: Por ser una población pequeña se tomó al total de auxiliares de enfermería que laboran en el área verde del hospital de Poptún, siendo un total de 25 personas.

OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICION Y CONCEPTO	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADOR	PREGUNTAS
Factores que influyen en el personal auxiliar de enfermería que laboran en el servicio de área verde, del Hospital de Poptún, Peten, para adoptar estilos de vida Saludables.	Causas o circunstancias que influyen en el personal auxiliar de enfermería para adoptar o no estilos de vida Saludables, expresando educación, ingresos económicos, estrés laboral, costumbres, creencias, hábitos, reuniones familiares y amistades.	Son todos aquellos elementos que representan procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos del personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área Verde del Hospital de Poptún, Peten que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el Bienestar y la vida	Factor Educativo	<p>1-. Que son estilos de vida saludables?</p> <p>2-. Que actividades deben realizarse para adoptar un estilo de vida saludable?</p> <p>3-. Cuantas horas duerme diariamente?</p> <p>4-. Qué tipo de actividades recreativas debe realizar para mantenerse sano?</p> <p>5-. Qué tipo de alimentos esenciales debe una persona consumir diariamente?</p> <p>6-. Realiza alguna actividad física o deporte para mantenerse salud física?</p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor Económico	<p>7-. ¿Considera necesario el dinero para practicar ciertos estilos de vida saludable? Si No Cual sea su respuesta indique por qué:</p>
			Factor Institucional	<p>8-. ¿Que estilos de vida saludable práctica usted? 9-. ¿Considera importante realizar programas de recreación en la Institución de salud donde labora? Si No Cual sea su respuesta indique por qué:</p>
				<p>10-. Escriba situaciones que le provocan estrés en su trabajo: 11. En la institución donde labora existe algún programa de recreación.</p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor sociocultural	12- Cree que es saludable consumir bebidas alcohólicas? Si No Cual sea su respuesta indique por qué:
			Factor Familiar	13- Considera que el hábito de fumar es saludable? Si No Cual sea su respuesta indique por qué: 14- ¿Cree que es importante dedicar tiempo al compartir con su familia? Si No Cual sea su respuesta indique por qué:
				15- ¿Cuánto tiempo aproximado dedica a su familia para compartir con ellos?:

5. Descripción detalla de técnicas, procedimientos y métodos a utilizar

Se elabora un instrumento consistente en un cuestionario, se recolectó información con la técnica de la encuesta para alcanzar el objetivo de describir los factores que influyen en el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún Petén, para adoptar estilos de vida. El estudio piloto se realizó con personal de auxiliar de Enfermería de los servicios de Área Verde, Hospital de San Benito, puesto que los servicios y sujetos de Estudio tienen similares características a los del hospital de Poptún Petén donde se realizó el estudio. El estudio piloto servirá para detectar debilidades. El estudio realizado, se analiza y se elabora en gráfica y estadística, los resultados, conclusiones y recomendaciones se basarán en los objetivos del estudio.

6. Criterios de inclusión y de exclusión

6.1. Criterios De Inclusión

- a) Todo el personal auxiliar de enfermería, que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Petén.
- b) Personal que acepta en forma voluntaria ser sujeto del estudio de Investigación.

6.2. Criterios de exclusión

No se aplicó ninguno, porque todos aceptaron participar

7. Aspectos éticos de la investigación

El presente estudio se basó en conductas éticas y profesionales dentro de las cuales están:

7.1. Derecho a la intimidad

Se garantizó a los sujetos de estudio que la información será tratada con privacidad y utilizada únicamente con fines de estudio.

7.2. Derecho al tratamiento justo

Se basó en el principio ético de justicia, en donde las personas recibieron un trato justo que les merece y corresponde.

7.3. Derecho al anonimato y confidencialidad

Toda la información obtenida en el estudio se utilizó confidencial o sea de anonimato completo.

7.4. Derecho a la Autonomía

El estudio se basó en el derecho que tiene el personal auxiliar de enfermería a decidir someterse al estudio, respetando su individualidad e independencia como seres humanos.

7.5. Consentimiento informado

Se solicitó al personal auxiliar de enfermería de los servicios autorización para realizar el estudio de campo firmando una hoja de consentimiento informado, mediante el cual el sujeto de estudio dio su aprobación de participar en el estudio. El investigador informó de este documento (consentimiento informado) sobre el objetivo y el contenido de la investigación, cada persona decidió libremente sobre su participación.

7.6. Permiso institucional

Antes de iniciar la recolección de información se obtuvo el permiso institucional y posteriormente el consentimiento informado de los sujetos de estudio.

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Cuadro 1.

Defina que es un estilo de vida saludable

NO.	RESPUESTA	F	%
1	Procesos sociales, hábitos, y comportamiento del individuo que conllevan a la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar y la vida.	3	12
	Es la Manera en la cual la persona maneja su salud física, social y emocional para el bienestar.	12	48
	Comer sano y hacer ejercicio	5	20
	No respondió	5	20
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

Un 68% del personal encuestado tiene deficiencia del conocimiento acerca de que es un estilo de vida saludable. Un 20% (5 personas) que no respondió la pregunta. Es satisfactorio que un 12% si tenga conocimiento de que es un estilo de vida saludable, esto le ayudara a adquirir hábitos y comportamientos que mantengan su salud en un óptimo estado.

Los estilos de vida se definen como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas, comportamiento y grupos de población que llevan a la satisfacción de las necesidades humanas para el bienestar y la vida".³¹

³¹VILLA TOLUMBA. El Estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002. Pag. 16

Cuadro 2

Indique actividades que realiza como estilo de vida saludable

NO.	RESPUESTA	F	%
2	Comer sanamente, Beber 8 vasos de agua al día, realizar ejercicio físico tres veces por semana, descansar 8 horas diarias, actividades recreativas y sociales.	3	12
	Actividades familiares, descansar y alimentarse adecuadamente.	14	56
	Caminar, reuniones, comer sano	6	24
	No conoce	2	8
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

Un 88% del personal auxiliar de enfermería encuestado tiene deficiencia de conocimiento acerca de actividades que realizan como estilos de vida saludables. Sumándole a ello un 8%(2 personas) que no respondió la pregunta. Es satisfactorio que un 12% (3 personas) si tengan el conocimiento de que actividades realizar para mantener un óptimo estado de salud físico, mental y social. “El estilo de vida en el ser humano para tener un mejor rendimiento físico, mental y laboral es adecuado que el personal de enfermería del servicio de área verde, practique adecuados estilos de vida, realizar ejercicio 3 veces por semana, alimentarse saludablemente, tomar 8 vasos del agua al día, descansar adecuadamente, realizar actividades recreativas en su tiempo libre.”³²

³³VILLA TOLUMBA. El Estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002. Pag. 16

Cuadro 3

Indique que actividades evita por considerarlas no saludables

NO.	RESPUESTA	F	%
3	Alimento con alto contenido de grasas, bebidas alcohólicas, drogas, desvelos innecesarios, sedentarismo.	10	40
	Comida chatarra, fumar, bebidas alcohólicas.	7	28
	Reuniones donde consumen alcohol	3	12
	No conoce	5	20
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

Un 60% del personal auxiliar de enfermería encuestado tiene deficiencia de conocimiento acerca de actividades que evita por considerarlas no saludables. Sumando a ello un 20%(5 personas) que no respondió la pregunta. Es satisfactorio que un 40% si tienen el conocimiento de que actividad evitar por ser consideradas no saludables, ello le satisface a mantener un buen estado físico, mental y social en óptimas condiciones.

Cuadro 4.

¿Qué actividad recreativa considera estilos de vida saludable?

NO.	RESPUESTA	F	%
4	Caminar al aire libre, reuniones familiares, actividades extra laborales, reuniones en días festivos, reuniones de salud mental.	7	28
	Conoce en parte	13	52
	Respuesta incorrecta	2	8
	No conoce	3	12
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

Un 72% de personal encuestado tiene deficiencia de conocimiento acerca de actividades recreativas como estilos de vida saludables. Sumando un 12% (3 personas) que no responden la pregunta. Es satisfactorio que el 28% si tenga el conocimiento de que actividades recreativas son consideradas estilos de vida saludables. "La recreación es una actitud positiva del individuo hacia la vida en desarrollo de actividades para el tiempo, que le permiten trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que le dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida"³³

³³Porto Pérez Julián y Marino María, definición de autoestima, publicación 2008. Consultado Abril 2017

Cuadro 5.

¿Cuenta con fondos económicos necesarios para adquirir alimentos de calidad?

NO.	RESPUESTA	F	%
5	Si	12	48
	No	9	36
	No responde	4	16
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

Un 36% del personal encuestado responden que no cuenta con fondos económicos necesarios para adquirir alimentos de calidad. Lo cual afecta para no obtener una alimentación adecuada afectando su salud física. Es satisfactorio que el 48% del personal si cuente con fondos necesarios para adquirir alimentos de calidad lo cual es necesario para un mantener un óptimo estado de salud. EL 16% que no responde la pregunta. Lo que origina la incógnita de si no cuenta con fondos o simplemente no deseo responder. "Es la capacidad monetaria que cada individuo posee y que le permite adquirir con ello todos los servicios que necesita para su diario vivir y el de su familia."³⁴

³⁴ www.factor/economico/wilmedia/.com.Enlinea. Consultado en: Abril 2017

Cuadro 6

¿Sus ingresos económicos le permiten trabajar en un solo lugar?

NO.	RESPUESTA	F	%
6	Si	12	48
	No	9	36
	No responde	4	16
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

Un 36% del personal encuestado sus ingresos no le permiten trabajar en un solo lugar. Un 16% que no responden la pregunta (4 personas). Por lo anterior se ven en la necesidad de labora en otra institución para aumentar el fondo económico y así poder proporcionar lo necesario en su hogar. Es satisfactorio que el 48% del personal de enfermería especifica que sus ingresos económicos si le permiten trabajar en un solo lugar, para consumir alimentos básicos suministrar a su familia lo necesario y salía a realizar actividades recreativas. El 16% del personal auxiliar de enfermería no responden. "Es la capacidad monetaria que cada individuo posee y que le permite adquirir con ello todos los servicios que necesita para su diario vivir y el de su familia."³⁵

³⁵ www.factor/economico/wilmedia/.com.Enlinea. Consultado en Abril 2017

Cuadro 7

¿Trabaja en más de una institución?

NO.	RESPUESTA	F	%
7	Si	12	48
	No	09	36
	No responde	4	16
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

Un 36% del personal encuestado no trabaja en más de una institución y así dedican más tiempo a compartir con sus familias. Un 48% del personal encuestado especifica que trabajan en más de una institución. Lo cual es necesario, el sueldo no es suficiente para el sostén de la familia, para una mejor estabilidad económica. El 16% del personal auxiliar de enfermería no responde la pregunta. Actualmente se observa lo necesario de contar con más de una institución para laborar ya que la economía en el país de Guatemala, el sueldo del personal de enfermería es bajo para subsistir en este país por lo que es justificable que se vean en la necesidad de laborar en más de una institución. Acontecimientos que se dan en una organización y influye en el desempeño laboral, en ocasiones promueve espacios de análisis, facilita la oportunidad y el cambio.³⁶

³⁶Factores wilmwdia.enlinea Consultado en Abril 2017

Cuadro 8.

Indique que alimentos evita por tradición familiar

NO.	RESPUESTA	F	%
8	No responde	6	24%
	Bebidas alcohólicas	2	8%
	Ninguna	12	48%
	Alimentos en exceso y alimentos con grasas.	5	20%
	Total	25	100%

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

El 48% del personal de enfermería encuestado especifica que no evitan ningún alimento por tradición familiar, su alimentación es variada; el 8% especifica que evita las bebidas alcohólicas, por el daño perjudicial hacia la salud, evitar una adicción y un problema social, el 20% especifica que evita consumir alimentos en exceso y grasa, ya que pueden ocasionar sobrepeso y es perjudicial para la salud, El 24% del personal no responde la pregunta planteada. Para adquirir estilos de vida saludable adecuados es necesario incluir en nuestra dieta, alimentos variados, con bajo contenido de azúcares y grasas y en porciones adecuada, evitar los excesos por el daño perjudicial hacia la salud.³⁷

³⁷ FAYARD, MARCELO I, Salud y vigor por alimentos, edición 1956. Pág32

Cuadro 9

¿Fuma y/o ingiere bebidas alcohólicas?

NO.	RESPUESTA	F	%
9	Si	8	32
	No	12	48
	No responde	5	20
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

El 48% del personal de enfermería encuestado especifica que no tienen el hábito de fumar y o ingerir bebidas alcohólicas; El 32% responden que si tienen el hábito de fumar y consumir bebidas alcohólicas; lo cual es perjudicial para la salud y el bienestar físico el 20% del personal encuestado no responde la pregunta planteada. El alcoholismo es un problema social que tiene años de antigüedad y el cual puede causar daños físicos, mentales, rupturas familiares y lo cual debe evitarse en el personal de enfermería por la labor tan delicada y humanística que representa.³⁸

³⁸Dr. Benjamín F. Miller Dr. John J. Burt, Salud Individual y Colectiva, primera edición en español 1973 Pag. 94

Cuadro No. 10

¿Cuántas veces al año visita al médico para chequear su estado de salud?

NO.	RESPUESTA	F	%
10	Una vez al año	6	24
	Dos veces al año	2	8
	Tres veces al año	2	8
	Cuando lo necesita	12	48
	No responde	3	12

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

El 48% del personal de enfermería encuestado especifica que acude al médico cuando se enferman o se presenta algún quebranto fuerte de salud. El 24% del personal encuestado asisten al médico una vez al año; El 12% no responden; el 8% especifican que asisten dos veces al año; el 8% especifican que asisten tres veces al año. El personal auxiliar de enfermería no se preocupa lo suficiente por su salud ya que es necesario realizarse al menos una vez al año chequeo médico general y no acudir solo en casos de urgencia

Cuadro No. 11

¿Cuenta con tiempo establecido para ingerir alimentos?

NO.	RESPUESTA	F	%
11	Si	10	40
	No	11	44
	No responde	4	16
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

El 44% del personal de enfermería encuestado especifica que no cuenta con tiempo establecido para ingerir alimentos; lo realizan cuando hay un espacio o cuando el servicio lo permite. El 40% del personal encuestado especifica que cuenta con tiempo establecido para ingerir alimentos. El 16% no responde. Es importante incluir un horario de consumo de alimentos para la adecuada alimentación ya que si transcurren periodos largos sin alimentarse es perjudicial para la salud reflejándose, baja de glicemia, metabolismo lento menos rendimiento laboral, lo cual no se cumple por la escases de personal en los servicio de salud hasta finalizar el turno el personal ingiere su alimentos. Es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento. La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental.³⁹

³⁹ https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_ Consultado Abril 2017

Cuadro No. 12

¿El servicio donde labora cuenta con un número de personas acorde al número de pacientes en el servicio?

NO.	RESPUESTA	F	%
12	Si	2	8
	No	19	76
	No responde	4	16
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

El 76% del personal de enfermería encuestado especifica que no cuenta con un número de personas acorde al número de pacientes en el servicio, lo cual es perjudicial para la salud de los pacientes ya que por la falta de personal refiere no se les brinda la atención ni los cuidados necesarios. El 8% responde que si cuentan con un número de personas acorde al número de pacientes en el servicio. El 16% no responde la pregunta planteada. En el país en general se evidencia el problema de falta de personal para la demanda de pacientes en las instituciones salud.

Cuadro No. 13

¿Se da mucho el ausentismo laboral en su servicio?

NO.	RESPUESTA	F	%
13	Si	11	44
	No	10	40
	No responde	4	16
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

El 44% del personal de enfermería encuestado responde que se da mucho el ausentismo laboral en su servicio. El 40% responde que no se da mucho el ausentismo laboral en su servicio. El 16% no responden. Tenemos debilidad en los servicios de salud ya que al no tener adecuados estilos de vida saludables el personal sufre cansancio físico, enfermedades por inadecuados alimentos intoxicados, por lo que en ocasiones informan que están enfermos y afectan el servicio dejando descubierto los servicios de salud.

Cuadro No. 14

¿Cree que es importante dedicar tiempo para compartir con su familia?

NO.	RESPUESTA	F	%
14	Si	21	84
	No	0	0
	No responde	4	16
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

El 84% del personal de enfermería encuestado responden que si es importante dedicar tiempo a la familia. El 16% no responden. La base de la sociedad es la familia y lo cual fortalece a cada ser humano, son personas que son importantes y lo fundamental en nuestra vida por lo cual la familia es la motivación de cada ser humano y el tiempo con la familia vale mucho para que cada ser humano influya satisfactoriamente en su estado de ánimo. "El núcleo de la sociedad es la familia en la cual el ser humano tiene su base desde que nace, por lo que las raíces profunda que a toda persona une con la familia hace que se vea influenciado en su diario vivir".⁴⁰

⁴⁰ www.factor/familiar/2:imedia/com.Enlinea. Consultado en Abril 2017

Cuadro No. 15

¿Cuánto tiempo aproximado dedica a su familia para compartir con ellos?

NO.	RESPUESTA	F	%
15	30 minutos	1	4
	2 horas	2	8
	3 horas	3	12
	4 horas	1	4
	5 horas	2	8
	El tiempo que sea posible	6	24
	Fin de semana	4	16
	No responde	6	24
	Total	25	100

Fuente: Cuestionario respondido por el personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, 15 Noviembre 2017.

Un 24% del personal encuestado responde que dedica Mucho y el mayor tiempo posible para compartir y acompañar a su familia. El 16% responde que dedican los fines de semana por el trabajo laboral. Un 60% manifiestan que los compromisos laborales como cumplir 8 horas diarias de trabajo, y cubrir turnos especiales frecuentemente les dejan muy poco tiempo para compartir con su conyugue e hijos sumando un 24%(6 personas) que no responden la pregunta.

VIII. CONCLUSIONES DEL ESTUDIO

Los resultados de la investigación dicen que:

- El 88% del personal auxiliar de enfermería del servicio de área verde del hospital de Poptún Peten, no definen claramente que son estilos de vida saludable, lo cual les afecta a no cuidar su estado físico, mental y social debido a la falta de conocimiento. Únicamente un 12% describe correctamente el concepto de estilos de vida saludables, a lo cual le ayudara a realizar ese proceso, hábitos y comportamientos que mantengan su salud en un óptimo estado.
- El 52% del personal auxiliar de enfermería del servicio de área verde del hospital de Poptún especifica que sus ingresos económicos no son suficientes para adoptar estilos de vida saludable. Lo cual afecta para no obtener una alimentación adecuada afectando su salud física. Es satisfactorio que el 48% del personal si cuente con fondos necesarios para adquirir alimentos de calidad lo cual es necesario para un mantener un óptimo estado de salud.
- Los resultados en el estudio permiten concluir que existen necesidad que el personal de enfermería del servicio de area verde participen en programas de educación permanente para conocer las ventajas de practicar estilos de vida saludables.
- El 76% del personal auxiliar de enfermería encuestado es de sexo femenino y el resto 24% son de sexo masculino siendo un factor determinante en el estudio se evidencia que un 68% no fuman ni consumen bebidas alcohólicas.

- El 92% del personal auxiliar de enfermería del servicio de área verde responde que el servicio donde laboran no cuenta con un número de personas acorde al número de pacientes, lo cual afecta en el personal de enfermería la sobrecarga laboral produciendo estrés y cansancio físico, no brindando la atención necesaria para cada paciente.

IX. RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO

- Realizar solicitud de personal auxiliar de enfermería, para laborar en el servicio de área verde del Hospital de Poptún, Peten, para mejorar el estado de salud del personal auxiliar de enfermería debido a la sobrecarga laboral.
- Instituir periodos de inducción y educación continua con el personal auxiliar de enfermería, de los servicios de salud, sobre como adoptar estilos de vida saludable.
- Establecer estrategias para que el personal cuente con un tiempo establecido para ingerir sus alimentos y evitar grandes periodos sin alimentación y mejorar el rendimiento.
- Realizar actividades recreativas con el personal auxiliar de enfermería para mejorar el estado físico y mental del personal.
- Dar a conocer los resultados de estudio a las autoridades y personal que participo.

X. BIBLIOGRAFIA

1. DÍAZ COROMAC, NICTE DEL ROSARIO. Estilos de vida relacionados con alimentación y salud mental, de las Enfermeras del Sanatorio Nuestra señora del Pilar. Guatemala. Tesis Licenciatura en Enfermería. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas USAC. Guatemala 2007.
2. DICCIONARIO MEDICO, Clínica Universidad de Navarra 2015. Consultado Abril 2017.
3. ENRÍQUEZ DE BALDIZON, SILVIA. Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludable en el personal de Enfermería en el Hospital San Benito. Peten. Tesis Licenciatura en Enfermería. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas USAC. Peten. 2008.
4. MANUAL DE ORGANIZACIÓN ESPECÍFICO DEL SERVICIO DE CIRUGÍA GENERAL hospital general de México septiembre 2011.
5. MARTINEZ NAVARRO F. y Cols. "Salud Publica". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capítulo 36.Pág. 778.
6. *Mosby's Medical, Nursing, & Allied Health Dictionary*. Edition 5. (1998). Consultado en Abril 2017
7. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD "La atención de los Ancianos, desafío para los años noventa". Edición 1994. Washington D.C. OPS. 1994. Pag.
8. PORTO PÉREZ JULIÁN Y MARINO MARÍA, definición de Enfermería, Publicación 2009.Consultado Abril 2017
9. PORTO PÉREZ JULIÁN Y MARINO MARÍA, definición de autoestima, Publicación: 2008.Consultado Abril 2017
10. PORTO PÉREZ JULIÁN Y MARINO MARÍA, definición de Hospital, Publicación 2008.Consultado Abril 2017
11. RODRÍGUEZ, RENE Jefe del Departamento de Enfermería, entrevista realizada Hospital de Poptún, Julio de 2016.

12. ROSALES CHÁVEZ 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. 2002.
13. ROMERO CLEMENTE, TELMA ODILA. Conocimiento y Practicas sobre estilos de vida saludable en las enfermeras y auxiliares de Enfermería del Hospital Roosevelt. Guatemala. Tesis Licenciatura en Enfermería, Universidad Mariano Gálvez. Guatemala 2002.
14. REYES ENRIQUEZ DE BALDIZÓN, SILVIA EUFEMIA "estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital san Benito, PETÉN". Pag.30.2008.
15. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA: *Healthy diet. Promoting a healthy diet through counselling in primary care.* Barcelona: SEMFYC, 2005. Consultado Abril 2017.
16. VALLE, TOBIAS. Jefe del Personal de Recursos Humanos Hospital de Poptún, Peten Julio 2016.
17. ZETINA MAAS, TERESITA Factores que intervienen en los estilos de vida saludable del personal de enfermería en el Hospital de San Benito. Peten. Tesis Licenciatura en Enfermería, Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas USAC. Peten 2008.
18. VISTRAIN DE MORALES, AMALIA, Enfermera Auxiliar, primera edición 1972. Capitulo I Pag. 10
19. DR. BENJAMÍN F. MILLER DR. JOHN J. BURT, Salud Individual y Colectiva, primera edición en español 1973 Pag. 94.
20. Manual de Organización específico del servicio de cirugía general de Mexico septiembre 2011.
21. DR. BENJAMÍN F. MILLER DR. JOHN, Salud individual y colectiva, primera edición en español 1973 Pag.94
22. VILLA TOLUMBA. El Estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002. Pag. 16.
23. www.Factores/wilmedia/.com. En Línea. Consultado en Abril 2017.

24. DR. BENJAMÍN F. MILLER DR. JOHN J. BURT, Salud Individual y Colectiva, primera edición en español 1973 Pag. 94
25. www.factorres/wilmedia/.com. En línea. Consultado en Abril 2017.
26. www.factorreslaborales/wilmedia/.com. En línea. Consultado en Julio 2007.
27. www.factorresalud/wilmedia/.com. En línea. Consultado en Abril 2017.
28. BERNARDO LERNER, La Familia, edición Argentina, 1967. Pag. 19
29. www.factor/economico/wilmedia/.com. En línea. Consultado en Abril 2017.
30. www.definicionabc.com. Salud enfermera, Consulta realizada en abril.