

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA DE OCCIDENTE**



## **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERIA**

**Estudio descriptivo transversal, realizado en la Escuela  
Privada Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza,  
Totonicapán en el mes de julio del año 2016.**

**ESTUARDO FRANCISCO MORALES MORALES**

Asesora: Msc. Ximena Carolina Enríquez.

Revisora: Msc. Mirna Isabel García Arango.

**TESIS**

**Presentada a las Autoridades de la Facultad de Ciencias  
Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela Nacional de Enfermería de Occidente.**

Previo a optar el grado de

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**Quetzaltenango, Guatemala, octubre de 2016**





CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA DE OCCIDENTE  
12 Avenida 0-18 zona 1, Quetzaltenango Tel. 77612449 – 77631745  
E – mail: encoxela@hotmail.com



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE  
GUATEMALA A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA NACIONAL DE  
ENFERMERÍA DE OCCIDENTE. QUETZALTENANGO.

AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS TITULADO

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL CURSO  
DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA”

Presentado por el estudiante: **ESTUARDO FRANCISCO MORALES MORALES**

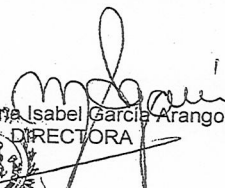
Carné: 200812158


Trabajo Asesorado Por: Msc. Ximena Carolina Enríquez

Y revisado por: Msc. Mirna Isabel García Arango

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

Dado en la ciudad de Quetzaltenango a los diecisiete días del mes de octubre del año dos mil dieciséis.

Msc.  Mirna Isabel García Arango  
DIRECTORA  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA  
de Occidente  
DIRECCION  
Quetzaltenango.

Vo.Bo.   
Dr. Mario Herrera Castellanos  
DECANO



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

Quetzaltenango, 12 de octubre de 2016

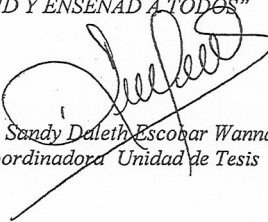
Enfermero:  
Estuardo Francisco Morales Morales  
Ciudad.

Se le da a conocer que el informe Final de su trabajo de Tesis Titulado: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA DE LA ESCUELA PRIVADA "THELMA LUCRECIA GALINDO DE BARRAZA" TOTONICAPÁN". Ha sido REVISADO y al establecer que cumple con los requisitos establecidos por esta Unidad, se le autoriza, a continuar con los trámites correspondientes para someterse a su examen privado y público.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licda. Sandy Daleith Escobar Wannam  
Coordinadora Unidad de Tesis



c.c. Archivo  
c.c. Estudiante  
cc. Directora



## **ACTO QUE DEDICO**

### **A DIOS**

Porque el SEÑOR da sabiduría, de su boca viene el conocimiento y la inteligencia. Prov. 2:6. Por su misericordia, las bendiciones y el amor que ha tenido para mi vida y la de mi familia.

### **A MIS PADRES**

Elesvia Morales y Efraín Macario, por su amor y apoyo incondicional sin importar las adversidades.

### **A MI HERMANA**

Amelia Morales, por su amor y su apoyo.

### **A MI ESPOSA**

Claudia Ochoa, por su amor, comprensión, apoyo, por motivarme y ayudarme a seguir adelante.

### **A MI ASESORA Y REVISORA DE TESIS**

Msc. Ximena Carolina Enríquez por su apoyo y asesoría invaluable en la elaboración de la presente.

Msc. Mirna Isabel García por su apoyo y excelente profesionalismo para dirigir la presente.





## **A LICENCIADA EMILIA VALDEZ**

Por su apoyo en mi desarrollo personal y formación profesional.

## **AL COMITE DE TESIS**

Por su apoyo en la formación de licenciados/as en enfermería.

## **A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA**

Por ser mis centros de estudios y formarme cómo profesional.

## **A LAS AUTORIDADES DE LA ESCUELA PRIVADA DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA**

“Licda. Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán”. Por permitir la realización del presente estudio.



## INDICE

	Página
<b>RESUMEN</b>	
<b>I. INTRODUCCION</b>	<b>1</b>
<b>II. DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA</b>	<b>3</b>
A. Antecedentes	3
B. Definición del problema	6
C. Delimitación del problema	7
D. Planteamiento del problema	7
<b>III. JUSTIFICACION</b>	<b>9</b>
<b>IV. OBJETIVOS</b>	<b>11</b>
<b>V. REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA</b>	<b>13</b>
A. Características socio demográficas	13
B. Estilos de vida saludable	14
C. Estilos de vida inadecuados	26
D. Factores que limitan los estilos de vida saludable	31
<b>VI. MATERIAL Y METODOS</b>	<b>35</b>
<b>VII. ANALISIS Y PRESENTACION DE RESULTADOS</b>	<b>45</b>
<b>VIII. CONCLUSIONES</b>	<b>61</b>
<b>IX. RECOMENDACIONES</b>	<b>63</b>
<b>X. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>65</b>
<b>XI. ANEXOS</b>	<b>69</b>
A. Consentimiento informado	69
B. Instrumento	70



## RESUMEN

El presente estudio estableció los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela privada de Auxiliares de Enfermería Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza de Totonicapán, fue de tipo descriptivo transversal realizado en el mes de julio de 2016.

El estudio se realizó de forma detallada, obteniendo la aprobación del Comité de tesis de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Universidad de San Carlos de Guatemala y el apoyo del personal docente y administrativo de la Escuela privada de Auxiliares de Enfermería Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza.

El marco teórico que fundamenta la investigación, contiene definiciones de las características de los estudiantes, estilos de vida y estilos de vida inadecuados.

El estudio se realizó con veintinueve estudiantes de ambos sexos quienes son el 100% que conforman el curso, se utilizó como instrumento un cuestionario estructurado y la técnica de la entrevista el cual fue validado a través de una prueba piloto realizada en la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería Sor Enriqueta Ortiz de Quetzaltenango con cinco estudiantes.

Los datos fueron tabulados a mano, luego se realizaron gráficas con porcentajes utilizando el programa Excel y se analizaron.

Según el análisis de los resultados se llegó a las siguientes conclusiones; estudiantes comprendidos en las edades de dieciocho

a treinta años, con estudios de nivel básico y diversificado, predominando el sexo femenino, en su mayoría solteros/as, procedentes del área urbana y lugares limítrofes a la cabecera departamental de Tonicapán, no practican hábitos saludables, no todos desayunan, realizan actividades físicas y recreativas; la mayoría no limita el consumo de grasas; los factores que afectan el estilo de vida son la falta de tiempo para consumir los alimentos a la hora que corresponde, realizar actividad física, recrearse o salir a lugares. Se recomienda elaborar e implementar un programa educativo que incluya información de estilos de vida saludable y prácticas de actividades recreativas que involucre a los estudiantes y personal docente de la escuela.

## I. INTRODUCCION

Los estilos de vida saludable constituyen un tema de trascendencia, porque permite al individuo estar en óptimas condiciones de salud, ayuda a prevenir enfermedades y permiten mejorar el rendimiento de los estudiantes durante el proceso de formación en las fases teóricas y prácticas.

Los estilos de vida requieren de un cambio de actitud frente a la vida moderna, considerando que el abandono o la falta de práctica es un factor de riesgo para la incidencia de enfermedades.

Debido a la importancia y los efectos que tienen los estilos de vida saludables desde los primeros años de vida se ha convertido en un tema de actualidad y repercusión no solamente en estudiantes, también en toda la población que desconoce los beneficios y las ventajas.

La presente investigación estuvo dirigida a los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería con el objetivo de describir los estilos de vida saludables que practican.

La investigación dio inicio con la identificación del problema obteniendo la respectiva aprobación del comité de tesis de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Universidad de San Carlos de Guatemala, posterior a esto se selecciona el material bibliográfico que fundamenta y orienta la presente investigación.

Previo a realizar el estudio se elaboró un cuestionario estructurado como instrumento que permitió recopilar los datos, conteniendo las variables a estudiar, se realizó una prueba piloto realizada con

estudiantes de la Escuela Privada Sor Enriqueta Ortiz del departamento de Quetzaltenango en junio de 2016.

Una vez validado el instrumento se aplicó la entrevista a los veintinueve estudiantes de la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería de Totonicapán tomando en cuenta al 100%, con la aplicación de los criterios de inclusión.

Los datos se analizaron estructurando gráficas, mismas que fueron útiles para construir el análisis.

Dentro de las principales conclusiones se encuentran que los estudiantes no practican hábitos saludables debido a que consumen frutas, productos lácteos, carnes y realizan ejercicios algunas veces, no todos desayunan y realizan actividades recreativas favoreciendo el sedentarismo, obesidad dando como consecuencia enfermedades del sistema gastro intestinal y circulatorio; la mayoría no limita el consumo de grasas por lo que puede tener repercusiones en su salud aumentado el nivel de triglicéridos y colesterol provocando hipertensión y otras complicaciones al sistema circulatorio; los factores que afectan el estilo de vida son la falta de tiempo para consumir los alimentos a la hora que corresponde, realizar actividad física, recrearse o salir a lugares incluso los fines de semana, por lo que pueden manejar demasiado estrés y disminuir el nivel de defensas.

Por lo tanto las recomendaciones se enfocan al Departamento Formación de Recursos Humanos del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social como a las autoridades de la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán; a que elabore e implemente dentro de la formación del estudiante un programa educativo que incluya actividades recreativas que involucre a los estudiantes y personal docente para mejorar los estilos de vida saludable.



## II. DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA

### A. Antecedentes

El origen de la formación de auxiliares de enfermería se debió en todos los países a la escasez de enfermeras/os profesionales; este problema hizo que personal empírico sin ninguna preparación, fuera contratado en los hospitales y clínicas, para proporcionar la atención de enfermería, la cual era deficiente con los consecuentes riesgos para la vida de los pacientes. Esa fue la razón fundamental que motivó a la Organización Mundial de la Salud a la formación de auxiliares de enfermería en diferentes lugares del mundo.

En Guatemala el primer curso de auxiliares de enfermería inició el 4 de febrero de 1956, y fue la Escuela de Auxiliares de Enfermería de la ciudad capital la primera en iniciar labores seguidamente surgieron otras escuelas del sector público: Suroccidente en Mazatenango, Oriente en Jutiapa, Occidente en Quetzaltenango, Norte en Cobán Alta Verapaz; así como a través del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social y Escuela Militar de Auxiliares de Enfermería.

Posteriormente fueron autorizadas escuelas privadas para la formación de auxiliares de enfermería, por lo que en el año 2010 es autorizada por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, a través del Departamento de Formación de Recursos Humanos, la Escuela Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, la cual funciona en Totonicapán.

Los estudiantes que ingresan a la escuela privada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, en su mayoría son procedentes de los municipios y lugares limítrofes al departamento de Totonicapán, entre las edades de 18 a 35 años en su mayoría son de sexo femenino, quienes vienen a estudiar con costumbres y hábitos aprendidos en su hogar, siendo su estilo de vida.

El estilo de vida saludable son todas las prácticas que las personas realizan con respecto a los hábitos de higiene, alimentación y ejercicio que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida, las prácticas que se adoptan tienen impacto en la salud física. El estudio de los estilos de vida saludable se considera importante debido a que en las últimas décadas se ha observado un cambio de actividades y de prácticas para la salud, motivado por el entorno y que repercute en la salud.

En el año 2011, Bautista Castillo, realizó el estudio titulado: Estilos de Vida de los estudiantes de la Escuela Nacional de Auxiliares de Enfermería de Mazatenango, Suchitepéquez, determinó que “en cuanto a los hábitos de ejercicio o actividad, más de la mitad de los alumnos no realizan ejercicio o lo realizan de forma ocasional indicando que el factor que incide en los hábitos de ejercicio es el tiempo que se encuentran en la institución y la poca costumbre de tener una rutina de ejercicios; lo que puede dar lugar a desarrollar un hábito de vida inadecuado favoreciendo el sedentarismo, dejando fuera la actividad física lo cual aumenta

el riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares las cuales se vinculan con el sobrepeso”<sup>1</sup>.

Dicha situación es preocupante porque la actividad física reduce el riesgo de morbilidad y mortalidad por diversas enfermedades dando como resultado una mejor calidad de vida que previene enfermedades del corazón y otros problemas de salud de las personas.

Laguado Jaimes (2014) en su estudio Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia, explicó que “los estilos de vida se ven modificados por cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico a los que se deben enfrentar durante su proceso de formación. Lo anterior, puede ocasionar diferentes problemas que se reflejan en el estado de salud y que a su vez puede repercutir en su rendimiento académico”<sup>2</sup>. Esto demuestra que el grupo de estudiantes tiende a cambiar su estilo de vida debido a factores que no dependen solo de él, estos cambios pueden afectar la salud pero también puede ser un cambio con beneficio es decir que los conocimientos que reciben deben transformarse en actitudes positivas que incentiven una conducta promotora de salud.

---

<sup>1</sup> Bautista Castillo. Claudia Judith. Hábitos de vida de los estudiantes. Tesis de Licenciatura en enfermería. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Quetzaltenango. Facultad de Ciencias Médicas, Guatemala. 2011. Pág. 72.

<sup>2</sup> Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Revista Hacia la promoción de la salud. 2014; 19(1):68-83.

Ponte Apcho (2010) en la tesis titulada Estilo de Vida de los Estudiantes de Enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima Perú; determinó que “el estilo de vida en la dimensión actividad física no es saludable en los cinco años de estudio, ya que los estudiantes realizan poca actividad física, por lo que estarían en riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y osteoporosis”<sup>3</sup>.

Los estudios anteriores evidencian la necesidad de realizar investigaciones dirigidas a los estilos de vida que los estudiantes adquieren, y por medio de las mismas establecer estrategias cuyo fin sea fortalecer los estilos que realmente sean saludables. No se encontraron estudios locales similares al presente.

## **B. Definición del problema**

En la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería, Licda. Thelma Lucrecia Galindo de Barraza del municipio de Totonicapán, ingresan estudiantes provenientes de diferentes lugares del departamento; la duración del curso es de 11 meses, el tiempo es reducido para la exigencia y carga académica, en determinado momento los estilos de vida positivos pueden verse afectados.

Los estudiantes oscilan entre los 18 y 35 años de edad; algunos están casados, viven lejos de la escuela y trabajan para poder

---

<sup>3</sup> Ponte Apcho, Milagros Vanessa. Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis de Licenciatura en Enfermería. Lima, Perú. 2010. Pág. 28. <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>. Consultado 04 de febrero de 2016.

sostener sus estudios; debido a esto practican diferentes estilos de vida; se ha observado a los estudiantes que consumen comida rápida con altos niveles de grasa, manejan un nivel alto de estrés, se duermen algunas veces en clase y no tienen tiempo para actividades recreativas.

Es importante mencionar que algunos estudiantes han referido problemas gástricos debido al horario entre cada comida y que a veces no desayunan o no tienen los recursos suficientes para refaccionar.

No existen registros de suspensiones, retiros temporales o retiros definitivos de los estudiantes con problemas relacionados a su estilo de vida.

### **C. Delimitación del problema**

La investigación se realizó para identificar los estilos de vida saludable de los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería de la Escuela Privada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán en julio de 2016.

### **D. Planteamiento del problema**

En base a lo antes mencionado se plantea la siguiente pregunta:  
¿Cuál es el estilo de vida saludable que practican los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería de la Escuela Privada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán?



### III. JUSTIFICACION

Es importante reconocer que la forma de vivir de una persona determina su calidad de vida, la práctica de los estilos de vida saludables es trascendental en los seres humanos, contribuye a la reducción de enfermedades prevenibles y es una de las acciones primordiales para el buen funcionamiento del organismo, que requiere una satisfacción apropiada y oportuna de sus necesidades básicas como la alimentación, descanso, recreación, sueño, afecto y manejo del estrés.

El no practicar el cuidado adecuado durante el proceso de formación de los estudiantes, puede trascender y llegar a ser un problema para la salud tanto a nivel orgánico, psicológico y emocional, habiendo observado aumento de enfermedad péptica, estrés, pérdida o aumento de peso por los hábitos alimenticios, acrecentando el riesgo de padecer enfermedades.

Por medio de la identificación de estilos de vida no saludables, se podrá plantear, guiar u orientar hábitos adecuados para preservar la salud de los estudiantes, a manera que tengan óptimas condiciones de salud física, mental y social; así como mejorar en el rendimiento académico; todo lo anterior para beneficio de los futuros estudiantes auxiliares de enfermería.

Los beneficios que el presente estudio aportará para el gremio de enfermería especialmente a los/as enfermeros/as docentes, será contar con información oportuna que permita evaluar y modificar si fuera necesario los programas de formación adaptándolos en

búsqueda de la satisfacción de las necesidades fisiológicas de los estudiantes.

El estudio se ampara en el Código de Salud de Guatemala en su artículo 38 en donde se menciona “las acciones de promoción de la salud estarán dirigidas a mantener y mejorar el nivel de la salud, mediante la adopción de estilos de vida sanos con énfasis en el cuidado personal, ejercicio físico, alimentación y nutrición adecuada, la preservación de ambientes saludables y evitar el uso de sustancias nocivas para la salud”<sup>4</sup>.

La viabilidad del presente estudio radica que existe acceso directo a las fuentes de información y apoyo institucional que permitirán el logro de objetivos y dejar recomendaciones factibles que puedan aplicarse en la institución.

---

<sup>4</sup> Código de salud. Decreto número 90-97. Editores. Jiménez Ayala. Guatemala. 1998. Pág. 9



## **IV. OBJETIVOS**

### **A. General**

Establecer el estilo de vida de los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería de la Escuela Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán.

### **B. Específicos**

1. Describir las características sociodemográficas de los estudiantes del curso de auxiliares de enfermería.
2. Describir hábitos saludables de los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería.
3. Describir los hábitos nocivos que realizan los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería.
4. Identificar los factores que afectan el estilo de vida de los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería.



## V. REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA

### A. Características sociodemográficas

Es importante resaltar que el término sociodemográficas se puede dividir en dos partes, la primera hace referencia a la sociedad y demografía que quiere decir estudio estadístico, en consecuencia socio demográfico se puede describir como el estudio estadístico de las características sociales de una población, relacionadas con la edad, sexo, estado civil, la procedencia y el nivel académico, puede ser cualquier característica de la población susceptible al análisis demográfico que puede ser medido o contado.

#### 1. Edad

Como parte de la vida del ser humano se puede decir que son los periodos de tiempo que vive, siendo requisito fundamental para el aspirante que desea estudiar auxiliar de enfermería cumplir con la mayoría de edad es decir tener más de 18 años, a esta edad es donde el estudiante ha alcanzado la madurez para responsabilizarse de sus acciones, estar comprometido con su formación y profesión.

#### 2. Sexo

Es uno de los indicadores que cobra significado cuando se compara el número de mujeres y hombres que ingresan a estudiar el curso de auxiliares de enfermería especialmente para verificar la preferencia del curso.

### 3. Estado civil

Es una característica que se relaciona con la forma de actuar de una persona, el grado de compromiso y la responsabilidad que tiene, debido a que el curso de auxiliares de enfermería requiere de tiempo completo, son pocas las personas casadas que lo estudian.

### 4. Nivel educativo

Es la capacidad que desarrollan las personas dentro del proceso educativo primario y básico (secundario), esto puede diferir en función del centro educativo de procedencia que puede influir en sus capacidades posteriores, para el curso de auxiliares de enfermería no se requiere de un nivel diversificado, el aspirante debe tener educación básica para ser formado como auxiliar de enfermería.

### 5. Procedencia

Determina el área de donde proviene una persona puede ser urbana o rural que tienen ciertas condiciones que los hacen pensar, sentir y actuar; relacionándose con las actividades de la población, como las creencias, costumbres y tradiciones.

## **B. Estilo de vida saludable**

Se describe como las actividades que realiza una persona en su diario vivir, por lo que se puede mencionar que “es la manera en

que una persona o grupo de personas vive, se relaciona, alimenta y viste”<sup>5</sup>. Que influyen de manera positiva o negativa en el funcionamiento del organismo de manera inmediata y a largo plazo, lo que determina su bienestar físico y longevidad.

La práctica de estilos de vida saludable incluye: actividad física la cual se puede programar unos minutos todos los días, buena alimentación que permita disminuir el consumo de grasas animales, aumento del consumo de leche, verduras, frutas y alimentos de alto contenido en fibra, reducir el consumo de azúcar, dulces y harinas refinadas, evitar el consumo excesivo de sustancias nocivas, recrearse por lo menos los fines de semana como apoyo en el manejo del estrés, consumo de 8 vasos de agua al día entre otros. Esto permitirá mantener un buen estilo de vida, estar saludable a nivel fisiológico y psicológico.

La salud es considerada por la Organización Mundial de la Salud como “un estado de bienestar físico, mental y social completo, no simplemente la ausencia de enfermedades o padecimientos”<sup>6</sup>. Es un aspecto de suma importancia para el estudiante del curso de auxiliares de enfermería; por lo que debe considerarse al ser humano como un ser holístico. En el proceso de formación la persona que aspira ser auxiliar de enfermería debe estar en óptimas condiciones de salud en todos los aspectos, para tener

---

<sup>5</sup> Cifuentes Herrera, Argelia Carolina. Prácticas de estilo de vida saludable que realizan las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán. Tesis de licenciatura en Enfermería. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Quetzaltenango. Facultad de Ciencias Médicas, Guatemala. 2012. Pág. 23.

<sup>6</sup> Smeltzer Suzanne et al. Enfermería médico quirúrgica. 10a ed. Editorial McGraw-Hill Interamericana. México 2004. Pág. 6.

un rendimiento adecuado durante el tiempo de estudios y lograr sus objetivos.

Las actividades que se realizan para promocionar estilos de vida saludable varían desde la orientación o educación, demostración y otras que se consideran importantes, de esta manera se le indica a las personas cómo mantener la salud y el bienestar, debido a que es una acción sanitaria la cual debe realizarse para que los individuos puedan auto-cuidarse correctamente, es importante que estas actividades se promocionen desde los primeros años de vida, en esta etapa se aprende fácilmente y las acciones deben realizarse hasta que las personas lleguen a practicarlas.

El concepto de salud es considerado cómo “situación de bienestar físico, mental y social con ausencia de enfermedad y de otras circunstancias anormales”<sup>7</sup>. Para lograrlo se ha de practicar los siguientes estilos de vida saludable.

#### 1. Alimentación adecuada

La dieta es importante para las personas, determina la salud de las mismas, principalmente para los estudiantes del curso de auxiliares de enfermería quienes deben tener una dieta sana que contenga alimentos ricos en fibra y que aporten nutrientes (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos, frijol, arroz, huevos, leche y sus derivados), hidratos de carbono, grasas y proteínas dado que una dieta con

---

<sup>7</sup> Océano Mosby. Diccionario de Medicina. Editorial océano. Barcelona España. 2008. Pág. 1158.

excesivas calorías o con exceso de grasas saturadas o hidratos de carbono conducen a la obesidad; sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio físico, considerando que la alimentación no es igual a nutrición la primera se puede dar con el consumo de alimentos que aportan pocos o ningún nutriente al organismo y la segunda “es el conjunto de fenómenos relacionados con la ingestión y la utilización de las sustancias presentes en los alimentos”<sup>8</sup>.

Las ventajas de la nutrición radican en que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita, el mantenerse fuerte para realizar deporte, un peso adecuado según la edad, y otras actividades. Es necesario que durante el día se consuman tres tiempos de comida y dos refacciones debiendo evitarse la ingestión de comida rápida que suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, diabetes tipo II y otros problemas que pueden aparecer en el transcurso de la vida.

Alimentos que deben consumir los estudiantes todos los días hierbas, verduras, frutas, tortillas y frijoles porque tienen vitaminas. Comer tres veces por semana o más: huevos, queso, leche o incaparina que son especiales para la salud de la familia, dos veces por semana o más, un trozo de carne, pollo, hígado o pescado para evitar la anemia y la

---

<sup>8</sup> Wolff, Luverne. Curso de enfermería moderna. Editorial HARLA. séptima edición. México. 1988. Pág. 605.

desnutrición. Consumir menos margarina, crema, manteca, frituras y embutidos para cuidar el corazón.

## 2. Consumo de agua

“El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo y a hidratarlo”<sup>9</sup>, la cantidad recomendada para los adultos del vital líquido oscila entre los 2.5 litros o su equivalente a 10 vasos al día. De los cuáles se sabe que al menos 8 vasos deberían provenir de agua pura y el resto de los alimentos que aportan una importante fuente de líquidos. Se debe considerar que en épocas de verano estas cantidades deberían ser mayores; debido a que el agua se elimina en una gran proporción por la sudoración; a mayor calor, mayor ingesta de líquidos.

Los beneficios del consumo del agua son innumerables; entre estos se encuentran: ayuda en el proceso digestivo, evita el estreñimiento, ayuda a la filtración glomerular, previene la formación de cálculos renales, reduce el riesgo de problemas cardiacos, ayuda a mantener lubricadas las articulaciones y los músculos, disminuye las probabilidades de infecciones virales como resfriado común o la influenza e infecciones bacterianas. A nivel del cuerpo los beneficios del consumo de agua son determinantes el líquido vital mantiene diversas funciones a nivel del organismo.

---

<sup>9</sup> Hummel, María José. La importancia de tomar agua. <https://saludparahoy.wordpress.com/2012/11/22/la-importancia-de-tomar-agua/>. Consultado 04 de febrero de 2016.



### 3. Actividad física

La actividad física es importante para todas las personas, de esto depende la higiene del sistema nervioso, al tener actividad física por unos minutos al día se disminuye el sedentarismo; es indispensable realizar cualquier tipo de actividad física, programar una rutina de ejercicios en el tiempo libre, de manera que se pueda evitar el estrés, tener una salud física adecuada y un mejor estilo de vida.

“El ejercicio físico es un vehículo para desarrollar aspectos psicomotores como coordinación, equilibrio, ritmo, postura, elasticidad, reflejos, esquema corporal, respiración y movilidad general”<sup>10</sup>. Además el ejercicio y el consumo de agua en cantidades recomendadas benefician al aparato digestivo, circulatorio, respiratorio y al sistema musculoesquelético, es importante recordar que este último es el encargado del sostén y movimiento así como proveer parte del calor corporal; al realizar actividad física se tonifican, y ayudan a una buena locomoción.

### 4. Reposo y sueño

El reposo puede entenderse como descanso del organismo y emprender una nueva rutina laboral o estudiantil, puede aprovecharse unos minutos durante el día según los requerimientos del organismo después de realizar algún

---

<sup>10</sup> Durante Molina, Pilar y Blanca Noya Arnaiz. Terapia ocupacional en salud mental, principios y práctica. Editorial MASSON. S.A. Barcelona, España. 1998. Pág. 173.

trabajo, o después de varias horas de estudio exhaustivo, el descanso se logra evitando la actividad física y la realización de trabajo dentro del hogar, para algunos estudiantes el tiempo de reposo puede variar, unos ayudan a realizar actividades dentro del hogar, otros están casados, tienen hijos y deben realizar otras actividades como: preparación de los alimentos, limpieza del hogar, lavar ropa de la familia, dedicarle tiempo a sus hijos y estar al pendiente de la educación de los mismos.

“Lo recomendable es generar un ambiente propicio para el descanso, donde lo principal es bajar los niveles de actividad física y los estímulos provenientes de medios externos como la televisión. Debido a que cada persona necesita diferente cantidad de horas para descansar”<sup>11</sup>. Cada ser humano es diferente y puede variar el tipo de actividad en hombres y mujeres; la recuperación de energía evita la sobrecarga corporal y agotamiento, se sabe que el sueño tiende a incrementar después del ejercicio o cuando se tiene hambre u otras circunstancias en las que aumenta la demanda metabólica.

“El sueño puede tener una misión más compleja promoviendo la regeneración de procesos mentales, en especial de facultades mentales superiores cómo la fijación de la atención, los mecanismos conscientes, las habilidades cognitivas finas y las que tienen que ver con la relación

---

<sup>11</sup> Aguilera, Ledda. Higiene del sueño: un descanso reparador. Centro de medicina y del laboratorio de electroencefalografía y sueño del hospital clínico. Universidad de Chile, Chile. 2005. Pág. 3.

social”<sup>12</sup>. El cuerpo a través del sueño entra en un proceso de descanso y renovación de sus funciones, mantiene a la persona en un estado de alerta durante varias horas, lo cual es determinante para que un estudiante pueda tener rendimiento académico satisfactorio.

## 5. Higiene personal

Son todos aquellos procedimientos por medio de los cuáles se mantiene la limpieza general del cuerpo o de una parte de él, y dentro de la higiene física se puede mencionar: el baño diario, para mantener la piel limpia y sana, es necesario bañarse todos los días con agua y jabón para disolver la grasa del cuerpo y así quitar el olor del sudor, frotándose bien la piel para favorecer la circulación de la sangre.

El afeitado en hombres, es uno de los aspectos que debe realizar el estudiante para mejorar su presentación y de especial importancia cuando porta el uniforme de auxiliar de enfermería, dado que el vello alrededor de la boca puede mantener microorganismos que afectan la piel. El cepillado de los dientes debe realizarse tres veces al día como mínimo después de cada comida, acción encaminada a prevenir la caries dental, enfermedades de las encías y mantener la dentadura apta para sus funciones.

El cambio de ropa todos los días principalmente la ropa interior debe ser objeto de especial atención, al estar limpia

---

<sup>12</sup> Pszemiarower, np. y Pszemiarower s.n. Calidad de vida y desarrollo en la vejez. Revista geriátrica 8, México. 1992. Pág. 37.

produce comodidad y disminuye el riesgo de enfermedades de la piel. Corte de uñas, para evitar crecimiento de microorganismos que debemos eliminar frotándolas fuertemente con cepillo y la espuma de jabón.

La presentación personal del estudiante del curso de auxiliares de enfermería es indispensable, sus hábitos higiénicos deben ser realizados todos los días; además estas actividades producen una sensación agradable, tendrá mejor aceptación con sus compañeros, docentes y usuarios de los servicios de salud. Los cuidados higiénicos le dan a la persona comodidad, tranquilidad, libertad para relacionarse y comunicarse con los demás.

“La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo, aunque es una parte importante de la vida cotidiana no es solo acerca de tener el cabello bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de trabajadores, estudiantes en los diferentes ambientes que viven previniendo a través de esta la prolongación de gérmenes y enfermedades”<sup>13</sup>.

## 6. Relaciones interpersonales

Considerada como la capacidad o necesidad de mantener buenas relaciones con otras personas en los diferentes

---

<sup>13</sup> Fuentes Bámaca. Rosa Vanessa. Factores que influyen en la salud física de los estudiantes de la .Escuela de Formación Agrícola de San Marcos. Tesis de Licenciatura en Enfermería, Universidad de San Carlos. Guatemala. Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Quetzaltenango. Facultad de Ciencias Médicas. Guatemala. 2011. Pág. 28.

ámbitos del medio, por su naturaleza el ser humano es sociable no puede vivir aislado, necesita de las relaciones humanas para realizarse cómo persona y desarrollar sus habilidades de comunicación, saber escuchar, resolver conflictos de manera auténtica. “Son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Se tratan de un conjunto de comportamientos aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas”<sup>14</sup>.

Es una necesidad que tiene todo ser humano de la convivencia con otras personas para desarrollarse plenamente. Es indispensable que los estudiantes del curso de auxiliares de enfermería desarrollen estas habilidades durante el proceso de formación, al estar en el área de práctica; cómo futuros trabajadores en las diferentes instituciones que brindan atención en salud, debido a que es necesario comunicarse con los usuarios y el equipo de salud, si hay buenas relaciones interpersonales se fomenta la armonía, amistad, cariño, empatía y compañerismo.

Las malas conductas, destruyen las relaciones humanas, entorpecen el trabajo y crean conflictos; como personal se debe mantener buenas relaciones, alentar a otros a cultivarlas, practicarlas con los pacientes y compañeros de trabajo.

---

<sup>14</sup> López, M. E. y Vargas, L. R. (2002). La comunicación interpersonal en la relación enfermera paciente. Revista Enfermería. IMSS. 10 (2): 93-102. Pág. 94.

Es importante mejorar las relaciones interpersonales, siendo cortés, amistoso, no dejar que sus emociones le dominen, hable despacio a manera que puedan escucharle y lo más importante es evitar los enfrentamientos.

## 7. Recreación

Es la “actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que le dan como resultado una buena salud y un mejor estilo de vida”<sup>15</sup>. Es parte importante de los estilos de vida saludable, en ella radica el cambio de actividades y que una persona cambie de un estado de negatividad a tener un bienestar emocional, la recreación es indispensable lleva a una conducta y a la satisfacción de necesidades saludables.

Todas las actividades recreativas son aprendidas a través del proceso de enseñanza aprendizaje iniciando desde la familia, posteriormente en la escuela y otros lugares como el trabajo, donde son prácticas que se realizan para salir de la rutina laboral, en el estudio para favorecer el rendimiento académico, adquirir comportamientos que favorezcan la salud mental y consecuentemente un estilo de vida saludable.

---

<sup>15</sup> Tourine Alain. Recreación, tiempo libre y participación social e innovación cultural. Editorial Ariel. España. 1973. Pág. 197.

La recreación involucra varias actividades como juegos, canto, baile, actividades recreativas y caminatas a lugares que sirvan como distractores que modifiquen las condiciones de vida que influyen en las personas forzando la transformación de un estilo de vida no deseable a un estilo de vida saludable.

## 8. Manejo del estrés

El estrés es la reacción que la persona percibe como amenaza, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro que puede romper el equilibrio del estado emocional y es parte de la vida diaria de las personas, en condiciones apropiadas los cambios provocados por el estrés resultan convenientes, preparan al individuo de manera instantánea para responder oportunamente y estar a salvo. Cualquier situación o suceso puede generar una conducta estresante, como el miedo, el trabajo, las actividades escolares como los exámenes; entrega de trabajos, entre otros. “El estrés es un estado ocasionado por un cambio ambiental que la persona percibe cómo un desafío, una amenaza o un daño a su equilibrio dinámico”<sup>16</sup>.

Las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, son circunstancias que se perciben cómo amenaza; pueden provocar aumento de la frecuencia cardiaca, presión arterial elevada, pies fríos, piel y manos

---

<sup>16</sup> Smeltzer Suzanne. Op. Cit., Pág. 92.

húmedas o sudorosas, escalofríos, respiración rápida, aumento de la frecuencia de la micción, gastritis, úlceras en el estómago y el intestino, disminución de la función renal, problemas del sueño, agotamiento, alteraciones del apetito y para prevenir varios problemas se debe seleccionar una dieta balanceada, una dieta inadecuada puede provocar debilidad y disminuir las defensas del organismo.

Las actividades como caminar o participar de un deporte recreativo realizado una hora antes de dormir, se sabe que ayuda a reducir el estrés y a mejorar la calidad del sueño. Realizar ejercicios de estiramiento durante cinco minutos antes de ir a la cama puede ser beneficioso para liberar la tensión muscular y prepararlo para el sueño, relajación muscular progresiva, relajación con imágenes dirigidas, comunicación, terapia musical, aroma terapia, masajes, técnicas de respiración, tratar de ver las tareas y contra-tiempos como desafíos, esto le permitirán crecer y no ver las cosas como situaciones amenazadoras.

### **C. Estilos de vida inadecuados**

Los estilos de vida inadecuados son todas aquellas actividades que van en contra del mantenimiento de una vida plena; en los aspectos físico, emocional y psicológico de una persona. Se refiere a la práctica de hábitos perjudiciales para la salud como el sedentarismo, el consumo de sustancias tóxicas, entre otras.



## 1. Sedentarismo

Generalmente se puede describir como la falta de actividad; “la falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación física”<sup>17</sup>. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular, pérdida de masa muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardiaca y presión arterial debido al aumento de los triglicéridos y del colesterol que se acumula a consecuencia de inactividad de una persona. “Los niveles de colesterol altos pueden llevar a arterioesclerosis, también llamada aterosclerosis esto ocurre cuando se acumula grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias, forman estructuras duras llamadas placas, con el tiempo, estas placas pueden bloquear las arterias y causar cardiopatía, accidente cerebrovascular y otros síntomas o problemas en todo el cuerpo”<sup>18</sup>.

En la actualidad existen diversos tipos de transporte que favorecen la movilización de un lugar a otro sin que se tenga que realizar actividad física como caminar o correr; favoreciendo el sedentarismo.

## 2. Consumo de sustancias tóxicas

Son innumerables las sustancias tóxicas que pueden provocar daño al cuerpo, entre estas se encuentran el uso de tabaco, la ingesta de bebidas alcohólicas, el consumo

---

<sup>17</sup> Bautista Castillo. Op. Cit., Pág. 20

<sup>18</sup> Michael A Chen. Colesterol en la sangre.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000403.htm>. Consultado 04 de febrero de 2016.

excesivo de café. Que pueden ser usadas como un estimulante que permite rendir en la vida diaria o como un intento de disminuir algún tipo de ansiedad.

a. Tabaco

Es una planta que en sus hojas contiene nicotina la cual es inhalada al momento de fumar cigarrillos, según la Organización Mundial de la Salud, hace mención a la asociación causal entre el hábito de fumar y el cáncer de pulmón, bucal, laringe, faringe, de esófago, de vejiga, riñón y páncreas. Además el humo colateral del cigarrillo contiene mayor concentración de carcinógenos que el humo central, incrementando el riesgo de cáncer en fumadores pasivos, que en fumadores activos. “Los efectos de la nicotina incluyen taquicardia, arritmia, elevación de la presión arterial e incremento del consumo de oxígeno del miocardio”<sup>19</sup>.

El tabaquismo puede producir trastornos emocionales, fisiológicos y dependencia “muchos adolescentes utilizan el tabaco y las drogas como un elemento sustitutorio en situaciones de carencia afectiva, como alivio de una situación estresante o como fuente de placer, que permite afrontar mejor las dificultades y las frustraciones de la vida cotidiana”<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> Silber Tomas J. Manual de medicina de la adolescencia. OPS. Para ejecutores de programas de salud. No. 20. Washintong D.C. 1992. Pág. 519.

<sup>20</sup> Aguilar Cordero, María José. Tratado de enfermería infantil. Cuidados pediátricos. Elsevier. Madrid. 2003. Pág. 354.

Se sabe que hay personas que fuman cigarrillos en cantidades excesivas dado a que es un problema adictivo prevenible, disminuyendo la cantidad a fumar durante el día. Actualmente no hay indicios que los estudiantes del curso de auxiliares de enfermería consuman esta sustancia la cual está prohibida, en el país se prohíbe fumar en los lugares públicos por conocimiento de los daños colaterales que provocan en los fumadores pasivos.

#### b. Alcoholismo

El consumo de alcohol se clasifica como una adicción, el tipo de alcohol involucrado en las bebidas es el etanol. Se afirma que su absorción es rápida en el estómago, intestino delgado y colon; alcanzando una concentración máxima en sangre a los 30 a 90 minutos. Una vez absorbido, se distribuye con uniformidad por todos los tejidos y líquidos del cuerpo, incluso a través de la placenta. El etanol es un depresor del sistema nervioso central, afectando en primer lugar los procesos mentales de capacitación, experiencias previas, luego hay pérdida de la memoria, la concentración, la intuición que conllevan a trastornos de la personalidad y arranques emocionales.

“El consumo de alcohol es una adicción perjudicial para el organismo, provoca diversas enfermedades; la dependencia del alcohol es una amenaza para la salud

se considera tan grave como una enfermedad cardíaca, cáncer o una patología mental”<sup>21</sup>. El consumo excesivo de esta sustancia produce problemas a nivel orgánico que llevan a la muerte, como a nivel social, en la actualidad existen familias desintegradas a causa de esta sustancia.

c. Consumo de café

En la actualidad la bebida de mayor consumo a nivel mundial es el café; para los estudiantes el consumir esta sustancia durante los períodos de estudio es normal, algunos lo hacen porque al estar en períodos largos de clases o al desvelarse refieren que les ayuda a disminuir el sueño y los mantiene despiertos por varias horas; al beber café en cantidades moderadas actúa juntamente con los analgésicos mejorando la acción para evitar el dolor de cabeza. Pero se considera que el consumirlo de manera excesiva puede provocar daños en el cuerpo como: problemas estomacales, epigastralgia, acidez estomacal, ansiedad, nerviosismo, malestar general, deshidratación, confusión y agrava los síntomas de la menstruación.

Es recomendable moderar el consumo de cafeína; el cuerpo es capaz de asimilar una cantidad de 500 mg. por día; pero es saludable limitar su consumo a los 200 mg. por día. Se conoce que las personas que consumen

---

<sup>21</sup> Fuentes Bámaca. Rosa Vanessa. Op. Cit., Pág. 472.

una cantidad mayor a 500 mg. por día; son dependientes a la cafeína.

#### **D. Factores que limitan los estilos de vida saludable**

Son aquellos que influyen positiva o negativamente en los seres humanos y determinan si se tendrá un estilo de vida sano; tales factores pueden ser económicos; ya que los recursos abundantes o escasos interfieren en el vivir de las personas. De igual forma la sociedad y la cultura.

##### **1. Económicos**

Los recursos económicos son los bienes que se encuentran en cantidades insuficientes para suplir las necesidades las cuales pueden ser ilimitadas y las personas necesitan suplirlas por lo que se debe renunciar a un bien o servicio para obtener otro.

##### **2. Sociales y culturales**

El país es rico en cultura y tradiciones, que se transmiten y practican de generación en generación “los hábitos y costumbres varían de un grupo étnico a otro, de una región a otra y de un grupo social económico a otro”<sup>22</sup>. En la actualidad alguna de estas prácticas perjudican e impactan de forma negativa la salud del individuo principalmente en

---

<sup>22</sup> Du Gas, Beverly Witter. Tratado de enfermería práctica. 4ta edición. Editorial. McGraw Hill Interamericana. México. 2000. Pág. 145.

los estudiantes; por ejemplo en algunas etnias del país no se acostumbra realizar ejercicio, ni recreación, en relación a la higiene personal no la realizan todos los días.

“Muchos grupos culturales poseen sus propias creencias y prácticas, algunas de las cuáles están relacionadas con la dieta, salud, enfermedad, y con el estilo de vida”<sup>23</sup>. Los estudiantes practican diferentes estilos de vida antes del ingreso a la escuela, las horas de sueño y la alimentación cambian de manera que se tienen que adaptar a nuevas prácticas durante el proceso de formación, debido a que se requiere de más tiempo y dedicación al curso, lo que puede afectar la salud.

“La cultura del individuo establece en gran medida los alimentos que consume, así como la forma en que se sirven y preparan”<sup>24</sup>. El consumo alimenticio varía de una persona a otra, algunos no consumen ciertos alimentos o comida porque no les gusta o porque no sabe igual a la que preparan en casa, si salen a lugares prefieren el consumo de golosinas, gaseosas, hamburguesas y pizza.

La sociedad interviene en los estilos de vida, a medida que es utilizada la tecnología, causa impacto en la vida de las personas, en especial los aparatos electrónicos y los servicios que proveen las empresas de telecomunicaciones

---

<sup>23</sup> Kozier, Bárbara. *Et al.* Fundamentos de Enfermería. Conceptos, Proceso y práctica. Quinta Edición. Editorial. McGraw-Hill Interamericana. México. 2002. Pág. 418.

<sup>24</sup> Smeltzer Suzanne. Op. Cit. Pág. 81.

enfaticando el uso de internet, redes sociales, entretenimiento, mensajería y llamadas telefónicas; lo cual favorece el sedentarismo y el no practicar estilos de vida saludables. Lo que puede afectar la salud, debido a que los pocos minutos de tiempo libre no son empleados para realizar actividades recreativas.

Los dispositivos móviles son los más utilizados y pueden interferir en las prácticas o hábitos saludables de los estudiantes. “Los avances en la ciencia y la tecnología cambian el estilo de vida del ser humano debido a que actualmente la mayoría de las actividades del hombre giran en torno al uso de la mecatrónica, electrónica y computación, los cuales han utilizado para crear cosas que hagan sus quehaceres más rápidas y fáciles”<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Universidad de las Américas. Ciencia y tecnología cambia estilo de vida del ser humano. Puebla. México. 2012. <http://blog.udlap.mx/blog/2012/04/cienciaytecnologia/>. Consultado 04 de febrero de .2016.





## VI. MATERIAL Y METODOS

### A. Tipo de estudio

La presente investigación, fue de tipo descriptiva porque se describió los estilos de vida de los estudiantes del curso de auxiliares de enfermería de la Escuela Privada Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán y transversal porque tuvo un límite de tiempo; la cual se llevó a cabo en el mes de julio de 2016.

### B. Unidad de análisis

Estudiantes del curso de auxiliares de enfermería de la Escuela Privada Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán.

### C. Población

La población estudiada la conformó el 100% de los estudiantes que ingresaron en el año 2016 siendo un total de 29 estudiantes.

#### 1. Criterio de inclusión

Todos los estudiantes que estuvieron debidamente inscritos en la Escuela Privada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán y que desearon participar en el estudio.

#### 2. Criterio de exclusión

Estudiantes que no desearon participar en el estudio.

## D. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION	INDICADOR	ITEMS
Estilos de vida saludable.	Es la manera en que una persona o grupo de personas vive, se relaciona, alimenta y viste	Características socio demográficas de los estudiantes  Alimentación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edad: _____</li> <li>2. Sexo: _____</li> <li>3. Estado civil: _____</li> <li>4. Procedencia: _____</li> <li>5. Nivel académico: _____</li> <li>6. ¿Su alimentación incluye frutas? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____</li> <li>7. ¿Vegetales? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____</li> <li>8. ¿Productos lácteos? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____</li> <li>9. ¿Granos? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____</li> <li>10. ¿Carnes? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____</li> <li>11. ¿Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso, mayonesa, carnes grasosas)? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____ ¿Por qué? _____</li> </ol>

VARIABLE	DEFINICION	INDICADOR	ITEMS
		Actividad física	<p>12. ¿Mantiene un horario regular en sus tiempos de comida? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____ ¿Por qué? _____</p> <p>13. ¿Desayuna todos los días? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____ ¿Por qué? _____</p> <p>14. ¿Consume entre 4 y 8 vasos de agua diario? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____</p> <p>15. ¿Consume comidas rápidas (hamburguesas, pizza, etc.)? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____</p> <p>16. ¿Consume más de cuatro gaseosas a la semana? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____</p> <p>17. ¿Consume helados, dulces y pasteles más de dos veces a la semana? Si: _____ No: _____ A veces: _____</p> <p>18. ¿Realiza ejercicios? Siempre: _____ Algunas veces: _____ Nunca: _____ ¿Por qué? _____</p>

VARIABLE	DEFINICION	INDICADOR	ITEMS
			<p>19. ¿Práctica algún tipo de deporte?  Si _____  Cuál? _____  No _____  ¿Por qué? _____</p>
		Reposo y sueño	<p>20. ¿Cuánto tiempo de ejercicio realiza al día?  Media hora: _____  Una Hora: _____  Más: _____  No hace ejercicio: _____  Si su respuesta es no  ¿Por qué? _____</p> <p>21. ¿Cuántas horas duerme?  a. 4 -6 horas: _____  b. 6 -8 Horas: _____  c. 8 a más Horas _____</p>
		Higiene personal	<p>22. ¿Duerme bien y se levanta descansado?  Si: _____  No: _____</p> <p>23. ¿Se baña todos los días?  Si: _____  No: _____  A veces: _____  ¿Por qué? _____</p> <p>24. ¿Se cambia de ropa todos los días?  Si: _____  No: _____  A veces: _____  ¿Por qué? _____</p> <p>25. ¿Cuántas veces durante el día se cepilla los dientes?  1 vez: _____  2 veces: _____  3 veces: _____</p>

VARIABLE	DEFINICION	INDICADOR	ITEMS
		Relaciones interpersonales	<p>26. ¿Considera que mantiene buenas relaciones interpersonales con compañeros? Si: _____ No: _____ A veces: _____ ¿Por qué? _____</p> <p>27. ¿Considera que mantiene buenas relaciones interpersonales con sus docentes? Si: _____ No: _____ A veces: _____ ¿Por qué? _____</p> <p>28. ¿Considera que mantiene buenas relaciones interpersonales con sus padres, hermanos y familia? Si: _____ No: _____ A veces: _____ ¿Por qué? _____</p>
		Recreación	<p>29. ¿Sale usted a algún lugar para recrearse los fines de semana? Si: _____ No: _____ A veces: _____</p> <p>30. Seleccione 3 actividades recreativas que más realiza. a. Sale a pasear. _____ b. Juegos extremos. _____ c. Juegos de mesa. _____ d. Salir con amigos. _____ e. Caminar. _____</p>

VARIABLE	DEFINICION	INDICADOR	ITEMS
		Manejo de estrés	<p>f. Otra/o _____</p> <p>g. ¿Cuál? _____</p> <p>h. Ninguna _____</p> <p>31. Seleccione 2 lugares que visita frecuentemente.</p> <p>a. Parques. _____</p> <p>b. Cine. _____</p> <p>c. Ventas de comida o bebidas. _____</p> <p>d. Otros lugares. _____</p> <p>e. ¿Qué lugar? _____</p> <p>32. ¿Considera que maneja demasiado estrés?</p> <p>Si: _____</p> <p>No: _____</p> <p>¿Por qué? _____</p> <p>33. ¿Cuáles son las manifestaciones de estrés que experimenta? (elija las que considere)</p> <p>a. Aumento de respiración: _____</p> <p>b. Pies fríos: _____</p> <p>c. Piel y manos sudorosas: _____</p> <p>d. Aumento de la micción: _____</p> <p>e. Respiración rápida: _____</p> <p>f. Gastritis: _____</p> <p>g. Insomnio: _____</p> <p>h. Diarrea: _____</p> <p>i. Otro: _____</p> <p>¿Cuál? _____</p> <p>34. ¿Realiza técnicas para manejar el estrés?</p> <p>Si: _____</p> <p>No: _____</p> <p>Si su respuesta es sí escriba</p>

VARIABLE	DEFINICION	INDICADOR	ITEMS
		Consumo de sustancias tóxicas	<p>¿Cuáles? _____</p> <p>35. ¿Cuándo sale a algún lugar usted prefiere?  a. Caminar: _____  b. Viajar en bus: _____  c. Viajar en moto: _____  d. Prefiere no salir: _____  e. Otra forma: _____</p> <p>36. ¿Usted fuma?  Si: _____  No: _____  Ocasionalmente: _____  ¿Por qué? _____</p> <p>37. ¿Consume alcohol?  a. Si _____  b. No. _____  c. ¿Por qué? _____</p> <p>38. ¿Si consume alcohol con qué frecuencia lo hace?  a. 1 vez a la semana. _____  b. 1 vez al mes. _____  c. A veces. _____  d. Nunca. _____</p> <p>39. ¿Consume café?  Siempre: _____  Frecuentemente: _____  Algunas veces: _____  Nunca: _____</p> <p>40. ¿Cuántas tazas de café consume al día?  2 _____ 4 _____ 6 _____ 8 _____  más de 8 tazas: _____</p>

## **E. Descripción detallada de las técnicas y procedimientos e instrumentos a utilizar**

El primer paso para esta investigación consistió en la selección del tema, posteriormente se presentó el protocolo de investigación al Comité de Tesis de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Universidad de San Carlos de Guatemala, para su aprobación.

El investigador elaboró un cuestionario y utilizó la técnica de entrevista estructurada adaptando el instrumento a la Escala Rensis Likert en algunas preguntas que consiste en un conjunto de ítem presentado en forma de afirmaciones la cual se utilizará para medir las respuestas de los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería de la Escuela Privada Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán.

El instrumento y metodología que se utilizó pasó por un proceso de validación a través de una prueba piloto que se aplicó a cinco estudiantes de la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería Sor Enriqueta Ortiz del departamento de Quetzaltenango, considerando que los estudiantes tienen características similares a las del grupo de estudio. En coordinación con la directora de la Escuela Privada Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán, se realizó la entrevista a los estudiantes, dándoles a conocer la hoja de consentimiento informado para asegurar su libre participación en el estudio la cual firmaron dando su aprobación a participar en el estudio.



La información se vació y se tabuló en el programa de Excel, se realizó la interpretación de los resultados para obtener las recomendaciones y conclusiones del estudio.

## **F. Alcances y Límites De La Investigación**

1. **Ámbito geográfico**  
Municipio de Totonicapán, Totonicapán.
2. **Ámbito institucional**  
Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán”.
3. **Ámbito personal**  
Estudiantes del curso de auxiliares de enfermería.
4. **Ámbito temporal**  
Julio de 2016.

## **G. Plan de análisis de datos**

El estudio se realizó a través de la técnica de la entrevista a los sujetos de estudio y los resultados se procesaron manualmente y posterior a esto se tabularon los resultados obtenidos con su respectiva gráfica en el programa de Excel, se analizaron o interpretaron, se elaboraron las conclusiones y recomendaciones respectivas.

## H. Aspectos éticos legales de la investigación

El presente estudio se realizó fundamentado en aspectos éticos y legales, basado en el principio de autonomía, se respetaron los derechos individuales al ejercer libremente su expresión y decisión de participar o no en el estudio y se informó que podían retirarse del proceso cuando lo desearan.

Previo a pasar el instrumento se dio a conocer los objetivos del estudio y los datos obtenidos serán utilizados únicamente para fines de la investigación de acuerdo al principio de confidencialidad.

Todos los estudiantes del curso de auxiliares de enfermería tuvieron la oportunidad de participar y fueron tratados de la misma manera con justicia y respeto, se informó que los resultados del estudio serán utilizados en beneficio de los estudiantes para apoyar en el proceso de formación y cumplir con el principio de beneficencia y por último el principio de veracidad donde se les hizo saber que toda la información que se obtenga será verídica y que no será alterada.

## VII. ANALISIS Y PRESENTACION DE RESULTADOS

A continuación se dan a conocer los resultados de la investigación realizada a estudiantes de la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza de Totonicapán, a través de la entrevista estructurada.

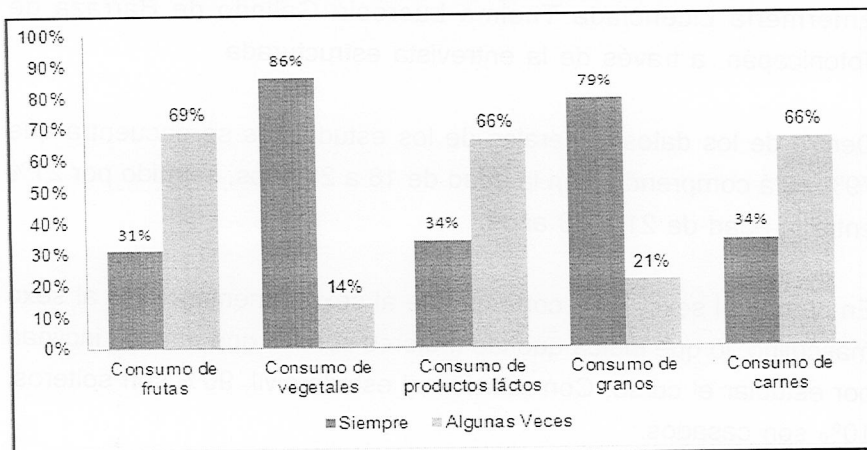
Dentro de los datos generales de los estudiantes se encuentra que 79% está comprendido en la edad de 18 a 20 años, seguido por 21% entre la edad de 21 a 30 años.

En cuanto al sexo, 83% corresponde al sexo femenino, 17% al sexo masculino, lo que indica que las mujeres son las que más se inclinan por estudiar el curso. Con relación al estado civil, 90% son solteros, 10% son casados.

Acerca de la procedencia, 83% es de lugares limítrofes a la cabecera departamental, 14% es del área urbana de Totonicapán y 3% es de otros departamentos, evidenciando que el lugar de mayor residencia de los estudiantes es el área rural.

En relación al nivel académico, 52% tiene nivel básico, 48% obtuvo nivel diversificado previo a estudiar el curso.

**GRAFICA No. 1**  
**ALIMENTACION DE LOS ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES**  
**DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA PRIVADA LICENCIADA THELMA**  
**LUCRECIA GALINDO DE BARRAZA, TOTONICAPAN.**

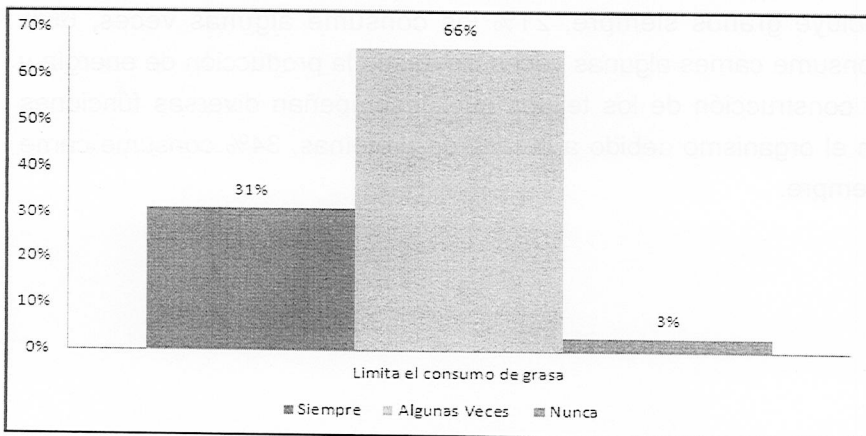


Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

Los estudiantes para auxiliares de enfermería desarrollan diferentes actividades físicas y mentales que causan desgaste por lo que deben consumir alimentos que contribuyan a mejorar su condición de salud por eso la frecuencia del consumo de los mismos es importante; 69% consume frutas algunas veces, lo cual implica que sus defensas no están en el nivel adecuado debido a la falta de vitamina C y A que se encuentran en las frutas, las cuáles aumentan la resistencia del organismo contra las infecciones y ayudan a la cicatrización de las heridas, 31% consume frutas siempre, 86% consume vegetales siempre, favoreciendo el aporte de hierro y otras vitaminas para su organismo, 14% lo consume algunas veces.

66% consume productos lácteos algunas veces, limitando el nivel de calcio para su sistema óseo, incrementando el riesgo de tener osteoporosis, problemas de coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular, 34% siempre agrega este tipo productos en su alimentación. 79% en su alimentación incluye granos siempre, 21% los consume algunas veces, 66% consume carnes algunas veces, limitando la producción de energía y la construcción de los tejidos que desempeñan diversas funciones en el organismo debido a la falta de proteínas, 34% consume carne siempre.

**GRAFICA No. 2**  
**ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERIA**  
**DE LA ESCUELA PRIVADA LICENCIADA THELMA LUCRECIA**  
**GALINDO DE BARRAZA, TOTONICAPAN, QUE LIMITAN EL CONSUMO**  
**DE GRASAS.**

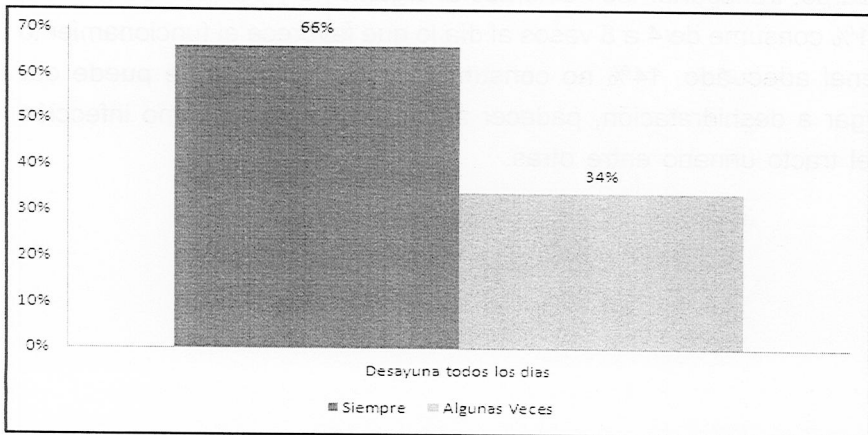


Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

Una dieta inadecuada y el no limitar el consumo de grasas en la alimentación puede tener alguna complicación de salud en los estudiantes del curso de auxiliares de enfermería debido a que no mantienen un horario regular en sus tiempos de comida, refieren que el estudio no les permite salir a una hora específica todos los días, lo cual implica que al no tener un horario para alimentarse puedan tener pérdida de peso, enfermarse de gastritis, tener complicaciones en el futuro, afectar su nivel de rendimiento por no proveer los nutrientes necesarios al organismo cuando los necesita y tener complicaciones por el consumo de grasas; estas son parte importante en la alimentación pero el consumo excesivo es dañino para la salud.

En cuanto al consumo de esta sustancia 66% limita el consumo de grasas algunas veces, refiriendo que lo realizan para prevenir enfermedades y para mantener una buena salud, 31% limita el consumo de grasas siempre, indicando que producen enfermedades, 3% nunca limita el consumo de grasas.

**GRAFICA No. 3**  
**ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERIA**  
**DE LA ESCUELA PRIVADA LICENCIADA THELMA LUCRECIA**  
**GALINDO DE BARRAZA, TOTONICAPAN, QUE DESAYUNAN TODOS**  
**LOS DIAS**



Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

El desayuno es la comida más importante del día ya que aporta los nutrientes y energía necesaria para realizar diferentes actividades. 66% de los estudiantes desayuna siempre, refieren que lo realiza para estar saludables, estar atentos y prestar atención en los horarios de estudio lo cual indica que tienen el conocimiento que el desayuno es el que provee los nutrientes que el organismo utilizará durante el

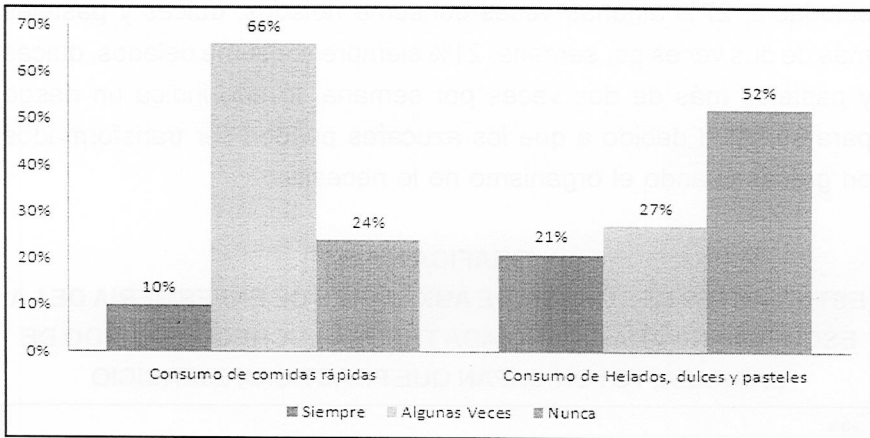
día, 34% refiere que desayuna algunas veces debido a que no les da tiempo o porque no tiene apetito. Esto podría afectar su salud a nivel gastro intestinal, causar enfermedad péptica, pérdida de peso y bajo rendimiento por falta del consumo de nutrientes.

Además del desayuno el consumo de agua es importante, 65% de los estudiantes consume entre 4 y 8 vasos de agua al día algunas veces, lo que puede poner en riesgo el funcionamiento del aparato urinario en especial los riñones debido a que el agua es elemento esencial para el organismo, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, transportar los nutrientes al organismo y eliminar las toxinas, 21% consume de 4 a 8 vasos al día lo que favorece el funcionamiento renal adecuado, 14% no consume agua nunca, lo que puede dar lugar a deshidratación, padecer alguna enfermedad como infección del tracto urinario entre otras.



#### GRAFICA No. 4

### ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA DE LA ESCUELA PRIVADA LICENCIADA THELMA LUCRECIA GALINDO DE BARRAZA TOTONICAPAN, QUE CONSUMEN COMIDA RAPIDA, GASEOSAS Y ALIMENTOS DULCES



Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

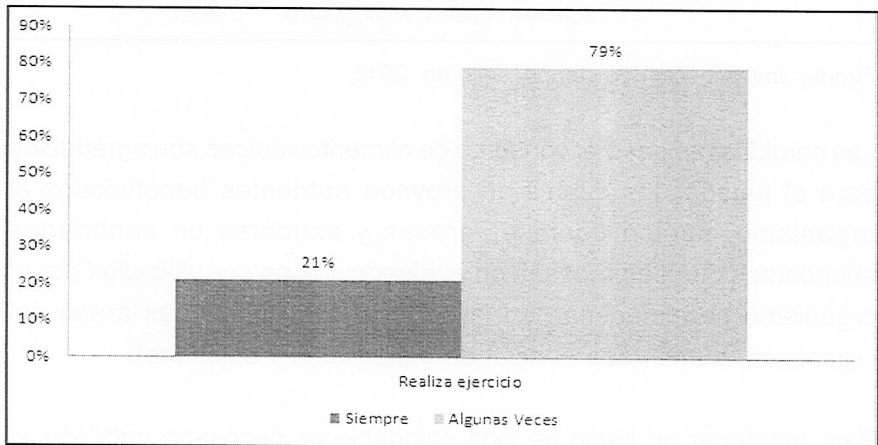
Las comidas rápidas y el consumo de alimentos dulces son agradables para el paladar los cuales no proveen nutrientes beneficiosos al organismo, suelen contener grasas y azúcares en cantidades abundantes que se procesan en el hígado y al no ser utilizados por el organismo se almacenan en la parte abdominal y otras áreas del organismo, aumentando el nivel de triglicéridos y colesterol.

Para mantener un estilo de vida saludable es necesario restringir el consumo de algunos alimentos en la dieta, 66% de los estudiantes consume comida rápida algunas veces, lo que podría provocar aumento de peso, 24% no consume comida rápida lo que indica que cuidan sus hábitos alimenticios, 10% consume comida rápida siempre

lo cual es factor de riesgo para su salud debido a que pueden padecer enfermedad péptica y obesidad.

52% nunca consume helados, dulces y pasteles más de dos veces por semana de manera que contribuye a mantener su organismo saludable, 27% algunas veces consume helados, dulces y pasteles más de dos veces por semana, 21% siempre consume helados, dulces y pasteles más de dos veces por semana, lo que indica un riesgo para su salud debido a que los azúcares pueden ser transformados en grasas cuando el organismo no lo necesita.

**GRAFICA No. 5**  
**ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA PRIVADA LICENCIADA THELMA LUCRECIA GALINDO DE BARRAZA, TOTONICAPAN QUE PRACTICAN EJERCICIO**



Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

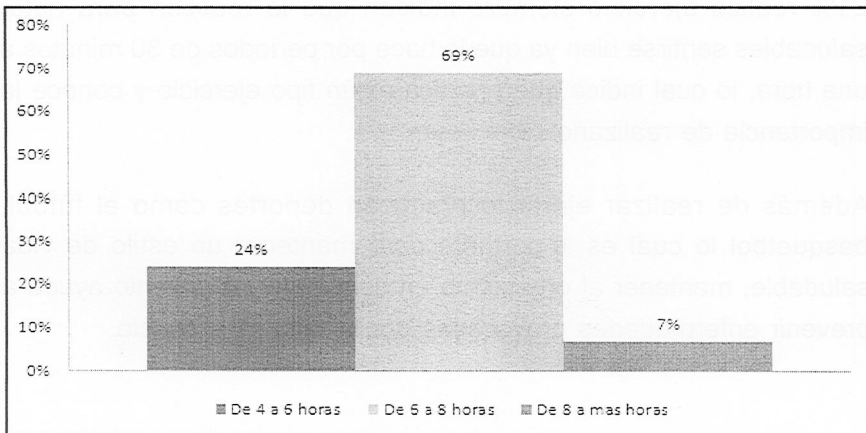
La práctica de ejercicio es importante ayuda a mantener el organismo, saludable. 79% de los estudiantes realiza ejercicios algunas veces,

refieren que practican esta actividad si les da tiempo, por lo que puede tener repercusiones en su salud, esto indica que favorecen el sedentarismo, obesidad y como consecuencia enfermedades del sistema circulatorio.

21% realiza ejercicio siempre indican que lo realizan para estar saludables sentirse bien ya que lo hace por períodos de 30 minutos a una hora, lo cual indica que practica algún tipo ejercicio y conoce la importancia de realizarlo.

Además de realizar ejercicio practican deportes como el fútbol, basquetbol lo cual es importante para mantener un estilo de vida saludable, mantener al organismo en constante movimiento ayuda a prevenir enfermedades provocadas por la falta de ejercicio.

**GRAFICA No. 6**  
**HORAS DE SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DEL CURSO DE**  
**AUXILIARES DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA PRIVADA**  
**LICENCIADA THELMA LUCRECIA GALINDO DE BARRAZA,**  
**TOTONICAPAN**



Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

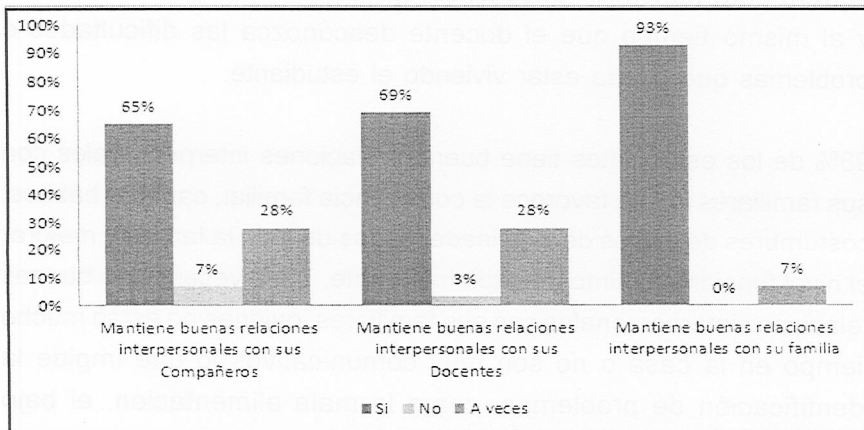
El sueño ayuda al organismo a tener un proceso de descanso, renovación de sus funciones y mantener a la persona alerta durante varias horas. 69% de los estudiantes duerme por un periodo de 6 a 8 horas diarias, lo cual es fundamental para que el organismo responda durante el día a las diferentes actividades, 24% duerme de 4 a 6 horas lo que puede afectar el rendimiento académico del estudiante debido a no descansar lo suficiente para responder a las actividades que realiza durante su formación académica, 7% duerme más de 8 horas, lo que indica que su tiempo de descanso es suficiente, pero se puede ver afectado en su rendimiento académico debido a que no tienen un horario establecido para dormir, leer y realizar sus tareas.

Además de las horas que descansa o duerme el estudiante le presta atención a su higiene personal se bañan todos los días o por lo menos 5 veces a la semana, se cambian de ropa todos los días para mantener una buena presentación y prevenir enfermedades.

De la misma manera se cepillan los dientes tres veces al día lo cual favorece que tengan una buena presentación y aceptación con sus compañeros y docentes, esto indica que cuidan su higiene personal.

### GRAFICA No. 7

#### ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA DE LA ESCUELA PRIVADA LICENCIADA THELMA LUCRECIA GALINDO DE BARRAZA TOTONICAPAN, QUE MANTIENEN BUENAS RELACIONES INTERPERSONALES



Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

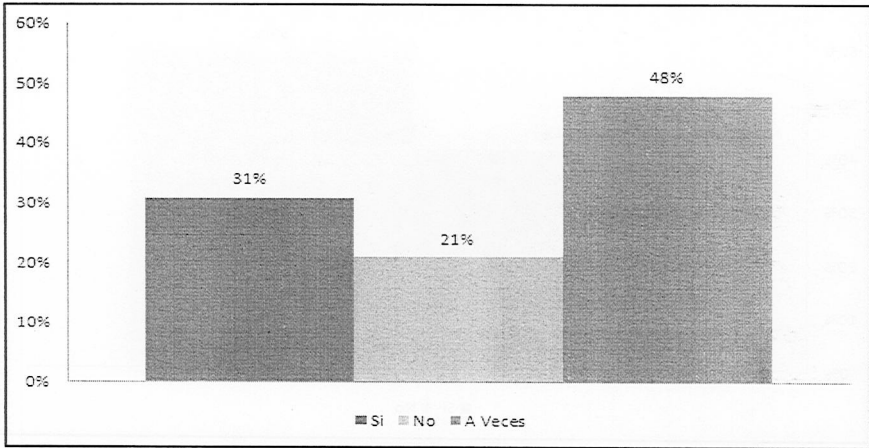
La convivencia es necesaria para las personas debido a que los conocimientos, actitudes y prácticas que poseen las adquieren principalmente en el ambiente familiar, pero es indispensable relacionarse con todas las personas, esto permitirá desarrollar,

generar y aplicar estilos de vida saludable. 65% refirió que mantiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros, que se llevan bien y se apoyan en las actividades académicas, 28% a veces mantiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros, 7% no tiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros, mencionó que no se comunica con todos porque no son sinceros, lo que indica una mala comunicación, falta de socialización que afecta el trabajo en equipo y la superación personal, para los estudiantes.

69% de los estudiantes mantiene buenas relaciones interpersonales con sus docentes, lo que favorece el aprendizaje, 28% a veces tiene buenas relaciones interpersonales con sus docentes, el 3% no tiene buenas relaciones interpersonales con sus docentes, esto indica cierta barrera para transmitir enseñanza que cambie hábitos inadecuados y al mismo tiempo que el docente desconozca las dificultades o problemas que pueda estar viviendo el estudiante.

93% de los estudiantes tiene buenas relaciones interpersonales con sus familiares lo que favorece la convivencia familiar, cambiar hábitos, costumbres de estilos de vida inadecuadas de toda la familia y mejorar el nivel funcional óptimo de cada integrante, 7% a veces tiene buenas relaciones interpersonales con sus familiares, quienes no están mucho tiempo en la casa o no son muy comunicativos lo que impide la identificación de problemas, como la mala alimentación, el bajo rendimiento y que el estudiante reciba la atención que necesita para mejorar su estilo de vida.

**GRAFICA No. 8**  
**ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERIA DE LA**  
**ESCUELA PRIVADA LICENCIADA THELMA LUCRECIA GALINDO DE**  
**BARRAZA, TOTONICAPAN QUE SALEN A RECREARSE LOS FINES**  
**DE SEMANA**

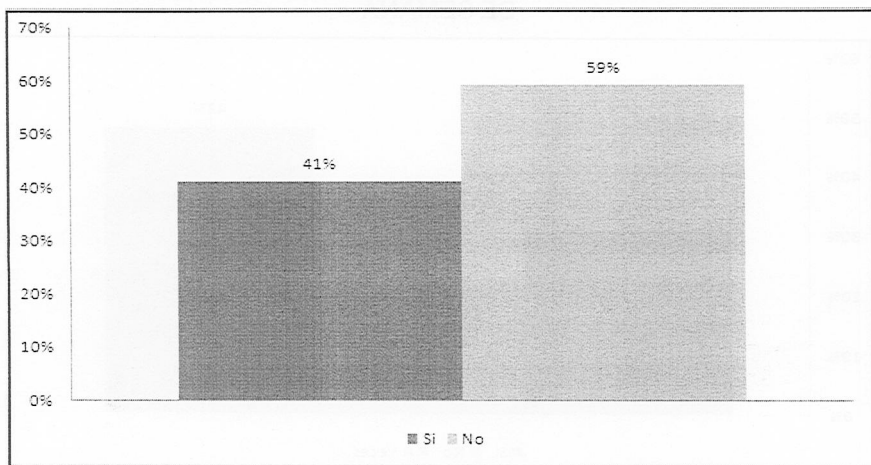


Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

La práctica de futbol, realizar juegos extremos, ir a la iglesia, salir a pasear o caminar a parques y bosques son las actividades que más realizan los estudiantes cuando salen a recrearse, lo cual es de mucho beneficio para fortalecer la actividad física y la salud mental.

De los estudiantes encuestados 48% a veces sale a lugares los fines de semana para recrearse, 31% si sale a recrearse los fines de semana, 21% no sale a recrearse los fines de semana, por lo que puede manejar demasiado estrés, disminución del nivel de defensas y estar expuesto a enfermedades, debido a que están varias horas dentro de las aulas o salones de clases.

**GRAFICA No. 9**  
**ESTUDIANTES DEL CURSO DE AUXILIARES DE ENFERMERIA DE LA**  
**ESCUELA PRIVADA LICENCIADA THELMA LUCRECIA GALINDO DE**  
**BARRAZA, TOTONICAPAN QUE MANEJAN ESTRÉS**



Fuente: Investigación de campo. Julio de 2016

El estrés se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones que puede romper el equilibrio del estado emocional y es parte de la vida diaria, 59% de los estudiantes no maneja estrés, refieren que se sienten felices y que realiza juegos, por lo que no presenta riesgo de algún problema de salud relacionado a esta causa, 41% si considera que maneja demasiado estrés, mencionó que se debe al estudio, familia y trabajo que son los problemas más estresantes; a estos estudiantes se les debe prestar atención para evitar o disminuir que presenten problemas de salud.

Según la información los estudiantes señalaron que la respiración rápida, insomnio, gastritis, piel, pies y manos sudorosas son las



manifestaciones de estrés que experimentan, unos realizan algunas técnicas para afrontar las situaciones estresantes como respirar, caminar, escuchar música o viajar, otros no realizan ninguna técnica esto indica que una situación estresante junto a una dieta inadecuada puede provocar debilidad, disminuir las defensas del organismo y provocar alguna enfermedad.

En cuanto al consumo de sustancias tóxicas para el organismo, 100% de los estudiantes encuestados no fuma lo que puede mencionarse como buen hábito debido a que el tabaquismo puede producir trastornos emocionales, fisiológicos y dependencia.

El 100% de los estudiantes no consume o no ingiere bebidas alcohólicas esto indica que cuida su salud, el alcohol es un depresor del sistema nervioso central, puede llegar a producir pérdida de la memoria, la concentración, la intuición que conllevan a trastornos de la personalidad y arranques emocionales.

Además 66% de los estudiantes consume café algunas veces, tienen bajo riesgo de padecer alguna enfermedad péptica, 24% consume café siempre y 10% consume café frecuentemente, por lo que está en riesgo de padecer alguna enfermedad, se considera que el consumir café de manera excesiva puede provocar daños en el cuerpo como: problemas estomacales, epigastralgia, acidez estomacal debido a que es una sustancia irritante para la mucosa gástrica.



## VIII. CONCLUSIONES

1. Las características de los estudiantes de la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán, están comprendidos en las edades de dieciocho a treinta años, con estudios de nivel básico y diversificado, predominado por el sexo femenino, en su mayoría solteros/as, procedentes del área urbana y lugares limítrofes a la cabecera departamental de Totonicapán.
2. La mayoría de estudiantes no practica hábitos saludables debido a que consumen frutas, productos lácteos y carnes algunas veces, algunos no desayunan, la mayoría realizan ejercicios algunas veces, favorecen el sedentarismo, obesidad dando como consecuencia enfermedades del sistema circulatorio, además no consumen la cantidad de agua que se recomienda durante el día, lo que puede poner en riesgo el funcionamiento del aparato urinario en especial los riñones.
3. La mayoría de los estudiantes no limitan el consumo de grasas y comidas rápidas, las cuales no proveen nutrientes beneficiosos al organismo, se procesan en el hígado, al no ser utilizados por el organismo se almacenan en diferentes áreas del organismo, aumentando el nivel de triglicéridos y colesterol provocando hipertensión y otras complicaciones al sistema circulatorio.
4. La mayoría de estudiantes, duermen por un período de 6 a 8 horas diarias, lo cual es fundamental para que el organismo responda durante el día a las diferentes actividades.

5. No practican hábitos nocivos que afecte su salud, como consumo de bebidas alcohólicas y cigarros.
6. Los factores que afectan el estilo de vida de los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería son la falta de tiempo para consumir los alimentos a la hora que corresponda, realizar actividad física, recrearse o salir a lugares incluso los fines de semana, por lo que pueden manejar demasiado estrés, disminuir el nivel de defensas y estar expuestos a enfermedades debido a que están varias horas dentro del salón de clases.

## IX. RECOMENDACIONES

1. Que el Departamento de Formación de Recursos Humanos del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, incluya dentro de la programación un tiempo específico para la ejecución de un programa educativo sobre estilos de vida saludable que incluya actividades recreativas dirigido a estudiantes de los cursos de auxiliares de enfermería.
2. Se recomienda a la directora de la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán que elabore e implemente un programa educativo con actividades recreativas que involucre a los estudiantes y personal docente para fortalecer las relaciones interpersonales mediante la existencia de un ambiente que propicie el compañerismo y el buen trato para reducir el estrés y mejorar el ambiente de enseñanza aprendizaje.
3. Que el personal de la Escuela Privada de Auxiliares de Enfermería Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán, promueva estilos de vida saludables, hacer énfasis en el consumo de una alimentación adecuada estableciendo horarios para el consumo de las comidas y mantener la salud de los estudiantes.
4. Que los estudiantes del curso de auxiliares de enfermería de la escuela privada Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán, programen tiempo para ejecutar actividades físicas, recreativas, incentivar el consumo de alimentos de los diferentes grupos o según la olla familiar guatemalteca y consumir agua pura para mejorar su estilo de vida.



## X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Aguilar Cordero, María José Tratado de enfermería infantil. Cuidados pediátricos. Elsevier. Madrid. 2003. Pág. 354.
2. Aguilera, Ledda. Higiene del sueño: un descanso reparador. centro de medicina y del laboratorio de electroencefalografía y sueño del hospital clínico. Universidad de Chile, Chile 2005, Pág. 3.
3. Bautista Castillo, Claudia Judith. Hábitos de vida de los estudiantes. Tesis de Licenciatura en enfermería. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Quetzaltenango. Facultad de Ciencias Médicas, Guatemala. 2011. Pág. 72.
4. Cifuentes Herrera, Argelia Carolina. Prácticas de estilo de vida saludable. Que realizan las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán. Tesis de licenciatura en Enfermería. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Quetzaltenango. Facultad de Ciencias Médicas, Guatemala. 2012 Pág. 23.
5. Código de salud. Decreto número 90-97. Editores. Jiménez Ayala. Guatemala. 1998. Pág. 9.
6. Du Gas. Beverly Witter. Tratado de enfermería práctica. 4ta edición. Editorial. Mc Graw Hill Interamericana. México. 2000. Pág. 145.

7. Durante Molina, Pilar y Blanca Noya Arnaiz. Terapia ocupacional en salud mental, principios y práctica. Editorial MASSON. S.A. Barcelona, España 1998, Pág. 173.
8. Fuentes Bámaca. Rosa Vanessa. Factores que influyen en la salud física de los estudiantes de la Escuela de Formación Agrícola de San Marcos. Tesis de Licenciatura en Enfermería, Universidad de San Carlos. Guatemala. Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Quetzaltenango. Facultad de Ciencias Médicas. Guatemala. 2011. Pág. 28.
9. Hummel, María José. La importancia de tomar agua. <https://saludparahoy.wordpress.com/2012/11/22/la-importancia-de-tomar-agua/> Consultado 04 de febrero de 2016.
10. Kozier, Bárbara. Et al. Fundamentos de Enfermería. Conceptos, Proceso y Práctica. Quinta Edición. Editorial. McGraw-Hill Interamericana. México. 2002. Pág. 418.
11. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoc. salud. 2014; 19(1):68-83.
12. López, M. E. y Vargas, L. R. (2002). "La comunicación interpersonal en la relación enfermera paciente". Revista Enfermería. IMSS. 10 (2): 93-102. Pág. 94.
13. Michael A Chen. Colesterol en la sangre. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000403.htm>. Consultado el 01 de septiembre de 2016



14. Océano Mosby. Diccionario de Medicina. Editorial océano. Barcelona España. 2008. Pág.1158.
15. Ponte Apcho Milagros Vanessa. Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis de Licenciatura en Enfermería. Lima Perú. 2010. Pág. 28. <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>. Consultado 04 de febrero de 2016.
16. Pszemiarower, np. YPszemiarower s.n.: "Calidad de vida y desarrollo en la vejez". en revista geriátrica 8, México 1992. Pág. 37.
17. Silber Tomas J. Manual de medicina de la adolescencia. OPS. Para ejecutores de programas de salud. No. 20. Washintong D.C. 1992. Pág. 519.
18. Smeltzer Suzanne et al. Enfermería médico quirúrgica. 10ma.Edición. Editorial. McGraw-Hill interamericana. México 2004. Pág. 6.
19. Tourine Alain. "Recreación, tiempo libre y participación social e innovación cultural" Editorial Ariel, España. 1973. Pág. 197.
20. Universidad de las Américas. Ciencia y tecnología cambia estilo de vida del ser humano. Puebla, Mexico. 2012. <http://blog.udlap.mx/blog/2012/04/cienciaytecnologia/>. Consultado 04 de febrero 2016.
21. Wolff, Luverne. Curso de enfermería moderna. Editorial HARLA. séptima edición. México. 1988. Pág. 605.



## XI. ANEXOS



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA DE OCCIDENTE



### A. Consentimiento informado

Yo Estuardo Francisco Morales Morales, enfermero profesional, actualmente me encuentro realizando el estudio titulado estilo de vida de los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería de la Escuela Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán.

Por tal razón solicito su colaboración y participación en el estudio, la información que se obtenga será con fines de investigación y aporte académico para el gremio de enfermería. Si usted está de acuerdo en participar en el estudio se le solicita firmar esta nota, agradeciéndole su participación.

f). \_\_\_\_\_

Firma del participante.

Totonicapán \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016



## B. Instrumento

Encuesta dirigida a estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería.

### Objetivo

Establecer el estilo de vida de los estudiantes del curso de Auxiliares de Enfermería de la Escuela Licenciada Thelma Lucrecia Galindo de Barraza, Totonicapán.

### Instrucciones

La aplicación del instrumento se realizará a través de una serie de preguntas las cuales deberán responder en forma clara y concisa, describir o realizar selección del inciso en la siguiente encuesta.

1. Edad: \_\_\_\_\_
2. Sexo: \_\_\_\_\_
3. Estado civil: \_\_\_\_\_
4. Procedencia: \_\_\_\_\_
5. Nivel académico: \_\_\_\_\_
6. ¿Su alimentación incluye frutas?  
Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

7. ¿Vegetales?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

8. ¿Productos lácteos?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

9. ¿Granos?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

10. ¿Carnes?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

11. ¿Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso, mayonesa, carnes grasosas)?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

¿Por qué?: \_\_\_\_\_

12. ¿Mantiene un horario regular en sus tiempos de comida?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

¿Por qué?: \_\_\_\_\_

13. ¿Desayuna todos los días?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

¿Por qué?: \_\_\_\_\_

14. ¿Consume entre 4 y 8 vasos de agua diario?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

15. ¿Consume comidas rápidas (hamburguesas, pizza, etc.)?

Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

16. ¿Consume más de cuatro gaseosas a la semana?  
Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_
17. ¿Consume helados, dulces y pasteles más de dos veces a la semana?  
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_
18. ¿Realiza ejercicios?  
Siempre: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_  
¿Por qué?: \_\_\_\_\_
19. ¿Práctica algún tipo de deporte?  
Si \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_
20. ¿Cuánto tiempo de ejercicio realiza al día?  
Media hora: \_\_ Una Hora: \_\_ Más: \_\_ No hace ejercicio: \_\_  
Si su respuesta es no ¿Por qué? \_\_\_\_\_
21. ¿Cuántas horas duerme?  
De 4-6 horas: \_\_ De 6 -8 Horas: \_\_ De 8 a más Horas \_\_
22. ¿Duerme bien y se levanta descansado?  
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_
23. ¿Con qué frecuencia se baña?  
2 veces: \_\_\_\_\_ 3 veces: \_\_\_\_\_ 5 veces: \_\_\_\_\_ Por semana.  
Especifique. \_\_\_\_\_

24. ¿Se cambia de ropa todos los días?  
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_
25. ¿Cuántas veces durante el día se cepilla los dientes?  
1 vez: \_\_\_\_\_ 2 veces: \_\_\_\_\_ 3 veces: \_\_\_\_\_
26. ¿Considera que mantiene buenas relaciones interpersonales con compañeros?  
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_  
¿Por qué?: \_\_\_\_\_
27. ¿Considera que mantiene buenas relaciones interpersonales con sus docentes?  
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_
28. ¿Considera que mantiene buenas relaciones interpersonales con sus padres, hermanos y familia?  
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_  
¿Por qué?: \_\_\_\_\_
29. ¿Sale usted a algún lugar para recrearse los fines de semana?  
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_
30. Seleccione 3 actividades recreativas que más realiza.
- a. Sale a pasear. \_\_\_\_\_
  - b. Juegos extremos. \_\_\_\_\_
  - c. Juegos de mesa. \_\_\_\_\_
  - d. Salir con amigos. \_\_\_\_\_
  - e. Caminar. \_\_\_\_\_

f. Otra/o \_\_\_\_\_

g. ¿Cuál? \_\_\_\_\_

h. Ninguna \_\_\_\_\_

31. Seleccione 2 lugares que visita frecuentemente.

Parques: \_\_\_\_\_ Cine: \_\_\_\_\_ Ventas de comida o bebidas: \_\_\_\_\_

Otros lugares: \_\_\_\_\_

¿Qué lugar? \_\_\_\_\_

32. ¿Considera que maneja demasiado estrés?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

33. ¿Cuáles son las manifestaciones de estrés que experimenta?

(elija las que considere)

Piel y manos sudorosas: \_\_\_\_\_

Aumento de la micción: \_\_\_\_\_

Respiración rápida: \_\_\_\_\_

Aumento de respiración: \_\_\_\_\_

Pies fríos: \_\_\_\_\_

Gastritis: \_\_\_\_\_

Insomnio: \_\_\_\_\_

Diarrea: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

¿Cuál? \_\_\_\_\_

34. ¿Realiza técnicas para manejar el estrés?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

Si su respuesta es sí escriba ¿cuáles? \_\_\_\_\_



35. ¿Cuándo sale a algún lugar usted prefiere?

Caminar: \_\_\_\_\_

Viajar en bus: \_\_\_\_\_

Viajar en moto: \_\_\_\_\_

Prefiere no salir: \_\_\_\_\_

Otra forma: \_\_\_\_\_

36. ¿Usted fuma?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ Ocasionalmente: \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

37. ¿Consume bebidas alcohólicas?

Si \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

38. ¿Si consume bebidas alcohólicas con qué frecuencia lo hace?

Una vez a la semana. \_\_\_ Una vez al mes. \_\_\_ A veces. \_\_\_

Nunca. \_\_\_

39. ¿Consume café?

Siempre: \_\_\_ Frecuentemente: \_\_\_ Algunas veces: \_\_\_

Nunca: \_\_\_

40. ¿Cuántas tazas de café consume al día?

4 Tazas \_\_\_ 6 Tazas \_\_\_ 8 Tazas \_\_\_ Más de 8 tazas. \_\_\_

