

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



**PRACTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE
REALIZAN LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE
SALUD DE TOTONICAPÁN.**

**Estudio descriptivo transversal, realizado en Julio y
Agosto 2011**

ARGELIA CAROLINA CIFUENTES HERRERA

Asesora: Licda. Ximena Enríquez de Sajquim
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 y
Escuela Nacional De Enfermería De Occidente
Quetzaltenango**

Previo a optar el grado de

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Quetzaltenango, enero 2012



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



ARTICULO 8° 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.



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
 FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
 ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA 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

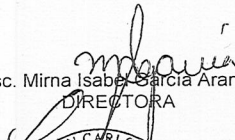

“PRACTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE REALIZAN LAS
 ENFERMERAS/OS DEL AREA DE SALUD DE TOTONICAPAN”

Presentado por la estudiante ARGELIA CAROLINA CIFUENTES HERRERA
 Carné 200915792
 Trabajo Asesorado Por: Licda. Ximena Enríquez de Sajquím
 Y revisado por: Msc. Mirna Isabel García Arango

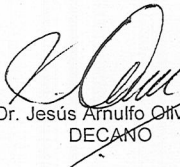
Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis y Exámenes Generales, Grado
 académico de LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, PUNTO NOVENO, INCISOS 9.1 y
 9.2 del ACTA 32-2004

Dado en la ciudad de Quetzaltenango a los 22 días del mes de febrero del año
 dos mil doce.

Msc. Mirna Isabel García Arango
 DIRECTORA

Vo.Bo. Dr. Jesús Arnulfo Oliva
 DECANO






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



Quetzaltenango, 26 de Enero de 2012

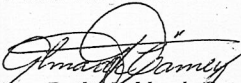
Enfermera
Argelia Carolina Cifuentes Herrera
Presente

Se le da a conocer que el informe Final de su trabajo de Tesis Titulado: **“PRACTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE REALIZAN LAS ENFERMERAS/OS DEL AREA DE SALUD DE 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. Alma Emilia Valdez de Camero
Coordinadora
Unidad de Tesis



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

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Fuente de todo bien, por permitirme el suficiente entendimiento para llegar a este punto de mi vida, por concederme la salud para disfrutar de este momento, conciencia para discernir lo bueno que he recibido, sin ello no podría darme esta oportunidad de reconocer su presencia a través de seres admirables en mi historia personal.

A MIS PADRES

A mi madre, Julia Herrera Hernández la persona más importante de mi vida a quien dedico este triunfo, a mi padre Carlos Homero Cifuentes por su amor y apoyo a lo largo de mi vida.

A MIS HIJOS

Julissa Carolina, María Fernanda y Edgar Alejandro a quienes quiero, adoro y siempre tengo en mi mente y son parte de mi lucha que me impulsa a seguir adelante.

A MI ESPOSO

Edgar Alfonso, por darme el apoyo para desarrollarme profesionalmente y con quien comparto este éxito.

A MIS HERMANOS

Homero Manuel, Marcia Ahiné y Julio Armando por su aprecio, apoyo en tiempos difíciles, cuyo afecto resulta invaluable.

A MIS CUÑADOS Y SOBRINOS

A quienes aprecio con todo mi corazón y con quienes comparto este triunfo.

A MI ASESORA y REVISORA

Licda. Ximena Enríquez de Sajquim y Msc. Mirna García Arango, por el impulso y tiempo dedicado a la culminación de este trabajo y compartir sus conocimientos. Dios las bendiga.

AL COMITÉ DE TESIS

Agradecimiento sincero en especial a la Licda. Celeste Fuentes y Licda. Alma Emilia Valdez, en la realización del presente trabajo.

A LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA DE OCCIDENTE – UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.

Por darme la oportunidad y la preparación académica en el campo de la salud.

A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS

Quienes me acompañaron en esta trayectoria, gracias por su amistad y muestras de cariño.

INDICE

Página

RESUMEN

I.	INTRODUCCION	1
II.	DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA	3
	A. Antecedentes	3
	B. Definición Del Problema	9
	C. Delimitación Del Problema	12
	D. Planteamiento Del Problema	12
III.	JUSTIFICACION	13
IV.	OBJETIVOS	17
V.	REVISION TEORICA Y DE REFERENCIAS	19
	A. Enfermería Comunitaria	19
	B. Salud Y Estilos De Vida Saludables	22
	1. Estilo de vida saludable	23
	a. Calidad de vida	23
	b. Necesidades básicas humana	25
	C. Practicas De Estilo De Vida Saludable	26
	1. Alimentación y nutrición	27
	2. Reposo y sueño	32
	a. Descanso	32
	b. Sueño	33
	3. Salud física	37
	4. Recreación	41
	a. Empleo del tiempo libre	42
	b. Salud mental	43
	c. Estrés	44
	5. Relaciones interpersonales	46

D. Factores De Riesgo Que Intervienen En el estilo De Vida Saludable	47
VI. MATERIAL Y METODOS	51
VII. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	61
VIII. CONCLUSIONES	79
IX. RECOMENDACIONES	81
X. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	83
XI. ANEXOS	87
A. Consentimiento Informado	87
B. Instrumento	88

RESUMEN

La salud es un derecho individual pero su atención es una responsabilidad compartida entre el ciudadano y la sociedad. Por este motivo los valores y las creencias sociales, juegan un papel importante en la salud de cada persona, poniendo de manifiesto que las prácticas de estilo de vida saludable son reflejo de un comportamiento individual.

Es innegable que la prevención de las enfermedades y promoción de la salud son temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual; la conducta de las personas está relacionada directamente con el tema de estilos de vida saludable; el sueño, los hábitos alimenticios, el peso, la recreación, la actividad física, entre otros comportamientos que hacen a las personas propensas a la enfermedad o a mantener su estado de salud. Por tanto en el campo de la enfermería fue importante conocer las prácticas de estilo de vida saludable que practican las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán.

La enfermera/o como parte del equipo de salud y como profesional que pasa con el paciente la mayor parte del tiempo, realiza actividades de atención directa, administración, docencia e investigación por su propia naturaleza, se encuentra llamada/o a tomar parte activa en la prevención y promoción de su salud, aplicando para sí misma/o estilos de vida saludables en el desempeño o ejercicio de su profesión y su vida diaria, las enfermeras/os reconocen y recomiendan estilos de vida saludable pero no existe la posibilidad de que lo practiquen, debido a diversos factores entre ellos el trabajo que desempeñan.

El presente estudio de tipo descriptivo transversal fue realizado en los nueve distritos del área de salud de Totonicapán, durante los meses

de julio y agosto del año 2011, la información fue recolectada a través de un cuestionario estructurado, contando con la participación de treinta y ocho enfermeras/os.

Los resultados obtenidos indican que entre las prácticas inadecuadas en estilo de vida saludable de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán se encuentran el poco consumo de agua, falta de actividad física y deportes, consumo de alimentación inadecuada y sobre peso.

Se identificó que las prácticas saludables que realizan son el consumo de los tres tiempos principales de comida, ingesta de frutas y verduras, descanso y sueño entre cinco y siete horas diarias, utilización productiva del empleo del tiempo libre.

Los factores que intervienen en la calidad de vida de las enfermeras/os son: carga de trabajo excesiva, exposición solar prolongada y problemas con la alimentación.

El corregir las prácticas inadecuadas que afectan actualmente el modo de vivir de las enfermeras/os, facilitará que mejoren su salud, evitando de esta manera que padezcan de enfermedades irreversibles y prolonguen su vida.

Las enfermeras /os comunitarios deberán tener en cuenta factores de riesgo que puedan intervenir en el modo de vida y evitar o reducir el peligro.

Es importante que en las instituciones donde laboran se implemente un programa de salud ocupacional que permita a las/os trabajadores mantenerse activos y con deseos de trabajar reduciendo el riesgo de enfermar.

I. INTRODUCCION

El ser humano se concibe como un ser global, integrado por costumbres biológicas y psicológicas en interacción constante con el entorno en el cual está inmerso, incluyendo tanto aspectos físicos, ambientales, familiares, culturales, políticos y económicos.

De esta interacción depende la calidad de vida, el nivel de salud de cada uno, considerando que la salud es reflejo del estilo de vida de la persona. El estilo de vida saludable se refiere a comportamientos, hábitos y conductas que satisfacen las necesidades del ser humano alcanzando su bienestar y disminuyendo el riesgo de enfermar.

La salud depende en gran medida de la conducta, estado psicológico y el contexto en que se vive, por ello se habla de comportamientos que hacen a las personas menos expuestas a enfermar.

Actualmente las principales causas de muerte son dadas por enfermedades crónicas fuertemente vinculadas a los estilos de vida poco saludables (enfermedades coronarias, cáncer, diabetes, etc.) estas enfermedades obedecen en la mayoría de casos, a conductas y estilos de vida inadecuados de las personas.

Partiendo de que gran parte de los comportamientos son aprendidos, estos a su vez pueden ser modificados y cambiados, es por ello que el estilo de vida está íntimamente vinculado al concepto de educación sanitaria a través de la cual se intenta incidir sobre los modos de vivir.

El presente estudio contiene resultados obtenidos en la investigación de campo realizada con enfermeras/os del área de salud de

Totonicapán, el objetivo fue describir las practicas que realizan sobre estilos de vida saludable.

El estudio fue de tipo descriptivo debido a que estudió y analizó las prácticas de estilo de vida saludable y transversal porque se estudió durante los meses de julio y agosto del 2011. Su estructura permitió construir las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

En la investigación se estudiaron a 38 enfermeras/os, siendo 18% hombres y 82% mujeres. Las principales conclusiones de la investigación demuestran que: las deficiencias que presentan las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán en relación a las prácticas de estilo de vida saludable que realizan son: bajo consumo de agua, ingesta de comida chatarra, con azúcar o abundante grasa, dieta no balanceada, inactividad física y no practican deporte.

Los factores que interfieren en cuanto a la práctica de estilo de vida saludable son: problemas con el sobre peso por una alimentación inadecuada, sobrecarga de trabajo debido a la complejidad de sus funciones, exposición solar propias del trabajo comunitario, trastornos alimenticios y consumo de medicamentos debido a patologías.

Las enfermeras/os, que laboran en los servicios preventivos deben de adoptar mejores hábitos en cuanto al modo de vivir, no solo para su autocuidado, sino para educar con el ejemplo y realizar cambios positivos como la ingesta de alimentos adecuados para mantener una dieta balanceada, consumir agua hacer algún tipo de ejercicio y protegerse ante factores que puedan estar afectando su calidad de vida y con ello adoptar mejor estilo de vida.

II. DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA

A. Antecedentes

Desde épocas remotas, el hombre ha querido vivir más y mejor, sin aceptar los cambios que el tiempo y la edad van produciendo sobre su salud física como emocional llevándolo al envejecimiento y a la muerte. Las enfermedades, las dolencias, las pérdidas, son procesos difíciles de aceptar en la cultura de hoy que quiere vivir una eterna juventud.

Es imposible hablar de estilo de vida saludable sin enmarcarlo dentro del concepto de modo de vida, ambos determinan la forma de cómo se desarrolla el hombre dentro de la sociedad y su relación con el proceso salud-enfermedad. Los conceptos, modo y estilo de vida, comienzan a ser objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del momento cuando se redimensiona el concepto de salud y sus determinantes.

Los conceptos, desarrollados anteriormente por otras áreas de las ciencias sociales, han ayudado a que se comprenda y operacionalicen mejor los elementos no biológicos que intervienen en el proceso salud-enfermedad y son parte integrante de la medicina social, la cual está a la vanguardia de este tiempo. Estilo y modo de vida tienen sus orígenes en la década de los 50, cuando simultáneamente establecieron en los EE.UU. las primeras escuelas de medicina preventiva en las que se recomendaba prestar atención a la prevención de salud y, por tanto, se comenzó el estudio de los elementos que intervienen en su cuidado, aunque

no se identificaban el estilo y modo de vida dentro de estos elementos.

Sus orígenes se encuentran en Inglaterra, cuando Singerit (1945) definió las tareas principales de la medicina: “promoción, prevención, recuperación y rehabilitación, lo que impulsó el estudio de los elementos no biológicos que intervienen en la salud.”¹

La primera vez que apareció el concepto de estilo de vida saludable, fue en 1939, las generaciones anteriores pudieron no haber necesitado de este concepto porque no era significativo al ser las sociedades relativamente iguales, tener una forma de vida específica implica una opción consciente o inconsciente de comportamiento.

Según el Diccionario Filosófico de M. Rosental y P. Iudin, refiriéndose al estilo de vida se plantea que “en el mismo se reflejan tanto las condiciones económico-sociales de la vida de la sociedad como las peculiaridades y las tradiciones de un pueblo,”² sería la forma de cómo se comporta o manifiesta una determinada cultura, por lo que cada pueblo, nación, o aún diferentes grupos sociales pueden tener diferentes estilos de vida y aún haciéndolo más particular, una comunidad, una familia o un individuo pueden tener un estilo de vida en particular dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, posibilidades económicas. Es un modo de vida

¹ Vives Iglesias Annia Esther. La habana Cuba. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-1-estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-para-una-opcio-act.html>. Estilo de vida saludable, puntos de vista.

² Muller-Butr. El hombre y la sociedad actual, salud individual y colectiva. 3era edición. Editorial Interamericana. México 1973. Pág.294

individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, por lo tanto, se enfoca a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

La enfermera/o como parte del equipo de salud y como profesional que pasa con el paciente la mayor parte del tiempo, realiza actividades de atención directa, administración, docencia e investigación por su propia naturaleza, se encuentra llamada/o a tomar parte activa en la prevención y promoción de su salud, aplicando para sí misma/o estilos de vida saludables en el desempeño o ejercicio de su profesión y su vida diaria.

En Guatemala no existen investigaciones sobre estilo de vida saludable a nivel de enfermería comunitaria, actualmente existen investigaciones en área hospitalaria; la primera sobre hábitos personales en enfermeras/os, realizado en septiembre del 2,002 en el departamento de enfermería del hospital Roosevelt en que se dan a conocer hábitos saludables y no saludables, entre los resultados más relevantes del estudio “el 38% de las enfermeras tienen el hábito de consumir alimentos con alto contenido en proteínas y grasas de origen animal, el 64% no practican ejercicio físico, el 54% de enfermeras cuenta con hábito fijo para dormir, mientras que el 46% duermen de forma irregular, el 23% de enfermeras laboran en una segunda institución”³.

³ Tuyuc Rosales Eva. Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio de las enfermeras del Hospital Roosevelt, Guatemala 2002. Tesis de Licenciatura en Enfermería. Pág. 49.

Se considera que este estudio refleja que las enfermeras no realizan prácticas de estilo de vida saludable a pesar de que promocionan la salud, no se evidencia en las actividades de la vida cotidiana.

Un segundo estudio titulado “Conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludable en enfermeras y auxiliares de enfermería del servicio de infantes del Hospital Roosevelt en abril y mayo del año 2008, indica que el 100% de las personas encuestadas, respondieron que beben menos de ocho vasos de agua al día, no consumen alimentos en el tiempo reglamentado por la institución y no practican algún deporte, no duermen el tiempo necesario, no mantienen un peso corporal ideal, no se practican un chequeo médico general y emplean su tiempo libre viendo televisión, escuchando música, realizando tareas de la casa. Concluyendo que el 100% de enfermeras y auxiliares de enfermería opinan que las actividades que deben realizarse para mantener un estilo de vida saludable son: alimentación adecuada, dormir las horas necesarias, recrearse y mantener buenas relaciones interpersonales.”⁴

Reflejando con ello que el personal tiene los conocimientos sobre prácticas de estilo de vida saludable pero no las practican.

El estudio estilos de vidas relacionados con alimentación y salud mental de las enfermeras del Sanatorio Nuestra Señora del Pilar de Guatemala en el año 2007 concluye que “el 77% de enfermeras

⁴ Romero Telma Odilia. Conocimientos y prácticas sobre estilo de vida saludable en las enfermeras y auxiliares de enfermería del servicio de infantes del Hospital Roosevelt. Guatemala 2005. Tesis de licenciatura en Enfermería. Pág. 44.

cuentan con hábitos no saludables como beber café, consumen alimentos con contenido de grasa de origen animal, solamente el 8% de las enfermeras tienen el hábito de beber mínimo 6 vasos de agua al día y que el 40 % de las enfermeras no duermen durante el día para recuperar el sueño.”⁵

Este estudio indica de nuevo que el personal de enfermería no realiza prácticas de estilo de vida saludable y reflejo de ello es el consumo de alimentos no adecuados, poco tiempo para el descanso después de sus horas laborales lo que pone en riesgo su salud.

Las/os enfermeras/os que laboran en el área de salud de Tonicapán no están ajenos de sufrir daños a la salud, como consecuencia del trabajo comunitario en el cual el personal está expuesto a factores ambientales, biológicos, aunado al estilo de vida de cada uno de ellos, en el que las prácticas con respecto a la alimentación, ejercicio, descanso, manejo de estrés y factores de riesgo ponen en peligro el grado óptimo de bienestar.

Dentro de los objetivos fundamentales de la atención primaria en salud está el cambio de conductas de la población, tanto para cambiar estilos de vida que amenazan el bienestar individual. En la labor diaria de enfermeras/os comunitarios la atención primaria de salud debe convertirse en un desafío de primera línea.

⁵ Díaz Nichte del Rosario. Estilos de vida relacionados con alimentación y salud mental de las enfermeras del sanatorio Nuestra Señora del Pilar. Guatemala 2007. Tesis de licenciatura en Enfermería. Pág. 49,50.

Se hace importante mencionar que el área de salud de Tonicapán, a partir del año 2009 presentó cambios en la estructuración de los servicios de salud, en donde la atención comunitaria amplió los horarios de atención, este cambio implicó la contratación de enfermeras/os profesionales siendo actualmente cuarenta y cinco profesionales desempeñando trabajo comunitario, quienes aplican las cuatro áreas del ejercicio profesional; la labor de cada uno de ellos implica horarios laborales de veinticuatro horas, jornadas de trabajo en fin de semana, horas extras. En relación a género el 91 % son mujeres y 9% hombres, como todo profesional realizan tareas laborales como hogareñas.

Después de varios años y de la declaración de Alma Ata (1978) y del real decreto de reforma de Atención Primaria de Salud, se considera a los profesionales en enfermería al igual que otras disciplinas de salud un elemento esencial, sin embargo desde años atrás la enfermería comunitaria ha venido sufriendo transformaciones. La atención que se brindaba carecía de recursos tanto humanos como insumos lo que implicaba que el profesional se dirigiera a otros niveles de atención para dar solución a problemas de salud de los usuarios, pocos conocían cuáles eran las funciones y actividades que debía desempeñar esas enfermeras/os. Conforme ha pasado el tiempo y como consecuencia de la reforma de Atención Primaria en Salud el desarrollo profesional de la enfermería introdujo acciones orientadas a la promoción de la salud, prevención de enfermedades asistencia y rehabilitación dirigidas al individuo, a su grupo familiar y la comunidad haciendo a la vez que la comunidad participe en los procesos sanitarios.

Actualmente la enfermera/o que trabaja en la comunidad, centra sus cuidados en la persona ya sea esta sana o enferma, en la familia y la comunidad, de esta manera y con los cambios que el Ministerio de salud Pública y Asistencia Social ha realizado a los programas de salud del país las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán prestan cuidado directo de forma continua, imparten educación sanitaria, asesoran sobre aspectos de salud, coordinan y gestionan en los diferentes programas recursos sociales y sanitarios. Son elementos importantes de apoyo en situaciones de crisis; para realizar cada una de las actividades que el trabajo le exige debe tener conocimientos de la totalidad de la disciplina de enfermería y apoyarse de otras como la sociología, antropología, medicina y su campo no abarca una sola especialidad de esta manera ha evolucionado, es importante mencionar que el rol de enfermería comunitaria exige a los mismos la aplicación de estilos de vida saludable en el fomento de la salud puesto que el entorno en donde se desenvuelve y la complejidad del trabajo puede afectar su calidad de vida e influir en la atención a los usuarios.

B. Definición Del Problema

La salud es un derecho individual pero su atención es una responsabilidad compartida entre el ciudadano como individuo y la sociedad. Por este motivo los valores y creencias sociales, la salud de cada persona será diferente según sea el estilo de vida relacionado con el comportamiento individual.

La enfermera/o que trabaja en la comunidad centra sus cuidados en el individuo, sano o enfermo, en la familia considerada como

un todo y en los diferentes grupos comunitarios, presta cuidado directo, imparte educación en salud, coordina y gestiona recursos sociales y sanitarios, apoya y participa en los sistemas de vigilancia de la salud pública.

El profesional de enfermería que presta atención extra hospitalaria, se ocupa de aspectos como la salud ambiental, la vacunación, el seguimiento de casos con patologías transmisibles en la comunidad. El trabajo que realiza no ha sido reconocido en el sistema de salud como se desea y esto se debe a estar enmarcado en un trabajo aislado, rutinario, burocrático y carente de incentivos.

La complejidad de su trabajo requiere además de conocimientos, que atienda aspectos de su salud, debido a que la enfermera/o es un individuo con necesidades físicas, psicológicas y de relación con las personas y su entorno para el desarrollo y mantenimiento de todas sus potencialidades.

El análisis de los estilos de vida del profesional de enfermería comunitaria del área de salud de Totonicapán adquiere un interés creciente, debido a que el conjunto de hábitos y comportamientos cotidianos de las personas tienen un efecto importante en su salud y, porque ha de tenerse en cuenta que cada día aumenta la prevalencia de enfermedades relacionadas con el estilo de vida.

La enfermera/o comunitario del área de salud de Totonicapán, forma parte del equipo de salud, y su trabajo se ve inmerso en los constantes avances científicos técnicos, exigiendo tanto los usuarios como los programas sanitarios un aumento de la eficacia y de la eficiencia, presta sus servicios comunitarios en centros de

salud, puestos de salud, domicilio del paciente o en otros ámbitos de la comunidad como escuelas, asociaciones u otras agrupaciones, dirige sus actividades a la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, asistencia, rehabilitación, docencia, investigación, gestión y administración de los servicios.

La enfermera/o frecuentemente se encuentra en constantes actividades como resultado de la demanda de usuarios, aplica las cuatro áreas del ejercicio profesional: educación, administración, investigación y atención directa, trabaja con ello los programas que demanda el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Es común escuchar del personal que labora en los servicios de salud agotamiento físico y mental, problemas de estrés, debido al trabajo que frecuentemente tiene que realizar fuera de su horario establecido; en el ámbito comunitario la enfermera/o realiza diversos roles, y han expresado padecimientos de enfermedades relacionadas con la ansiedad, esto aunado con prácticas adecuadas e inadecuadas en cuanto al estilo de vida; a pesar de que en la salud comunitaria se trabaja con prevención y promoción no siempre el personal de salud cumple con su auto cuidado.

La práctica de enfermería comunitaria en este tiempo requiere de múltiples actividades a pesar que se piense que el trabajo es menos agotador, quizá no se tenga que dar cuidado a pacientes encamados pero se cumple con una serie de programas sobre prevención, al mismo tiempo se trabaja en la parte curativa y la rehabilitación, lo que conlleva un desgaste físico, mental y por lo tanto se requiere de una buena salud y esto no se logra si no se tiene un buen estilo de vida y prácticas saludables.

No existen registros que evidencien a nivel comunitario problemas relacionados por inadecuadas prácticas de estilo de vida, únicamente las enfermeras/os lo han expresado.

C. Delimitación Del Problema

Por medio de la investigación se describieron las prácticas de estilo de vida saludable que realizan enfermeras/os del Área de salud de Tonicapán en julio y agosto del año 2011.

D. Planteamiento Del Problema

Es innegable que la prevención de las enfermedades y promoción de la salud son temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual, no es sorpresa que la conducta de las personas está relacionado directamente con el tema de estilos de vida saludable; el sueño, los hábitos alimenticios, el peso, la recreación, la actividad física, entre otros comportamientos hace a las personas propensas a la enfermedad o a mantener su estado de salud. Por tanto en el campo de la enfermería es muy importante conocer:

¿Cuáles son las prácticas de estilo de vida saludable que realizan las enfermeras/os del Área de salud de Tonicapán?

III. JUSTIFICACION

En Guatemala las enfermeras/os reconocen y recomiendan estilos de vida saludables pero no existe la posibilidad de que lo practiquen, debido a diversos factores entre ellos el trabajo que desempeñan.

El presente estudio es importante porque describirá el estilo de vida saludable y no saludable que realizan enfermeras/os del área de Salud de Totonicapán, el cual nació de observar que las enfermeras/os que trabajan en área comunitaria al igual que la hospitalaria se ven afectados de diferentes maneras debido a factores que intervienen en su estilo de vida y que ponen de manifiesto el desequilibrio físico y mental de dichos profesionales.

En la conferencia general de la Organización Internacional del Trabajo, convocada en Ginebra por el consejo de administración de la oficina Internacional del trabajo el primero de junio del año 1977 en su sexagésima tercera reunión reconoció que el “sector público, como empleador de personal de enfermería, debería desempeñar un papel activo en el mejoramiento de las condiciones de empleo y de trabajo del personal de enfermería. Recordando que el personal de enfermería está amparado por numerosos convenios y recomendaciones internacionales del trabajo que fija normas de alcance general en materia de empleo y condiciones de trabajo dentro de los cuales destaca la seguridad social, protección de la maternidad, y la protección de la salud de los trabajadores.”⁶

⁶ Daya Eladio, Hall Catherine M. -- ¿y conmigo que pasa? La protección de los intereses del personal de enfermería. Ginebra – Suiza 1981. Pág. 136.

El panorama descrito motiva a realizar la presente investigación para luego analizar una serie de factores que intervienen en los estilos de vida saludables que permitan al personal profesional de enfermería ser actores importantes de cambio en la promoción y prevención de enfermedades, con el fin de generar estrategias que permitan a otros profesionales mejorar y cuidar su salud y poder prestar un mejor servicio.

La enfermería comunitaria se enfrenta a grandes desafíos como son los cambios sociales, económicos, demográficos y epidemiológicos, a la vez cambios como la desigualdad de género, educación, nuevas formas de consumo y comunicación, cambios ambientales, urbanización, avance de la tecnología, etc.

Enfermería comunitaria constituye el mayor potencial al alcance del país, para extender los servicios de salud a las poblaciones más necesitadas, por ello, el interés de realizar el estudio sobre estilos de vida saludables en escenarios reales como el profesional de enfermería que labora en el área de salud de Totonicapán, de manera que las experiencias o resultados del estudio reflejen el estilo de vida desde el ámbito de trabajo comunitario.

Conocer sobre estilo de vida de enfermeras/os de área comunitaria ayudará a mejorar o fortalecer las prácticas que realizan, lo que se verá reflejado en el bienestar óptimo de la persona, en la productividad del trabajo, así como educar con el ejemplo a la población.

Existen diferentes estudios sobre estilos saludables de vida, y que tiene que ver con el marco cultural de socialización del individuo, sus grupos de pertenencia y de referencia, así como sus propias

preferencias pero se tratan de estudios a nivel hospitalario y ninguno a nivel comunitario tanto nacional, como departamental y en esta línea, debe subrayarse que existen distintos indicadores de estilo saludables de vida, desde el ámbito del trabajo comunitario y que el conocer este tipo de temas y la información que se obtuvo es de importancia para la profesión, hoy en día es necesario que los enfermeras/os que laboran en área comunitaria tomen conciencia de como un estilo de vida sano hace posible tener calidad de vida y además aumenta el bienestar físico y mental.

En base a los resultados que se obtuvieron de la investigación, se pueden plantear los patrones de comportamiento en el estilo de vida de una enfermera/o en trabajo comunitario, para que lejos de ser una fuente de factores que limiten la salud de las enfermeras/os, garantice un trabajo armónico, libre de riesgos, que al final conlleve a los profesionales a una calidad de vida. Por lo que al mismo tiempo se considera que es importante contar en los servicios de salud, con personal saludable, lo cual se evidencie en la producción y calidad de los servicios de salud pública.

El estudio cobra importancia a medida que sirva de guía para los futuros profesionales, es decir los estudiantes de enfermería, quienes al graduarse son en un alto porcentaje contratados para laborar como enfermeras/os comunitarios, permitiéndoles el estudio, conocer tanto a nivel teórico como en base a los resultados aquellos requerimientos que tiene la enfermería comunitaria para mantener calidad de vida.

En la sociedad actual, el estado de salud se ve afectado por un conjunto de comportamientos inadecuados en relación con estilo y modo de

vida, esta problemática y su investigación pretenden reflejar que la adopción de un estilo de vida saludable es esencial para el bienestar físico y mental y con ello concientizar a las enfermeras/os que la salud depende de: uno mismo, del entorno, partiendo de que gran parte de los comportamientos son aprendidos y que pueden ser modificados y cambiados.

La enfermera/o evoluciona y se va configurando de acuerdo a las demandas sociales, su estilo de vida hace referencia al medio en que actúa y debe tener la capacidad para enfrentarse a los cambios para mantener su equilibrio físico y mental.

Se considera que el estudio es viable y factible, por ser el campo laboral de la investigadora y por ende tener acceso inmediato a la fuente de información.

IV. OBJETIVOS

A. General

Describir las prácticas que realizan las enfermeras/os profesionales del área de salud de Totonicapán, sobre estilos de vida saludable.

B. Específicos

1. Describir las deficiencias en las prácticas de estilo de vida saludable que tienen las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán.
2. Determinar los factores que interfieren en la práctica de estilo de vida saludable de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán.
3. Identificar a criterio de los profesionales de enfermería del área de salud de Totonicapán el apoyo que requieren por parte de la institución para mejorar las prácticas de autocuidado.

V. REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA

A. Enfermería Comunitaria

La enfermería es una profesión dinámica y práctica en la cual se producen cambios con frecuencia, es una de las profesiones que se dedican a la asistencia enfocando su trabajo en el servicio a la humanidad, esta surgió en tiempos de Florence Nightingale, a mediados del siglo XVIII, estos cambios han tenido un efecto profundo en la práctica de enfermería, lo que conlleva a que se asuman nuevos papeles, se trabaje en nuevos ambientes, y se tomen nuevas y diferentes responsabilidades cada vez mayores para tener un campo más amplio en que desenvolverse.

Para brindar cuidados las enfermeras/os comunitarios parten de un enfoque bio-psicosocial de la persona y de su situación, fomenta el autocuidado, se anticipa a las situaciones, ofrece ayuda teniendo siempre en cuenta los valores y creencias de las personas y la familia.

El término de enfermera/o comunitaria/o ha sido utilizado a partir del año 1990, este ha venido evolucionando y se le han dado distintas denominaciones como enfermeras de salud pública, atención primaria, de distrito o de familia y comunitaria que es actualmente el que prevalece.

“El término de enfermería en salud comunitaria se estableció recientemente y se considera una disciplina erudita de servicio cuyo propósito es contribuir de manera individual y colectiva a

promover un nivel funcional óptimo del usuario o cliente mediante la enseñanza y prestación de cuidados.”⁷

Una parte importante en la enfermería comunitaria es la comunidad, los cuidados de enfermería en la comunidad tienen como finalidad contribuir a mejorar las condiciones de vida, favorecer y enfatizar aspectos sobre la salud con el objeto de promover, proteger y prevenir problemas que pongan en riesgo la salud del individuo, en este campo la enfermería no se limita a un grupo específico, dedica sus cuidados al individuo, familia y grupos de la comunidad, brinda atención junto con el equipo de salud a la demanda de los usuarios.

Entre los papeles que asume la enfermería comunitaria se encuentran: brinda cuidado directo, defiende derechos de los usuarios, promueve y anima a que las personas potencialicen sus capacidades, coordina y facilita que los usuarios reciban sus servicios, escucha y apoya al individuo, familia y comunidad. La enfermería comunitaria cumple deberes entre los que se puede mencionar: conocer el entorno en el cual trabaja: físico, social y cultural, reconocimiento de los líderes de una comunidad, así como los problemas y recursos con que cuenta una población, promueve hábitos saludables con la participación de la persona, familia y comunidad con el objeto de conseguir niveles más altos de bienestar.

⁷ Wales Jimy y Sanger Larry. Wikipedia enciclopedia libre. Enfermería Comunitaria. Disponible en http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermer%C3%ADa_comunitaria.

La enfermería, como lo ha reconocido la Organización Mundial de la Salud en numerosas ocasiones, puede y debe tener “una contribución permanente en la salud de la comunidad, definiendo claramente sus intervenciones y poniendo de manifiesto el valor específico del llamado producto enfermero.”⁸

Las actividades de la enfermera/o comunitaria, son comunes en la práctica de cualquiera de sus ámbitos de actuación y de acuerdo con estos adquiere características propias. La educación sanitaria es un instrumento de trabajo fundamental, es una herramienta básica utilizada por la enfermera/o comunitaria para conseguir que la persona, familia y la comunidad adquieran o mantengan hábitos saludables y eviten el riesgo de enfermar.

“El término prevención de la enfermedad se utiliza como complemento al de promoción de la salud, el cual es un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre el proceso salud”.⁹

Las personas en general, viven en familia. Es allí donde las personas nacen, aprenden conductas de salud, enferman, reciben cuidados y mueren. Existe una relación estrecha entre el estilo de vida de una familia y su aplicación individual influyendo de forma positiva o negativa en la salud. Por lo tanto es importante abordar la salud y la enfermedad en un contexto social que se ve reflejado en la salud de una comunidad.

⁸ Roca Roger Montserrat, et al. Enfermería Comunitaria. España. Edición Especial. Copyright 2007. Pág.97, 98.

⁹ Organización Mundial De La Salud. Módulo de principios de Epidemiología Para el Control de Enfermedades. Unidad número 6. Segunda edición. Pág. 5.

B. Salud Y Estilos De Vida Saludables

Desde el punto de vista social y cultural, la salud está relacionada a factores políticos y económicos que influyen en la persona y su relación con la sociedad, misma que repercute en el comportamiento humano. La medicina tradicional ha considerado siempre que la salud es la ausencia de enfermedad, a partir de la salud pública se considera que la salud es incidir en las causas o problemas, prevenirlos a través de conductas positivas.

Para estudiar y entender el proceso de salud de un individuo es importante conocer el contexto social en el que vive, todos los grupos sociales tienen normas, estándares con respecto a la salud - enfermedad.

Independientemente de la apreciación que como individuos se tenga de lo que significa la salud, en la humanidad es un valorpreciado, la falta de ella significa la incapacidad para desarrollar sus actividades. Cada persona tiene sus normas para valorar su estado de salud y por lo mismo, todas las personas buscan, el mantenerse sanas. Según la organización Mundial de la salud en su constitución de 1946 define Salud “del latín *salus – utis*, como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades.”¹⁰ Las costumbres, tradiciones, leyes de una sociedad influyen en las conductas que cada uno realiza con respecto a la salud; otros factores que influyen en la salud son aspectos sociales, culturales,

¹⁰ Potter, Patricia. Fundamentos de Enfermería. Volumen I. Quinta edición. España 2001. Pág. 3

económicos y de educación los cuales marcan el estilo de vida de las personas.

1. Estilo de vida saludable

Es la manera en que una persona o grupo de personas vive, se relaciona, alimenta y viste. La forma de vivir de las personas refleja las actitudes, los valores y la noción que como individuo se tenga del ambiente que lo rodea. Estilo de vida o modo de vida es una forma de expresión general, como refiriéndose a la manera en que entiende la vida, es una forma de actuar que puede ser positiva o negativa sobre la salud, principalmente en las costumbres, vivienda, en los bienes y en las relaciones interpersonales.

a. Calidad de vida

Calidad de vida es un aspecto importante, en donde el individuo refleja su buena condición física, psíquica y emocional, manifestándolo en su entusiasmo, optimismo, bienestar físico y que puede realizar todas las actividades cotidianas.

Desde una perspectiva general, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: en lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.

En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos actos de la vida.

La esperanza de vida informa de número medio de años que todavía les queda por vivir a las personas de una determinada edad, por eso se considera que es un indicador de salud positivo. La esperanza de vida se relaciona con la situación socioeconómica y desarrollo sanitario de la población y es de gran utilidad para resumir y comparar el estado de salud de distintos grupos sociales, es países en donde la esperanza de vida es más corta se atribuye el efecto que ha tenido el estilo y calidad de vida sobre salud.

El aumento de la esperanza de vida de la población de los países desarrollados a dado lugar a que el número de personas ancianas sea cada vez mayor, el hecho de vivir más años implica tener más probabilidades de padecer de enfermedades crónicas, discapacidades y falta de autonomía. Estadísticamente se ha demostrado que las mujeres tiene más alto porcentaje de esperanza de vida que los varones, esto debido al estilo de vida como género, donde los hombres presentan problemas de toxicomanías en mayor número que las mujeres; la esperanza de vida

está fijada a factores genéticos los cuales varían entre poblaciones.

b. Necesidades básicas humanas

La persona es un ser con necesidades múltiples e interdependientes, en teoría de Maslow la jerarquía de las necesidades humanas organiza las necesidades básicas en cinco categorías de importancia “necesidades fisiológicas, de seguridad y protección, de amor y pertenencia, de estima y autoestima, y de autorrealización.”¹¹

Una necesidad es algo que se requiere satisfacer, del cual el ser humano no puede prescindir, esta puede ser de manera física, psicológica o espiritual, esto depende de lo que cada persona necesita a lo largo y desarrollo de toda la vida. Dependiendo del momento será la importancia de la satisfacción de la necesidad y todas son importantes en la persona de acuerdo al momento o la urgencia. El hombre nace con necesidades innatas o hereditarias como lo son las fisiológicas y en la forma o medida que este se va desarrollando surgen nuevas. Cada persona tiene la forma particular de satisfacer sus necesidades y depende de la importancia que le aplique a su vida.

¹¹ Du Gas Beverly Witter. Tratado de Enfermería Practica. Cuarta Edición. México DF 1986. Editorial Interamericana S:A: de C.V. Pág. 210

C. Prácticas De Estilos De Vida Saludable

“Según el reporte de Lanonde, del año 1,974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, biología humana, ambiente, forma de vida y la organización del cuidado de la salud; de esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero por esfuerzo propio, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped.”¹²

Cuando una persona crece y se desarrolla desde niño adquiere hábitos, costumbres que poco a poco va fijando en lo que será su estilo de vida, siendo fundamental la manera de alimentarse, de hacer actividades físicas, cuando es adulto, todo lo que aprendió en la niñez se fortalece en el ámbito social, de tal forma que todo lo bueno o malo que aprendió durante el tiempo indicará su calidad de vida y por consiguiente su salud.

Las prácticas de vida saludable son aquellas que permiten al ser humano un desarrollo físico y emocional adecuado, el cuidado de la salud es un principio muy importante. En la vida cotidiana constantemente se enfrentan retos y se deben tomar las decisiones que puedan afectar la salud en cuanto a sexualidad, alimentación,

¹² Wales Jimmy y Sanger Larry. Wikipedia La enciclopedia libre. Factores que influyen en la Salud. Disponible en <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>, Salud.

relaciones sociales, hábitos de higiene física, mental, y la actividad física.

1. Alimentación y nutrición

“Alimentación: Es el conjunto de procesos que permiten a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos. Nutrición: Es el proceso por el cual se obtiene los nutrientes del medio externo.”¹³

El organismo es un aparato compuesto por millones de células que conforman todos los órganos y sistemas que hacen que trabaje a la mayor perfección, convirtiéndolo en una máquina compleja y maravillosa, que permite al ser humano crecer, moverse, sentir, pensar y vivir. Para funcionar, este organismo necesita alimentos, una persona no puede vivir por mucho tiempo sin recibir alguna forma de nutrición, el alimento es el combustible con que funciona el cuerpo del hombre y es el que regula todos los procesos corporales. Para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana.

Los nutrientes son unidades químicas que se encuentran en los alimentos y las necesidades de ellos varían de una persona a otra; por la edad, sexo, estado físico, estilo de vida.

Según expertos en nutrición, “la ingesta energética de las tres tomas principales del día debe repartirse de la siguiente

¹³ Comisión Nacional de Guías Alimentaria para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala, 2000. Volumen 1. Pág. 7

manera: en el desayuno, el 20-25% del total; en el almuerzo, el 35-40% y en la cena, 25-30%.”¹⁴

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si se quiere mejorar el estado nutricional sólo se puede hacer mejorando los hábitos alimenticios.

Los alimentos y la hora de las comidas tienen en la sociedad una importancia que va más allá de proporcionar nutrición al cuerpo, el alimento se relaciona con sentimientos de seguridad, suele utilizarse para promover un sentimiento de aceptación social. La nutrición es vital en todos los aspectos de la salud, para que una persona funcione en su nivel óptimo, debe consumir la cantidad adecuada de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana.

El consumo de alimentos en poca o abundante cantidad puede tener efectos positivos o negativos en la salud de las personas, si la ingesta de alimentos no es rica en nutrientes puede traer como consecuencia desnutrición, la cual puede ser grave dependiendo de la edad del individuo y el comer en exceso puede ocasionar obesidad.

La cantidad adecuada de alimentos varía según las necesidades de una persona a otra, estas pueden ser la edad, sexo, estado físico. Los nutrientes esenciales que un individuo

¹⁴ Meyer Joyce. 12 claves para disfrutar de una vida saludable. Estados Unidos de América. Primera Edición. Año 2006. Pág. 34

necesita para alimentarse diariamente son los carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Comer no siempre es igual a nutrir. En la actualidad se dispone de toda clase de alimentos, sin embargo, una parte de la población esta sobrealimentada y mal nutrida, a estas personas les sobran calorías y les falta micronutrientes.

De acuerdo con la guía alimentaria para Guatemala, los carbohidratos constituyen uno de los tres grupos importantes de alimentos junto con las grasas y proteínas, estos sirven de energía para todas las actividades celulares vitales, normalmente se encuentran en alimentos de origen vegetal y animal. Las proteínas desempeñan un papel fundamental para la vida son imprescindibles para el crecimiento del organismo, prácticamente todos los procesos biológicos dependen de la actividad de las proteínas. Las grasas llamadas lípidos con los carbohidratos representan la mayor parte de energía para el organismo existen grasas esenciales y no esenciales y forman parte de los grupos básicos en la alimentación. Los micronutrientes son vitaminas y minerales los cuales proporcionan energía y se consumen en pequeñas cantidades, no dejan de ser menos importantes desde el punto de vista nutricional.

El agua es el nutriente aislado más importante del cuerpo humano, es componente de la mayor parte de alimentos, líquidos y sólidos, a través del agua se absorben la mayor parte de nutrientes del cuerpo y contribuye a la eliminación de

desechos. Un 60% a 70% del cuerpo de una persona adulta está formado por agua siendo importante para la regulación y conservación de todos los tejidos y procesos del organismo.

El cuerpo humano pierde agua a través del sudor, orina y respiración perdiendo alrededor de 2.5 litros de agua diario, los cuales se deben reponer, la comida contiene una tercera parte de agua el resto se debe hacer bebiendo agua, en general se aconseja el consumo de dos litros diarios de agua, actúa como transporte de nutrientes y otras sustancias en el sistema circulatorio, elimina toxinas, lubrica y proporciona estructura a los tejidos y articulaciones, regula la temperatura corporal, el agua no contiene grasa, cafeína, azúcar y calorías considerándose una bebida muy importante para la salud. Tomar agua apoya la regeneración celular por medio de un soporte suficiente de minerales y de oxígeno de manera que se mantenga una piel sana y brillante.

Como se mencionó anteriormente cada nutriente tiene una función específica en el organismo. Los nutrientes se encuentran en los alimentos y cada alimento es diferente, al comer una alimentación variada, se asegura ingerir los nutrientes que el cuerpo necesita. Los granos, cereales y papa proporcionan al cuerpo la energía que necesita para realizar todas sus funciones. Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y contribuyen al buen funcionamiento del organismo. Las carnes, los huevos, leche, queso, son fuente de proteína que sirven para formar y reparar tejidos.

Una forma de asegurar una alimentación variada, es escoger alimentos de los grupos identificados en la olla familiar, la que además nos indica la frecuencia con que se deben consumir los diferentes alimentos. Si se observa la olla, se verá que los granos, cereales y papas deben constituir la base de nuestra alimentación, es decir, lo que se debe comer con mayor cantidad, si a estos alimentos se les agrega verduras y frutas se tendrá una buena alimentación.

Para asegurar una buena ingestión de proteínas, se debe agregar alimentos como: huevos, queso, leche, incaparina y otros alimentos similares, se debe comer por lo menos una vez a la semana una porción de carne, pollo, pescado, o cualquier otra carne comestible o bien el hígado.

En relación con el azúcar, es importante señalar que en Guatemala el azúcar esta fortificada con vitamina A, estrategia implementada por el Ministerio de salud Pública y Asistencia Social a través de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional para disminuir la deficiencia de esta vitamina en la población.

El consumo frecuente de alimentos grasos o fritos, ocasionan un aumento de peso en las personas, y como consecuencia de su consumo inadecuado el padecimiento de enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión y cáncer. Para evitar estos padecimientos se recomienda el consumo de aceites de origen vegetal.

Según Adolphe Quetelet, considerado el primer antropometrista, un punto de partida para determinar si el peso de una persona es el adecuado, se puede realizar a través del índice de masa corporal, este es un indicador confiable de grasa del cuerpo y se calcula de acuerdo al peso y la estatura, la fórmula indica el peso en kilogramos dividido por la estatura al cuadrado, como resultado se obtendrá un porcentaje, si el índice de masa corporal es inferior a 18.5 indica bajo peso, pero si se encuentra entre 18.5 a 24.9 este resultado es normal o peso saludable, de 25.0 a 29.9 existe sobre peso, y si el índice de masa corporal es superior a 30.0 hay obesidad, este es un método sencillo y confiable para evaluar el peso de una persona. Se utiliza en personas adultas como una medición rápida para evaluar el estado nutricional.

2. Reposo y sueño

El descanso y el sueño son parte importante en la salud y básicos para la calidad de vida, el desequilibrio de estos influye en la capacidad de realizar actividades cotidianas, disminuyendo su productividad y provocando irritabilidad. Para la valoración individual en lo que respecta a estos aspectos, es necesario conocer los patrones específicos de reposo y sueño que puedan tener las personas y la naturaleza de cualquier trastorno que los altere.

a. Descanso

Es un estado de reposo de poca actividad física y mental, hace que la persona se sienta relajada y preparada para

continuar con las actividades. El descanso no significa necesariamente inactividad, las personas con un trabajo sedentario pueden encontrar que una actividad física les proporcione relajación y descanso.

El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Para valorar la necesidad de descanso y evaluar cómo se satisface ésta con eficacia, necesitan establecer las condiciones que fomentan el mismo. Narrow (1997) señala seis características que la mayoría asocia al descanso. Las personas pueden descansar cuando: “Sienten que las cosas están bajo control, se sienten aceptados, sienten que entienden lo que está pasando, están libres de molestias e irritaciones, realizan un número satisfactorio de actividades concretas, saben que recibirán ayuda cuando la necesiten.”¹⁵ Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son: comodidad física, eliminación de preocupaciones, sueño suficiente.

b. Sueño

El sueño es una parte esencial de la vida de una persona y toma aproximadamente un tercio de su tiempo, todas las células necesitan un periodo de inactividad para recuperarse y renovarse. En el hombre, los periodos de sueño ocurren en forma cíclica. El reloj biológico humano

¹⁵ Meyer Joyce. Op. Cit. Pág.69

está formado por ciclos de noventa minutos, a medida que una persona se empieza a dormir se siente relajada y somnolienta, los signos vitales como la frecuencia cardiaca y el pulso, se hacen más lentos y la temperatura corporal empieza a disminuir. El ritmo del sueño regula la secreción hormonal y el estado de ánimo.

“Fordham (1988) define el sueño de dos maneras: Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona, una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia”¹⁶. El adulto sano duerme aproximadamente ocho horas por la noche y a medida que envejece hay una disminución de la necesidad de las horas de sueño y por lo general despiertan por la noche. Para Maslow, el sueño es una necesidad básica del ser humano.

Es un proceso universal común a todas las personas. A pesar de una considerable investigación, no existe ninguna definición comúnmente aceptada del sueño. Históricamente se consideró un estado de inconsciencia, recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuida. Lo que parece que está claro es que el sueño se caracteriza por una actividad física mínima, unos niveles variables de conciencia, cambios en los procesos

¹⁶ Universidad de las palmas de Gran Canaria. Necesidad de Reposo y Sueño. España. Disponible en <http://www.ulpgc.es/descargadirecta.php?codigoarchivo4471>.

fisiológicos del organismo y disminución de la respuesta a los estímulos externos.

“Todas las personas poseen relojes biológicos que sincronizan el ciclo del sueño y pueden tener distintas preferencias en cuanto a periodos de sueño, así como rendir mejor en diferentes momentos del día. El ritmo circadiano varía de persona a persona haciendo que algunas personas sean más activas en horas de la mañana y que otras empiecen a reaccionar horas más tarde lo cual está relacionado con la temperatura, a menor temperatura ocurre una fase tardía lo cual implica que a la persona le cuesta levantarse por la mañana y tarda más en comenzar a funcionar.”¹⁷

La enfermera/o a menudo se ve afectada en cuanto al tiempo o su ciclo de sueño, debido a la relación con el trabajo que desempeña, en el cual los distintos horarios o jornadas laborales le impiden tener un horario fijo de sueño, la enfermera hospitalaria al igual que la comunitaria sufren cambios en los patrones del sueño cuando se trabaja con turnos rotativos, modalidad que hoy en día es parte de los cambios del trabajo comunitario, en donde las horas laborales dejaron de ser fijas y se han tenido que adaptar a las necesidades de la comunidad, ampliando sus horarios de atención en los programas preventivos y curativos.

Los problemas más comunes del sueño son el “insomnio es decir la imposibilidad de dormir, el hipersomnio o sueño

¹⁷ Ibid. Pág. 70.

excesivo, narcolepsia que son ataques de sueño repentino irresistible, sonambulismo, así como enuresis y terrores nocturnos”.¹⁸

Generalmente las personas tienen problemas con el sueño en periodos de ansiedad y estrés, lo que puede provocar enfermedades causadas por la ansiedad, tensión nerviosa los patrones de estilo de vida entre otras causas. La mayoría de las personas tiene patrones en el ritmo de la hora de acostarse, les gusta antes de acostarse consumir alguna bebida o alimento, acostumbran ver televisión, leer o realizarse un baño, cada uno presenta un hábito diferente para prepararse antes de dormir y toman una postura en el sueño, cualquier alteración en estas costumbres modifica el patrón de sueño de una persona, así como el ambiente.

Con los años, la cantidad de horas que es preciso dormir cambia bruscamente a medida que el ser humano crece, un lactante duerme aproximadamente dieciséis horas, niños de seis a doce horas, un adolescente de nueve a diez horas y personas adultas necesitan dormir de seis a ocho horas, la experiencia muestra que, con los años, la cantidad de horas necesarias para sentirse bien al día siguiente, va disminuyendo.

Durante la labor de la enfermera/o, es frecuente que se trabaje en turnos y con horarios prolongados de trabajo, acompañado de la complejidad de la labor en donde se

¹⁸ Du Gas. Op. Cit., Pág. 430

requiere de un esfuerzo físico y mental y esto puede alterar el ciclo circadiano normal. El sueño se ha considerado siempre un mecanismo de instauración, de recuperación de la energía gastada en el trabajo físico y mental. Por lo tanto el mejor remedio es volver a una armonía con los ritmos fundamentales de la naturaleza y reconocer que el ser humano puede adaptarse fácilmente.

Los cambios en el estilo de vida de las enfermeras/os con respecto al patrón del sueño ponen de manifiesto que pueden padecer de problemas como el insomnio o sueño excesivo, lo que puede llevar a la ansiedad, estrés y problemas relacionados con el sistema nervioso.

3. Salud física

El aumento de la actividad física debe proporcionar una vida más larga y un mejor estado de salud; cuando se realiza ejercicio se reduce el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión, diabetes, obesidad, y cardiopatías y cardiopatías y contribuye al buen funcionamiento de todos los procesos corporales, aumentando la fuerza muscular, energía y reduce la ansiedad y tensión.

“Los ejercicios físicos deben ser considerados como un conjunto de acciones motoras, destinados a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad

física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia.”¹⁹

El Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como “el método para poner más años en su vida y más vida en sus años”.²⁰ La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo.

Algunos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen a la persona para comenzar a realizar actividad física. Pero en ocasiones son simplemente la pereza, la fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

Es evidente que una persona que realiza actividad física activa tenga mejores beneficios para la salud, el ejercicio físico también permite enfrentarse a la vida con más optimismo y disposición para realizar las actividades cotidianas, y desde el punto de vista social es un medio de relación con distintos grupos de personas.

Uno de los problemas que presentan las personas que trabajan, es que las obligaciones diarias impiden que se realice alguna

¹⁹ Wales Jimmy y Sanger Larry. El Ejercicio y la Salud. Disponible en http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico.

²⁰ Dra. Palacios Nieves y Dr. Serratosa Luis. Especialistas en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Beneficios de la Actividad Física. Madrid. Disponible en http://www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/doc_beneficios_actividad_fisica.htm.

actividad deportiva lo que conlleva al sedentarismo. Por consiguiente se debe aprovechar cualquier situación cotidiana que permita estar más tiempo en movimiento, como: subir escaleras, ir caminando al trabajo, o hacer uso de ciertos aparatos (cuerda, bicicleta estática, etc.) instalados en casa que pueden ayudar a realizar ejercicio físico en horarios convenientes para la persona.

El ejercicio o actividad física es aquel que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de las funciones corporales.

Según el tratado de enfermería practica, dentro del concepto de salud, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, debido a que al practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad y reduce la posibilidad de que se padezca de enfermedades. Varios son los efectos positivos de la práctica de ejercicio, entre las cuales se mencionan los siguientes:

- a) Aumento de la fuerza y tono muscular, mayor eficacia en la actividad del corazón.
- b) Aumento de la tolerancia al trabajo, mejora el funcionamiento pulmonar, digestivo y la viveza mental.
- c) Mejora el patrón del sueño, incremento del valor de la hemoglobina en la sangre, disminución de la presión arterial, disminución de los depósitos de tejido adiposo.

Los beneficios son innumerables, y en vista de que no existe una actividad física ideal los ejercicios que se pueden realizar son aquellos que van desde un deporte de competición hasta

un simple paseo, la actividad que se elija dependerá de la edad, el estado de salud, y la personalidad de cada uno.

Para mantener un buen estado de salud, no basta únicamente realizar ejercicio, siempre debe ir acompañado de hábitos saludables como alimentación nutritiva y evitar toxicomanías. Evitar los malos hábitos o perjudiciales ayudaran a mantener una buena salud.

La práctica de deporte es una actividad física importante, marca un estilo de vida saludable, existe una amplia variedad de deportes que no necesariamente tienen que realizarse con fines de competencia. El deporte se entiende como una actividad motriz y representa una condición importante no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

El papel de la enfermera/o en atención primaria está cobrando cada vez más importancia por la labor de prevención y promoción de la salud. Es importante que practiquen actividades de ejercicio físico siendo este un hábito que con mayor influencia puede determinar la salud de manera positiva. El trabajo comunitario requiere de energía y provoca desgaste físico, este puede ser beneficioso o perjudicial en determinadas etapas de la vida de un individuo en cuanto a su salud. Por lo tanto el ejercicio es un hábito que debe formar parte de las actividades cotidianas de una enfermera/o para aumentar su capacidad de rendimiento, favorece además el deterioro precoz del organismo, de manera que pueda cuidar y curar la salud de los usuarios, la familia y comunidad.

4. Recreación

La recreación ha jugado un papel importante en la vida del hombre, desde la edad primitiva hasta los tiempos actuales se ha utilizado el tiempo libre en el desarrollo de actividades cognitivas, deportivas o artísticas culturales, las cuales brindan satisfacción, promueven nuevos hábitos de vida y propician estados físicos y mentales favorables que ayudan a conservar la salud.

“La recreación es el conjunto de actividades que se relacionan y surgen en el aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades deportivas, artísticas culturales o de conocimiento.”²¹ El desarrollo científico tecnológico ha evolucionado la forma de pensar y de actuar y esto ha traído la disminución de los movimientos corporales y la inactividad muscular propiciando estilos de vida sedentarios.

Actualmente para la recreación se emplea el tiempo libre disfrutando del uso de computadoras, los equipos de videos y los juegos electrónicos entre otros y estos no sólo absorben tiempo, sino que le resta espacio a otras actividades que contribuyen con el desarrollo multifacético del ser humano, lo que hace necesario crear, organizar y desarrollar programas encaminados a ofertar una variedad de actividades recreativas según gustos y preferencias de las personas a las cuales se les brinda el servicio, con la finalidad de alcanzar resultados

²¹ Cruz Ochoa Antilio Lazaro. La Recreación una Vía para conservar la salud. Cuba. Disponible en http://actividadfisicaysalud.metroblog.com/la_recreacion_una_via_para_conservar_la_salud.

superiores en el bienestar de la población. No se puede olvidar que el sedentarismo es un factor de riesgo desencadenante de enfermedades de allí la importancia de tomar conciencia y ocuparse del cuerpo y de la mente, para conservar una buena salud, lo que a su vez constituye un indicador de calidad de vida.

a. Empleo del tiempo libre

“La administración del tiempo se puede definir como una manera de ser y una forma de vivir. Hoy, se puede considerar al tiempo como uno de los recursos más importantes y críticos de los administradores”.²² La forma en que se emplea el tiempo es muy importante, sin embargo es algo que no se puede guardar, al contrario pasa y no se recupera, cuando no se emplea bien el tiempo se está desperdiciando. Para emplear bien el tiempo hay que aprender a valorarlo y a planificarlo mejor aun cuando se tienen actividades como trabajo, estudio, tanto a corto, mediano y largo plazo.

El tiempo libre ha sido siempre un deseo para los seres humanos. La necesidad de trabajo para la supervivencia y exigencias de la vida diaria, ha sido factor importante en anhelar momentos para el descanso, el disfrute, el ocio y el crecimiento interior. Es un tiempo para relajarse de los factores estresantes y disfrutar del tiempo. Cada día, se dedican entre ocho y doce horas solamente a trabajar, si

²² Silva Rosanna. El ceibal. Julio 2006. Administración del tiempo. Disponible en [www.monografias.com/trabajo38/administracion del tiempo/administración del tiempo.shtml](http://www.monografias.com/trabajo38/administracion%20del%20tiempo/administracion%20del%20tiempo.shtml).

se suman las jornadas extras y el tiempo que se ocupa en pensar en las actividades del día siguiente, el arreglo personal no se dispondría de tiempo libre para actividades dedicadas a recreación.

Por suerte en las sociedades con avances industriales, la ciencia y la tecnología han permitido que métodos productivos faciliten la vida y que esto ayude a nuevas posibilidades del uso del tiempo libre.

El tiempo libre comúnmente, es invertido en la mayoría de personas, en ordenar, hacer reparaciones, limpiar, atender a los hijos, pasear con la familia, viajar, compartir con amigos, escuchar música, ver cine y televisión, navegar en internet, dormir y descansar, o simplemente para no hacer nada. Sin embargo, no se le da el valor y beneficio al tiempo libre, ignorando que es un espacio importante para la superación, y se pierden o se subutiliza en actividades rutinarias, o poco productivas, en vez de valorarlo, protegerlo y administrarlo eficientemente.

Asegurar la relación o contacto con la pareja, familia y amigos, son justamente actividades que se pueden emplear en parte del tiempo libre.

b. Salud mental

La mente y el cuerpo están conectados, el cuerpo responde a como se siente, como piensa y como actúa la persona, cuando el estado de ánimo decae el sistema inmune se debilita, lo que disminuye las barreras que

protegen y se tiende a enfermar con facilidad. Si se logra alcanzar el estado emocional apropiado se estará consciente de los pensamientos, sentimientos y comportamientos, se sabrá como es la manera de enfrentar el estrés.

De una forma u otra el cuerpo envía señales de cuando la salud emocional esta desequilibrada, al sentirse estresado, ansioso o enojado se pueden manifestar señales como mareos, presión sanguínea alta, dolores de cabeza, de espalda, estreñimiento, sudor excesivo, malestar estomacal, insomnio, entre otros. En algunas personas el estado de ánimo puede desatar el abuso de alcohol, tabaco o consumo de otras drogas para tratar de sentirse bien.

c. Estrés

Estudios de psicología refieren que estrés es todo lo que requiere que el ser humano reaccione. El cuerpo responde enviando hormonas como la adrenalina y el cortisol a través de la sangre para mejorar el nivel de rendimiento. La frecuencia cardíaca y respiratoria aumenta, lo cual significa que se necesita más energía para los músculos y el cerebro, se piensa y se reacciona más rápido, y se tiene fuerza extra.

En el mundo actual no se cuenta con una vía física para el escape del estrés y ante tal situación las hormonas ocasionado un aumento de oxígeno en la sangre y las arterias sufren una sobrecarga, cuando se experimente estrés una de la medidas para afrontarlo en primera

instancia es reconocerlo y aceptarlo, se recomienda practicar ejercicio para reducirlo con ello se quema la adrenalina extra y el cuerpo vuelve a un estado de relajación, otras actividades que se pueden realizar son las de salir simplemente a caminar o tomar alguna técnica de relajación.

La tensión originada por el estrés desencadena reacciones de ansiedad y angustia, que se manifiestan de múltiples maneras, tales como: sudores, taquicardia, asfixia, estremecimiento, prurito en extremidades, síncope, cefalea, espasmos musculares, alteraciones del sueño, apetito, problemas gastrointestinales, presión sanguínea alta, problemas articulares, trastornos depresivos, irritabilidad, apatía y pérdida del interés sexual, sentimiento de desrealización (alteración de la percepción del mundo externo de manera que este parece extraño o irreal) , miedo a la muerte y diversas fobias entre otros, puede provocar el consumo de alimentos en poca cantidad o exceso, consumo de cigarrillo, alcohol entre otros la persona puede consumir dulces y chocolates con más frecuencia.

La tensión originada por el estrés, es en cierta manera necesaria para el desarrollo de la personalidad, pero cuando no puede ser controlada, empiezan a aparecer los síntomas descritos. Dicho de otra manera, si se considera al estrés como cualquier cosa que estimula y aumenta el nivel de alerta, se puede decir que la vida sin estímulos sería monótona y aburrida. Por otro lado, una vida con

demasiados estímulos se vuelve desagradable y agotadora llegando a dañar la salud.

5. Relaciones interpersonales o calidad de relaciones afectivas.

La calidad de vida es un concepto que hace referencia a las condiciones de vida deseadas de una persona, en que las relaciones interpersonales toman un papel importante, influidas por factores ambientales y personales como lo son las relaciones íntimas, amistades, trabajo, familia incluyen los vecinos. En una persona feliz influyen la autoestima, la capacidad de adaptarse a los cambios, superar los retos que impone diariamente la vida, y la manera de cómo se relaciona con las demás personas.

Las relaciones interpersonales positivas, proporcionan una vida feliz, un ambiente de trabajo ideal, y un buen estilo de vida.

Cuando se padecen trastornos en el estado de ánimo, estas pueden causar dificultades para mantener relaciones amistosas, familiares e íntimas, los problemas en las relaciones pueden surgir por descuidos a no saber controlar el estado de ánimo. La educación, comunicación y la aceptación de sentimientos son algunos de los elementos que se deben tomar en cuenta para restablecer relaciones.

Los trastornos en el estado de ánimo pueden afectar el desempeño laboral, manifestándose con malas relaciones interpersonales entre los compañeros y bajo rendimiento

en actividades. Poner atención y hacer cambios en aspectos de la vida, de cómo manejar el estrés, recibir tratamiento, mejorar las relaciones interpersonales y el trabajo puede tener efectos positivos en la salud física y mental. El plan adecuado para mejorar el estilo de vida es el que funcione según las expectativas de vida.

D. Factores De Riesgo Que Intervienen En El Estilo De Vida Saludable

En el diario vivir, se está expuesto a cualquier tipo de riesgo el cual puede incidir de forma determinante en el estado de salud. Algunos de los factores de riesgo que se pueden presentar según el tipo de trabajo que se desempeñen son: el ruido por la gran afluencia de personas y por los carros, iluminación inadecuada, esfuerzo visual, problemas respiratorios, mala higiene del ambiente provocando en ocasiones infecciones llevando a un desequilibrio del bienestar tanto físico como mental y convirtiendo al trabajo monótono.

El consumo de cigarrillo produce pérdida ósea la cual es más rápida en los fumadores, esta se va haciendo progresiva con la edad de las personas, lo que duplica el riesgo de sufrir fracturas de columna, cadera o alguna otra parte del sistema óseo siendo en los fumadores más lenta la recuperación o que no se curen satisfactoriamente.

En cuanto al consumo de alcohol, este es dañino para la salud física y mental, su consumo tiene efectos metabólicos degenerativos, afectar los sistemas óseo, nervioso, hepático, puede provocar cáncer de esófago, laringe, boca, es perjudicial si se

consume en gran cantidad y se puede convertir en una adicción. Beber en forma moderada se define como el consumo de uno a dos vasos de cerveza, vino u otra bebida alcohólica en algunos casos es utilizado en la dieta para la salud cardiovascular.

Es importante el uso de medicamentos, porque en algunos su consumo tienen efectos secundarios entre los que se puede mencionar el uso de corticoides, anticonvulsivantes así como el consumo de drogas siendo estas muy perjudiciales en el individuo.

La exposición solar tiene efectos positivos y negativos en las personas, la exposición excesiva al sol trae como consecuencias problemas de la piel, se recomienda como mínimo quince minutos por día para considerarse aceptable, como medida preventiva en cuanto a exposiciones por más tiempo es recomendable uso de bloqueadores solares.

Los trastornos alimenticios se manifiestan a través de la conducta alimenticia, entre los que se puede mencionar alteraciones en el peso corporal influido por la publicidad en cuanto al consumo de comida rápida o consumo de bebidas no saludables. Entre los factores que intervienen en los trastornos alimentarios están: biológicos, cuando el consumo de ciertos alimentos provocan trastornos en el buen funcionamiento del organismo. Psicológicos, las personas con trastornos alimentarios pueden presentar problemas ya sea de obesidad o anorexia que está relacionada con la apariencia física.

La familia es un factor importante en la salud de las personas, donde existen malos hábitos alimenticios el riesgo es mayor de enfermar, en el consumo de alimentos se marca el estilo de vida.

La influencia que ejerce la sociedad en el consumo de alimentos es importante, en donde los medios de comunicación juegan un papel primordial, haciendo que se consuman alimentos de tipo no saludable.

Los excesos para la salud no son buenos, el pasarse de ingerir alimentos, bebidas o incluso el trabajo tiene consecuencias negativas en el organismo, muy pocas veces se habla de los riesgos del exceso de ejercicio, sin embargo practicar actividades de resistencia de forma intensa y durante años puede tener efectos perjudiciales para el corazón, las mujeres y adolescentes pueden presentar problemas de amenorrea y del sistema óseo.

Todo trabajo requiere una energía, cuanto mayor sea el esfuerzo físico, más energía se necesitará. Esto conlleva un aumento de frecuencia cardiaca. Pero con un límite para el cuerpo humano. Cuando el esfuerzo no se puede mantener aparece la fatiga muscular, bajo rendimiento, insatisfacción laboral y riesgo de sufrir accidentes laborales.

Por su parte cada individuo, como integrante de una sociedad, tendrá su modo de vida propio, que será su estilo de vida, que representa la forma en que se comporta, la actividad regulada por la psiquis, producto del modo de vida. Es un conjunto de motivaciones y necesidades, modos de valoración y actuación adquiridos de la historia personal y la imagen general elaborada del mundo, todos estos aspectos integrados en la personalidad.

Salud y enfermedad no son polos opuestos, sino diferentes grados de adaptación del organismo frente al medio, los modos y estilos

de vida son influidos en la actividad del hombre como ser social, por lo tanto los modos y estilos de vida desarrollados por la sociedad y los individuos, influirán positivamente o negativamente como elementos de beneficio o perjudiciales (de riesgo). La salud depende de los hábitos y costumbres que a diario se practican y del resultado de las acciones y los esfuerzos que durante la vida cada cual hace por cuidarla y mejorarla.

El ser humano necesita a lo largo de su vida de una alimentación adecuada, hábitos de higiene personal en el hogar y en la comunidad, actividad física y descanso para fortalecer y mantener el cuerpo, diversión y afecto para satisfacer necesidades mentales y espirituales, la ausencia de alguno de estos factores provoca daños, en ocasiones irreversibles a la salud del individuo.

Por otra parte, las malas condiciones de vida, las condiciones nocivas de trabajo, el alto grado de urbanización, la falta de servicios de salud públicos adecuados, así como el hábito de fumar, los malos hábitos alimentarios, el consumo nocivo de alcohol, el sedentarismo, el bajo nivel escolar, el rechazo a medidas sanitarias preventivas y el aislamiento de amigos y familiares, representan factores de riesgo, que actuando continua y gradualmente, influirán negativamente en el proceso salud-enfermedad. El personal de salud tiene la misión de influir en pro de modos y estilos de vida favorables a la conservación de la salud.

VI. MATERIAL Y METODOS

A. Tipo De Estudio

El estudio fue descriptivo porque se describieron y analizaron las prácticas de estilo de vida saludable que realizan los profesionales de enfermería del área de salud de Totonicapán, y transversal porque se estudió el fenómeno en un tiempo determinado, específicamente julio y agosto 2011.

B. Unidad De Análisis

Profesionales de enfermería del área de salud de Totonicapán, tomando en cuenta los nueve distritos del área de salud: Momostenango, San Andrés Xecul, San Cristóbal, Santa Lucía La Reforma, San Bartolo Aguas Calientes, Santa María Chiquimula, San Francisco El Alto, Totonicapán y San Vicente Buenabaj.

C. Población

En la presente investigación se estudiaron a treinta y ocho profesionales de enfermería que pertenecen al área de salud de Totonicapán distribuidos de la siguiente manera: departamento de enfermería dos, ocho enfermeras jefes de distrito, dieciséis enfermeras/os turnistas de centros de atención permanente con horario de veinticuatro horas, cuatro enfermeras/os con horario de 8 horas y catorce laborando en puestos de salud reforzados con horario de ocho horas y en fin de semana.

Por lo cual se estudió un universo de 38 enfermeras/os, quienes representan el 84% de la población.

1. Criterios De Inclusión

Profesionales de enfermería que laboran en el área de salud, enfermeras jefes de Distrito y enfermeras/os turnistas, con horario de ocho horas, de puestos de salud reforzados, personal profesional presupuestado y por contrato, que tengan por lo menos seis meses de trabajo.

2. Criterios De Exclusión

Profesionales de enfermería que se encuentre de vacaciones o gozando algún tipo de licencia, que laboran en extensión de cobertura y que no deseen participar de la investigación.

D. Operacionalizacion De Variables

VARIABLE	DEFINICION TEORICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Prácticas de estilo de vida saludable.	Proceso social, en que las tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida, dichos comportamientos están orientados a mantener la salud física y psicosocial.	Hábitos y costumbres	Prácticas alimenticias y nutrición	<p>En términos generales usted diría que su salud es: Excelente () Buena () Regular () Mala () Por qué: _____</p> <p>Cuida su alimentación y mantiene una dieta balanceada: Siempre () Casi Siempre () A veces () Casi Nunca () Nunca () Por qué: _____</p> <p>Dentro de su alimentación diaria consume frutas y verduras: Siempre () Casi Siempre () A veces () Casi Nunca () Nunca () Por qué: _____</p>

VARIABLE	DEFINICION TEORICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
			Prácticas de reposo y sueño	<p>Cuánta agua consume diariamente: Aproximadamente 2 litros de agua () Aproximadamente 1 litro de agua () Menos de 1 litro de agua () No bebe agua () Por qué: _____</p> <p>Con qué frecuencia consume azúcar, comida chatarra o con mucha grasa: Siempre () Casi Siempre () A veces () Casi Nunca () Nunca () Por qué: _____</p> <p>Su alimentación diaria incluye desayuno, almuerzo y cena Todos los días () No todos los días () Por qué: _____</p> <p>Considera que su peso actual es: Ideal () Normal () Bajo peso () Sobre peso ()</p> <p>Cuántas horas diarias le permite dormir su trabajo Como mínimo 8 horas diarias () Entre 5 y 7 horas diarias () Menos de 5 horas () Por qué: _____</p> <p>Considera que tiene algún problema para dormir Le cuesta quedarse dormida/o ()</p>

VARIABLE	DEFINICION TEORICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
			Práctica de actividad física.	<p>Se despierta en varias ocasiones durante la noche () Se mantiene con sueño durante el día () Duerme bien y se levanta Descansada/o ()</p> <p>Realiza alguna actividad física Siempre () Casi Siempre () A veces () Casi Nunca () Nunca () Especifique: _____</p> <p>Con que frecuencia practica algún deporte o actividad física. Al menos 3 veces por semana () Menos de 3 veces por semana () No práctico Deporte ()</p> <p>En qué actividad prefiere emplear su tiempo libre Compartir con la familia y amigos () Tareas del Hogar () Escuchar música () ver Tv, cine () Navegar por internet () Dormir y descansar () Actividad física () Actividades académicas o laborales ()</p> <p>Considera que su trabajo le permite mantener una vida: activa () Siempre que puede activa ()</p>

VARIABLE	DEFINICION TEORICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
			Salud mental y estrés.	<p>sedentaria ()</p> <p>Cuál es su estado de ánimo generalmente a lo largo del día Se siente positiva/o, con ganas de disfrutar el día () Se siente cansado, y bastante agobiado () Una combinación de la primera y segunda opción ()</p> <p>Cuál es su estado de ánimo generalmente a lo largo de una jornada de trabajo Se siente positiva/o, con ganas de disfrutar el día () Se siente cansado y bastante agobiado () Una combinación de la primera y segunda opción ()</p> <p>Qué hace cuando se siente estresada/o Hace alguna actividad física () Deja que pase el momento () Come chocolate u otros dulces () Consumo alcohol o cigarrillo ()</p>
			Relaciones interpersonales o calidad de relaciones afectivas.	<p>Considera que tiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo: Siempre () Casi Siempre () A veces () Casi Nunca () Nunca () Por qué: _____</p> <p>En algún momento, su estilo de vida ha sido</p>

VARIABLE	DEFINICION TEORICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
			Factores de riesgo.	<p>afectado por los siguientes factores: Consumo de medicamentos () Si__ Especifique __ No__</p> <p>Problemas con su peso () Si__ Especifique __ No__</p> <p>Trastornos alimenticios () Si__ Especifique __ No__</p> <p>Consumo de alcohol o tabaco () Si__ Especifique __ No__</p> <p>Exposición solar () Si__ Especifique __ No__</p> <p>Sobre carga de trabajo () Si__ Especifique __ No__</p> <p>Exceso de ejercicio () Si__ Especifique __ No__</p> <p>Falta de servicios de salud () Si__ Especifique __ No__</p> <p>Otros: _____</p> <p>¿Qué apoyo requiere de parte de la institución en donde labora para mejorar sus prácticas de autocuidado? _____ _____</p>

E. Descripción Detallada De Las Técnicas, Procedimientos E Instrumento A Utilizar

Se solicitó permiso por escrito, al Director de Área de Salud de Totonicapán, Enfermera de Área para realizar la investigación, así mismo se sometió a aprobación del Comité de Tesis de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Quetzaltenango y Universidad de San Carlos de Guatemala, el protocolo de investigación.

Se realizó prueba piloto, con personal profesional de enfermería del área de salud de Quetzaltenango, participando tres enfermeras/os, por tener características de trabajo comunitario afines al área de investigación para someter el cuestionario a validación y de esta manera realizar las correcciones pertinentes.

Se elaboró hoja de consentimiento informado, la cual se dio a conocer previo a aplicar el cuestionario. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario estructurado con preguntas mixtas que contienen opciones por medio de la escala de Rensis Likert, enumeradas correlativamente, la recolección se realizó en forma directa, por la investigadora, se aprovechó la reunión mensual de los meses de julio y agosto de enfermeras del área de salud para aplicar el cuestionario respectivo.

Se tabuló la información a través del programa Excel, para vaciar los datos contenidos en el cuestionario de investigación. Se elaboraron cuadros y gráficas representando la información recolectada de donde se obtuvieron las conclusiones y recomendaciones del estudio.

F. Alcances y Límites De La Investigación

1. Ámbito Geográfico

Departamento de Totonicapán.

2. Ámbito Institucional

Área de salud de Totonicapán.

3. Ámbito Personal

Enfermeras/os Profesionales

4. Ámbito temporal

Julio y agosto de 2011

G. Plan De Análisis De Datos

El análisis de la información se realizó debido a que el instrumento en un mayor porcentaje cuenta con escala de Rensis Likert, en los criterios de: siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca, lo cual se complementó con un por qué, para enriquecer la información obtenida, por lo que cada respuesta se analizó en base al mayor porcentaje obtenido en cualquiera de los cinco criterios.

La información obtenida se tabuló y analizó a través de la estadística descriptiva, utilizando para ello el método porcentual, obteniendo datos en forma cuantitativa. Se tabularon los datos por medio de tablas y gráficas en el programa Excel, para luego analizar y presentar las conclusiones y recomendaciones.

H. Aspectos Éticos De La Investigación

Los datos recolectados a través de la investigación fueron de tipo confidencial, su uso fue exclusivo para la realización del estudio, teniendo presente para el efecto el respeto al derecho del autor, la autonomía, confidencialidad y veracidad.

La participación del personal profesional de enfermería fue voluntaria firmando hoja de consentimiento informado previa información sobre el estudio. Se garantizó no hacer daño alguno, se evitó realizar cuestionamientos que incluyan juicio de valor respecto al estilo de vida individual.

El profesional de enfermería respondió por sí mismo el cuestionario, no hubo coerción para que respondieran a las preguntas y se agradeció su participación y colaboración. Se evitó infringir la intimidad de la enfermera/o respecto a sus actividades.

VII. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos del cuestionario aplicado en el mes de julio y agosto del año 2011, a treinta y ocho enfermeras/os del área de salud de Totonicapán con respecto a prácticas de estilo de vida saludable que realizan. En la investigación no participó personal que se encontraba gozando de período de vacaciones y que rehusó a participar en la investigación siendo un total de siete profesionales.

CUADRO No. 1
OPINION DE LAS ENFERMERAS DEL AREA DE SALUD DE
TOTONICAPAN EN RELACION A SU ESTADO DE SALUD

Criterio	No.	Porcentaje
Excelente	2	5%
Bueno	32	84%
Regular	4	11%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

5% de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán opinan que su estado de salud es excelente, mientras 84% consideran que su salud es buena debido a que rara vez sufren de alguna enfermedad, se sienten bien y con deseos de trabajar, 4% considera que es regular en cualquier momento se está en riesgo de enfermedad o de padecer un daño, por más leve que este sea provoca desequilibrio en cuanto a salud se refiere.

Independientemente de la apreciación que como individuos se tenga de lo que significa salud, para las personas es un valorpreciado, cada persona tiene sus propias normas para valorar su estado de salud y por lo mismo todas las personas buscan el mantenerse sanas.

El estado de salud según la organización mundial de la salud, es el completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de la enfermedad, a esto se le atribuyen factores que influyen como lo son aspectos sociales, culturales, económicos y educativos los cuales marcan el estilo de vida de las personas.

CUADRO No. 2
FRECUENCIA CON QUE LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE
SALUD DE TOTONICAPAN CUIDAN SU ALIMENTACION Y
MANTIENEN UNA DIETA BALANCEADA

Criterio	No.	Porcentaje
Siempre	1	3%
Casi Siempre	25	66%
A Veces	11	29%
Casi Nunca	1	3%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

3% de las enfermeras/os encuestados refirieron que siempre cuidan su alimentación y mantienen una dieta balanceada, mientras 66% indican que casi siempre; el estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos, de allí la importancia de alimentarse adecuadamente con alimentos

que contengan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para desarrollar sus funciones fisiológicas.

Las razones por las cuales las enfermeras/os cuidan su alimentación y mantienen una dieta balanceada es porque reconocen que cuidar su alimentación es importante para la salud.

29% de las enfermeras/os indican que a veces cuidan su salud y mantiene una dieta balanceada, 3% casi nunca. El consumo de alimentos en poca o abundante cantidad puede tener efectos positivos o negativos en la salud de las personas, si la ingesta de alimentos no es rica en nutrientes pueden tener como consecuencia problemas de desnutrición u obesidad y estos a su vez ocasionar otras patologías que pongan en riesgo la salud de las personas.

Las enfermeras/os indican que el trabajo que desempeñan les impide consumir alimentos saludables, comen lo que esté al alcance en la comunidad y no siempre en el lugar de trabajo se tiene oportunidad de encontrar para el consumo alimentos variados.

Dentro del consumo de frutas y verduras como parte de una alimentación saludable 55% respondió que casi siempre en su alimentación incluyen frutas y verduras, 30% lo consume siempre, 15% indicó que a veces incluye este tipo de alimentos en su dieta diaria aunque consideran que son fuente importante de vitaminas e indispensables para el organismo.

El estado de salud de una persona está determinado en gran parte por su estado nutricional, para que una persona funcione en su nivel

óptimo debe consumir alimentos adecuados y que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana, sin embargo una gran parte de las personas no consumen los alimentos adecuados.

CUADRO No. 3
CANTIDAD DE AGUA QUE CONSUMEN DIARIAMENTE LAS
ENFERMERAS/OS DEL AREA DE SALUD DE TOTONICAPAN

Criterio	No.	Porcentaje
Aproximadamente 2 litros de agua	6	16%
Aproximadamente 1 litro de agua	16	42%
Menos de 1 litro de agua	15	39%
No bebe agua	1	3%
Total	38	100%

Fuente: investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

El cuerpo de una persona está conformado por agua elemento necesario e importante para la regulación y conservación de todos los tejidos y procesos del organismo, se recomienda para recuperar el agua que se pierde a través de la orina, respiración, sudor y otras excreciones el consumo de 2 litros diarios, el estudio indica que 16% de enfermeras/os del área de salud de Totoncapán consume aproximadamente esa cantidad, 42% ingieren alrededor de 1 litro de agua, 39% menos de 1 litro de agua y 3% de las mismas no ingieren agua.

Las enfermeras/os refirieron que consideran que beber agua es de vital importancia para el organismo, el consumo les garantiza mantener una buena salud, y sirve para eliminar toxinas.

Las enfermeras/os en estudio que consumen menos de la cantidad ideal, indican que es por falta de costumbre y olvido y que los líquidos que ingieren no son precisamente agua pura, mencionan otras bebidas que incluyen en su alimentación como café y atoles.

El agua tiene innumerables beneficios, los alimentos que se consumen a diario por si solos contienen este vital líquido pero este no es suficiente para el organismo, se necesita que se consuma en forma individual. Es a través del agua que se absorben la mayor parte de nutrientes del cuerpo, el poco consumo puede ocasionar desórdenes fisiológicos.

CUADRO No. 4
FRECUENCIA CON QUE LAS ENFERMERAS/OS DEL AREA DE
SALUD DE TOTONICAPAN CONSUMEN AZÚCAR, COMIDA
CHATARRA O CON ABUNDANTE GRASA

Criterio	No.	Porcentaje
Casi Siempre	10	26%
A Veces	22	58%
Casi Nunca	6	16%
Total	38	100%

Fuente: investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

Una forma de asegurar una alimentación variada, es seleccionar alimentos sanos, que contengan los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, el consumo de alimentos no adecuados causa desórdenes, además de no proporcionar los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita.

26% de las enfermeras/os profesionales consumen casi siempre comida chatarra, con grasa y azúcar, expresando que es rica y fácil de obtener y se consume fácilmente en convivencia con amigos, en otras ocasiones es por hambre y no siempre tienen al alcance en el lugar de trabajo los alimentos ideales para el consumo, 58% a veces, situación preocupante porque su consumo inadecuado puede causar padecimientos de enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión, cáncer y aumento de peso en las personas.

16% casi nunca, el personal opina que no ingieren esa comida porque es dañina para la salud.

CUADRO No. 5
FRECUENCIA EN QUE ENFERMERAS/OS DEL AREA DE SALUD
DE TOTONICAPAN INGIEREN LOS TRES TIEMPOS PRINCIPALES
DE COMIDA

Criterio	No.	Porcentaje
Todos los días	31	82%
No todos los días	7	18%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

Las prácticas saludables que se refieren a la alimentación incluyen ingerir alimentos en las tres tomas principales del día que son desayuno, almuerzo y cena, expertos en nutrición recomiendan distribuir el 20 a 25% de los alimentos en el desayuno, 35 a 40% almuerzo y 25 a 30% en la cena.

82% de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán ingieren los tres tiempos de comida todos los días, 18% de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán no consumen los tres tiempos principales de comida todos los días, manifiestan que el tiempo de alimento que no ingieren es el desayuno, argumentando que es por salir temprano a trabajar y no les da tiempo de desayunar.

Es fundamental que dentro de la ingesta de alimentos durante el día se consuma los tres tiempos principales de comida, no solo es importante consumir alimentos que proporcionen los nutrientes esenciales para el organismo, sino además ingerirlos en el tiempo adecuado para que estos a su vez proporcionen el equilibrio energético que el cuerpo necesita para desempeñar las labores cotidianas.

CUADRO No. 6
OPINION DE LAS ENFERMERAS/OS DEL AREA DE SALUD DE
TOTONICAPÁN EN RELACION A SU ESTADO DE PESO ACTUAL

Criterio	No.	Porcentaje
Ideal	2	5%
Normal	17	45%
Bajo Peso	2	5%
Sobre peso	17	45%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

Una técnica que se utiliza para evaluar el peso ideal de una persona es a través del índice de masa corporal, en donde se utiliza las medidas antropométricas que son el peso y la talla de una persona en edad

adulta, el estudio realizado a enfermeras/os del área de salud de Tonicapán indica que 5% consideran tener peso ideal, 45% refirieron tener peso normal, 5% indicó tener bajo peso y 45% consideran tener sobre peso.

Los datos reflejan que del 100% de las persona encuestadas se encuentra 45% con problemas de sobrepeso y que este puede ocasionar problemas de salud, el organismo aumenta de peso por recibir y asimilar exceso de alimentación, o por gastar poco de lo asimilado, puede ser causado por factores externos como son la alimentación inadecuada y la inactividad e internos como funcionamiento irregular del sistema endocrino y glandular, independientemente de la causa que esté provocando el sobre peso el organismo puede presentar problemas en su funcionamiento y ocasionar patologías severas que afecten la vida de la persona.

CUADRO No. 7
TIEMPO QUE LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE SALUD DE
TOTONICAPÁN EMPLEAN PARA DORMIR

Criterio	No.	Porcentaje
Como mínimo 8 horas diarias	15	39%
Entre 5 y 7 horas diarias	19	50%
Menos de 5 horas diarias	4	11%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

El sueño es una parte esencial de la vida de la persona, el cuerpo necesita de un periodo de inactividad para recuperarse y renovarse.

Las enfermeras/os frecuentemente se ven afectados en cuanto al tiempo que necesitan para dormir, la jornada de trabajo cuando se labora en turnos de 24 horas o cuando se tiene sobre carga de trabajo interrumpen esta actividad y el personal ha tenido que ir adaptándose a estos cambios, sin embargo 50% de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán indican que su trabajo les permite dormir entre 5 y 7 horas diarias, 39% duerme las 8 horas que es el tiempo ideal para una persona adulta, 11% duerme menos de 5 horas, indicando con el estudio que el trabajo comunitario y las horas laborales permiten en mayoría dormir las horas necesarias para recuperar las energías descansar y estar preparadas para la próxima jornada de trabajo.

CUADRO No. 8

FRECUENCIA CON QUE LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE SALUD DE TOTONICAPÁN REALIZAN ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA

Criterio	No.	Porcentaje
Siempre	5	13%
Casi Siempre	8	21%
A Veces	16	42%
Casi Nunca	8	21%
Nunca	1	3%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

El aumento de la actividad física proporciona al ser humano una vida más activa y larga, reflejando mejor estado de salud, cuando se realizan actividades físicas se reduce el riesgo de sufrir de enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad y algún otro tipo de cardiopatías, esto a su vez contribuye al buen funcionamiento de todos los procesos

corporales, aumentando la fuerza muscular, energía y reduciendo la ansiedad y tensión.

La investigación indica que 13% siempre realizan alguna actividad física, 21% lo realiza casi siempre y que es una actividad extra que realizan manifestando que es importante para la salud.

42% a veces, 21% casi nunca y 3% nunca, el presente cuadro indica que las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán no realizan actividad física manifestando que es por falta de tiempo e interés, actividades laborales, hogareñas y académicas.

La investigación señala que 61% de enfermeras/os consideran que el trabajo comunitario que realizan les permite mantener una vida activa durante sus horas laborales, 31% consideran que siempre que pueden activa, realizando parte de su trabajo en el campo y 8% indica que por el trabajo mantienen una vida sedentaria; situación que depende del lugar en donde esté ubicado el servicio de salud en el cual laboran, de la afluencia de personas y de las responsabilidades que le sean asignadas.

CUADRO No. 9
FRECUENCIA CON QUE LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE
SALUD DE TOTONICAPÁN PRACTICAN ALGÚN DEPORTE

Criterio	No.	Porcentaje
Al menos 3 veces por semana	2	5%
Menos de 3 veces por semana	16	42%
No practican deporte	20	53%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

5% de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán practican algún deporte como mínimo tres veces por semana, 42% menos de 3 veces por semana, la práctica de un deporte es una actividad física importante, marca el estilo de vida saludable, existe una gran variedad de deportes que no necesariamente se tienen que realizar con fines de competencia, el deporte representa una condición importante no solo para el desarrollo físico, sino para el desarrollo intelectual y socio afectivo dentro de los deportes que indicaron practicar esta el futbol, maratón caminata y natación.

53% no practican deporte, argumentando que es por falta de tiempo y por diversas actividades que se realizan durante el día así como la falta de interés personal olvidándose de los innumerables beneficios de la práctica de un deporte o actividad física.

CUADRO No. 10

ACTIVIDADES QUE LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE SALUD DE TOTONICAPÁN PREFIEREN REALIZAR EN SU TIEMPO LIBRE

Criterio	No.	Porcentaje
Compartir con la familia y amigos	15	39%
Tareas del Hogar	7	18%
Escuchar Música	2	5%
Ver Tv, cine	2	5%
Navegar por Internet	1	3%
Dormir y Descansar	2	5%
Actividad física	1	3%
Actividad académica o laborales	8	21%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

El estudio señala que las enfermeras/os del área de salud de Tonicapán, emplean su tiempo libre en más de una actividad, de las 38 personas encuestadas 39% respondió que es para compartir con la familia y amigos, 21% en actividades académicas, 18% en tareas del hogar, 5% en escuchar música, ver Tv, cine, dormir y descansar, 3% en navegar en internet y actividad física.

La práctica que sobresale y que es más común dentro de los profesionales de enfermería en el empleo del tiempo libre es para compartir con la familia, amigos, seguido de actividades académicas o laborales y tareas en el hogar.

El tiempo libre es invertido comúnmente en la mayoría de personas en ordenar, limpiar, atender a los hijos, pasear con la familia, compartir con amigos. Sin embargo no todas las personas reconocen el valor y beneficio del tiempo libre, llegando a ignorar que es un espacio importante para la superación.

El tiempo libre es un espacio para relajarse de los factores estresantes, las enfermeras/os trabajan en jornadas largas, en este caso hasta de 24 horas, si se suman las jornadas extras implica sobrecarga de trabajo que recae en agotamiento tanto físico como mental. Es por ello la importancia de administrar bien el tiempo y que los periodos de descanso se utilicen bien con el afán de aprovechar ese tiempo en beneficio propio.

CUADRO No. 11
ESTADO DE ÁNIMO DE LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE SALUD
DE TOTONICAPÁN DESPUÉS DE UNA JORNADA DE TRABAJO

criterio	No.	Porcentaje
Se siente positivo con ganas de disfrutar el día	27	71%
Combinación de ambas opciones, Positivo con ganas de disfrutar el día y cansado y bastante agobiado al terminar jornada de trabajo	11	29%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

71% se siente positiva/o con ganas de disfrutar el día, 29% de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán presenta una combinación de las opciones, señalando que durante el día se sienten positivos pero que después de una jornada de trabajo con afluencia de usuarios a su servicio de salud se sienten cansadas/os.

Quando se padecen trastornos en el estado de ánimo, estos pueden causar dificultades para mantener las relaciones con las demás personas, estos a su vez pueden afectar el desempeño laboral reflejándolo en bajo rendimiento en las actividades. La mente y el cuerpo están conectados, el cuerpo responde a como se siente, piensa y actúa una persona, cuando el estado de ánimo decae el sistema inmune se debilita y se tiende a enfermar con facilidad; si se logra alcanzar el estado de ánimo apropiado se estará consciente de los pensamientos, sentimientos y comportamientos y se sabrá la manera de cómo enfrentar al estrés.

CUADRO No. 12

ACTIVIDADES QUE LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE SALUD DE TONICAPÁN REALIZAN CUANDO SE SIENTEN ESTRESADAS/OS

Criterio	No.	Porcentaje
Deja que pase el momento	20	53%
Alguna actividad física	15	39%
Come chocolate u otros dulces	3	8%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de camp. Julio y Agosto 2011.

La tensión originada por el estrés, es en cierta manera necesaria para el desarrollo de la personalidad, pero cuando no puede ser controlada la persona puede sufrir de trastornos físicos, psíquicos y emocionales. Una de las medidas para enfrentar el estrés es reconocerlo y aceptarlo pero las personas que presentan este problema pueden adoptar otras medidas que pueden poner en riesgo su salud.

53% dejan que pase el momento, 39% realizan actividad física cuando se sienten estresados, 8% come chocolates u otros dulces y ninguno consume alcohol o cigarrillo.

CUADRO No. 13
FRECUENCIA CON QUE LAS ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE SALUD
DE TOTONICAPÁN MANTIENEN BUENAS RELACIONES
INTERPERSONALES CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO

Criterio	No.	Porcentaje
Siempre	20	53%
Casi Siempre	17	45%
Casi Nunca	1	3%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

53% de las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán siempre mantienen buenas relaciones interpersonales con los compañeros de trabajo, 45% casi siempre, casi nunca 3%.

Las razones por las cuales manifiestan se les dificulta mantener buenas relaciones con los compañeros de trabajo son: personal conflictivo, diferencia de criterios, trabajo multidisciplinario, discusiones de trabajo y problemas de comunicación.

Las relaciones interpersonales toman un papel importante dentro de la calidad de vida de un individuo, están influidas por factores ambientales y personales, es el reflejo de la autoestima, de la capacidad de adaptarse a los cambios, y de superar los retos que impone diariamente la vida.

Las relaciones interpersonales positivas, proporcionan una vida feliz, un ambiente de trabajo ideal y un buen estilo de vida.

CUADRO No. 14
FACTORES QUE HAN AFECTADO EL ESTILO DE VIDA DE LAS
ENFERMERAS/OS DEL ÁREA DE SALUD DE TOTONICAPÁN.

Criterio	No.	Porcentaje
Problemas con su peso	11	29%
Sobre carga de trabajo	9	23%
Exposición solar	7	18%
Trastornos alimenticios	6	16%
Consumo de medicamentos	4	11%
Consumo de alcohol o tabaco	1	3%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

29% tiene problemas con su peso, indican que presentan sobrepeso y lo relacionan con problemas en alimentación, indican que están consumiendo alimentos inadecuados y falta de ejercicio o práctica de algún deporte.

23% expone que tiene sobrecarga de trabajo, el puesto que ocupan así lo requiere por lo tanto hay periodos de tiempo donde se intensifica la actividad laboral tanto de atención directa como administrativa en los servicios de salud y la enfermera/o tiene responsabilidades importantes en los servicios lo que pone de manifiesto que la sobrecarga de trabajo puede afectar el estilo de vida.

18% de las enfermeras/os indican como factor de riesgo la exposición solar, debido al trabajo de campo que desempeñan, regularmente las visitas a la comunidad se realizan durante la mañana exponiéndose a rayos ultravioleta en ese período.

16% pone de manifiesto que presentan trastornos alimenticios, como factor de riesgo este puede provocar trastornos en el buen funcionamiento del organismo. Las personas con familias en donde existen malos hábitos alimenticios tiene efectos secundarios en la salud, el entorno en que se vive es un factor importante en relación al consumo de alimentos en ella se marca el estilo de vida, la influencia que ejerce la sociedad en el consumo de alimentos es importante en donde los medios de comunicación juegan un papel primordial, haciendo que se consuman alimentos no saludables.

11% de las enfermeras/os consumen medicamentos, las razones son por presentar patologías como diabetes e hipertensión el tratamiento ha ocasionado trastornos por efectos secundarios. 3% expone que consume alcohol o tabaco, ingesta que realizan en actividades especiales de convivencia con familiares o amigos y en moderada cantidad.

CUADRO No. 15
APOYO QUE LAS ENFERMERAS DEL ÁREA DE SALUD DE
TOTONICAPÁN REQUIEREN DE PARTE DE LA INSTITUCIÓN
DONDE LABORAN PARA MEJORAR SUS PRÁCTICAS DE AUTO
CUIDADO

Criterio	No.	Porcentaje
Nada	20	52%
Actividad recreativa	8	21%
Actividades de salud mental	4	11%
Actividad deportiva	4	11%
Programa de salud ocupacional	2	5%
Total	38	100%

Fuente: Investigación de campo. Julio y Agosto 2011.

El ser humano necesita a lo largo de la vida fortalecerse y mantenerse saludable y para ello puede realizar actividades de descanso, físicas, deportivas, ocupacionales, espirituales y de diversión para satisfacer sus necesidades mentales y afectivas. Por las jornadas de trabajo en ocasiones es difícil llevar a cabo estas actividades, las instituciones pueden realizar acciones en fomento de la salud y practica de estilo de vida saludable de sus trabajadores.

52% enfermeras/os indicaron que no requieren nada de parte de la institución donde laboran para mejorar sus prácticas de autocuidado, 21% respondió que requieren de actividades recreativas, 11% expone que necesita de actividades de salud mental y deportivas, para mantenerse activos, sanos, además para mejorar las relaciones interpersonales y es una buena alternativa para el manejo de estrés.

5% de las enfermeras/os el apoyo que requieren de parte de la institución donde trabajan es la implementación de un programa de salud ocupacional que les permita fortalecer la salud mental y actividades motoras para evitar el sedentarismo.

VIII. CONCLUSIONES

1. Las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán en términos generales tienen una buena salud, se sienten bien y con deseos de trabajar. Las prácticas en cuanto a consumo de alimentos para una dieta balanceada incluyen el consumo de frutas y vegetales, con el objetivo de cuidar su salud, la alimentación diaria incluye los tres tiempos principales de comida que son desayuno, almuerzo y cena, el tiempo que algunos dejan de ingerir es el desayuno y la razón es por salir temprano a trabajar. El tiempo que las y los profesionales emplean para dormir está entre cinco y siete horas diarias, periodo que les permite sentirse descansados y con deseos de disfrutar el día después de una jornada de trabajo, el tiempo libre es empleado para compartir con la familia y amigos, seguido de tareas en el hogar y actividades académicas y laborales, un porcentaje menor lo utiliza para escuchar música, ver tv, cine, navegar por internet, dormir y descansar o para realizar actividad física. Las enfermeras del área de salud de Totonicapán mantienen buenas relaciones con los compañeros de trabajo, cuando se sienten estresadas/os dejan que pase el momento.
2. Las deficiencias que presentan las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán en relación a las prácticas de estilo de vida saludable que realizan son: bajo consumo de agua, ingesta de comida rápida, con azúcar o abundante grasa, sobre peso, dieta no balanceada, inactividad física y no practican deporte.

3. Los factores que interfieren en cuanto a la práctica de estilo de vida saludable son: problemas con el sobre peso por una alimentación inadecuada, sobrecarga de trabajo debido a la complejidad de sus funciones, exposición solar propias del trabajo comunitario, trastornos alimenticios y consumo de medicamentos debido a patologías.

4. La mayoría de Enfermeras/os no requieren apoyo de parte de la institución donde laboran para mejorar sus prácticas de auto cuidado y algunas/os requieren de actividades deportivas, recreativas de salud mental y ocupacional.

IX. RECOMENDACIONES

1. Las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán deben de adoptar mejores hábitos en cuanto a las prácticas de estilo de vida saludable, que permitan un desarrollo físico y emocional adecuado, siendo fundamental la manera de alimentarse, las relaciones sociales, el reposo y sueño, la recreación, hábitos de higiene mental y la actividad física, no solo para su autocuidado, sino para educar con el ejemplo.
2. Las enfermeras/os deben consumir alimentos saludables que contengan los nutrientes esenciales para proporcionar los requerimientos que el cuerpo necesita, como mínimo consumo de alimentos básicos requeridos según la olla familiar recomendada por la organización mundial para la salud e ingerir los tres tiempos básicos de alimentación durante el día, así mismo realizar actividad física o practicar un deporte como mínimo tres veces por semana.
3. Las enfermeras/os comunitarios del área de salud de Totonicapán deberán tener en cuenta los factores de riesgo que puedan interferir en la práctica de estilo de vida saludable, evitar la exposición solar directa en el trabajo de campo utilizando bloqueador solar antes de sus actividades, así como mejorar sus hábitos alimenticios para mantener un peso adecuado, organizar las actividades laborales para no tener sobrecarga de trabajo.

4. Las enfermeras/os del área de salud de Totonicapán deben tener la capacidad de trabajar en armonía, con buen ánimo, la educación, comunicación y aceptación de sentimientos son algunos de los aspectos que todo profesional debe tomar en cuenta para establecer relaciones interpersonales positivas de manera que no afecten el estilo de vida.

5. Que las autoridades del área de salud de Totonicapán, programen y ejecuten actividades recreativas, deportivas y de salud mental para el personal, promoviendo y protegiendo la salud de las/os trabajadores, favoreciendo el bienestar físico, psicológico y social de las personas que laboran en la institución.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cruz Ochoa Antilio Lazaro. Cuba. La recreación una vía para conservar la salud. Disponible en: <http://actividadfisicaysalud.metroblog.com/la-recreacion-una-via-para-conservar-la-salud>.
2. Comisión Nacional de guías alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala, 2000. Volumen 1. Pág. 7
3. Du Gas Beverly Witter. Tratado de Enfermería practica. Cuarta edición. México DF 1986. Editorial Interamericana S.A de C.V. Pág. 210-310.
4. Díaz Nichte del Rosario. Estilos de vida relacionados con alimentación y salud mental de las enfermeras del sanatorio Nuestra Señora del Pilar. Tesis Licenciada en Enfermería. Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela Nacional del Enfermería de Guatemala. Facultad de Ciencia Médicas. Guatemala. 2007. Pág. 49,50.
5. Daya Eladio, Hall Catherine M. --¿y con migo que pasa? La protección de los intereses del personal de enfermería. Ginebra – Suiza 1981. Pág. 136.
6. Dra. Palacios Nieves y Dr. Serratosa Luis. Especialistas en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Madrid, Beneficios de la Actividad Física. Madrid. Disponible en: eficihttp://

10. Realiza alguna actividad física:
Siempre () Casi Siempre () A veces () Casi Nunca ()
Nunca ()
Especifique: _____
11. Con que frecuencia practica algún deporte:
Al menos 3 veces por semana ()
Menos de 3 veces por semana ()
No practico Deporte ()
12. En qué actividad prefiere emplear su tiempo libre:
Compartir con la familia y amigos ()
Tareas del Hogar ()
Escuchar música ()
Ver Tv, cine ()
Navegar por internet ()
Dormir y descansar ()
Actividad física ()
Actividades académicas o laborales ()
13. Considera que su trabajo le permite mantener una vida :
Activa ()
Siempre que puede activa ()
Sedentaria ()
14. Cuál es su estado de ánimo generalmente a lo largo de una jornada de trabajo:
Se siente positiva/o, con ganas de disfrutar el día ()
Se siente cansado, y bastante agobiado ()
Una combinación de la primera y segunda opción ()
15. Qué hace cuando se siente estresada/o
Hace alguna actividad física ()
Deja que pase el momento ()
Come chocolate u otros dulces ()
Consume alcohol o cigarrillo ()

16. Considera que tiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo:
Siempre () Casi Siempre () A veces () Casi Nunca ()
Nunca ()
Por qué: _____

17. Consume alcohol, tabaco o usa otro tipo droga medicamentosa
Más de 3 veces por semana ()
Menos de 3 veces por semana ()
Nunca ()

18. En algún momento, su estilo de vida ha sido afectado por los siguientes factores:
Consumo de medicamentos:
Si ___ Especifique: _____
No ___

Problemas con su peso:
Si ___ Especifique: _____
No ___

Trastornos alimenticios:
Si ___ Especifique: _____
No ___

Consumo de alcohol o tabaco:
Si ___ Especifique: _____
No ___

Exposición solar:
Si ___ Especifique: _____
No ___

Sobre carga de trabajo:
Si ___ Especifique _____
No ___

Exceso de ejercicio:

Si Especifique: _____

No

Falta de servicios de salud:

Si Especifique _____

No

Otros _____

¿Qué apoyo requiere de parte de la institución en donde
labora para mejorar sus prácticas de autocuidado?

¡Gracias!