

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

***“FACTORES QUE INTERVIENEN A LLEVAR
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL
PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LOS SERVICIOS
DE MEDICINA Y CIRUGÍA DE HOMBRES Y
MUJERES EN EL HOSPITAL SAN BENITO, PETÉN”***

SILVIA EUFEMIA REYES ENRIQUEZ DE BALDIZÓN

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

GUATEMALA, JULIO 2008.

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

“FACTORES QUE INTERVIENEN A LLEVAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LOS SERVICIOS DE MEDICINA Y CIRUGÍA DE HOMBRES Y MUJERES EN EL HOSPITAL SAN BENITO, PETÉN”

Estudio descriptivo de corte transversal, enfoque cuantitativo del Hospital Nacional San Benito, Peten de enero a mayo 2008.

Silvia Eufemia Reyes Enriquez de Baldizón
Carné: 52919

ASESORA : MSc. Rutilia Herrera Acajabón
REVISORA: Mg. Enma Judith Porras

Tesis

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

Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería

GUATEMALA, JULIO 2008.

AGRADECIMIENTO

A DIOS:

Tú has sido mi amparo, mi refugio y solo en ti pongo mi confianza.

A MI ESPOSO: JOSE FRANCISCO BALDIZÓN PENADOS

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

A MIS HIJOS: JOSE FRANCISCO Y JAIRO SALVADOR BALDIZÓN REYES

Como un estímulo para luchar por alcanzar sus metas en la vida.

A MIS PADRES: JOSE DOMINGO REYES MONTENEGRO Y TERESA ENRIQUEZ DE REYES

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

A MAGISTER RUTILIA HERRERA ACAJABON:

Por ser una mujer admirable, por su excelencia académica, una amiga incondicional, gracias por las enseñanzas de apoyo en este largo camino de la carrera en Licenciatura en Enfermería.

A VIVIAN PAZ DE OCHAETA:

Gracias por tu amistad incondicional y cariño sincero

INDICE

RESUMEN

CAPITULO I

INTRODUCCION.....	1
-------------------	---

CAPITULO II

DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA

1. Antecedentes del Problema.....	1
2. Definición del Problema.....	3
3. Delimitacion del Problema.....	3
4. Planteamiento del Problema.....	3

CAPITULO III

JUSTIFICACION.....	4
--------------------	---

CAPITULO IV

OBJETIVO.....	6
---------------	---

CAPITULO V

REVISION BIBLIOGRAFICA

1. Enfermería.....	7
1.1. Áreas del Ejercicio Profesional.....	8
a) Atención Directa.....	8
b) Docencia.....	8
c) Área de Administración.....	9
d) Área de Investigación.....	10
1.2. Desempeño de Enfermería.....	10
1.3. Enfermero/a.....	11
1.4. Auxiliar de Enfermería.....	12
2. Salud.....	13
2.1. Enfermedad.....	16
3. Calidad de Vida.....	16
4. Factor.....	17
5. Estilos de Vida.....	20
5.1. Opciones de vida saludable.....	20
5.2. Consumo de sustancias toxicas.....	20
5.3. Dieta.....	21
5.4. Estrés laboral.....	22
5.5. Hábito de fumar.....	23
5.6. Sedentarismo.....	24
5.7. Consumo del alcohol.....	25
5.7.1. Sueño.....	26
5.7.1.1. Fases del sueño.....	26
5.7.2 Recreación.....	27

5.7.3. El Patrón Dietético.....	27
5.7.4. Ejercicio Físico.....	28
5.7.5. Relaciones interpersonales.....	29
6. Promoción de la Salud.....	29
7. Educación para la Salud.....	31
7.1. Autocuidado.....	31

CAPITULO VI

MATERIALES Y METODOS

1. Tipo de estudio.....	32
2. Unidad de análisis.....	32
3. Población y muestra.....	32
4. Variable.....	32
5. Descripción detallada del procedimiento a utilizar.....	38
6. Criterios de inclusión y exclusión	38
6.1. Criterios de inclusión.....	38
6.2. Criterios de exclusión.....	38
7. Aspectos éticos de la investigación.....	39

CAPITULO VII

ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS.....	40
---	----

CAPITULO VIII

CONCLUSIONES.....	62
-------------------	----

CAPITULO IX

RECOMENDACIONES.....	63
----------------------	----

CAPITULO X

BIBLIOGRAFIA.....	64
-------------------	----

ANEXOS

Anexo 1. Cronograma de actividades.....	69
Anexo 2. Instrumento de investigación.....	70
Anexo 3. Carta de autorización de estudio de campo.....	74
Anexo 4. Consentimiento informado.....	75

RESUMEN

El estudio titulado: **Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de Enfermería de los servicio de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital Nacional de San Benito Petén.** Teniendo como único objetivo describir los factores que intervienen en el personal de Enfermería para llevar estilos de vida saludables.

El estudio es descriptivo, cuantitativo de corte transversal, con enfoque cualitativo en el hospital Nacional de San Benito Petén, realizado en el mes de abril del año 2008.

Se aplico el instrumento al 90% del personal de enfermería que labora en el servicio, un 10% del personal convocado y no asistió, fueron encuestadas dos Enfermeras Jefes de servicio y 16 auxiliares de Enfermería a quienes se aplico el instrumento conteniendo veintidós preguntas abiertas y cerradas basadas en las variables enunciadas en la investigación .

El resultado de la investigación evidencio que el 50% del personal encuestado no tiene una idea clara del concepto de estilos de vida saludables, repoden la pregunta en forma parcial, lo cual repercute en el desconocimiento de hábitos y comportamiento del ser humano que lo llevan a satisfacer sus necesidades, practicar estilos de vida saludables para alcanzar un completo bienestar en la vida. Un 6% (una persona) conoce el concepto de estilos de vida saludables el 33 % responde incorrectamente; lo que evidencia la necesidad de capacitar al personal de enfermería sobre estilos de vida saludables y auto cuidado de la salud.

Otros resultados revelados en el estudio: sobre estilos de vida que practica el personal de enfermería el 38 % responden que practican ciertos hábitos saludables como. Caminar, nadar hacer ejercicios, convivencia pacifica con sus compañeros. Un 34% responde correctamente, teniendo conocimiento que evitando el sedentarismo, ejercicio físico, dieta balanceada, recreación, evitar situaciones de estrés les ayuda a tener mejor calidad de vidas el 28 del personal de Enfermería no responde, según anteriores resultados dan la pauta de la necesidad de procesos de capacitación en servicio para mejorar el conocimiento en el personal de enfermería. Otra necesidad expresada por el personal encuestado el 100% expresa la necesidad de implementar un programa de recreación e higiene mental, lo que contribuye a disminuir el estrés originado muchas veces por factores como sobrecarga de trabajo, falta de personal, presiones de jefes inmediatos, pacientes y otros compañeros de trabajo.. Otro dato importante un 94% del personal encuestado no posee el habito de fumar, siendo un factor determinante que el 78% de los sujetos de estudio son de sexo femenino, comprobado por estudios realizados que fuman más los hombres que las mujeres, disminuyendo el riesgo de padecer de enfermedades crónicas degenerativas, depresión, ansiedad y algunos tipos de cáncer de Colon.

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

I INTRODUCCION

La enfermería como profesión de servicio está orientada a brindar cuidados al enfermo que le permite recobrar su estado de salud. Tomando en consideración el papel fundamental que cumple el personal de Enfermería en la recuperación del paciente y muchas veces el mismo desconoce la importancia del cuidado de su propia salud. Por tal razón; el tema seleccionado para el estudio se encuentra relacionado con factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de hombres y mujeres del Hospital Nacional de San Benito Petén. Se elaboro un instrumento para recolectar la información requerida, el estudio es de tipo descriptivo de corte transversal porque los datos se obtuvieron en un momento específico; Para la recolección de la información se elaboro un cuestionario escrito conteniendo 22 preguntas, con participación en los dos niveles, siendo 16 auxiliares de enfermería y 2 enfermeras jefes de servicio, para un total de diez y ocho personas que participaron en el estudio.

La revisión teórica fue enriquecida por consultas a libros de texto, paginas de Internet, trabajos de tesis y consultas a expertos. La finalidad del estudio es conocer los estilos de vida que practica el personal de enfermería encuestado, este estudio se justifica por la importancia que el mismo tiene desde el punto de vista laboral, práctico, metodológico y teórico, ya que el personal de enfermería está conciente de practicar estilos de vida saludables pero en muchos casos el interés por hacerlo es mínimo lo que repercute en desgaste físico, mental, social y el rendimiento laboral.

Los resultados de la investigación reflejaron que parte del personal de enfermería encuestado conoce teóricamente el concepto de estilos de vida saludables, pero no los practica o lo hace parcialmente por falta de tiempo debido a la sobrecarga de trabajo, falta de programas de recreación, presión de jefes inmediatos como de compañeros de trabajo y pacientes.

El personal Enfermería manifiesta la necesidad de implementar un programa de higiene mental en la institución para saber manejar el estrés originado por múltiples causas dentro de su desempeño laboral.

Se espera que este trabajo pueda utilizarse como referencia a autoridades administrativas, jefe de departamento de enfermería, recursos humanos para tomar acciones oportunas en búsqueda de estrategias viables para propiciar un ambiente agradable al personal y este incida en el bienestar físico, mental y social, y trascienda en la calidad de atención al usuario, familia y comunidad.

II DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA:

En la actualidad enfermería esta conciente de la necesidad de practicar estilos de vida saludable para alcanzar calidad de vida a través de prácticas como el ejercicio físico, una dieta balanceada, evitar la obesidad para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares; no consumir sustancias toxicas como el tabaco, drogas; sin embargo, invierte menos tiempo para descanso, recreación, salud, familia etc. Por tal razón la enfermería es una profesión de alta complejidad que enfoca su atención del individuo sano o enfermo, siendo deseable que la enfermera practique hábitos de vida saludable para mantenerse físico, social y mentalmente sana.

La enfermera como una profesión de servicio se orienta a brindar atención en los tres niveles tanto preventiva como curativa y es fundamental señalar que las condiciones de trabajo en hospitales públicos son precarias y trascienden en un malestar de la enfermera que le dificulta soportar una carga de trabajo frecuentemente pesada, repercutiendo en los estilos de vida saludable del personal. La Enfermería como profesión se orienta a brindar cuidados relacionados con la promoción de la salud, para prevenir riesgos laborales en el personal de salud.

El servicio de medicina y cirugía de hombres y mujeres se encuentra ubicado en el segundo nivel del hospital su estructura física es de 10 cubículos dividido en cinco para hombres y cinco para mujeres. El recurso humano con que cuenta el servicio es de 16 auxiliares de enfermería para cubrir turnos de mañana, tarde y noche, una enfermera jefa y un medico internista de ocho horas; en turnos de tarde y noche es cubierto por un medico turnista y enfermera supervisora.

Existen factores que obligan al personal de enfermería a aceptar trabajos adicionales debido a la situación económica, familiar, la cual repercute en que el personal invierta menos tiempo para descanso, recreación, salud, familia, entre otros. Y por si fuera poco algunos de ellos estudian fines de semana lo cual puede ser que aumenta los niveles de estrés, deterioro de la salud física y mental.

Según entrevista con Enfermera jefe del Hospital Regional de San Benito, informó que en la actualidad el hospital cuenta con 16 camas disponibles para los servicios de cirugía y medicina, para la atención de hombres y mujeres.

El servicio de adultos del Hospital por ubicación de la estructura física y por falta de personal, se unieron los servicios de medicina interna, cirugía y traumatología, a partir del año 1987, fecha que fue inaugurado el edificio en donde funciona el hospital actualmente. Para la atención de los pacientes se dispone de dos enfermeras profesionales; Jefe de Servicio, 16 auxiliares de enfermería con turnos rotativos, una enfermera supervisora”.¹

¹ Entrevista con Nilda Godoy, Jefe del Departamento de Enfermería, Hospital San Benito Petén, septiembre de 2007.

En Guatemala se cuenta con el estudio descriptivo realizado por Rosales Chávez de Tuyuc Eva² en septiembre 2002, realizado en el departamento de enfermería del Hospital Roosevelt, denominado: Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras de dicho hospital. Dentro de los hábitos saludables relacionados con alimentación, se menciona el consumo adecuado de frutas y verduras, el reducido aporte de sodio y el considerar el almuerzo como comida principal. Los no saludables: el 54% de enfermeras no practica el hábito saludable de ingerir de 4 a 8 vasos de agua al día, el 54% de enfermería no practica ejercicio físico regular, el 46% si lo practica; la mitad de las enfermeras del Hospital Roosevelt tiene una masa corporal en sobre peso y obesidad.³

Un segundo estudio que puede mencionarse es el realizado por la ahora Licenciada Romero Clemente, Telma Odilia, el cual lleva por nombre “Conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en las enfermeras y auxiliares de enfermería del servicio de medicina de infantes Hospital Roosevelt”. Entre las principales conclusiones que se obtienen del presente estudio está que todo el personal menciona que las actividades que deben realizarse para mantener un estilo de vida saludable son la alimentación adecuada, dormir las horas necesarias, recrearse y mantener buenas relaciones interpersonales. Entre las prácticas más usuales por este personal están el consumo de menos de 8 vasos de agua al día, no practican deportes ni actividades de recreación, así como tampoco se realizan chequeos médicos. Lo más relevante es que los conocimientos que los sujetos de estudio poseen no se reflejan en la práctica.

Díaz Coromac, Nicté en su estudio “Estilos de vida relacionados con alimentación y salud mental, de las enfermeras del Sanatorio Nuestra Señora del Pilar”⁴ indica en sus principales conclusiones que el 77 % de las enfermeras estudiadas tienen el hábito de beber café, además de que consumen alimentos con contenidos de grasa de origen animal y solamente el 8% de las enfermeras cuentan con el hábito saludable de beber como mínimo 6 vasos de agua al día.

2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

En el Hospital Regional de San Benito, Petén; las enfermeras/os y auxiliares de enfermería que laboran, presentan un alto grado de ausentismo laboral por enfermedades evitables: recargos de trabajo, riesgos químicos, mala alimentación,

² Rosales Chávez de Tuyuc, Eva. Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt Guatemala. Tesis Licenciatura en Enfermería, Universidad Mariano Gálvez, Guatemala. 2002

³ Rosales Chávez de Tuyuc, Eva. Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt Guatemala. Tesis Licenciatura en Enfermería, Universidad Mariano Gálvez, Guatemala. 2002

⁴ Díaz Coromac, Nicté del Rosarios. Estilos de vida relacionados con alimentación y salud mental, de las enfermeras del Sanatorio Nuestra Señora del Pilar. Guatemala. Tesis Licenciatura en Enfermería. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas USAC. Guatemala 2007.

exceso de bebidas alcohólicas y patrones inadecuados del descanso, consumo de cigarrillo, sedentarismo, dietas altas en grasa, falta de ejercicio, etc.⁵ Sin embargo; si se practicaran estilos de vida saludable, el personal de enfermería estaría en mejor condición física y de salud.

3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA:

Esta investigación se realizó con el Personal de Enfermería en los Servicios de Medicina y Cirugía de hombres y mujeres del Hospital San Benito, Petén; siendo las participantes enfermeras y auxiliares de enfermería que laboran en el servicio de medicina y cirugía de hombres y mujeres.

3.1. ÁMBITO PERSONAL: Personal de Enfermería del Hospital Regional de San Benito, Petén; en los servicios de cirugía y servicio de medicina de hombres y mujeres.

3.2. ÁMBITO INSTITUCIONAL: Hospital Regional de San Benito, Petén.

3.3. ÁMBITO GEOGRÁFICO: Departamento de Petén, Guatemala.

3.4. ÁMBITO TEMPORAL: De enero a mayo de 2008.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Por lo anterior surgió la interrogante siguiente: ¿Qué factores que intervienen en los estilos de vida en el Personal de Enfermería de los Servicios de Medicina y Cirugía de Hombres y Mujeres del Hospital Regional de San Benito, Petén de enero a mayo 2008?

III JUSTIFICACIÓN

⁵ Entrevista con Licenciado Jorge Calderón. Jefe de Personal de Recursos Humanos Hospital Nacional de San Benito, Peten. Agosto de 2007.

El propósito de la presente investigación se dirigió a describir los factores que intervienen en estilos de vida saludable de las/os Enfermeras/os y Auxiliares de Enfermería de los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital San Benito, Peten.

El estudio se justificó por la relevancia que el mismo tiene desde el punto de vista laboral, práctico, metodológico y teórico.

En Guatemala, las/os enfermeras/os están conscientes de la importancia de practicar estilos de vida saludable. Lo cual se recomienda al personal de enfermería, pero el interés por practicarlo es mínimo, repercutiendo en el rendimiento laboral del personal.

Según Organización Panamericana de Salud, en estudios realizados en el año 95-99 en Maracaibo y Venezuela la mortalidad por Enfermedades IZQUEMICAS del Corazón ocurrieron en un 40% especialmente en personas entre 30 a 50 años, que no practicaban hábitos de vida saludable como ejercicio, alimentación balanceada, sueño, descanso. De acuerdo a este estudio la situación se deriva específicamente de las costumbres sedentarias adoptadas por la mayoría de la población, la falta de ejercicio, entre otras. Siendo indispensable educar a la población en cambios de hábitos de vida para evitar complicaciones posteriores.⁶

En Petén no existen registros de estudios realizados con el personal de enfermería sobre estilo de vida saludable, por lo que el estudio adquirió novedad e importancia, los resultados permitieron al personal de enfermería a tomar conciencia de la importancia que tienen los estilos de vida en el autocuidado de la salud, y poder así brindar cuidados de enfermería con calidad y calidez a los usuarios.

Se identificaron los factores que intervienen en los estilos de vida saludable en el personal, permite que el personal del servicio de medicina y cirugía de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, tome conciencia y realice acciones positiva para mejorar su nivel funcional, laboral y social. Y de esta manera contribuyen a poseer calidad de vida, traduciéndose en mejorar la calidad de atención al usuario, familia y comunidad; cumpliendo así con una de las actividades básicas de enfermería que es promover la salud y evitar la enfermedad.

Se identificaron factores que no permiten tener estilos de vida saludable como: problemas económicos, laborales, administrativos, de relaciones interpersonales que provocan estrés, no permitiendo que el personal de cirugía y medicina de hombre y mujeres practiquen estilos de vida saludable, lo que en algún momento repercute en la prestación del servicio.

Este estudio tomó como base la Teoría de déficit de auto cuidado de Dorothea E. Orem, que se refiere a una función humana reguladora que debe aplicar cada

⁶ Organización Panamericana de la Salud. "Las condiciones de salud en las América". Edición 1994. Washington. D.C. OPS. 1994. Pág. 336-338.

individuo de forma deliberada, para si mismo con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar.⁷

Orem, divide esta teoría en tres sub teorías interrelacionadas, la primera la llama del autocuidado que describe el porque y el como las personas cuidan de si mismas, a la segunda le denomina el déficit del autocuidado que describe y explica como la enfermera puede ayudar a la gente y la tercera la llama de sistemas de enfermería, la cual describe y explica las relaciones que hay que mantener para que reproduzca la enfermería.⁸

El estudio tomó específicamente la primera de las sub teorías mencionadas, porque se considera que el personal de enfermería puede cuidarse a si mismos con la práctica de los estilos de vida.

Es importante resaltar que el autocuidado es una responsabilidad humana, que debe ser practicada por cada individuo y más aún, cuando se trata del personal de salud, en este caso, personal de enfermería. Cabe mencionar que los modelos y teorías de enfermería permiten a los y las enfermeras tener bases conceptuales, que definen el campo de acción y hacen que el campo de acción se amplíe.

La importancia de esta investigación es conocer las actividades cotidianas del personal de enfermería, para encontrar maneras de continuar o transformar sus estilos de vida con el fin de mantener o mejorar la salud. Así como también ayudó a los jefes de recursos humanos y de enfermería a implementar temas o programas que conlleven a las buenas prácticas en los estilos de vida de dicho personal.

En relación a la utilidad del estudio, en primera instancia es para el personal de enfermería del hospital de San Benito Petén y a otras instituciones y personal de enfermería en general.

⁷ Tomey, Marriner Ann, Martha Raile Aligood. Modelos y Teorías en Enfermería, 5ª. Edición. Madrid España. 2003. Pag.191.

⁸ Tomey, Marriner Ann, Martha Raile Aligood. Modelos y Teorías en Enfermería, 5ª. Edición. Madrid España. 2003. Pag.192.

IV OBJETIVO

Describir los factores que intervienen en los estilos de vida del Personal de Enfermería que labora en los Servicios de Medicina y Cirugía de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Petén.

V REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA.

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

1. Enfermería

Conjunto de conocimientos y acciones necesarias para prestar atención de enfermería a las personas que lo requieran en actividades de promoción de la salud, diagnóstico de enfermería, tratamiento y rehabilitación. Esto propone atención directa, investigación, docencia y administración como funciones generales. (BALDERAS 1998).⁹

La enfermería es hoy una disciplina compleja del área de salud, con un gran impacto social que constantemente aumenta sus funciones para satisfacer necesidades que impone el cuidado de la salud en un mundo cambiante. Como ciencia cuenta con principios propios, y por su carácter de profesión vinculada debe nutrirse de conocimientos alcanzados por las ciencias médicas, sustentadas por avances en biología, sociología y psicología. El enfermero y enfermera se caracteriza por poseer una sólida formación teórico práctico, que permite un desempeño altamente cualificado en sus funciones asistenciales, docencia, investigación, cuidado directo y administrativo.

Faye Glenn Abdellah indica en su definición que enfermería es el servicio prestado a las personas y a las familias y por tanto a la sociedad. Se basa en una ciencia y en un arte que moldea las actitudes, las competencias intelectuales y las habilidades técnicas de cada enfermera para convertirlas en un deseo y una capacidad de ayudar a las personas enfermas o sanas a afrontar sus necesidades de salud, y que se puede desempeñar bajo una dirección médica general o específica.¹⁰

A medida que transcurren las décadas, la enfermería se torna más importante en los servicios de salud, más creativa para satisfacerlas y más objetivas para analizar sus esfuerzos y metas profesionales, esto gracias a que es una profesión dinámica y su práctica cambia constantemente.

1.1 Áreas del Ejercicio Profesional

Como se dijo en el tema anterior, enfermería es un servicio organizado que se presta a personas, familia y comunidad, con el fin de procurar su bienestar,

⁹ www.monografias.com/etica-enfermeria/Balderas. Consulta realizada en junio 2007.

¹⁰ Tomey, Mariner Ann Alligod. Martha Rayle. Modelos y Teorías en Enfermería. 4ª. Edición. España 1998. Pag 103.

mediante el cuidado de la salud, ayuda y apoyo en las distintas etapas de la vida. Nola Pender¹¹ indica que enfermería contribuye a la protección, promoción, recuperación y rehabilitación de la salud con un enfoque integral. Y para poder desarrollar todo esto es necesario que desarrolle una secuencia de actividades, las cuales están centradas en las necesidades y en el comportamiento humano que pueden asumirse en las áreas del ejercicio que la profesión tiene organizadas de la siguiente manera:

a) Atención directa

Se refiere al cuidado de salud, ayuda y apoyo que se da al individuo, familia y comunidad, aplicando el proceso de enfermería, se desarrolla con un enfoque epidemiológico integral en el que se priorizan acciones de acuerdo al riesgo, además hace énfasis en la atención primaria, desarrollando su papel de atención centrada en la necesidad de la comunidad, apoyando su propia capacidad y auto desarrollo para participar activa y concientemente en la solución de los problemas. Esta área ocupa un lugar fundamental en el ejercicio profesional y es considerada como la esencia de la profesión.

Desde sus orígenes la enfermería se caracterizo por brindar cuidados atención directa dirigidos a usuarios para la recuperación e integrarlos a sus actividades propias en cada etapa de su vida y propiciar a alcanzar un nivel funcional optimo, evidando la discapacidad.

Objetivo primordial de enfermería es satisfacer las necesidades del paciente y comunidad tal y como éste lo percibe, tomando en cuenta su propia percepción de sus necesidades y la percepción de la enfermera; para lograr alcanzar la meta de enfermería, tomando como instrumento el proceso de enfermería y el perfil epidemiológico.

b) Docencia

El profesional de enfermería capacita a la población y agentes de salud, tanto en el sistema institucional como comunitario, no solo en conocimientos y habilidades básicas, sino en la internalización de actitudes básica hacia las nuevas formas de atención en salud y enfermería, creando una permanente motivación, para analizar los factores condicionantes que afectan la salud de la comunidad y la calidad de los servicios. Así mismo, tiene la responsabilidad de orientar al proceso de formación y continúo perfeccionamiento de su propio personal, en cuyo proceso participan otros profesionales. Asume la responsabilidad de seleccionar y organizar contenidos científicos y técnicos, de adecuar los métodos y medios para proporcionar, experiencias en situaciones de enseñanza aprendizaje de

¹¹ Tomey, Mariner Ann. Alligod, Martha Rayle. Modelos y Teorías en Enfermería. 4ª. Edición España 1998. pag 287.

acuerdo a los problemas de salud y con la estrategia que se adopta para solucionarlo.

La integración docencia asistencial es una estrategia educativa, en la que profesional y estudiantes actuando en forma conjunta y en la realidad misma lo transforman, contribuyendo con ello al logro de objetivos educacionales y de salud.

La integración docencia asistencial permite la actualización profesional con la ayuda de enfoque de educación permanente y permite a la vez garantizar un mejor desempeño y una calidad de atención a los usuarios, familia y comunidad.

Al analizar el área docencia se debe mencionar que uno de los instrumentos básicos que utiliza la enfermera es el proceso de enseñanza aprendizaje; en la que se destacan los planes educativos dirigidos al usuarios paralelos al nivel intelectual o de conocimiento, para prevenir, promover y recuperar la salud.

Así mismo, la enfermera contribuye a la formación de nuevo personal de enfermería promoviendo e involucrándose en la investigación, docencia y asistencial; desarrolla procesos de formación continua, elevando el nivel académico y promoviendo mejorar el nivel de vida del personal de enfermería a través de la practica y estilos de vida saludable.

c) Área de administración

La responsabilidad de la enfemera va encaminada a brindar una mejor atención de enfermería y de salud, mediante la efectiva utilización de los recursos humanos, materiales, financieros y técnicos, y para lograrlo es indispensable la aplicación del proceso administrativo en todas sus etapas. Con la aplicación del proceso administrativo es posible anticiparse a necesidades futuras, formular objetivos y elaborar estrategias para cumplir con las metas instituidas.

La enfermera en el servicio de medicina y cirugía tiene funciones administrativas y tiene bajo su dirección 16 auxiliares de enfermería en turnos de mañana, tarde y noche. El personal auxiliar de enfermería ejecuta actividades asignadas por la enfermera del servicio.

La enfermera dirige sus acciones para la prevención, curación, rehabilitación de la salud mediante la aplicación del proceso administrativo en el departamento de enfermería, con funciones dirigidas a personal de enfemeria en general, paciente y administra los servicios a través de la planificación, implementación, supervisión y monitoreo. Estas acciones se traducen en satisfactores para el personal de enfermería al poder cumplir con la meta de enfermería brindando una atención con calidad y calidez a la persona, familia y comunidad.

d) Área de investigación

En esta se encuentran anotadas la responsabilidad encaminada a detectar cambios en las necesidad de atención de salud a desarrollar nuevos modelos de

atención, nuevas teorías, nuevos roles o introducir en la práctica nuevos conocimientos científicos, producir innovaciones tecnológicas para mejorar la atención de enfermería, la salud y el proceso educativo. Para desarrollar esta área el profesional de enfermería aplica el método científico y el proceso de cambio como instrumento de trabajo.

La investigación se convierte en un instrumento y en una actitud permanente, que nos lleva a conducir procesos y encontrar nuevas formas para hacer las cosas.

La investigación puede concebirse como una estrategia de trabajo en el campo de salud y es a la vez un instrumento de apoyo para programar capacitaciones comunitarias, usuario o familia. (ARGUETA 1997)¹²

La práctica de estas áreas del ejercicio profesional es la responsabilidad de la enfermera para brindar una atención de calidad equitativa, integral y eficaz, basada en principios éticos y morales, científicos y tecnológicos.

La práctica de estas áreas del ejercicio profesional de enfermería en el desempeño de la profesión debe iniciar por el cuidado de su propia salud, y velar por la actualización profesional y demostrar sentido humanitario. En resumen, la enfermera proporciona cuidados de enfermería, coordina el cuidado, planea la continuidad del cuidado, evalúa el cuidado y trabaja con otros miembros del equipo de salud, actualizando e investigando nuevas estrategias en promoción de salud.

En Guatemala la enfermera en el área de investigación es muy limitada, aunque algunas enfermeras realizan investigaciones o estudios operativos, pero no se tiene el hábito de escribir y divulgar resultados en libros o revistas de salud. Siendo la investigación un instrumento que nos lleva a encontrar nuevas formas de abordaje de los problemas de salud y búsqueda de alternativas de solución a la problemática investigada.

1.2. Desempeño de Enfermería

Toda profesión y trabajo nace como una respuesta a una necesidad del hombre y de la sociedad, para lograr satisfacer las necesidades de sobrevivencia y nacen las profesiones de salud entre las cuales se encuentran la enfermería. Esto indica que las funciones de enfermería están orientadas a recuperar y mantener un alto grado de salud en el individuo y en la comunidad.¹³

El Consejo Internacional de Enfermería ha señalado que la responsabilidad fundamental de la enfermera es cuádruple, promover la salud, evitar enfermedades, establecer la salud y aliviar el sufrimiento, al llevar a cabo sus actividades las enfermeras ayudan a individuos, familias y comunidades, contribuye a satisfacer

¹² ARGUETA, Ana María “Proceso de Enfermería paso a paso” 1997 Pág. 110

¹³ UNIVERSIDAD JAVERIANA, Facultad de Enfermería. Trabajo en Equipo. Fundación WKG. Kellogg Bogota 1970. Pág. 20-21

las necesidades del enfermo ayudando a la recuperación mas completa de su salud, así como proporcionándole comodidad y apoyo en caso de patología irreversible. La enfermera trabaja en coordinación de un número cada vez mayor de otras disciplinas de salud para proporcionar estos servicios.

El objetivo de la práctica profesional de enfermería implica una gama mucho más amplia de actividades de los que representan la imagen tradicional de la enfermera, tiene a su cargo múltiples funciones complejas, cuida al paciente y se preocupa por él, protege a los enfermos de los factores dañinos que pudieran poner en peligro su salud, es asesora y maestra en problemas de salud, coordina las actividades del grupo de enfermería y coopera con diversos profesionales de otras disciplinas como parte del grupo para la salud. También actúa como vocera y defensora del paciente.

El personal auxiliar de enfermería suele encargarse de una gran parte de los cuidados del paciente y hoy en día lleva a cabo diversos tratamientos que en alguna ocasión solo hacían las enfermeras profesionales.¹⁴ Sin embargo, realiza las acciones bajo la dirección de la enfermería que tiene toda la preparación académica para conducir el servicio y el cuidado.

Enfermería brinda a la persona un cuidado completo, que permite la adquisición, mantenimiento o restauración de un estado de salud óptimo para lograr la satisfacción de las necesidades básicas del individuo o de la sociedad.

1.3. Enfermero/a

La enfermera o el enfermero, es el profesional legalmente habilitado, responsable de sus actos profesionales de enfermero, que ha adquirido los conocimientos y aptitudes suficientes acerca del ser humano, de sus órganos, de sus funciones biopsicosociales en estado de bienestar y de enfermedad, del método científico aplicable, sus formas de medirlo, valorarlo y evaluar los hechos científicamente probados, así como el análisis de los resultados obtenidos, auxiliándose para ello de los medios y recursos clínicos y tecnológicos adecuados, en orden a detectar las respuestas humanas en sus aspectos referidos a la prevención de la enfermedad, recuperación de la salud y su rehabilitación, reinserción social o ayuda a una muerte digna.¹⁵

Es la persona que ha finalizado los estudios de enfermería a nivel técnico, capacitado y autorizado para asumir la responsabilidad de brindar cuidados de enfermería, que exige el fomento de la salud, la prevención de la enfermedad y la prestación de la asistencia a los pacientes

¹⁴ DUGAS, Beverly Wutter. Tratado en Enfermería Practica. Cuarta Edición. México D.F. Edición Interamericana. Pág. 56

¹⁵ Leiva Trujillo, María del Carmen. Cuidados que realiza el personal de enfermería a niños con diagnóstico de quemaduras. Tesis para optar el grado de licenciatura en enfermería. Universidad Mariano Gálvez. Facultad de Enfermería 2006.

Son los profesionales que se deben encontrar siempre al lado del paciente, especialmente en su centro de salud; por ello deben disponer de tiempo para continuar con la preparación que recibieron en la Universidad para ejercer su profesión, pues esta profesión debe manejar mucho los sentimientos, valores, actitudes, medios técnicos y atienden a personas con enfermedades de todo tipo y en todos los campos (preventivo, docencia, administración, etc.)

Enfermería brinda a la persona un cuidado holístico (completo, total, cuerpo, mente y espíritu), siempre que se le permita y legalmente se la proteja con los mecanismos del derecho. En la medida que es una profesión de proyección social.

En servicio de medicina y cirugía de hombres y mujeres se brinda atención directa, teniendo como limitante déficit del personal de enfermería y por tal razón, no se satisfacen en forma integral las necesidades del paciente. Reconociendo que el personal de enfermería realiza el esfuerzo por cumplir con sus actividades propias de enfermería y cumplir con las órdenes medicas para lograr la pronta recuperación del paciente.

1.4. Auxiliar de Enfermería

Se considera auxiliar de enfermería a toda persona egresada de un programa oficialmente reconocido, que ha recibido una preparación teórica y práctica, que forma parte del equipo de enfermería y que bajo la supervisión de la enfermera/o da cuidado directo individualizado a la persona enferma o sana, así como a la familia y comunidad, contribuyendo al fomento, protección y recuperación de la salud.¹⁶

Es la persona responsable de brindar cuidado directo e integral de enfermería al paciente bajo la supervisión de la enfermera, además brinda atención a la familia y comunidad, con un requisito mínimo de escolaridad de tercero básico.

Su preparación teórica práctica con duración de diez meses en escuelas o cursos autorizados por la Oficina de Formación de Recursos Humanos del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.¹⁷

Enfermería juega un papel preponderante dentro del equipo de salud, en acciones de prevención, curación y recuperación de la salud, siendo la enfermera la encargada de asignar tareas y/o actividades al Personal Auxiliar de Enfermería a nivel hospitalario como en el segundo y primer nivel de atención.

El servicio de medicina de hombres como el de mujeres están destinados a pacientes con enfermedades crónicas degenerativas, infectocontagiosas y

¹⁶ Escuela Nacional de Auxiliares de Enfermería de la Capital. Material de Promoción, Guatemala 2006.

¹⁷ Oficina Nacional de Registro y Métodos para la formación del auxiliar de enfermería, Normas y Reglamentos. Guatemala 1988.

enfermedades transmitidas por vectores. Entre las crónicas degenerativas podemos mencionar hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

En las enfermedades infectocontagiosas: tuberculosis pulmonar, VIH y SIDA, Infecciones de Transmisión Sexual, etc.

Enfermedades transmitidas por vectores: Dengue, malaria, leishmaniasis, etc.

El servicio de Cirugía se caracteriza por albergar pacientes con necesidades de intervenciones quirúrgicas como: exploración abdominal, herneoplastias, apendisectomías, prostatectomías, cirugía traumatológica y otras cirugías diagnósticas.

2. Salud

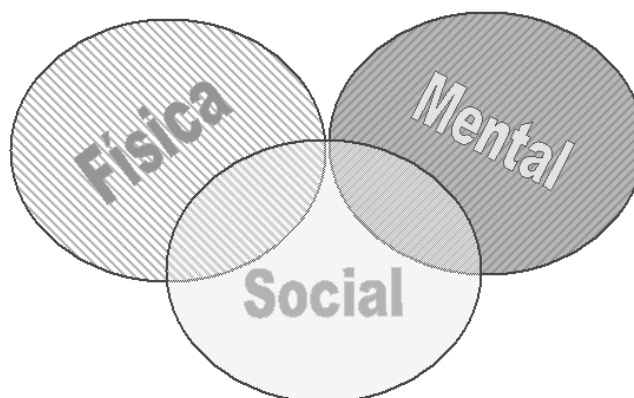
Definir el concepto de salud no es una tarea fácil por los múltiples elementos que lo determinan.

A lo largo de la historia se encuentra una multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. Es a partir de 1956, cuando la Organización Mundial de la Salud (O.M.S., 1956) define salud como: El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad.

Esta definición de salud incorpora el factor social como elemento que también conforma el bienestar de las personas, además de los factores, físico y mental, tradicionalmente considerados. El factor social es además un elemento determinante de la calidad de vida y el bienestar de las personas que pasa a depender, no sólo del mundo de la sanidad, sino también del mundo social. En esta época, la prevención de las enfermedades, la curación y la rehabilitación se convierten en las actividades más idóneas para proporcionar salud a los ciudadanos. (GREEN 1988)¹⁸

¹⁸ <http://salud/estado.completobienestar/fisico.html>,_En Línea. Consultado en Febrero 2007

Dimensiones de la salud



Referencia: W.H. Green (1988)

© Fundación Vall Hebron (European Digestive Motility Centre) 2003

Todo lo anterior es base para la realización del presente estudio tomando en cuenta que el ser humano se concibe como un ser integral, con componentes psíquicos, biológicos y sociales, en interacción constante con el entorno en el cual está inmerso.

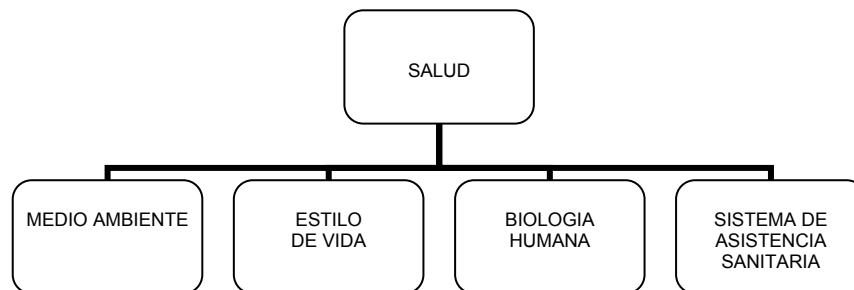
Posteriormente, a partir de factores de cambio, como el paso de las enfermedades agudas a las crónicas, el aumento de la esperanza de vida y el cambio en las causas de mortalidad, junto con otros factores, han dado pie a nuevas definiciones de salud. En el Congreso de médicos y biólogos catalanes (Perpinya, 1976) se define la salud como "una forma de vivir autónoma, solidaria y alegre".¹⁹

En referencia a estos tres conceptos el autor destaca que una manera de vivir es sana cuando es autónoma, es decir, cuando con o sin enfermedad la persona tiene el mínimo de limitaciones. La autonomía y solidaridad juntas tienen un valor determinante entendiendo la salud como un bien individual y social. Una forma de vivir alegre responde a la relación positiva que se puede tener frente una realidad adversa igual que frente una realidad amiga.

Esto se relaciona con el planteamiento del objetivo de la presente investigación puesto a que el personal de medicina y cirugía no cuenta con programa de salud laboral en la institución y en ocasiones se trabaja en un ambiente adverso por presiones de trabajo que origina estrés debilitando su salud físico, mental y social.

¹⁹ www//salud/estado.completobienestar/físico.html. En Línea. Consultado en Febrero 2007

Determinantes de la Salud



Referencia de Martínez Navarro, F.

Desde ésta perspectiva, la salud es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. Se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más.

Se puede decir que la salud es algo más que una dimensión biológica y no sólo depende de tener o no tener una enfermedad. Hablar de salud es hacerlo de un equilibrio entre la dimensión biológica, psicológica y social de la persona, con o sin enfermedad.²⁰

El cuerpo busca continuamente alcanzar un nivel homeostático (equilibrio del ambiente interno). El estado homeostático provee el mantenimiento de una buena salud. Se comprende que salud no solo significa estar libre de toda enfermedad, sino que implica el bienestar espiritual y social. Es importante mencionar también que el ser humano está inmerso en un conjunto de ondas electromagnéticas que provienen del cosmo y apremiantes que determinan la salud y el comportamiento saludable. Se enfatiza en los estilos de vida correctos como uno de los principales factores que afectan a la salud. Esto implica que para poder alcanzar una salud óptima. La persona usted debe tomar un papel activo y responsable con referente a sus comportamientos y hábitos, los cuales son los que principalmente determinan el nivel de bienestar total.

Este concepto de salud no está dirigido únicamente en un enfoque biológico lo cual es importante ya que el ser humano para tener salud, debe tomar en cuenta la salud psicológica que es algo subjetivo en las personas y trascendental para tener paz interior y lo más importante proyectarla a los demás.

²⁰www.saludmed.com/salud/cptasalud/cptamen.html. Consultado en agosto de 2007

2.1 Enfermedad

Se define como la capacidad que tienen los organismos para adaptarse a los distintos estímulos ya sea el estrés, la toxicidad medioambiental, cambios en la alimentación, entre otros. El cuerpo se mantiene siempre en un equilibrio inestable cuando está sufriendo enfermedad. La salud esta directamente relacionada con el estado emocional, mental y estructura psicológica, es decir, con la forma de ser, de enfrentar la vida y la constitución genética. Ante una enfermedad (resistencia al cambio) se debe preguntar ¿Qué hay en el estilo vida, dieta o comportamiento que ha causado el equilibrio?. Solamente en ese momento, cuando se encuentra la razón o el foco, es decir lo que la enfermedad puede enseñar y retornar la estrecha relación con el Planeta Tierra. Todos los procesos biológicos están regidos por procesos energéticos, según expuso el alemán. (FRITZ 2006)²¹

Hay diferentes conceptos de enfermedad de acuerdo al conjunto de fenómenos que se producen en el organismo vivo y que sufren alteración por una causa morbosa y reacciona contra ella, la enfermedad es un proceso evolutivo, posee un periodo inicial y un periodo final que puede ser la muerte del individuo; también desde el enfoque Epidemiológico la enfermedad se clasifica de acuerdo al agente causal, huésped y hospederero. Las enfermedades según su curso, pueden ser agudas caracterizadas por la aparición brusca de síntomas, pueden ser infecciosas o de diferente etiología.

Si hablamos del proceso de salud y enfermedad existen factores físicos, biológicos y sociales. Las enfermedades que se presentan en los servicios asignados para el presente estudio son consecuencia del deterioro humano, en el sistema natural del organismo observando sus múltiples factores de riesgo que pueden ser no modificables (salud, sexo, raza, herencias) y otros modificables (sedentarismo, estrés, cigarrillo, dieta no balanceada, consumo de sustancias tóxicas en el organismo).

3. Calidad de vida

La Calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

Las definiciones actuales ponen de manifiesto criterios que afirman que la calidad de vida se refiere a una evaluación subjetiva del individuo, con dimensiones tanto

²¹ www.vitalys.cl/conceptoenfermedad/com. Consultado en septiembre 2007

positivas como negativas, y que está íntimamente relacionada con un contexto cultural, social y ambiental determinado.

Según la OMS la calidad de vida es “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno”.²²

La calidad de vida en la sociedad es traducida más por factores socioeconómicos y culturales como patrones de conducta en donde el individuo se desenvuelve. Además, se relaciona con las condiciones donde el ser humano viva, se desarrolle y practique hábitos para mejorar su salud, satisfaciendo sus necesidades básicas y promoviendo un espacio saludable que le permita gozar de una mejor calidad de vida.

La calidad de vida en el personal de enfermería de los servicios medicina y cirugía de hombres y mujeres se mejora con un programa de salud laboral en la institución donde el personal de salud tenga satisfechas sus necesidades básicas o condiciones de vida, propiciando un ambiente laboral donde disminuya la sobrecarga de trabajo, promoviendo programas de recreación al personal, ejercicio físico y una alimentación balanceada.

4. Factor

Es cada uno de los elementos que contribuyen a producir un resultado determinado en el individuo y/o cada sustancia que tienen una acción fisiológica específica.²³

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

Todos estos factores pueden convertirse en fortalezas o debilidades en el personal de enfermería y pueden ser limitantes para el crecimiento del individuo. No cabe duda que la combinación de todos estos factores hace el estilo de vida de cada persona, pueda ser saludable o no.

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

²² Organización Mundial de la salud. Foro Mundial de la salud. Revista de la sociedad internacional para el desarrollo. Ginebra Suiza, Junio 2000 pag. 113

²³ www.Factores/wilmedia/.com. En Línea. Consultado en julio 2007.

Factores sociales y culturales; Son todos aquellos aspectos que se refieren a valores, creencias, costumbres, mitos, ideales, conocimiento de todo tipo como técnicos, geográficos, hábitos e incluso vicios.²⁴

Es indudable que cada persona está influenciada por su propia cultura que hace que una sociedad tenga su identidad.

En nuestro medio social, los factores culturales no son favorables para mantener la salud, contribuyen con alimentos ricos en grasas y bajos en nutrientes, el sedentarismo, la ingestión de bebidas alcohólicas, mala distribución del tiempo, poco tiempo para recreación.

Guatemala se caracteriza por transmitir de generación en generación una gama de costumbres sociales, culturales, valores éticos y morales, creencias religiosas y mitológicas, costumbres ancestrales los cuales favorecen positiva y negativamente en que el individuo tenga estilos de vida saludable.

Factores laborales; se relacionan con las atribuciones y tareas que una persona tiene como responsabilidad desarrollar, por el cual percibe un salario.²⁵

Es claro que si el ambiente laboral no es agradable, el trabajador produce menos y esto es congruente también en el área de enfermería, en donde lo que se produce es un servicio de cuidado.

Las profesiones u oficios también son actividades que trascienden de generación en generación, ya que los padres influyen en la decisión de optar por una carrera sin tomar en consideración la opinión de los hijos.

Factor institucional; son todos aquellos acontecimientos que se dan en una organización y que influye en el desempeño laboral, en ocasiones promueve espacios de análisis, facilita la oportunidad y el cambio, buscando la calidad institucional.²⁶

En el Hospital de San Benito especialmente en el área física de medicina y cirugía de hombres y mujeres, las instalaciones no favorecen que el personal de enfermería labore en un ambiente saludable, ya que en la institución no se cuenta con un programa institucionalizado de salud laboral que involucre a todo funcionario público que labora en el hospital.

Factor salud; todas las personas deben tener salud para poder funcionar en cualquiera que sea su actividad o actividades cotidianas.²⁷

²⁴ www.factorossocio/culturales/wilmedia/.com.Enlinea. Consultado en Julio 2007

²⁵ www.factoros/wilmedia/.com. En línea. Consultado en julio 2007.

²⁶ www.factoroslaborales/wilmedia/.com.Enlinea. Consultado en Julio 2007

²⁷ www.factorsalud/wilmedia/.com.Enlinea. Consultado en Julio 2007

En ocasiones hay pérdida de ella por alguna circunstancia ambiental, biológica o mental. En esto tiene que ver mucho la falta de información y de capacidad que cada uno de los individuos tiene para comprender los riesgos y daños a que están expuestos, esto incluye capacidad para prevenir enfermedades y tomar medidas de bioseguridad.

Factor familiar; El núcleo de la sociedad es la familia en la cual el ser humano tiene su base desde que nace, por lo que las raíces profunda que a toda persona une con la familia hace que se vea influenciado en su diario vivir.²⁸

La familia influye en sus descendientes en el camino a tomar, siendo que el hombre es un ser de costumbres tendiente a imitar las acciones que observa. La familia juega un papel preponderante en el desarrollo de la personalidad, hábitos y costumbres del ser humano.

Factor económico; Es la capacidad monetaria que cada individuo posee y que le permite adquirir con ello todos los servicios que necesita para su diario vivir y el de su familia.²⁹

El factor económico es muy importante, ya que el personal de enfermería tiene pocas oportunidades de superación, no existe un programa permanente de educación continua, tiene limitantes económicas, falta de tiempo, falta de reconocimiento institucional; lo que influye en la atención que se le brinda al usuario.

Factor cognoscitivo; se refiere a la capacidad de reflexión y simbolización así como a la prevención de consecuencias basadas en procesos de comparación, generalización y autoevaluación. La esencia de la adquisición del conocimiento consiste en aprender a establecer relaciones generales, que nos permitan ir engarzando unos conocimientos con otros. Y, por ello, el aprendizaje requiere estar activos; es decir, construir nuestro conocimiento conectando las informaciones nuevas con la que teníamos anteriormente.³⁰

El personal que labora en los servicios de medicina y cirugía del Hospital San Benito, especialmente el personal de auxiliar de enfermería tienen un limitado conocimiento por su formación académica, limitándose a conocimientos técnicos y desempeñarse bajo la supervisión directa de la enfermera. La institución no tienen programas educativos que faciliten el desarrollo psicobiosocial y cultural del personal a través de cursos, seminarios, proyectos de profesionalización, etc.; esta situación también se observa en el personal profesional de enfermería que

²⁸ www.factor/familiar/wilmedia/.com.Enlinea. Consultado en Julio 2007

²⁹ www.factor/economico/wilmedia/.com.Enlinea. Consultado en Julio 2007

³⁰ www.Douglas A. Bernstein y Michael T. Nietzeel.com Introducción a la Psicología. Consulta Electrónica enero 2008.

con mucho esfuerzo actualmente se encuentra en proceso de obtener la licenciatura en enfermería.

5. Estilos de vida

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

El estilo de vida saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgos para la salud. Los comportamientos y conductas son determinantes, decisivos de la salud física y mental se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento. La manera que la gente se comporte determinará el que enferme o permanezca sana. Los comportamientos que tienen impacto en la salud se denominan habitualmente; modos o estilos de vida, quiere decir que la persona es libre de elegir la forma de vivir que le guste.³¹

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. A continuación se enumeran los factores de riesgo más importantes:

5.1 Opciones de Vida Saludable

En sociología un estilo de vida es la manera en que vive una persona o grupo de personas. Esto incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo.³²

La enfermería debe contribuir, promocionar y mejorar la salud del ser humano, a través de estrategias educativas en los tres niveles de atención. Promoviendo de esta forma un cambio de comportamiento y un estilo de vida saludable con la población objeto.

Las opciones de vida saludable, nos proporcionan todos aquellos comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Entre ellas se puede mencionar:

5.2. Consumo de sustancias tóxicas

³¹ Villa Tolumba. El Estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002. Pag. 16

³² [www.wikipedia.org/wiki/estilo de vida](http://www.wikipedia.org/wiki/estilo_de_vida). Consultado en junio. 2007

Las drogas han estado presentes en todas las culturas y en todas las épocas y a pesar del conocimiento que existe en la actualidad, sobre sus efectos nocivos en el organismo, el número de personas que las consumen han aumentado en los últimos años y hay más cantidad de sustancias y existen facilidades para conseguirlas. El consumo entre juventud es cada vez más importante. La drogadicción se considera una enfermedad, cuando necesita tratamiento para salir de ella, y no puede ser controlada por el consumidor; por ejemplo, en España según estudio sobre percepción social de los problemas de drogas en España 2004, elaborado por la Fundación Ayuda para la Drogadicción FAD El consumo de sustancias como el cannabis o la cocaína se ha elevado considerablemente.

Es importante realizar campañas de sensibilización y educación desde edades tempranas y una mayor conciencia social, pues las realizadas hasta hoy no sido suficiente para frenar su consumo. En su mayor parte la población que utiliza estas sustancias presentan algunos efectos negativos, sin embargo existe una gran ignorancia que, si se dejan sin tratar, acaban declinando en graves trastornos a las personas que las padecen.³³

A pesar de conocer los riesgos que suponen para el organismo y la salud mental no podemos dar la espalda a un problema que atañe a la sociedad, el perfil de los consumidores de drogas a variado mucho en la sociedad, como fue considerado antes que los drogadictos eran personas de escasos recursos, baja posición social, niños de la calle; hoy el consumo de drogas no esta relacionado a clases sociales o poder adquisitivo si no a hábitos de vida y sobre todo a la diversión y el ocio.

Muchas son las sustancias que se encuentran en el mercado ilegalmente y a veces el consumidor no sabe lo que esta tomando ni el daño que le produce, mucho menos las consecuencias fatales en su salud.

No obstante, en el municipio de San Benito, Peten; el problema del consumo de sustancias toxicas ha tomado un giro dramático en los últimos años, ya que por su posición geográfica, el departamento de Peten constituye un puente internacional del narcotráfico.

5.3 Dieta

Una dieta saludable se puede definir como aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en términos de nutrientes.

Respecto del total de las calorías, éstas deben ser aportadas porcentualmente en un 50 a un 55% por los hidratos de carbono, en un 30 a un 35% por las grasas y en un 10 a un 15% por las proteínas (no debiendo ser éstas últimas nunca inferior

³³ www.farma.org/reportaje/drogas.html. Consultado en junio de. 2007

de 0.75 a 1 g por kg. de peso de la persona y día). Las vitaminas y minerales se ajustarán a las características de la persona en función de su sexo, edad y circunstancias fisiológicas especiales, teniendo en cuenta la referencia de las RDA incluidas en el tema 2. (Alimentación Saludable. Nutrición y Salud Personal) ³⁴

Tener una dieta saludable es una de las cosas más importantes que se debe practicar para mantener buena salud en general. La dieta, junto con la actividad física, es el factor principal que afecta el peso corporal. Es importante que el peso corporal se adecue en relación a la altura. Tener exceso de peso o ser obesa/o aumenta su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, derrame cerebral, problemas respiratorios, artritis, enfermedades de la vesícula biliar, apnea obstructiva del sueño, problemas de respiración al dormir, osteoartritis, y algunos tipos de cáncer.

5.4. Estrés laboral

La enfermería es una profesión especialmente vocacional de ayuda y cuidados; posee altos niveles de responsabilidad, relaciones interpersonales y exigencias sociales, lo que hacen a enfermería más vulnerable al estrés laboral; circunstancias de trabajo desarrollado, muchas horas unidas al sufrimiento del paciente, ser el intermediario entre el paciente, el médico y la familia, poco reconcomiendo social y soportar exigencias de ambos lados. En enfermería las dificultades organizativas son un marco adecuado para que pueda instaurarse el estrés laboral. La carga de trabajo, horario, problemas administrativos, problemas de relación entre compañeras y jefes inmediatos, toma de decisiones en situaciones de urgencia, son los mayores problemas estresantes. ³⁵

Este proceso o mecanismo general o sistema psiconeuroendocrinológico, es el que se denomina con el término inglés de estrés. Hans Selye, definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como la respuesta no específica del organismo a toda demanda del exterior. La idea, nombre y concepto se han alojado fácilmente en la conciencia popular.

Este concepto involucra la interacción del organismo con el medio, lo que podría llevar a definir el estrés según el estímulo, la respuesta o el concepto estímulo-respuesta. Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta. Estrés es la respuesta fisiológica o psicológica del individuo ante un estresar ambiental. Estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrasia del individuo.

³⁴ Ministerio de Sanidad y Consumo. 1º Congreso Nacional de alimentación Nutrición y Dietética. Madrid 1991.

³⁵VÁZQUEZ, C. DE COS, A.I. LÓPEZ NOMDEDEU, C.: Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico. Madrid. Ediciones Díaz de Santos, S. A. 1998.

[http// Consulta electrónica www.google.com/su/search/strees/determinante/estilos de vida](http://Consulta%20electr%C3%B3nica%20www.google.com/su/search/strees/determinante/estilos%20de%20vida). Febrero 2007

Es esta respuesta, la cual lleva a una serie de cambios físicos, biológicos y hormonales, previa evaluación o atribución consciente o inconsciente de los factores estresantes, la que permite responder adecuadamente a las demandas externas. Es decir, las respuestas del organismo se realizan en los planos biológico, físico y psicológico a través del complejo sistema siconeurológico.

Al respecto la Organización Mundial de la Salud define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción.³⁶

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) se refiere al estrés laboral en los siguientes términos: Esta enfermedad es un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo. Resiente la productividad, al afectar la salud física y mental de los trabajadores. Según Kalimo, múltiples estudios epidemiológicos han demostrado que la salud está relacionada con factores psicosociales presentes en el trabajo y que la función de esos factores, tanto con respecto al estado de salud como a las causas de la enfermedad, es de alcance relativamente general. Los factores psicosociales pueden contribuir a causar y agravar una enfermedad e influir en los resultados de las medidas de curación y rehabilitación.

Existen dos tipos de estrés laboral: el episódico (un despido, por ejemplo) y el crónico, que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones; ambiente laboral inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteraciones de ritmos biológicos, responsabilidades y decisiones muy importantes, estimulación lenta y monótona.³⁷

La enfermería es una profesión vocacional de ayuda y cuidados; posee altos niveles de responsabilidad, relaciones interpersonales y exigencias sociales, lo que hace ser a este colectivo más vulnerable al estrés laboral. Circunstancias propias del trabajo desarrollado, muchas horas unidas al sufrimiento del paciente; ser el intermediario entre el paciente, el médico y la familia; estar sujetos a críticas y exigencias de ambos lados; la devaluada imagen de la profesión, el poco reconocimiento social de esta profesión y las dificultades organizativas; son el marco adecuado para que pueda instaurarse el estrés laboral en todas sus manifestaciones psicofísica y/o el síndrome burnout. Valorada esta situación perceptiva de estrés laboral, proponemos actuaciones preventivas formativas a nivel individual y colectivo; además de un programa de mejora que incluye recomendaciones para corregir factores estresantes en la organización.

5.5. Hábito de Fumar

Fumar supone una de los mayores factores de riesgo conocido que puede provocar diversas enfermedades graves, diversos tipos de cáncer, enfermedades

³⁶ [www.google.com/su/search/strees/determinante/estilos de vida](http://www.google.com/su/search/strees/determinante/estilos%20de%20vida). Consultado en junio de 2007.

³⁷ www.google.com/search/stress/estreslaboral. Consultado en junio de 2007.

cardiovasculares, enfermedades pulmonares, obstétricas, crónicas, todas pueden causar la muerte o por lo menos días de trabajo perdido.

El humo del tabaco en las instituciones laborales puede suponer la mayoría de las exposiciones de los fumadores pasivos, interacciones con otras sustancias y factores nocivos en el trabajo y puede agravar otras enfermedades. En algunos casos fumar es la puerta de entrada de determinantes tóxicos en el organismo humano. La mayoría de la población trabajadora fuma y se ha podido comprobar que fuman más los hombres que las mujeres.³⁸

No obstante, que existen restricciones para las personas fumadoras, este hábito cada día es practicado por más personas que se dedican a consumir tabaco a sabiendas que es perjudicial para su salud y como se dijo antes esto provoca en ellos enfermedades pulmonares vasculares y hasta la muerte.

Para el personal de enfermería que tiene el hábito de fumar y que esta en constante comunicación con el paciente; es desagradable por el olor a nicotina en su vestuario, manos y aliento, el cual puede producir rechazo alguno del paciente.

5.6. Sedentarismo

Tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. El sedentarismo también se define como la falta de actividad física menos de 30 minutos y de 3 veces por semana. Esos 30 minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física de preferiblemente no menos de 10 minutos, y puede perfectamente ser a partir de actividades cotidianas como caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa.

Más allá de la mera ausencia de enfermedad, un estado saludable o de buena salud es aquel que nos permite disfrutar de la vida y enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria. Por el contrario, una mala salud es la que se asocia a mayor posibilidad de caer enfermo y en último extremo a muerte prematura.

Sus consecuencias son el aumento del riesgo de presión arterial, afecciones cardíacas, de contraer problemas articulares como osteoporosis, artritis, reuma, infarto, trombosis coronaria y en general todas las enfermedades cardiovasculares. A continuación se definirán algunas de las enfermedades que se relacionan al sedentarismo.

Obesidad; la falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa.

³⁸ MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Publica". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capitulo 36. Pág. 370

Hipertensión; el sedentarismo puede aumentar la cantidad de lipoproteínas, colesterol y grasas en la sangre. Esto impide la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y puede endurecer las arterias.

Arterioesclerosis; la degradación de grasas del aparato circulatorio es frecuente a medida que avanza la edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo hincapié en la dramática necesidad del hombre y la mujer actuales de abandonar el sedentarismo y elegir formas de vida más saludables.³⁹

Está ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Según las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Datos de esa organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física.

El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.⁴⁰

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación física cayendo en un círculo vicioso. El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga.

5.7. Consumo del alcohol

Existen evidencias de relación causal entre el consumo excesivo del alcohol y accidentes laborales. (DUBE J. y Cols. 1989). Aunque resulta difícil evaluar el impacto que tal consumo puede tener cuando se toman en consideración los otros factores que contribuyen a aumentar el riesgo de lesiones por accidentes como las condiciones de trabajo, la edad entre otros, y a la vez que las prevalencias de consumo excesivo estimadas entre los trabajadores incluidos en estos estudios son muy dispares.⁴¹

³⁹ [www//inf.consumo/alcohol/dubej/Internet](http://www.inf.consumo/alcohol/dubej/Internet). Consulta realizada en julio 2007.

⁴⁰ [http//OMS/sedentarismo/mortalidad](http://OMS/sedentarismo/mortalidad). Consulta electrónica julio 2007

⁴¹ LINGS S. y Cols. "El consumo del Alcohol".Madrid. 1984. Pag 1770

El consumo incontrolado de bebidas alcohólicas a un nivel que interfiere con la salud física o mental del individuo y con las responsabilidades sociales, familiares u ocupacionales.

5.7.1. Sueño

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

5.7.1.1 Fases del Sueño

Los estados y las fase del sueño humano se definen según los patrones característicos que se observan mediante el electroencefalograma (EEG), el electrooculograma (EOG, una medición de los movimientos oculares) y el electromiograma de superficie (EMG). El registro de estos parámetros electrofisiológicos para definir los estados de sueño y de vigilia se denomina polisomnografía. Estos perfiles entregan dos estados del sueño:

Sueño de movimientos oculares rápidos (REM) conocido también como sueño paradójico, desincronizado o D. Sueño sin movimientos oculares rápidos (NREM). Este último a la vez se sub clasifica en 4 estadios o fases;

La fase 1 del NREM es la transición desde la vigilia al sueño; se le reconoce por la desaparición del patrón regular α (alfa) e instauración de un patrón de baja amplitud y de frecuencia mixta predominantemente en el intervalo theta (2 a 7 Hz), con movimientos oculares lentos "en balancín".

La fase 2 del NREM se define por la aparición de complejos K y de husos de sueño superpuestos a una actividad de base similar a la del estado 1. Los complejos K son descargas lentas, negativas (hacia arriba) y de amplitud elevada que se continúan inmediatamente después por una deflexión positiva (hacia abajo). El sueño se puede explicar como descargas de alta frecuencia de corta duración y que presentan una amplitud característica con subidas y bajadas. La actividad ocular permanece ausente y el EMG continúa de manera similar al estadio 1.

La fase 3 del NREM se caracteriza por ser un sueño con más del 20% (pero menos del 50%) de actividad delta de amplitud elevada (> 75 microV)(0,5 a 2 Hz). Los husos del sueño pueden persistir, sigue sin haber actividad ocular, y la actividad del EMG permanece a un nivel disminuido.

En la fase 4 del NREM, el patrón electroencefalográfico lento y de alto voltaje de la fase 3 comprende al menos el 50% del registro. Las fases 3 y 4 del NREM se denominan en conjunto, como sueño de ondas lentas, delta o profundo.

El sueño REM se caracteriza por un EEG de baja amplitud y de frecuencia mixta similar al de la fase 1 del NREM. En este contexto, se producen brotes de actividad más lenta (3 a 5 Hz) con deflexiones negativas superficiales ("ondas en diente de sierra") se superponen con frecuencia a este patrón. El EOG muestras de REM similares a las que se observan cuando la persona en cuestión permanece despierta y con los ojos abiertos. La actividad del EMG permanece ausente reflejando la atonía muscular completa de la parálisis motora descendente característica de este estado.⁴²

Es importante para el ser humano como necesidad fisiológica tener dentro de su estilo de vida saludable, un periodo de descanso; es claro que una noche que se ha dormido las horas reglamentarias se traduce en un despertar con mente despejada y fresca. Durante el sueño se alcanza una reparación física y psíquica completa. Los trastornos de sueño abarcan a todos los ámbitos de la vida, tanto laboral, social y familiar; no solo para quienes la padecen, sino para quienes comparten su vida, si se asocia a estados de desequilibrio, por falta de sueño, falta de atención, reacciones agresivas; este puede llegar a tener un resultado adecuado, siempre y cuando se este en la completa satisfacción de poder llevar adecuadamente nuestro ritmo de vida saludable.

5.7.2 Recreación y Descanso

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

Actitud positiva; es una actitud que lleva al aprendizaje, logro de metas y realización personal.

Actividades para el tiempo; la recreación debe estar presente en todos los momentos de la vida.

El equilibrio biológico y social; mejora la calidad de vida a través de prácticas de recreación y descanso mediante hábitos cotidianos.⁴³

5.7.3. El Patrón Dietético

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

⁴² www.wikimedia.com/sueño/consultado Consulta en julio de 2007.

[http/ Consulta electrónica /www.latiendahome.com/consejo/descenso/07html](http://www.latiendahome.com/consejo/descenso/07html). marzo 2007

⁴³ [www//es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreacion.htm](http://www.es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreacion.htm). Febrero 2007.

Los nutrientes son los distintos componentes de los alimentos, proteínas, hidratos de carbono, grasos, vitaminas, minerales y el agua, los cuales nos dan energía y soporte plástico necesario para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida.

En los estilos de vida saludable, la alimentación equilibrada tiene un papel relevante. Otros elementos de la vida diaria como la actividad física, no consumir tabaco, un ritmo de vida más o menos estresante influye en forma significativa. Se debe ingerir alimentos saludables que incluyan una dieta rica en frutas y vegetales verdes y amarillos, carnes desgrasadas y productos lácteos como buena fuente de proteínas.

En relación a los carbohidratos se debe evitar el consumo de exceso de pan; de preferencia debe consumirse pan integral. Evitar el consumo de grasa; es necesario poder equilibrar la comida mediante cocciones al vapor, asadas o al horno. Limitar comidas rápidas y bebidas dulces. Ejemplo; postres, sodas, helados, y consumir la mayor cantidad de agua posible.⁴⁴

Numerosos estudios epidemiológicos han demostrado un efecto protector a un mayor riesgo de enfermedades crónicas degenerativas asociadas a determinados alimentos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que unos pocos factores de riesgo son responsables de gran carga de enfermedades en países con nivel alto de desarrollo, la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, bajo consumo de frutas y verduras; exceso de peso, la falta de actividad física y el tabaquismo; son responsables de un tercio de vidas perdidas o muertes por incapacidad, en países en desarrollo.⁴⁵

Los países pobres han sufrido consecuencias en los estilos de vida poco saludable y una dieta poco balanceada e ingesta de grasas saludables; al observar patología de enfermedades crónicas degenerativas por hipertensión, diabetes, accidentes cerebro vasculares, entre otras.

5.7.4. Ejercicio Físico

La práctica regular del ejercicio físico reduce el riesgo de mortalidad y morbilidad por diversas enfermedades crónicas y mejora el estado y bienestar general.

La práctica regular del deporte adquiere importancia para la salud pública como forma de compensar la progresiva sedentarización del trabajo que conlleva a que muchos trabajadores realicen poca actividad física.⁴⁶

La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros

⁴⁴ [www/kidshealth.org/parent/enespañol/nutricion.html](http://www.kidshealth.org/parent/enespañol/nutricion.html). consulta realizada en junio de 2007.

⁴⁵ [www/scielo.php.pd=50034.atxt](http://www.scielo.php.pd=50034.atxt). consulta realizada en junio de 2007

⁴⁶ MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Publica". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capitulo 36. Pág. 778.

problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías.

5.7.5. Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales constituyen pues un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos; sino con un fin mismo. (MONGES 1999).⁴⁷

Por lo tanto, podemos concluir que dichas relaciones interpersonales no son una tarea optativa o que pueda desarrollarse al azar. Desde el campo psicoeducativo se tiene un interés creciente por la llamada educación emocional, algunos autores como Garder (1995) a través de las inteligencias múltiples y Goleman (1996) con su concepto de inteligencia emocional, han enfatizado, que existe un balance ante los aspectos emocionales del individuo, las buenas relaciones interpersonales son parte importante en la salud mental del individuo.

Las relaciones interpersonales en el personal de enfermería de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres constituyen un aspecto importante en su desempeño laboral, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo

Facilita actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía con los pacientes hospitalizados, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones y, en definitiva, ayuda a generar climas de bienestar social y mantener estilos de vida saludable; traduciéndose en brindar una atención al usuario del servicio de medicina y cirugía de hombres y mujeres con calidad y calidez humana.

6. Promoción para la salud

La promoción de la salud como estrategia de la nueva salud pública surgió como resultado de un importante cambio en el concepto y la teoría de la salud pública. En Ottawa, Canadá, se celebró en 1986 la Primera Conferencia internacional de la Promoción de la salud, que dio lugar a lo que hoy se conoce como la " Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud".⁴⁸ En esta se llegó a una definición consensuada de promoción de salud: El proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. Se entiende por determinantes al conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que condicionan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

⁴⁷ www.wikimedia.com/promociondesaludhtml. Consultado marzo2007

⁴⁸ MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Publica". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capitulo 36. Pág. 628

La Promoción de la Salud va más allá de la transmisión de contenidos e incorpora los objetivos de fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de disminuir su impacto negativo en la salud individual y de la comunidad. Para conseguir dicha finalidad, la promoción de la salud utiliza una estrategia de trabajo, la educación para la salud.⁴⁹

Es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud, donde la población actúa coordinadamente en favor de políticas, sistemas y estilos de vida saludables, por medio de la abogacía, empoderamiento y construcción de un sistema de soporte social que le permita vivir más sanamente.

En la actual situación demográfica y epidemiológica, los problemas de salud asociados a estilos de vida y multicausalidad son responsables de gran parte de la morbimortalidad y de los déficit en calidad de vida. Igualmente, los determinantes sociales, son parte fundamental del origen y de las potenciales soluciones para enfrentar la dinámica de salud actual.

La Doctora Nola Pender con su modelo de la promoción de la salud el cual se considera como un modelo conceptual, formulado con el objetivo de reunir todo lo que se conoce sobre las conductas que favorecen la salud. El modelo de promoción de la salud identifica los factores cognitivos, perceptivos del individuo que se han modificado por las características situacionales, personales e interpersonales que se traducen en la participación del individuo y comunidad en el cuidado de la salud.⁵⁰

La promoción de la salud es una poderosa arma que permite conocer a la familia en su propio entorno, tal cual es, como un todo, y también permite conocer a sus integrantes en forma individual. Por otra parte, le da más seguridad a las personas, pues las intervenciones se realizan en terreno conocido, en su ambiente cotidiano, que le permite desenvolverse con más soltura y quizás de esta forma interiorizar de forma más efectiva y provechosa, la atención requerida en el domicilio.

El perfil de la enfermera también se desempeña en labores de promoción de la salud y asistencia en el beneficio de acciones educativas preventivas, cuya finalidad es dotar a los usuarios de conocimientos clínicos o psicosociales relativos a la nueva situación de salud, y de los recursos, instrumentos y capacidades para afrontarla y controlarla.

⁴⁹ MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Pública". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capítulo 36. Pág. 630

⁵⁰ MARRINER T. Ann "Modelos y Teorías de Enfermería". Cuarta Edición. 1999 Madrid España. Pag 334

7. Educación para la salud

La educación para la salud aborda no solamente la transmisión de la información sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. La educación para la salud incluye no solo la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales, que influyen en la salud, sino también lo que refiere a los factores de riesgo, y comportamiento de riesgo, además del adecuado uso del sistema de estructura sanitaria.

El campo de acción de la educación sanitaria es toda la colectividad. Todas las personas deben de tener acceso a la educación, a este tipo de educación independiente de su nivel económico, social, circunstancias personales, laborales, creencias, lugar de resolución.

El profesional de enfermería debe actuar como agente de educación sanitaria, entre las personas con las que se va a relacionar por su actividad laboral y el ambiente que lo rodea, y en especial en los familiares para fomentar hábitos de salud.⁵¹

7.1. Autocuidado

Dorothea Orem, formuló su concepto de enfermería relativo al autocuidado de la salud, entendiendo que el autocuidado es la práctica que las personas jóvenes y maduras emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar. El autocuidado a todas las acciones desarrolladas por un individuo a su beneficio con la finalidad de mejorar su calidad de vida y la de su grupo familiar, mediante eliminaciones de riesgos que pueden derivarse de una situación determinada. Estas actividades abarcan la prevención y tratamiento de un estado de salud específico.⁵²

Es importante que el profesional de enfermería reconozca las condiciones de riesgo en el ambiente de trabajo, acciones preventivas y de promoción para su salud, así mismo que participe en acciones para su beneficio personal.

⁵¹ Navarro Francisco. "Salud Publica". Cuarta Edición. C.A: Capitulo 31. Pag 364. 1998

⁵² http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/progr_asignat_teor_metod5.htm#Orem. Consulta enero 2008.

VI MATERIALES Y METODO

1. TIPO DE ESTUDIO:

La investigación fue de tipo descriptivo porque describió los factores que intervienen en los estilos de vida del personal de enfermería que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombre y mujeres, del hospital de San Benito Petén. Es de corte transversal porque se planificó realizar la investigación de enero a mayo 2008 y con un abordaje cuantitativo porque la información se recopiló en forma sistematizada y se analizaron los resultados por medio de procedimientos estadísticos.

2. UNIDAD DE ANALISIS:

Enfermeras/os y Auxiliares de enfermería que laboran en el Hospital de San Benito, Peten; en el servicio de cirugía y medicina de hombres y mujeres.

3. POBLACIÓN Y MUESTRA:

La población estudiada fue de 16 auxiliares de enfermería, 2 enfermeras jefe de cada servicio. Tomando para el estudio el 100% del personal de enfermería que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Petén. Considerando como base lo que dice Polit ⁵³; cuando la población es pequeña, el investigador deberá emplear la muestra mas grande y tomar en cuenta la naturaleza del estudio, la homogeneidad de la población con respecto a las variables, el riesgo, la perdida de sujetos y la magnitud anticipada de la relación entre variables claves. En términos generales cuando mayor es la muestra más representativa resulta la población.

4. VARIABLE

Factores que intervienen en estilos de vida saludables en el personal de enfermería que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres en el Hospital San Benito, Petén.

⁵³ Polit, Dense. Investigación Científica en Ciencias de la Salud. Quinta Edición, México. McGrawn Hill, Interamericana 1997 Pag 89.

CUADRO DE OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
<p>Describir los factores que intervienen en los estilos de vida saludables en el Personal de Enfermería que labora en los Servicios de Medicina y Cirugía de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Petén.</p>	<p>Factores que intervienen en estilos de vida saludables en el personal de enfermería que labora en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Benito, Petén.</p>	<p>Son todos aquellos elementos que representan los procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos del personal de enfermería que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.</p>	<p>Factor cognoscitivo y de salud</p>	<p>1-. Con sus propias palabras escriba que entiende por estilos de vida saludables?</p> <p>2-. Que actividades deben realizarse para tener un estilo de vida saludable?</p> <p>3-. Sabe Usted cuantas horas es necesario dormir diariamente?</p> <p>4-. Que tipo de recreación es necesaria realizar para mantenerse sano?</p> <p>5-. Que tipo de alimentos debe una persona consumir diariamente?</p> <p>6-. Considera Usted que es necesario realizar una caminata diariamente para mantenerse sano?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Que tiempo utiliza en caminar</p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor Institucional	<p>diariamente. _____</p> <p>7. Mencione tres estilos de vida que ayudan a mantener su salud física mental y social.</p> <p>8. Que estilos de vida saludables practica usted</p> <p>Con que frecuencia _____</p> <p>9-. Considera importante implementar programas de recreación en la institución donde labora</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Que programas sugiere _____</p> <p>10-. Mencione tres situaciones que le provocan estrés en su trabajo</p> <p>11. En la institución que usted labora existe algún programa de recreación:</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor sociocultural	<p>Explique_____</p> <p>12-. Cree que es saludable consumir bebidas alcohólicas?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Explique_____</p> <p>13-. Considera que el hábito de fumar es saludable?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Porque?</p> <p>14-. Considera necesario realizar actividades físicas o practicar algún deporte?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Descríbalas:</p> <p>15. Usted consume bebidas alcohólicas:</p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor familiar	<p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Cantidad aproximadas _____ Frecuencia _____</p> <p>16. Usted fuma: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Cantidad aproximadas _____ Frecuencia _____</p> <p>17-. Cree que es importante dedicar tiempo al compartir con su familia? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Porque?</p> <p>18-. Su familia esta de acuerdo con el tiempo que le dedica? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Explique?</p> <p>19. Cuanto tiempo aproximado dedica a su familia para compartir con</p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor Económico	<p>ellos:</p> <p>20-. Considera que el factor económico influye en la práctica estilo de vida de una persona</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Porque?</p> <p>21-. Cree que es necesario el dinero para practicar ciertos estilos de vida?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Explique?</p> <p>22. Usted invierte dinero para tener o practicar ciertos estilos de vida</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Explique</p>

5. DESCRIPCION DETALLADA DE PROCEDIMIENTOS A UTILIZAR

Para obtener los resultados del estudio se elaboró un instrumento consistente en un cuestionario, se recolectó información con la técnica de la encuesta para alcanzar el objetivo de describir los factores que intervienen en los estilos de vida del personal de Enfermería de los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del hospital Nacional de San Benito Petén.

El estudio piloto se realizó con personal de Enfermería de los servicios de cirugía y medicina del Hospital Melchor de Mencos, puesto que los servicios y sujetos de estudio tienen similares características a los del hospital Nacional San Benito Petén donde se realizó el estudio

El estudio piloto sirvió para detectar debilidades en el protocolo, especialmente en el instrumento, se cambiaron el contenido en algunas preguntas y se agregaron otras. Los resultados se vaciaron en un cuadro elaborado manualmente donde se tabuló cada respuesta obtenida generando frecuencias y porcentajes sobre los resultados planteados por las interrogantes de trabajo, posteriormente se analizaron los datos de acuerdo a resultados obtenidos y revisión teórica bibliográfica, experiencia de la investigadora y para mejor ilustración se expresaron en graficas circulares y posteriormente se realizo el análisis de los mismos respondiendo a los objetivos del estudio apoyados en la revisión bibliográfica.

Los resultados, conclusiones y recomendación se basaron en los objetivos del estudio.

6. CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION

6.1. CRITERIOS DE INCLUSION

- a. Todo el personal de enfermería, incluyendo Enfermeras y Auxiliares de Enfermería que laboran en el servicio de cirugía y medicina hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Petén.
- b. Personal que acepta en forma voluntaria ser sujeto del estudio de investigación.

6.2. CRITERIOS DE EXCLUSION

- a. Se excluyeron a las personas que fueron convocadas y no asistieron a la reunión, en total dos auxiliares de enfermería.

7. ASPECTOS ETICOS DE LA INVESTIGACION

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

Derecho a la intimidad; se garantizó a los sujetos de estudio que la información será tratada con privacidad y utilizada únicamente con fines de estudio.

Derecho al anonimato y confidencialidad; toda la información obtenida en el estudio se utilizó confidencial o sea de anonimato completo.

Derecho al tratamiento justo; se basó en el principio ético de justicia, en donde las personas recibieron un trato justo que les merece y corresponde.

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

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

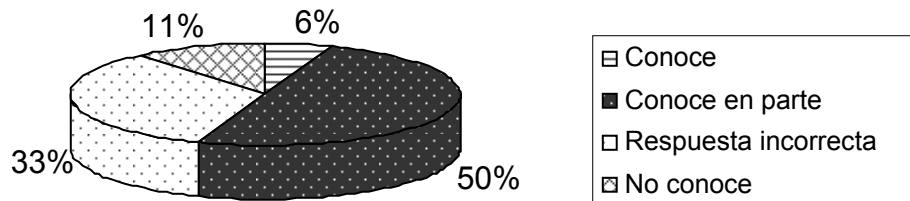
VII ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

A continuación se describen los resultados obtenidos mediante la investigación:

Cuadro 1.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
1	¿Con sus propias palabras escriba que entiende por estilos de vida saludables?	Conoce	1	6
		Conoce en parte	9	50
		Respuesta incorrecta	6	33
		No conoce	2	11
		TOTAL	18	100

Grafico 1



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Petén. 2008

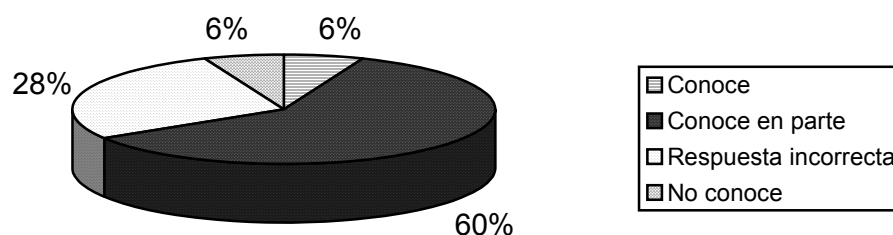
El 50% del personal encuestado de los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Petén responde la pregunta parcialmente, no teniendo una idea clara del concepto estilo de vida saludable. El 33% responde incorrectamente la pregunta no teniendo conocimiento sobre cómo describir el concepto estilo de vida saludable y un 11% no tiene ningún conocimiento del tema. “Definiéndose como proceso social, tradiciones, hábitos y comportamiento del ser humano que lo llevan a satisfacer sus necesidades y alcanzar bienestar en la vida”.⁵⁴

⁵⁴ Villa Columba. El estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre 2002. Pag. 16

Cuadro 2.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
2	¿Que actividades deben realizarse para tener un estilo de vida saludable?	Conoce	1	6
		Conoce en parte	11	60
		Respuesta incorrecta	5	28
		No conoce	1	6
		TOTAL	18	100

Grafico 2



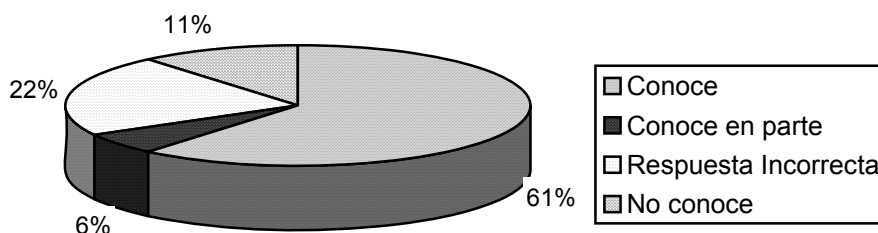
Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

El 60% del personal de enfermería encuestado posee algún conocimiento de actividades a realizar como caminatas al aire libre, ingestión de una dieta balanceada y recreación, para poseer un estilo de vida saludable; una persona, la cuál representa al 6%, describe correctamente las opciones para mantener estilos de vida saludables. El 28% desconoce según respuestas del cuestionario las actividades a realizar para gozar de buena salud, el 6% responde que no sabe que actividades realizar. Es evidente observar que el personal de salud aún desconoce las actividades que deben realizarse para llevar estilos de vida saludables, por lo tanto, no pueden orientar a los usuarios que demandan atención en el hospital San Benito, Petén y ellos mismos tendrán limitación para practicarlos lo cual puede afectar su salud.

Cuadro 3.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
3	¿Sabe usted cuántas horas es necesario dormir diariamente?	Conoce	11	61
		Conoce en parte	1	6
		Respuesta incorrecta	4	22
		No conoce	2	11
		TOTAL	18	100

Grafico 3



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

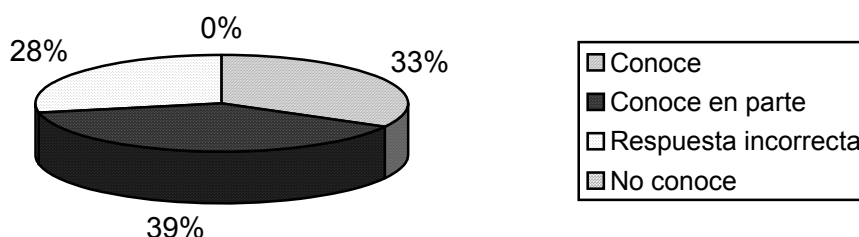
El 61% del personal encuestado conoce la importancia de dormir entre seis y ocho horas diariamente para recuperar las energías perdidas durante el día. “Durante el sueño se alcanza la reparación psíquica y física completa, siendo importante que el ser humano tenga un período de descanso entre 6 y 8 horas para llegar a un estilo de vida saludable”.⁵⁵ El 22% del personal de enfermería encuestado desconoce el tiempo necesario recomendado para el descanso diario y el 11 no pudo responder la pregunta, se evidenció que un número significativo de las personas desconocen este aspecto, situación que puede influir en no dedicar tiempo necesario para dormir y por lo tanto podrían no alcanzar la reparación Psíquica y física completa.

⁵⁵ www.wikipedia.com/sueño/consultado. Consultado en julio del 2007.

Cuadro 4.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
4	¿Que tipo de recreación es necesario realizar para mantenerse sano?	Conoce	6	33
		Conoce en parte	7	39
		Respuesta incorrecta	5	28
		No conoce	0	0
		TOTAL	18	100

Grafica 4



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

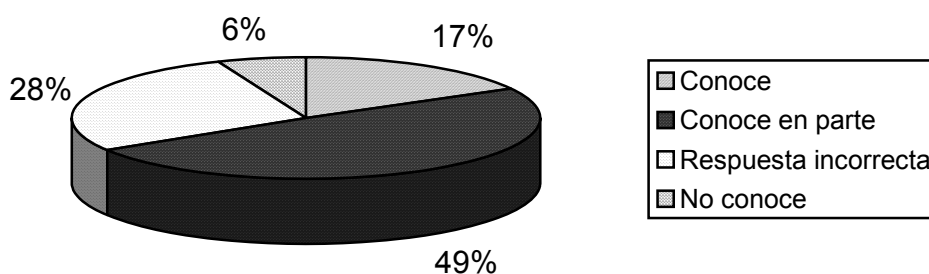
El 33% del personal de enfermería encuestado menciona que es importante realizar convivios familiares, paseos en el campo, practica de deporte, lectura de libros y revistas, tener una dieta balanceada, esto "Tomando en cuenta que el equilibrio biológico y social mejora la calidad de vida a través de prácticas de recreación y descanso mediante hábitos cotidianos" ⁵⁶ El 39% de la población encuestada describe que es importante la unidad familiar, convivir con sus hijos, tener una buena alimentación, mientras que un 28% no conoce que actividades recreativas realizar, evidenciando que para ellos la recreación no es importante. Una persona manifestó que la situación económica es una limitante que no permite programar actividades recreativas.

⁵⁶ www.es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/recreación.htm. Febrero 2007

Cuadro 5.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
5	¿Que tipo de alimentos debe una persona consumir diariamente?	Conoce	3	17
		Conoce en parte	9	49
		Respuesta incorrecta	5	28
		No conoce	1	6
		TOTAL	18	100

Grafica 5



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

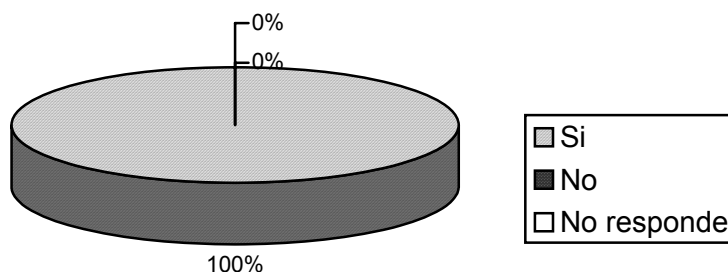
El 49% de la muestra respondió parcialmente a la pregunta: deben comer frutas, verduras, carne en ocasiones. El 17% (3 personas) tiene conocimiento en que debe consumir una dieta balanceada incluyendo proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales que les permitan recuperar energías y mantener cuerpo y mente saludables. “Estudios epidemiológicos han demostrado que el alimentarse saludablemente tiene un efecto protector a enfermedades crónicas degenerativas asociadas a determinados alimentos. La OMS ha señalado que la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, bajo consumo de frutas y verduras, exceso de peso, falta de actividad física y tabaquismo son responsables de un tercio de vidas perdidas por incapacidad en países en desarrollo”⁵⁷. El 28% evidencia no tener conocimientos sobre alimentos a consumir que les permitan una dieta balanceada, el 6% no respondió a la pregunta.

⁵⁷ www.scielo.php.pd=50034.attxt. Consulta realizada en junio del 2007.

Cuadro 6.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
6	¿Considera usted, que es necesario realizar una caminata diariamente para mantenerse sano?	Si	18	100
		No	0	0
		No Responde	0	0
		TOTAL	18	100

Grafico 6



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

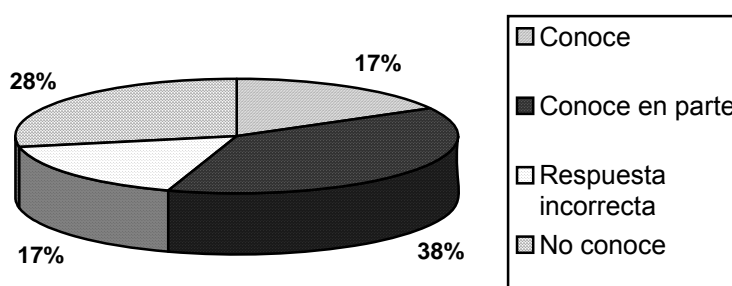
El total de los encuestados manifestaron ser necesario caminar diariamente. Al ampliar la pregunta el 22% de los encuestados prefieren hacerlo dependiendo de su tiempo libre, un 44% utiliza de 20 a 30 minutos para caminar diariamente y un 34% utiliza de 1 a 2 horas diarias. “El ejercicio físico reduce el riesgo de mortalidad y morbilidad por enfermedades crónicas y mejora el estado y bienestar general. La práctica regular de algún deporte adquiere importancia para la salud pública como forma de compensar la progresiva sedentarización del trabajo que conlleva a que muchos trabajadores realicen poca actividad física”⁵⁸. Es evidente observar que todo el personal tiene conocimiento sobre el tiempo recomendable para caminar o practicar ejercicio físico.

⁵⁸ www.scielo.php.pd. Consulta realizada en junio del 2007

Cuadro 7

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
7	¿Mencione tres estilos de vida que ayuden a mantener su salud física, mental y social?	Conoce	3	17
		Conoce en parte	7	38
		Respuesta incorrecta	3	17
		No conoce	5	28
		TOTAL	18	100

Grafico 7



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

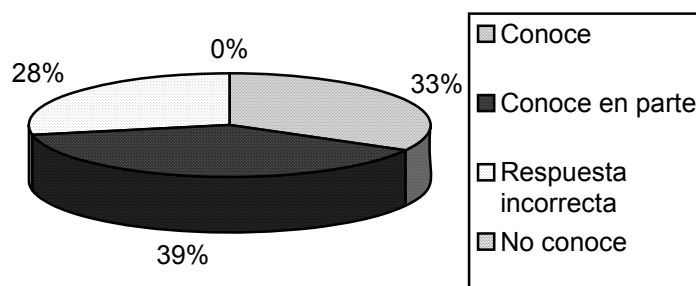
El 38% del personal de enfermería de los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres enumera parcialmente los estilos de vida como: caminar diariamente, nadar, practicar algún deporte y actividades recreativas. No se menciona la importancia que tiene ingerir una dieta balanceada, el 28% no responde a la pregunta posiblemente por desconocimiento de los estilos de vida que practica diariamente. El 17% responde que una dieta balanceada, comer frutas, verduras, carnes, cereales, caminar diariamente una hora diaria y dedicar tiempo para compartir con la familia son estilos de vida saludables, el 17% respondió a la pregunta incorrectamente. Estos estilos deben ser vistos como procesos dinámicos y no como acciones y comportamientos⁵⁹. Del total de encuestados, únicamente 3 personas (17%) mencionaron correctamente tres estilos de vida que les ayudan a mantener su salud física, mental y social.

⁵⁹ Villa Tolumba. El Estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre 2002. Pag 16.

Cuadro 8.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
8	¿Qué estilos de vida saludables práctica usted?	Conoce	6	33
		Conoce en parte	7	39
		Respuesta incorrecta	5	28
		No conoce	0	0
		TOTAL	18	100

Grafico 8



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

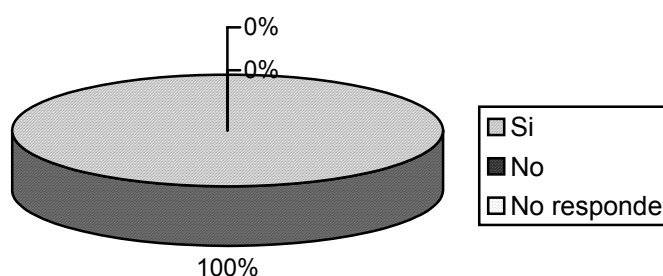
El 39% de la muestra responde que dentro de los estilos de vida que practican están: caminar, nadar, hacer ejercicio físico, hace convivios con los compañeros de trabajo y distraerse sanamente, el 33% describe claramente los estilos de vida saludables que practican: dieta balanceada (frutas, verduras, carne, leche, huevos y cereales), caminar una hora diariamente, tener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros y buena comunicación con la familia. El 28% respondió a la interrogante incorrectamente⁶⁰.

⁶⁰ Encuesta realizada al personal de enfermería que labora en los servicios de cirugía y medicina del Hospital San Benito, Peten. Marzo.2008.

Cuadro 9.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
9	Considera importante implementar programas de recreación en la institución dónde labora. ¿Qué programas sugiere? _____	Si	18	100
		No	0	0
		No Responde	0	0
		TOTAL	18	100

Grafico 9



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

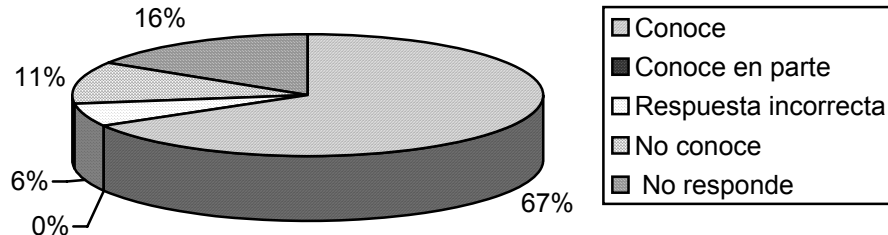
El 100% del personal de enfermería expresó la necesidad de que existan programas recreativos dirigidos al personal de enfermería del Hospital de San Benito, sugiriendo un programa integral de salud mental lo cual disminuiría el estrés laboral, planificación de actividades deportivas, convivios, excursiones, celebraciones de cumpleaños y terapias ocupacionales de grupo (no especificando los tipos de terapia). El personal de enfermería manifestó la necesidad de llevar a cabo un programa de higiene mental para liberar el estrés originado por la sobrecarga de trabajo, falta de personal o presiones de jefes inmediatos y otros compañeros de trabajo. El equilibrio biológico y psicológico, mejora la calidad de vida a través de prácticas de recreación como hábitos cotidianos⁶¹.

⁶¹ [www//es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreación.htm](http://www.es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreación.htm). Febrero 2007.

Cuadro 10

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
10	Mencione tres situaciones que le provocan estrés en su trabajo.	Conoce	12	66
		Conoce en parte	0	0
		Respuesta incorrecta	1	6
		No conoce	1	11
		No responde	3	16
		TOTAL	18	100

Grafica 10



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

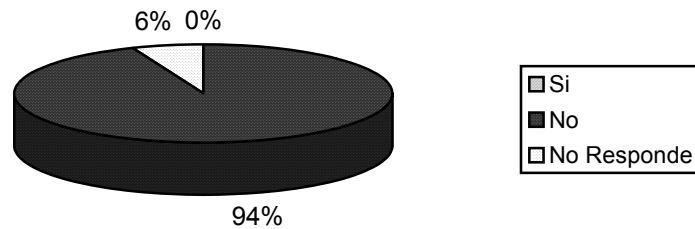
El 66% del personal de enfermería encuestado manifestó que las situaciones que le causan mayor estrés son la sobrecarga de trabajo, actitudes negativas de los jefes, las llamadas de atención ante el paciente, gritos y humillaciones, poca colaboración del paciente al personal de enfermería, malas relaciones interpersonales con los compañeros, falta de comunicación con los jefes inmediatos. El 11% desconoce la situación exacta que les provoca estrés, 16% no respondió y el 6% dio una respuesta incorrecta. El personal de enfermería posee altos niveles de responsabilidad muchas horas en contacto con el sufrimiento del paciente; sirve de intermediario entre medico y paciente, estar sujeto a criticas y exigencias de ambos lados, son situaciones que provocan estrés laboral⁶².

⁶² VASQUEZ C. DE COS, A.I. LOPEZ NOMDEDEU, Alimentación y Nutrición. Manual teórico practico, Madrid. Ediciones Díaz de Santos S.A. 1998.

Cuadro 11.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
11	En la institución dónde usted labora existe un programa de recreación. Si ___no___ ¿Explique?	Si	0	0
		No	17	94
		No Responde	1	6
		TOTAL	18	100

Grafico 11



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

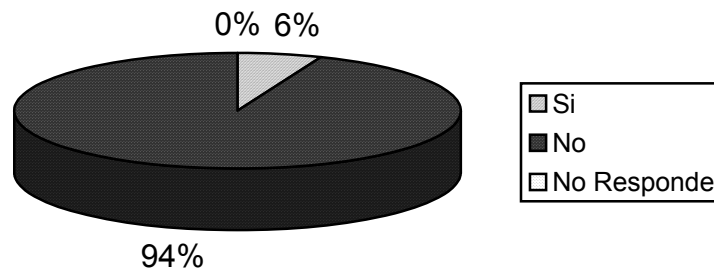
La mayoría del personal de enfermería encuestado (94%) coincide en que no existe en la institución ningún programa recreativo dirigido al personal de enfermería. Una persona no supo responder la interrogante planteada. Se evidencia la necesidad del personal de enfermería en disminuir el estrés laboral que manejan diariamente a través de un programa integral de salud mental promovido por las autoridades de la institución. Este programa contribuiría a mantener la salud física, psicológica y social del personal, para que estos brindasen una atención con calidad y calidez a los usuarios que demandan atención en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres en el Hospital de San Benito⁶³.

⁶³ Encuesta realizada al personal de enfermería de los servicios de cirugía y medicina del Hospital San Benito, Peten. Marzo.2008.

Cuadro 12.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
12	Cree que es saludable consumir bebidas alcohólicas. Si _____ NO _____ ¿Explique?	Si	1	6
		No	17	94
		No Responde	0	0
		TOTAL	18	100

Grafico 12



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

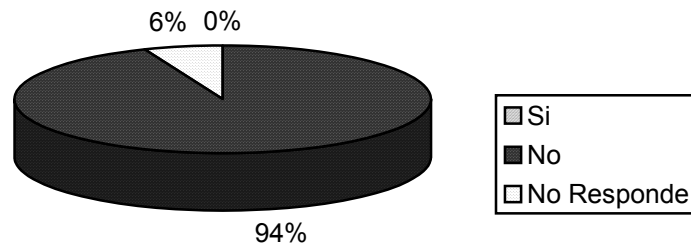
El 94% de los encuestados reconoce que el consumo excesivo e incontrolado de alcohol tiene repercusiones en la salud, familia, relaciones personales, economía y en los círculos sociales dónde se desenvuelven aceptando que en situaciones especiales y actividades sociales pueda ser consumido con moderación. Una persona manifestó que el consumo de alcohol era saludable no dando explicación de su aseveración. Según respuesta el personal no consume bebidas alcohólicas lo que disminuye el riesgo de lesiones por accidentes de trabajo por consumo excesivo de alcohol.⁶⁴

⁶⁴ LINGS S. y Cols. "El consumo del Alcohol", Madrid 1984. Pag 1770.

Cuadro 13.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
13	¿Considera que el hábito de fumar es saludable? Si _____ no _____ Explique _____	Si	0	0
		No	17	94
		No Responde	1	6
		TOTAL	18	100

Grafico 13



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

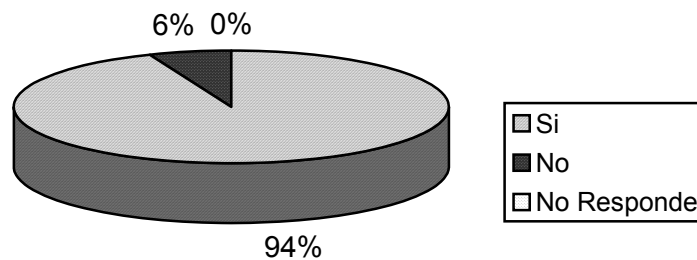
La mayor parte del personal de los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres en el hospital de San Benito (94%), consideran que el hábito de fumar es perjudicial para su salud debido a las sustancias tóxicas en los cigarrillos que tienen efectos secundarios como el cáncer de pulmón que es de los más letales en hombres y mujeres; además mencionan la contaminación del medio ambiente y su entorno y mencionaron que afecta la economía familiar. Una persona no supo responder la pregunta. Algo más que se ve influenciado en la respuesta es que la mayoría del personal del hospital que trabaja en estas áreas son mujeres (89%) las cuales fuman en menor porcentaje en relación a los hombres⁶⁵.

⁶⁵ MARTINEZ Navarro F. y Cols "Salud Pública". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capítulo 36. Pág. 370.

Cuadro 14

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
14	¿Considera necesario realizar actividades físicas o practicar algún deporte?	Si	17	94
		No	1	6
		No Responde	0	0
		TOTAL	18	100

Grafico 14



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

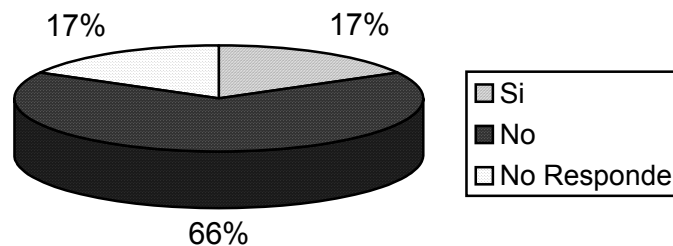
El 94% respondió que sí dando como opciones caminatas, practicar fútbol, basketball, ir de excursión al campo. El personal encuestado ve como opción realizar ejercicio físico para mantener una vida saludable y evitar consecuencia de una vida sedentaria que aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares como diabetes tipo 2, problemas de peso osteoporosis depresión, ansiedad, es uno de los factores de riesgo de padecer cáncer de colon y mama entre otros.⁶⁶ “El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares: diabetes, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, depresión, ansiedad, se evidencio que el personal reconoce la necesidad de realizar actividad física, lo cual se convierte en un factor protector.

⁶⁶ <http://www.OMS.org/sedentarismo/mortalidad> consulta electrónica julio 2007.

Cuadro 15.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
15	¿Consume usted bebidas alcohólicas?	Si	3	17
		No	12	66
		No Responde	3	17
		TOTAL	18	100

Grafico 15



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

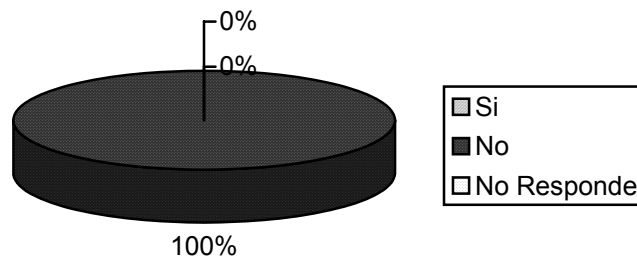
El 66% del personal encuestado no consume bebidas alcohólicas, es importante resaltar que el 89% del personal que participó en el estudio es de sexo femenino y que por patrones culturales, tradiciones, prácticas religiosas, etc. son menos vulnerables a consumir bebidas alcohólicas respecto a los hombres. El 17% representado por 3 personas dicen consumir alcohol sin especificar la cantidad y frecuencia. El 17% restante dejó la pregunta sin responder. “Existe evidencia de relación causal entre consumo excesivo de alcohol y accidentes laborales, resulta difícil evaluar el impacto de tal consumo pues se deben tomar en consideración otros factores de riesgo como lesiones por accidente, las condiciones de trabajo y la edad entre otros⁶⁷

⁶⁷ Consumo de Bebidas Alcohólicas Dube J. y Coles 1989

Cuadro 16.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
16	¿Usted fuma? Si _____ No _____ Cantidad aproximada _____ Frecuencia _____	Si	0	0
		No	18	100
		No Responde	0	0
		TOTAL	18	100

Grafico 16



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

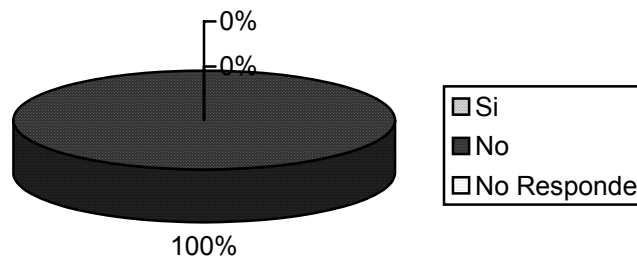
El total del personal de enfermería de los servicios encuestados respondió no consumir cigarrillos en ningún momento, lo cual disminuye el riesgo de padecer enfermedades respiratorias, cardiovasculares, cáncer de pulmón entre otras. También dijeron que eso representaba un menor riesgo en el trabajo, menor contaminación ambiental y mayor protección para el paciente. “El habito de fumar es desagradable, el olor a la nicotina en el vestuario y el mal aliento puede llegar a ser desagradable la mayoría de veces para el paciente”⁶⁸.

⁶⁸ MARTINEZ Navarro F. y Cols “Salud Pública”. Editora McGraw Hill Interamericana de España.1998.Capitulo36.Pag.370.

Cuadro 17

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
17	¿Cree que es importante dedicar tiempo al compartir con su familia?	Si	18	100
		No	0	0
		No Responde	0	0
		TOTAL	18	100

Grafico 17



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

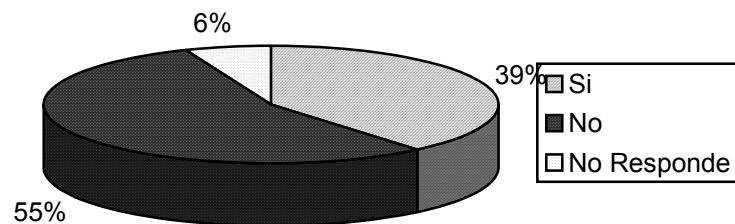
El 100% del personal encuestado reconoce que es importante el tiempo para compartir con la familia para fomentar la unidad, tener buena comunicación, cimentar valores éticos y religiosos. Tomando en cuenta que “el núcleo de la sociedad es la familia en la cual el ser humano tiene su base desde que nace viéndose influenciado por ésta en el diario vivir”⁶⁹. Este aspecto es un factor protector porque la familia es el principal soporte o apoyo para toda persona y si las relaciones familiares son buenas probablemente el personal este emocionalmente bien y pueda establecer una buena relación terapéutica en el trabajo.

⁶⁹ www.factor/familiar/wilmedia/.com.enlinea Consultado en Julio 2007

Cuadro 18.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
18	¿Su familia esta de acuerdo con el tiempo que le dedica?	Si	7	39
		No	10	55
		No Responde	1	6
		TOTAL	18	100

Grafico 18



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

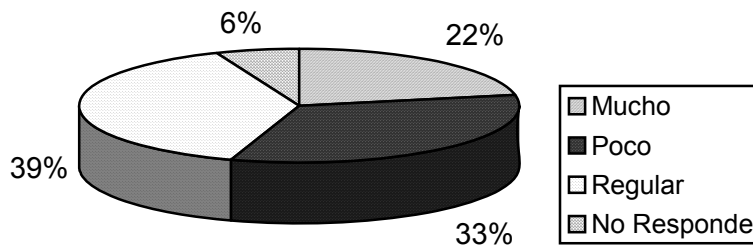
El 55% de los encuestados respondieron en forma negativa cuando se les pregunto si su familia estaba de acuerdo con el tiempo que compartía con ellos: si bien es cierto que dedican tiempo a compartir con sus seres queridos, el trabajo limita esta cantidad de tiempo, siendo posible convivir, platicar y salir de paseo con ellos algunos fines de semana, El 39% considera que dedica el tiempo necesario a su familia: valoran la calidad del tiempo y no la cantidad que comparten con sus hijos. Algunos manifiestan que su familia está consiente de la necesidad de trabajar para darles un mejor nivel de vida y un 6% del personal encuestado no pudo responder a la pregunta formulada⁷⁰.

⁷⁰ Encuesta realizada al personal de enfermería de los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital San Benito, Peten.marzo.2008.

Cuadro 19.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
19	¿Aproximadamente, cuanto tiempo dedica para compartir con su familia?	Mucho	4	22
		Poco	6	33
		Regular	7	39
		No responde	1	6
		TOTAL	18	100

Grafico 19



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

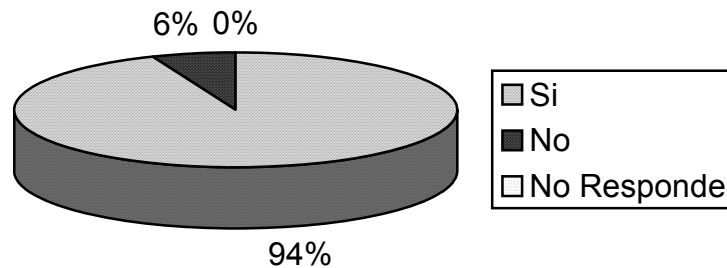
El 22% responde que si dedica tiempo suficiente para compartir y acompañar a su familia, un 33% manifiesta que los compromisos laborales como: cumplir ocho horas diarias de trabajo y cubrir turnos especiales frecuentemente les dejan muy poco tiempo para compartir con su cónyuge e hijos; un 39%, representado por 7 personas, dice dedicar un tiempo regular al salir de su trabajo o en días u horas inhábiles. Otro 6% no respondió a la pregunta formulada, podría evidenciarse que no tienen idea del tiempo que comparten con su familia o no le dan importancia. “El núcleo de la sociedad es la familia por lo cual se le debe dedicar el tiempo suficiente para fortalecer los lazos afectivos y sanguíneos que nos unen a ésta”⁷¹.

⁷¹ www.factor/familiar/wilmedia/.com.enlinea Consultado en Julio 2007

Cuadro 20

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
20	¿Considera que el factor económico influye en la práctica del estilo de vida de una persona?	Si	17	94
		No	1	6
		No Responde	0	0
		TOTAL	18	100

Grafico 20



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

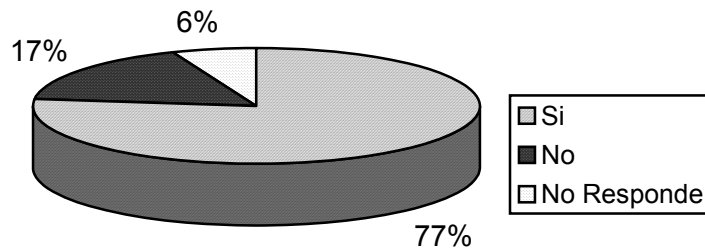
El 94% del personal de enfermería encuestado manifestó que el factor económico es determinante para practicar estilos de vida saludable y mejorar el nivel de vida de la familia proporcionándoles una buena alimentación, recreación, satisfacción de sus necesidades de vestido, vivienda, educación y salud. “El factor económico es importante ya que el personal de enfermería tiene pocas oportunidades de superación, no existe un programa permanente de educación continua, limitantes económicas, falta de reconocimiento institucional lo que influye en desmotivación y trasciende en la calidad de atención”⁷². Un 6% considera que el dinero no es un factor esencial para tener un estilo de vida saludable no explicando las razones de tal afirmación.

⁷² www.factor/familiar/wilmedia/.com.enlinea Consultado en Julio 2007

Cuadro 21.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
21	¿Cree que es necesario el dinero para practicar ciertos estilos de vida?	Si	14	77
		No	3	17
		No Responde	1	6
		TOTAL	18	100

Grafico 21



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

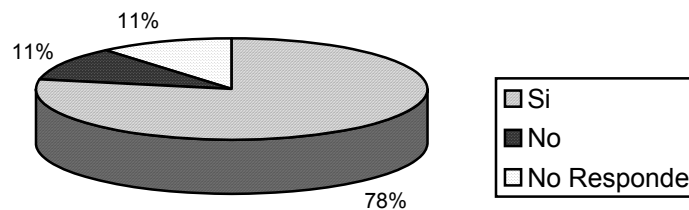
El 77% de los encuestados responden que el dinero es primordial para practicar estilos de vida saludables ya que cada ser humano lleva estilos de vida de acuerdo a sus entradas económicas siendo este un medio para vivir bien, tener salud, vivienda, educación y recreación adecuadas⁷³. El 17% respondió que el dinero es imprescindible y un 6% no presenta en forma estricta ningún argumento.

⁷³ www.factor/economico/wilmedia/.com.enlinea. Consultado Julio 2007

Cuadro 22.

No.	PREGUNTA	RESPUESTA	FREC	%
22	¿Usted invierte dinero para tener o practicar ciertos estilos de vida?	Si	14	78
		No	2	11
		No Responde	2	11
		TOTAL	18	100

Grafico 22



Fuente: Cuestionario dirigido al personal que labora en los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital de San Benito, Peten. 2008

El 78% del personal de enfermería invierte su dinero en alimentación, educación, salud y vestuario para sus hijos y en algunas ocasiones para actividades de recreación, el 11% no especifica en que invierte su dinero y el mismo porcentaje no dio respuesta a la pregunta planteada. “Factor económico es la capacidad monetaria que cada individuo posee y que le permite adquirir con ello todos los servicios que necesita para su diario vivir”⁷⁴

⁷⁴ www.factor/economico/wilmedia.com.Enlinea.Consultado julio 2007

VIII CONCLUSIONES

1. El 61% personal de enfermería de los servicios encuestados no posee una idea clara del concepto de estilos de vida saludable, únicamente un 6% describe correctamente las actividades a practicar como hacer deporte, caminar diariamente, dieta balanceadas, recreación, convivencia familiar lo llevan a satisfacer sus necesidades y alcanzar bienestar en la vida.
2. Los resultados obtenidos en el estudio permiten concluir que existe necesidad que el personal de enfermería de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres participe en programas de educación permanente para conocer las ventajas de practicar estilos de vida saludables.
3. Circunstancias propias del trabajo desarrollan estrés debido a sobrecarga de trabajo, horarios inadecuados, malas relaciones interpersonales con compañeros, jefes inmediatos, problemas familiares. Estas situaciones son enfrentadas por el personal provocándoles un desajuste físico mental y social.
4. EL 89 % del personal de Enfermería encuestado es de sexo femenino y el resto 11% son del sexo masculino siendo un factor determinante en el estudio se evidencia que un 94% no consumen bebidas alcohólicas y el 100% no tienen el habito de fumar.
5. El personal de enfermería encuestado manifestó que el factor económico es determinante para practicar estilos de vida saludable y mejorar el nivel de vida de la familia proporcionándoles una buena alimentación, recreación, satisfacción de sus necesidades de vestido, vivienda, educación y salud.

IX RECOMENDACIONES

1. Que el Departamento de Enfermería del Hospital San Benito desarrolle procesos de educación permanente sobre estilos de vida saludables promoviendo mejorar el nivel de vida del personal de enfermería y por ende mejorar la atención brindada a los usuarios familia y comunidad.
2. Que el Departamento de Recursos Humanos del Hospital San Benito Petén Promueva la salud mental del personal de enfermería que labora en la institución a través de la creación de una clínica de atención integral, que ayude a mantener la salud física mental y social del personal de medicina y cirugía de hombres y mujeres.
3. Que el Departamento de Enfermería instaure mecanismos que mejoren la comunicación entre compañeros de trabajo y jefes inmediatos para disminuir las situaciones estresantes que afronta constantemente el personal de enfermería de los servicios de cirugía y medicina de hombres y mujeres del Hospital Nacional San Benito Petén.
4. Que el departamento de personal de la institución implemente actividades recreativas como: celebración de cumpleaños, programar excursiones, celebración día de la madre, de la Enfermera y auxiliar de Enfermería, instituir breves periodos de recreación para ayudar a disminuir el estrés, aumentar el auto estima, fortalecer la salud mental y propiciar la convivencia pacifica del personal de Enfermería.
5. Proponer ante las autoridades de salud una reclasificación de puestos y salarios, crear incentivos salariales en la institución para mejorar la calidad de vida del personal y esto se traduzca en mejorar la calidad de Atención que se brinda al usuario, familia y comunidad del Departamento de Petén.

X BIBLIOGRAFIA

1. ASOCIACIÓN GUATEMALTECA DE ENFERMERAS PROFESIONALES. Revista: *"Los retos de la Enfermería"*. Guatemala. 2002
2. ARGUETA, Ana María *"Proceso de Enfermería paso a paso"* 1997 Pág. 110
3. BERENICE Wilson M. *"Un enfoque al estilo de vida para la practica de3 enfermería"*. España. S.A.
4. CASTELLANOS P. *"Concepto Salud- Enfermería, punto de vista epidemiología"* Revista Facultad Nacional de Salud Pública 1998. Vol. 2. Pág. 40-45.
5. CORDOVA Villa T. *"El Estilo de Vida"*. Argentina. Diciembre 2002
6. DUGAS, Beverly Wutter. *Tratado en Enfermería Practica*. Cuarta Edición. México D. F. Edición Interamericana.
7. ENCARTA, *Biblioteca de consulta*. 2005
8. ENFERMEROS PROFESIONALES. *"Manual de Normas Departamento de Enfermería"*. San Benito, Peten. Enero 2001.
9. Entrevista con Nilda Godoy, Jefe del Departamento de Enfermería, Hospital San Benito Petén, septiembre de 2007
10. Escuela Nacional de Auxiliares de Enfermería de la Capital. Material de Promoción, Guatemala 2006.
11. Entrevista con Licenciado Jorge Calderón. Jefe de Personal de Recursos Humanos Hospital Nacional de San Benito, Peten. Agosto de 2007
12. FERNANDEZ Cruz, *"Salud"*. Ediciones Danae. Madrid 1981.
13. GONZÁLEZ, J y Cols. *"Manos a la salud"*. Centro Internacional de Estudios de Seguridad Social. México D.F. 1998
14. LEDDY Susan y Cols. *"Bases Conceptuales de la Enfermería Profesional"* Organización Panamericana de la Salud. 1989.

15. LEIVA Trujillo, María del Carmen. *“Cuidados que realiza el personal de enfermería a niños con diagnóstico de quemaduras.”* Tesis para optar el grado de licenciatura en enfermería. Universidad Mariano Gálvez. Facultad de Enfermería 2006
16. LINGS S. y Cols. *“El consumo del Alcohol”*. Madrid. 1984
17. MARRINER T. Ann *“Modelos y Teorías de Enfermería”*. Cuarta Edición. Edición en Español. Madrid España 1999
18. MARTINEZ Navarro F. y Cols. *“Salud Publica”*. McGraw Hill Interamericana de España. S.A.U. 1998
19. MINISTERIO DE SALUD. *“Asesoría Estilos de Vida”*. Santa Fé, Colombia, Bogota. D.C. 1992. Pág. 12.
20. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. 1º Congreso Nacional de alimentación Nutrición y Dietética. Madrid 1991
21. OCEANO *“Diccionario enciclopédico”*. España. 2003
22. Oficina Nacional de Registro y Métodos para la formación del Auxiliar de Enfermería, *“Normas y Reglamentos”*. Guatemala 1998
23. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Foro Mundial de la salud. Revista de la sociedad internacional para el desarrollo. Ginebra Suiza, Junio 2000
24. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. *“Las condiciones de salud en las América”*. Edición 1994. Washington. D.C. 1994
25. PAMPLONA Roger J. *“Nuevo Estilo de la Vida”* 3era. Edición España Interamericana. 1995.
26. POLIT, Dense. *“Investigación Científica en Ciencias de la Salud”*. Quinta Edición, México. McGraw Hill, Interamericana 1997
27. RESTREPO H. *“Promoción de la Salud y Equidad: Un concepto para la acción en Salud Publica”*. Revista Educación Médica y Salud. 1995. Vol. 29. Pág. 76:91
28. ROMERO Clemente Thelma O. *“Conocimientos y Practicas sobre Estilos de Vida Saludables en la Enfermeras y Auxiliares de Enfermería del Servicio de Medicina de Infantes Hospital Roosevelt”*. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Medicina. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Octubre 2005.

29. ROSALES Chávez de Tuyuc E. "*Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt, Guatemala.*" Tesis Licenciatura en Enfermería. Universidad Mariano Gálvez, Guatemala. 2002
30. UNIVERSIDAD Javeriana. "*Facultad de Enfermería*". Trabajo en equipo. Fundación WKG. Kellogg. Bogota. 1970.
31. VASQUEZ Correa E. Quiros M. "*Salud Mental y Recreación*". Revista Hospital Mental de Antioquia. 1985. Vol.12.
32. VÁZQUEZ, C. DE COS, A.I. LÓPEZ NOMDEDEU, C.: "*Alimentación y Nutrición*". Manual teórico-práctico. Madrid. Ediciones Díaz de Santos, S. A. 1998
33. VILLA Tolumba. "*El Estilo de Vida*". Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002.
34. www.monografias.com/etica-enfermeria/Balderas. Consulta realizada en junio 2007.
35. www.google.com/enfermeroprofesional/ consultado en Marzo 2007
36. <http://salud/estado.completobienestar/físico.html>. En Línea. Consultado en febrero 2007
37. www.saludmed.com/salud/cptsalud/cptamen.html. Consultado en agosto de 2007
38. www.vitalys.cl/conceptoenfermedad consultado en septiembre 2007
39. www.Factores.wilmedia.com. En Línea Consultado en julio 2007.
40. www.Factores.wilmedia.com. En Línea. Consultado en julio 2007.
41. [www.wikipedia.org/wiki/estilo de vida](http://www.wikipedia.org/wiki/estilo_de_vida). Consultado en junio. 2007
42. www.farma.org/reportaje/drogas.html consultado en junio de. 2007
43. [www.google.com/su/search/strees/determinante/estilos de vida](http://www.google.com/su/search/strees/determinante/estilos_de_vida). Consultado en junio de 2007.
44. www.google.com/search/stress/estreslaboral. Consultado en junio de 2007.
45. www//inf.consumo/alcohol/dubej/Internet. Consulta realizada en julio 2007.
46. <http://OMS/sedentarismo/mortalidad>. Consulta 2007

47. www.wikimedia.com/sueño consultado en julio de 2007.
48. www.latiendahome.com/consejo/descenso/07html Consultado en marzo 2007
49. www.es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreacion.htm
50. www.kidshealth.org/parent/enespañol/nutricion.html. Consulta realizada en junio de 2007.
51. www.scielo.php.pd=50034.attxt. Consulta realizada en junio de 2007
52. www.wikimedia.com/promociondesalud.html Consulta realizada en marzo2007
53. http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/progr_asignat_teor_metod5.htm#Orem. Consulta enero 2008

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de investigación

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

Investigación de Tesis, Licenciatura en Enfermería

“Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de Enfermería en los servicios de medicina y Cirugía de Hombres y Mujeres”

Estudiante: Silvia Reyes de Baldizòn

Carné: 52919

Código:

Fecha:

CUESTIONARIO PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN

A continuación aparecen 22 preguntas que se hacen con el fin de recolectar información, de los Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de Enfermería en los servicios de medicina y Cirugía de Hombres y Mujeres. Las respuestas de cada uno de los participantes del estudio de investigación de los Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de Enfermería en los servicios de medicina y Cirugía de Hombres y Mujeres del hospital de San Benito Peten.

La información que aquí se recolecte es absolutamente confidencial y será utilizada solo para obtener los resultados del presente estudio de investigación.

La persona entrevistada está en la libertad de retirarse de la investigación en el momento que lo desee.

1-. Con sus propias palabras escriba que entiende por estilos de vida saludables?

2-. Que actividades deben realizarse para tener un estilo de vida saludable?

3-. Sabe Usted cuantas horas es necesario dormir diariamente?

4-. Que tipo de recreación es necesaria realizar para mantenerse sano?

5-. Que tipo de alimentos debe una persona consumir diariamente?

6-. Considera Usted que es necesario realizar una caminata diariamente para mantenerse sano?

Si No

Que tiempo utiliza en caminar diariamente. _____

7-. Mencione tres estilos de vida que ayudan a mantener su salud física mental y social.

8. Que estilos de vida saludables practica usted: _____

Con que frecuencia: _____

9-. Considera importante implementar programas de recreación en la institución donde labora

Si No

Que programas sugiere

10-. Mencione tres situaciones que le provocan estrés en su trabajo

11. En la institución que usted labora existe algún programa de recreación:

Si No

Explique: _____

12-. Cree que es saludable consumir bebidas alcohólicas?

Si No

Explique:

13-. Considera que el hábito de fumar es saludable?

Si No

Porque?

14-. Considera necesario realizar actividades físicas o practicar algún deporte?

Si No

Descríbalas:

15. Usted consume bebidas alcohólicas:

SI No

Cantidad aproximadas _____ Frecuencia _____

16. Usted fuma:

Si No

Cantidad aproximada _____ Frecuencia _____

17-. Cree que es importante dedicar tiempo al compartir con su familia?

Si No

Porque?

18-. Su familia esta de acuerdo con el tiempo que le dedica?

Si No

Explique?

19. Cuanto tiempo aproximado dedica a su familia para compartir con ellos:

20-. Considera que el factor económico influye en la práctica estilo de vida de una persona

Si No

Porque?

21-. Cree que es necesario el dinero para practicar ciertos estilos de vida?

Si No

Explique?

22. Usted invierte dinero para tener o practicar ciertos estilos de vida

SI NO

Explique

Flores Peten, Marzo 2008

Anexo 2. Carta de autorización del estudio de campo



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
6 Avenida 3-55 zona 11, Teléfonos 24404477, 2472-1392
E-mail guatenfria@yahoo.com Guatemala, C.A.

Ciudad Flores, Peten 8 de Abril 2008

A: Director Hospital San Benito
Dr. Rudy Herrera
Reciba un respetuoso saludo

Por este medio se le informa que la estudiante de Silvia Reyes de Baldizón con pensum cerrado de Licenciatura en Enfermería, en la Universidad de San Carlos, como parte del programa académico ha elaborado un proyecto de tesis "Factores que intervienen en los estilos de Vida Saludable en el Personal Enfermería que laboran en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres".

Solicita su autorización para entrevistar al personal mencionado en días y horas de trabajo, comprometiéndome que el estudio sea exclusivamente con fines académicos y en todo momento se respetara el derecho de anonimato.

Atentamente;

Silvia R. de Baldizón
Estudiante de Licenciatura en Enfermería
Universidad San Carlos de Guatemala



Anexo 3. Consentimiento informado



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
6 Avenida 3-55 zona 11, Teléfonos 24404477, 2472-1392
E-mail guatenfria@yahoo.com Guatemala, C.A.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por este medio me permito informarle que estoy anuente a participar en el estudio de investigación "Factores que interviene en los estilos de vida saludable en el personal de enfermería que labora en los servicios de Mujeres y hombres cirugía y medicina"; que desarrolla la estudiante del décimo semestre de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de San Carlos de Guatemala; y a que ella utilice la información para los fines académicos de su formación.


Firma del entrevistado/a


Firma del Entrevistador //

Hospital Nacional de San Benito, Petén, enero 2008.