

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

***“FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN LOS SERVICIOS DE PEDIATRÍA Y NEONATOS EN EL HOSPITAL DE SAN BENITO PETÉN”***

Estudio descriptivo con abordaje cuantitativo realizado con el personal auxiliar de enfermería en el Hospital Nacional de San Benito, Petén.

Teresita de Jesús Zetina Más  
Carné: 200518335

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.



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



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

AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS  
 TITULADO

**“FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL  
 DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN LOS SERVICIOS DE PEDIATRÍA Y  
 NEONATOS EN EL HOSPITAL DE SAN BENITO PÉTÉN”**

Presentado por la estudiante: *Teresita de Jesús Zetina Más*  
 Carné: 200518335  
 Trabajo Asesorado por: *MSc. Rutilia Herrera Acajábón*  
 Y Revisado por: *Mg. Enma Judith Porras*

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

Dado en la ciudad de Guatemala a los diecisiete días del mes de Julio del año 2008.



*MSc. Rutilia Herrera Acajábón*



Vo.Bo.

*Dr. Jesús Armulfo Oliva Leal*  
 DECANO



*Dr. Jesús Armulfo Oliva Leal*  
 DECANO  
 2006-2010



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



Guatemala, 17 de Julio de 2008.

Enfermera Profesional  
Teresita de Jesús Zetina Más  
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

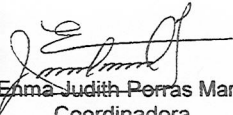
**"FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN LOS SERVICIOS DE PEDIATRÍA Y NEONATOS EN EL HOSPITAL DE SAN BENITO PETÉN"**

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

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAN A TODOS"**

  
M.A. Enma Judith Porras Marroquín  
Coordinadora  
Unidad de Tesis

c.c. Archivo



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



Guatemala 17 de Julio de 2008

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

Se les informa que la Enfermera:

Teresita de Jesús Zetina Más

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

**"FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN LOS SERVICIOS DE PEDIATRÍA Y NEONATOS EN EL HOSPITAL DE SAN BENITO PETÉN"**

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

MSe. Ruth Herrera Acajábón  
ASESORA

Mg. Enma Judith Porras  
REVISORA

**AGRADEZCO:**

**A Dios.**

**A mi familia.**

**A la Universidad San Carlos de Guatemala.**

**Al personal auxiliar de Enfermería de los servicios de pediatría y neonatos del Hospital de San Benito, Petén.**

**A Magíster Rutilia Herrera Acajabón.**

**Magíster Enma Judith Porras Marroquín.**

**Quienes fueron mis guías para alcanzar la meta deseada.**

**A mis compañeros de trabajo y estudio, gracias por su apoyo incondicional.**

## INDICE.

RESUMEN	01
I. INTRODUCCION	02
II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA	03
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	03
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	05
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	05
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	06
III. JUSTIFICACIÓN	07
IV. OBJETIVO	10
V. REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA.	11
1. ENFERMERIA	11
1.1 Áreas del Ejercicio Profesional	12
1.2. Desempeño de Enfermería	14
1.3. Enfermero/a	15
1.4. Auxiliar de Enfermería	16
2. SALUD	17
2.1 Enfermedad	20
3. CALIDAD DE VIDA	21
4. FACTOR	22
5. ESTILOS DE VIDA	24
5.1 Opciones de Vida Saludable	25
5.2 Consumo de sustancias tóxicas	25
5.3 Dieta	26
5.4. Estrés laboral	27
5.5 Hábito de Fumar	29
5.6. Sedentarismo	29
5.7 Consumo del alcohol	31
5.7.1 Sueño	31
5.7.1.1 Fases del Sueño	31
5.7.2 Recreación y Descanso	33
5.7.3. El Patrón Dietético	33
5.7.4. Ejercicio Físico	34

5.7.3. El Patrón Dietético	33
5.7.4. Ejercicio Físico	34
5.7.5. Relaciones interpersonales	35
6 PROMOCION PARA LA SALUD	35
7. EDUCACION PARA LA SALUD	37
7.1. AUTOCUIDADO	37
VI. MATERIALES Y METODOS	38
1. TIPO DE ESTUDIO:	38
2. UNIDAD DE ANALISIS:	38
3. POBLACIÓN Y MUESTRA:	38
4. VARIABLES A ESTUDIAR	39
4.1 Definición Operacional de la única variable:	39
4.2 Indicadores	39
5. DESCRIPCION DETALLADA DE LOS PROCEDIMIENTOS QUE SE UTILIZARON	45
6. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	45
6.1. Criterios de inclusión	45
6.2. Criterios de exclusión	45
7. ASPECTOS ETICOS DE LA INVESTIGACION	46
VII. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.	47
CONCLUSIONES	70
RECOMENDACIONES	71
BIBLIOGRAFIA	72
ANEXOS	

## RESUMEN

Estudio descriptivo de corte transversal de abordaje cuantitativo cuyo objetivo es describir los factores que intervienen en los estilos de vida del personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Petén.

La metodología utilizada permitió establecer la población sujeta de estudio para lo cual se diseñó un cuestionario de preguntas cerradas y abiertas que registró la información recolectada y necesaria sobre las experiencias de los estilos de vida individuales del personal de Enfermería ubicado en los servicios de pediatría y neonatos del Hospital Nacional Dr. Antonio Penados del Barrio, el instrumento se aplicó a 15 auxiliares de Enfermería, lo que conformó la muestra obtenida que llenaron los requisitos de estudio.

La información recolectada se analizó en forma sistematizada y los resultados fueron procesados por medio de procedimientos estadísticos, el análisis fue sustentado con lo planteado en la revisión bibliográfica.

Los resultados reflejan que el personal de enfermería de los servicio de pediatría y neonatos encuestados reconoce la importancia de los estilos de vida saludables pero aun así no tienen bien definido el concepto para que ellos puedan aplicarlo.

Entre las actividades que adquirieron relevancia para llevar un estilo de vida saludable el personal refiere que son: las actividades recreativas y la alimentación balanceada las que deberían realizar para mantenerse sanos.

Para finalizar se recomienda realizar un programa de educación permanente que incluya cómo aplicar estilos de vida saludables con recursos mínimos y hacer énfasis en el beneficio de esta práctica ya que es una opción de vida saludable que proporciona factores protectores de la calidad de vida que al realizarlos con disciplina ayuda a prevenir enfermedades y mantener el bienestar general.

## I. INTRODUCCION

Los estilos de vida en la actualidad constituyen un tema de trascendencia, porque a través de su conocimiento y aplicación permite incrementar la pro actividad de los trabajadores en el campo de la salud.

Los estilos de vida que se practiquen ayudan a disminuir el riesgo de padecer de enfermedades que se pueden prevenir y por otro lado hará más eficientes a las personas en su vida general.

La práctica de los estilos de vida saludables requiere en gran medida un cambio de actitud frente a los nuevos retos de la vida moderna.

El presente estudio comprende los aspectos introductorios del tema relacionado con los estilos de vida, se describen los antecedentes del problema y básicamente consiste en determinar el porqué el personal auxiliar de enfermería de pediatría y neonatos no invierte el tiempo para descanso, recreación, salud y familia.

La justificación y el objetivo que se expone tratan de resaltar la importancia de mejorar los estilos de vida del personal auxiliar de enfermería, para mejorar la calidad de los servicios prestados como consecuencia inmediata de un buen estado de salud.

Se realizó revisión bibliográfica de los temas relacionados con estilos de vida, los factores sociales, económicos, familiares, que inciden en la problemática tratada, estilos de vida, promoción y educación de la salud y el auto-cuidado.

La investigación fue de tipo descriptivo porque se describen los factores que intervienen en los estilos de vida del personal de enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos, del hospital de San Benito Petén. Es de corte transversal porque se planificó realizar la investigación de Enero a Mayo de 2008 y tuvo un abordaje cuantitativo porque la información recolectada se realizó en forma sistematizada y se analizaron los resultados por medio de procedimientos estadísticos.

La población objeto de estudio estuvo conformada por 15 auxiliares de enfermería, tomando para el estudio el 100% del personal de enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del Hospital de San Benito, Petén.

Para realizar la investigación se elaboró un instrumento consistente en un cuestionario para recolectar información, el instrumento fue elaborado con preguntas abiertas, basado en la técnica enunciada en la investigación. La prueba piloto se realizó con el personal de los servicios de pediatría y neonatos del hospital de Melchor de Mencos, porque tanto los servicios como el personal tienen similares características a las del estudio de campo en San Benito, Petén.

El resultado de la prueba piloto sirvió para detectar debilidades en el protocolo y especialmente en el instrumento, para luego hacer correcciones oportunas para mejorar el proceso de la presente investigación.

De las conclusiones más relevantes se puede mencionar que el personal de enfermería de los servicios de pediatría y neonatos encuestados reconoce la importancia de los estilos de vida saludables pero aun así no tienen bien definido el concepto para que ellos puedan aplicarlo y que entre las actividades que adquirieron relevancia para llevar un estilo de vida saludable el personal refiere que son las actividades recreativas y la alimentación balanceada las que deberían realizar para mantenerse sanos.

La presente investigación es un aporte más para mejorar el nivel y calidad de vida del personal auxiliar de enfermería de los servicios de pediatría y neonatos del Hospital de San Benito, el Petén, que brindaron el apoyo para la feliz realización de este estudio.

## II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

### 1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA:

La Enfermería es una profesión de alta complejidad que enfoca su acción en la atención del individuo enfermo o sano; en el que actúa, para reconocer su necesidad y satisfacer las mismas con eficiencia y eficacia.

El Personal de Enfermería desempeña su actividad laboral en ambientes de instituciones de atención preventiva y curativa y es importante señalar que en base a la experiencia laboral de la investigadora, las condiciones de trabajos en los hospitales públicos son precarias y trascienden en un malestar de enfermería que representa la dificultad de 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.

Se ha observado que el personal de enfermería labora en los diferentes turnos de mañana, tarde y noche en el Hospital de San Benito, Peten y existen factores que obligan al personal de enfermería a aceptar trabajos adicionales debido a la situación económica y 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 aumente los niveles de estrés y deterioro de la salud física y mental.

Según entrevista a Jefe de Personal de enfermería del Hospital Regional de San Benito, informó que en la actualidad el hospital cuenta con 17 cunas y 5 camas disponibles para los servicios de pediatría y neonatos, para la atención de niños y niñas, con diferentes diagnósticos y para la atención de ellos se dispone de una enfermera profesional fija de mañanas y supervisoras que rotan en todos los turnos por todos los servicios y 18 auxiliares de enfermería con turnos rotativos,<sup>1</sup>

Pediatría es el servicio donde se brindan cuidados médicos y de enfermería a los niños comprendidos de 1 mes de vida a 12 años de edad, además en la atención brindada se estima el binomio madre-niño, para la continuidad y acompañamiento

---

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

de las acciones encaminadas a la recuperación de la salud del infante. El servicio de neonatos tiene un índice ocupacional de 80% en la actualidad con un promedio de 3 a 5 días de estancia.

El servicio de neonatos, esta considerada como el área destinada específicamente para brindar atención a los recién nacidos comprendidos de cero a 28 días de vida, limitando parcialmente el involucramiento de la madre y enfatizando solamente en la lactancia materna.

El personal que presta servicios de enfermería en el área de Pediatría y Neonato se consideran con habilidades y destrezas y sobre todo mística de trabajo en el trato del paciente recién nacido. El personal esta comprendido en las edades de 20 a 38. Hace un año se inicio a separar el recurso humano en su respectivo rol distribuyéndose 9 auxiliares de enfermería para el servicio de pediatría y 9 auxiliares para el servicio de neonatos

En Guatemala se cuenta con el estudio descriptivo realizado por Rosales Chávez de Tuyuc Eva<sup>2</sup> 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 habito saludable de ingerir de 4 a 8 vasos de agua al día, el 54% de enfermería no practica ejercicio fisico regular, el 46% si lo practica; ia mitad de las enfermeras del Hospital Roosevelt tiene una masa corporal en sobre peso y obesidad.<sup>3</sup>

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

---

<sup>2</sup> 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

<sup>3</sup> 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

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"<sup>4</sup> 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:**

Según entrevista con el Lic. Jorge Calderón; Jefe de Recursos Humanos; y teniendo como indicadores el análisis de boletas de permiso, llamadas de atención a personal y quejas de pacientes, 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 debido a: recargos de trabajo, riesgos químicos, mala alimentación, exceso de bebidas alcohólicas y patrones inadecuados del descanso, consumo de cigarrillo, sedentarismo, dietas altas en grasa, falta de ejercicio, etc.<sup>5</sup> Este fenómeno repercute en todos los servicios incluyendo Pediatría y Neonatos. 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 pediatría y neonatos de niños y niñas con distintos diagnósticos en el Hospital San Benito, Petén; siendo las participantes enfermeras y auxiliares de enfermería que laboran en el servicio de pediatría y neonatos.

**3.1. ÁMBITO PERSONAL:** Personal de Enfermería del Hospital Regional de San Benito, Petén; en los servicios de pediatría y neonatos de niños y niñas.

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

**3.3. ÁMBITO GEOGRÁFICO:** Departamento de Petén, Guatemala.

**3.4. ÁMBITO TEMPORAL:** De octubre 2007 a febrero 2008.

---

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

<sup>5</sup> Entrevista con Licenciado Jorge Calderón. Jefe de Personal de Recursos Humanos Hospital Nacional de San Benito, Petén. Agosto de 2007.

#### **4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Por lo anterior surge la interrogante siguiente: ¿Qué factores intervienen en los estilos de vida en el Personal de Enfermería de los Servicios de pediatría y neonatos del Hospital Regional de San Benito, Petén, de octubre 2007 a febrero 2008?

### III. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación fue dirigida a describir los factores que intervienen en estilos de vida saludable de las/os Enfermeras/os y Auxiliares de Enfermería que laboran en los servicios de pediatría y neonatos del Hospital de San Benito, Peten.

Este estudio se justificó debido a la necesidad de mejorar la calidad del servicio que se presta en Pediatría y Neonatos del Hospital de San Benito, Petén, teniendo en cuenta que las/os enfermeras/os y auxiliares de enfermería brindan una mejor calidad en la prestación de sus servicios cuando cuentan con una excelente salud mental y física.

En el Hospital bajo estudio las/os enfermeras/os como auxiliares de enfermería están conscientes de la importancia de practicar mejoras personales en estilos de vida saludable. Lo cual se recomienda al personal de enfermería de los servicios de pediatría y neonatos, aunque hasta la fecha dicho personal ha demostrado desinterés al practicarlo, esto a su vez, repercute en su desempeño laboral diario. Lo anterior se ve reflejado en ausencias laborales debido a permisos por enfermedad, suspensiones de trabajo, cambios de turno. Y se ha observado que institucionalmente no hay incentivo alguno para que el personal ponga interés en dichas prácticas.

Según estudios realizados en los años 95-99 por la Organización Panamericana de la Salud, en Maracaibo y Venezuela la mortalidad por Enfermedades Isquémicas del Corazón ocurrieron en un 40% especialmente en personas entre 30 a 50 años, que no practicaban hábitos de vida saludable como son el ejercicio, alimentación balanceada, sueño, descanso adecuado. Según los estudios, la situación se deriva específicamente de las costumbres sedentarias adoptadas por la mayoría de la población, la falta de ejercicio, alimentación inadecuada, entre otras.

Es de suma importancia implementar estilos de vida saludables en las Enfermeras/os y Auxiliares de Enfermería que laboran en los servicios de pediatría y neonatos del Hospital de San Benito, Petén para generar buena salud e higiene mental lo cual repercute directamente en la atención brindada al usuario, ya que al verse afectada la salud del personal de enfermería aumentaría la ausencia del personal y disminuiría la calidad en la atención de enfermería brindada al paciente.

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

Siendo indispensable educar al personal de enfermería en la introducción de cambios de hábitos de vida para evitar complicaciones posteriores en salud personal y por ende en repercusiones en el ámbito laboral.<sup>6</sup>

El presente estudio fue basado en la *Teoría del déficit de auto-cuidado de Dorotea E. Orem*, que trata sobre una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada, para si mismo con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar.<sup>7</sup> A su vez Dorotea Orem divide esta teoría en tres sub-teorías interrelacionadas, la primera la llama del *auto-cuidado* que describe el porque y el como las personas cuidan de si mismas, a la segunda le denomina *el déficit del auto-cuidado* que describe y explica como la enfermera puede ayudar a la gente y la tercera la llama de *sistemas de enfermería*, que describe y explica las relaciones que hay que mantener para que reproduzca la enfermería.<sup>8</sup>

Para el presente estudio se tomo específicamente la primera sub-teoría *del auto-cuidado*, porque se considera que el personal de enfermería de Pediatría y Neonatos puede cuidarse a si mismos con la práctica de los estilos de vida.

Es importante resaltar que el auto-cuidado 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 de los servicios de pediatría y neonatos. 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.

En el sector Salud de Petén este tema de investigación es novedoso porque no se ha realizado ningún estudio de esta índole en el ambiente hospitalario, específicamente en los servicios de pediatría y neonatos, por lo que el presente estudio adquiere mucha más relevancia y es de utilidad ya que los resultados permitirán al personal de enfermería tomar conciencia de la importancia que tienen los estilos de vida en el auto-cuidado de la salud, y poder así brindar cuidados de enfermería con calidad y calidez a los usuarios.

---

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

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

Un factor importante para el presente estudio fue el rol cotidiano del personal de enfermería del sector bajo estudio, porque los resultados de la misma darán la oportunidad de que los sujetos de estudio encuentren maneras de continuar o transformar sus estilos de vida con el fin de mantener o mejorar su salud tanto mental como física esto mediante el interés individual en realización de actividades de auto cuidado. Así como también ayudará 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, así como también métodos para incentivar al personal donde puedan poner en práctica actividades de auto cuidado.

#### **IV. OBJETIVO**

Describir los factores que intervienen en los estilos de vida del Personal de Enfermería que labora en los Servicios de pediatría y neonatos 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. ENFERMERIA

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).<sup>9</sup>

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 medicas, 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.<sup>10</sup>

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.

---

<sup>9</sup> [www.monografias.com/etica-enfermeria/Balderas](http://www.monografias.com/etica-enfermeria/Balderas). Consulta realizada en junio 2007.

<sup>10</sup> Tomey, Mariner Ann Alligod. Martha Rayle. Modelos y Teorías en Enfermería. 4ª. Edición. España 1998. Pág. 103.

## 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, mediante el cuidado de la salud, ayuda y apoyo en las distintas etapas de la vida. Nola Pender<sup>11</sup> 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.

El área de atención directa esta considerada como la columna vertebral del quehacer de enfermería que va dirigida en este caso al recién nacido y al infante proporcionándola de manera integral tomando en cuenta el auto-cuidado y el cuidado por sistemas involucrando en este a la madre para que participe de manera directa en el cuidado y fortalecer el binomio madre-hijo.

### 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, sino en la de actitud 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 continuo 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,

---

<sup>11</sup> Tomey, Mariner Ann. Alligod, Martha Rayle. Modelos y Teorías en Enfermería. 4ª. Edición España 1998. Pág. 287.

experiencias en situaciones de enseñanza aprendizaje de 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.

El personal de enfermería realiza desde dos ámbitos la docencia: primero elabora planes de educación dirigidos al individuo, familia y comunidad con el fin de promover la salud y prevenir la enfermedad y segundo participa en la formación del nuevo personal de enfermería y fortalece al personal en servicio a través del proceso de educación continua.

#### c) Área de administración

La responsabilidad de la enfermera 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.

Enfermería históricamente ha destacado en los servicios de salud realizando actividades encaminadas a la buena utilización de los recursos con que cuenta y organizando los servicios para evitar la duplicidad de funciones y haya unidad de mando maximizando con esta planificación la realización de las metas propuestas.

#### 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 practica nuevos conocimientos científicos, producir innovación 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 comunidad, usuario o familia. (ARGUETA 1997)<sup>12</sup>

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.

Las investigaciones nos permiten identificar problemas que dentro de la administración limitan nuestro quehacer diario y nos permite analizar y proponer alternativas de solución lógicas y coherentes, que puedan ser factibles, y trascendentes.

## 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 sobre vivencia 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.<sup>13</sup>

El consejo internacional de enfermería a señalado que la responsabilidad fundamental de la enfermera es cuádruple, promover la salud evitar enfermedad, establecer la salud y aliviar el sufrimiento, al llevar a cabo sus actividades las enfermeras ayudan a individuos, familias y comunidades, contribuye a satisfacer las necesidades del enfermo ayudando a la recuperación mas completa de su

<sup>12</sup> ARGUETA, Ana María "Proceso de Enfermería paso a paso" 1997 Pág. 110

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

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.<sup>14</sup> 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

---

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

enfermedad, recuperación de la salud y su rehabilitación, reinserción social o ayuda a una muerte digna.<sup>15</sup>

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

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 nuestro medio los últimos años la profesión de enfermería ha alcanzando logros desarrollando niveles académicos, espacios laborales, la ley de enfermería y su reglamento, tendencias de enfermería que son positivas y de alto impacto para la profesión, beneficiando directamente a la población que recibe los servicios de salud.

El presente estudio de vida saludable de enfermería permitirá que el personal que labora en pediatría y neonatos, mejore su nivel funcional óptimo y por ende el de su familia y la población.

#### **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

---

<sup>15</sup> 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.

familia y comunidad, contribuyendo al fomento, protección y recuperación de la salud.<sup>16</sup>

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 práctico 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.<sup>17</sup>

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 personal auxiliar de enfermería ha demostrado habilidades y destrezas en su quehacer bajo la supervisión de la enfermera, el presente estudio compromete a las enfermeras jefes de servicio a liderar estilos de vida saludable al personal que labora bajo su responsabilidad.

## **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

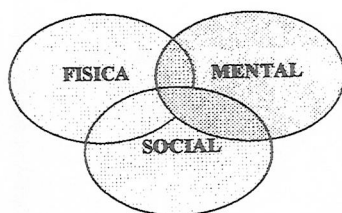
<sup>16</sup> Escuela Nacional de Auxiliares de Enfermería de la Capital. Material de Promoción, Guatemala 2006.

<sup>17</sup> Oficina Nacional de Registro y Métodos para la formación del auxiliar de enfermería, Normas y Reglamentos. Guatemala 1998.

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 1998)<sup>18</sup>

Como el concepto de la organización mundial de la salud es muy complejo se considera la salud como la interacción del hombre con su ambiente. Todo lo anterior da bases para la realización de la siguiente investigación porque si el personal de salud pone en práctica el auto-cuidado estando consciente de los beneficios, proveerá atención de enfermería de calidad y de manera eficaz enfatizando en la prevención y promoción con la práctica de estilos de vida saludable.

Dimensiones de la Salud



Tomado de Gonzáles, J.<sup>19</sup>

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".<sup>20</sup>

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.

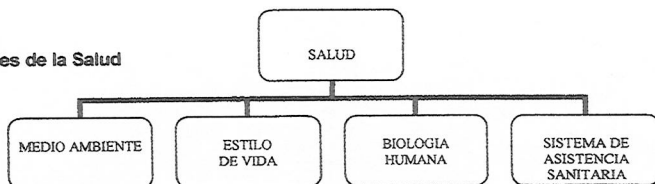
<sup>18</sup> Consulta Electrónica <http://salud/estado.completobienestar/fisico.html>.

<sup>19</sup> González, J y colaboradores. Manos a la salud. Centro Internacional de Estudios de Seguridad Social. México D.F. 1998 Pág. 84

<sup>20</sup> [www/salud/estado.completobienestar/fisico.html](http://www/salud/estado.completobienestar/fisico.html).

Esto concuerda con el planteamiento del objetivo de la presente investigación en el sentido de que ésta nueva concepción de salud, se añade a las ya mencionadas actividades de prevención, curación y rehabilitación, las actividades de la promoción de la salud y educación para la salud en la atención a la salud de las personas.

Determinantes de la Salud



Tomado de Martínez Navarro, F<sup>21</sup>

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.<sup>22</sup>

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 esta 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 debe tomar un papel activo y responsable referente a sus comportamientos y hábitos, los cuales son los que principalmente determinan el nivel de bienestar total.

<sup>21</sup> Martínez Navarro, F. y colaboradores. Salud Pública. Madrid, España. Editorial McGRAW-Hill. Interamericana. 1999. Pág. 81

<sup>22</sup> [www.saludmed.com/salud/cptsalud/cptamen.html](http://www.saludmed.com/salud/cptsalud/cptamen.html).

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.

## 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 está 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)<sup>23</sup>

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 hospedero. Las enfermedades según su curso, pueden ser agudas caracterizadas por la aparición brusca de síntomas, pueden ser infecciosas o de diferente etiología.

El proceso salud enfermedad oscila desde dos puntos de vista: si el personal de enfermería de pediatría y neonatos practica estilos de vida saludables mantendrán altas posibilidades de conservar la salud que de caer en enfermedad, considerando la enfermedad como la interacción del agente causal en el hospedero susceptible de un ambiente propicio y poder romper el eslabón de la cadena epidemiológica; siendo así el personal de enfermería fundamenta sus acciones en dos actividades básicas de su quehacer: promover la salud y evitar la enfermedad

---

<sup>23</sup> [www.vitalys.cl/conceptoenfermedad/](http://www.vitalys.cl/conceptoenfermedad/)

### 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 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”.<sup>24</sup>

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.

Considerada la calidad de vida como las acciones que las personas realiza en su diario quehacer, así como el entorno sociocultural en el que se desenvuelve el personal de enfermería podrá identificar factores negativos y positivos para luego elaborar un plan de vida en la que se generen y practique las acciones positivas y se disminuyan las negativas.

El área hospitalaria en su entorno es sumamente negativo, pero si se realizan acciones de salud mental se puede invertir lo negativo en positivo y por ende

---

<sup>24</sup> Organización Mundial de la salud. Foro Mundial de la salud. Revista de la sociedad internacional para el desarrollo. Ginebra Suiza, Junio 2000 pag. 113

hacer el entorno saludable en el area de trabajo, situación que beneficia al personal de enfermería como a los usuarios.

#### 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.<sup>25</sup> Factor: En biología, 1: es todo elemento que determina una característica nueva en los híbridos. 2: Variable que puede influir en otra variable o en todas las variables del organismo que se estudia.<sup>26</sup>

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

**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.<sup>27</sup> Es indudable que cada persona está influenciada por su propia cultura que hace que una sociedad tenga su identidad.

El hombre por naturaleza es un ser eminentemente cultural lo que lo diferencia de los demás seres vivos, posee sus propios valores éticos y morales, creencias religiosas y mitológicas y conocimiento de todo tipo, formando su propia convicción, es por eso que la practica de estilos de vida favorable, beneficiará este entorno en el auxiliar de enfermería de pediatría y neonatos.

**Factores laborales;** se relacionan con las atribuciones y tareas que una persona tiene como responsabilidad desarrollar, por el cual percibe un salario.<sup>28</sup> 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.

El hombre depende de su trabajo para subsistir, a veces su misma area de trabajo no le permite realizar actividades de salud física y mental generando estrés y por ende enfermedad.

---

<sup>25</sup> [www.Factores/wilmedia/.com](http://www.Factores/wilmedia/.com).

<sup>26</sup> <http://ciencia.glosario.net/agricultura/factor-11199.html>

<sup>27</sup> Ibid.

<sup>28</sup> [www.Factores/wilmedia/.com](http://www.Factores/wilmedia/.com).

**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.<sup>29</sup>

El personal de enfermería la mayor parte del tiempo lo dedica a su labor institucional pero en esta, rara vez promueve acciones y programas de salud mental para mejorar el entorno laboral y por ende su salud.

El compromiso de las/los enfermeras jefes de servicio, es la creación de programas que promuevan el solar esparcimiento del personal creando incentivos para estimular la labor del personal que esta bajo su mando.

**Factor salud;** todas las personas deben tener salud para poder funcionar en cualquiera que sea su actividad o actividades cotidianas.<sup>30</sup> 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 bio-seguridad.

La salud integral tanto física, social, como mental se ve afectada por ambientes o estilos de vida que someten al individuo a enfermar o morir.

**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 profundas que a toda persona una con la familia hace que se vea influenciado en su diario vivir.<sup>31</sup> Por experiencia general está comprobado que cuando alguien tiene problemas familiares es total mente influenciado y afecta en todos los demás aspectos. Así también ocurre lo contrario, cuando una persona en cualquiera que sea su edad tiene un buen ambiente familiar, se deja ver en el éxito que tiene en todos sus ámbitos cotidianos.

El ser humano procede y depende de una familia la cual influye en el camino a seguir y la profesión a elegir o e oficio a practicar lo que a veces no es favorable para la salud del individuo. Existen genes hereditarios que pueden influir en la salud del individuo los cuales pueden ser modificados por estilos de vida saludables.

---

<sup>29</sup> Ibid.

<sup>30</sup> Ibid.

<sup>31</sup> Ibid.

**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.<sup>32</sup> En la mayoría de las sociedades la capacidad monetaria que percibe cada individuo es insuficiente para sus necesidades, esto provoca un desequilibrio general en la vida cotidiana.

Todos estos factores pueden convertirse en fortalezas o debilidades en las personas son limitantes para el crecimiento del individuo. No cabe duda que la combinación de todos es lo que hace que se de el estilo de vida de cada persona, que podría saludable o no.

La economía es uno de los factores para medir el desarrollo humano, influye de manera determinante en el proceso salud-enfermedad y aunado el nivel educativo y el nivel de salud contribuyen a formar parte del estilo de vida que la persona practique.

**Factor cognoscitivo;** El factor cognoscitivo trabaja el significado de conocer, comprender e indagar fenómenos naturales, sociales y tecnológicos; sus formas de expresión son el interés por el conocimiento, las participaciones en clases, la persistencia por lo que se hace, este interés cognitivo es un potentísimo estímulo para que el niño y la niña se conviertan de objeto de la educación en sujetos de la misma, motivados por su propia educación.<sup>33</sup>

Los conocimientos, actitudes y prácticas que el individuo posee permitirán desarrollar, generar y aplicar estilos de vida saludable para mejorar el nivel funcional óptimo de las personas.

## 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

---

<sup>32</sup> *Ibíd.*

<sup>33</sup> [www.wikipedia.org/wiki/estilo de vida.](http://www.wikipedia.org/wiki/estilo_de_vida)

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.<sup>34</sup>

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.<sup>35</sup>

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**

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

<sup>34</sup> Villa Tolumba. El Estilo de Vida. Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002. Pag. 16

<sup>35</sup> [www.wikipedia.org/wiki/estilo\\_de\\_vida](http://www.wikipedia.org/wiki/estilo_de_vida).

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 han sido suficientes 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.<sup>36</sup>

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, bajo posición social, niños de la calle; hoy el consumo de drogas no está relacionado a clases sociales o poder adquisitivo sino 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 está 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 tóxicas 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

---

<sup>36</sup> [www.farma.org/reportaje/drogas.html](http://www.farma.org/reportaje/drogas.html).

en un 10 a un 15% por las proteínas (no debiendo ser éstas últimas nunca inferior 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)<sup>37</sup>

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, osteo-artritis, 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 subordinados, toma de decisiones en situaciones de urgencia, son los mayores problemas estresantes.<sup>38</sup>

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.

<sup>37</sup> Ministerio de Sanidad y Consumo. 1º Congreso Nacional de alimentación Nutrición y Dietética. Madrid 1991.

<sup>38</sup> VÁZQUEZ, C. DE COS, A.I. LÓPEZ NOMDEDEU, C.: Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico. Madrid. Ediciones Díaz de Santos, S. A. 1998.  
[http:// www.google.com/su/search/strees/determinante/estilos de vida.](http://www.google.com/su/search/strees/determinante/estilos de vida)

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 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.<sup>41</sup>

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

---

<sup>41</sup> MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Publica". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capítulo 36. Pág. 370

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, detener 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.

**HIPERTENSION:** 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.<sup>42</sup>

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

---

<sup>42</sup> [w.w.w//inf.consumo/alcohol/dubej/Internet](http://w.w.w//inf.consumo/alcohol/dubej/Internet).

ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.<sup>43</sup>

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.<sup>44</sup>

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;

---

<sup>43</sup> <http://OMS/sedentarismo/mortalidad>.

<sup>44</sup> LINGS S. y Cols. "El consumo del Alcohol". Madrid. 1984. Pag 1770

La fase 1 del NREM es la transición desde la vigilia al sueño; se le reconoce por la desaparición del patrón regular  $\alpha$  (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 muestra 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.<sup>45</sup>

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

---

<sup>45</sup> [www.wikimedia.com/sueño/](http://www.wikimedia.com/sueño/)  
[http/ Consulta electrónica /www.latiendahome.com/consejo/descenso/07html.marzo 2007](http://Consulta%20electr%C3%B3nica%20/www.latiendahome.com/consejo/descenso/07html.marzo%202007)

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 practicas de recreación y descanso mediante hábitos cotidianos.<sup>46</sup>

### **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.

Los nutrientes son los distintos componentes de los alimentos, proteínas, hidratos de carbono, grasas, 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 en frutas y vegetales verdes y amarillos, carnes desgrasadas y productos lácteos como buena fuente de proteínas.

---

<sup>46</sup> [www//es.geocities.com/apsucampamentos\\_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreacion.htm](http://es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreacion.htm)

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.<sup>47</sup>

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) a 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.<sup>48</sup>

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 sendentarización del trabajo que conlleva a que muchos trabajadores realicen poca actividad física.<sup>49</sup>

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 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.

---

<sup>47</sup> [w.w.w// kidshealth.org/parent/enespañol/nutricion.html](http://w.w.w/kidshealth.org/parent/enespañol/nutricion.html).

<sup>48</sup> [w.w.w// scielo.php.pd=50034.attxt](http://w.w.w/scielo.php.pd=50034.attxt).

<sup>49</sup> MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Publica". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capítulo 36. Pág. 778.

### 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).<sup>50</sup>

Por lo tanto, podemos concluir que dichas relaciones interpersonales no son una tarea optativa o que pueda desarrollarse al azar. Desde el campo psico-educativo 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.

La salud mental que el personal de enfermería posea contribuye en las relaciones que se establezcan entre el usuario, el proveedor y los miembros del equipo multidisciplinario que laboran en los servicios de pediatría y neonatos.

## 6. PROMOCION 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".<sup>51</sup> 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.

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.<sup>52</sup>

<sup>50</sup> [www.wikimedia.com/promociondesaludhtml.marzo2007](http://www.wikimedia.com/promociondesaludhtml.marzo2007)

<sup>51</sup> MARTINEZ Navarro F. y Cois. "Salud Publica". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capitulo 36.

Pág. 628

<sup>52</sup> *Ibid.* Pág. 630

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 multi-causalidad son responsables de gran parte de la morbilidad y del 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.<sup>53</sup>

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.

---

<sup>53</sup> MARRINER T. Ann "Modelos y Teorías de Enfermería". Cuarta Edición. 1999 Madrid España. Pag 334

## 7. EDUCACION 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.<sup>54</sup>

### 7.1. AUTOCUIDADO

Dorotea Orem, formuló su concepto de enfermería relativo al auto-cuidado de la salud, entendiéndolo que el auto-cuidado 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 auto-cuidado 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.<sup>55</sup>

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.

---

<sup>54</sup> Navarro Francisco. "Salud Pública". Cuarta Edición. C.A: Capitulo 31. Pag 364. 1998

<sup>55</sup> Orem Dorotea. Teoría del déficit de auto cuidado. Modelos y Teorías de Enfermería. Cuarta edición. Madrid España 1999. Pag. 117-178.

## **VI. MATERIALES Y METODOS**

### **7. TIPO DE ESTUDIO:**

La presente investigación fue de tipo descriptivo porque se describe los factores que intervienen en los estilos de vida del personal de enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos, del hospital de San Benito Petén. Es de corte transversal porque se planificó realizar la investigación de Enero a Mayo de 2008 y tuvo un abordaje cuantitativo porque la información recolectada se realizó en forma sistematizada y se analizaron los resultados por medio de procedimientos estadísticos.

### **8. UNIDAD DE ANALISIS:**

Auxiliares de enfermería que laboran en el Hospital de San Benito, Petén; en el servicio de pediatría y neonatos.

### **9. POBLACIÓN Y MUESTRA:**

La población objeto de estudio estuvo conformada por 15 auxiliares de enfermería, tomando para el estudio el 100% del personal de enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del Hospital de San Benito, Petén. Considerando como base lo que dice Polit<sup>56</sup>; cuando la población es pequeña, el investigador debe emplear la muestra más grande y tomar en cuenta la naturaleza del estudio, la homogeneidad de la población con respecto a las variables, el riesgo, la pérdida 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.

---

<sup>56</sup> Polit, Densé. Investigación Científica en Ciencias de la Salud. Quinta Edición, México. McGrawn Hill, Interamericana 1997 Pág. 89.

## 4. VARIABLES A ESTUDIAR

Factores que intervienen en estilos de vida saludables en el personal de enfermería que actualmente labora en los servicios de pediatría y neonatos del Hospital San Benito, Petén.

### 4.1 Definición Operacional:

Son todos aquellos elementos que representan los procesos sociales, tradiciones, 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.

### 4.2 Indicadores:

- Factor laboral.
- Factor económico
- Factor Institucional.
- Factor sociocultural.
- Factor familiar.
- Factor salud.
- Factor cognoscitivo.

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
<p>Describir los factores que intervienen en los estilos de vida saludables en el Personal Enfermería que labora en Servicios Pediatría y neonatos del Hospital de San Benito, Petén.</p>	<p>Factores que intervienen en los estilos de vida saludables en el personal enfermería que actualmente labora en los servicios de Pediatría y neonatos en el Hospital de San Benito, Petén.</p>	<p>Son todos aquellos elementos que representan los procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos del personal auxiliar de Enfermería de los servicios de pediatría y neonatos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas del personal para alcanzar el bienestar y la vida.</p>	<p>Factor cognoscitivo</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con sus palabras describa que son estilos de vida.</li> <li>2. Que actividades deben realizarse para tener un estilo de vida saludable.</li> <li>3. ¿Cuántas horas es necesario dormir en el día?</li> <li>4. ¿Qué tipo de recreación es necesario realizar para mantenerse sano?</li> <li>5. ¿Qué tipo de alimentos debe una persona consumir diariamente?</li> <li>6. ¿Considera que es necesario realizar caminatas diariamente para mantenerse sano?</li> </ol>
<p>Factor Social</p>				<p>Si _____ No _____</p> <p><b>EXPLIQUE:</b></p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor Institucional	<p>7. ¿Cuánto tiempo debe durar la caminata?</p> <p>8. ¿Que estilos de vida saludable practica usted, con que frecuencia?</p> <p>9. Mencione algunas actividades en las que se puede emplear el tiempo libre</p> <p>10. Considera importante implementar un programa de recreación en la institución donde labora.</p> <p>11. ¿Qué programa sugiere?</p> <p>12. Mencione tres situaciones que provocan estrés en el trabajo.</p> <p>13. Considere que es bueno el</p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor Sociocultural	<p>consumo de bebidas alcohólicas.</p> <p>Si _____ No _____ <b>EXPLIQUE:</b></p> <p>14. ¿usted consume bebidas alcohólicas?</p> <p>Si _____ No _____ Cantidad _____ Frecuencia _____</p> <p>15. ¿Considera que es necesario realizar actividades físicas o práctica algún deporte? Si _____ No _____ <b>EXPLIQUE:</b></p> <p>16. ¿Qué tipo de actividad física o deporte se pueda realizar?</p>

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
			Factor Familiar	<p>17. En la institución en que usted labora existe algún programa de recreación  SI _____ NO _____</p> <p>18. ¿Considera que el hábito de fumar es bueno?  Si _____ No _____  <u>EXPLIQUE:</u></p> <p>19. ¿Cree que es necesario dedicar tiempo a la familia?  Si _____ No _____  <u>Por qué?:</u></p> <p>20. Cuanto tiempo aproximado dedica a su familia para compartir con ellos</p> <p>21. ¿Considera usted que el factor económico influye</p>
			Factor Económico	

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADOR	PREGUNTAS
				<p>en la práctica de estilos de vida de una persona?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p><u>Por qué?:</u></p> <p>22. ¿ Considera usted que es necesario el dinero para practicar ciertos estilos de vida?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p><u>EXPLIQUE:</u></p> <p>23. ¿para practicar usted los estilos de vida saludable necesita invertir dinero?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p><u>EXPLIQUE:</u></p>

## **5. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LOS PROCEDIMIENTOS QUE SE UTILIZARON**

Para realizar la investigación se elaboró un instrumento consistente en un cuestionario para recolectar información sobre estilos de vida saludable en el personal de enfermería que actualmente labora en los servicios de pediatría y neonatos del Hospital San Benito, Petén.

El instrumento fue elaborado con preguntas abiertas, basado en la técnica enunciada en la investigación. La prueba piloto se realizó con el personal de los servicios de pediatría y neonatos del hospital de Melchor de Mencos, porque tanto los servicios como el personal tienen similares características a las del estudio de campo en San Benito, Peten.

El resultado del estudio piloto sirvió para detectar debilidades en el protocolo y especialmente en el instrumento, para luego hacer correcciones oportunas para mejorar el proceso de la presente investigación.

## **6. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.**

### **6.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- a. Todo el personal de enfermería, incluyendo Enfermeras y Auxiliar de Enfermería que laboran en el servicio de pediatría y neonatos del Hospital de San Benito, Petén.
- b. Personal que acepta en forma voluntaria ser sujeto del estudio de investigación.
- c. Enfermeras supervisoras en turnos rotativos, aún cuando son supervisoras generales de todo el hospital.

### **6.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- a. El personal enfermería que no labora en el Servicio de pediatría y neonatos del hospital de San Benito Peten.
- b. Personal suspendido o que se encuentra en vacaciones.
- c. Personal que no acepte participar en el estudio.

## 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 sería tratada con privacidad y sería utilizada para los fines del estudio.

***Derecho al anonimato y confidencialidad;*** toda la información obtenida por el estudio se preservó de manera confidencial o sea de anonimato completo.

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

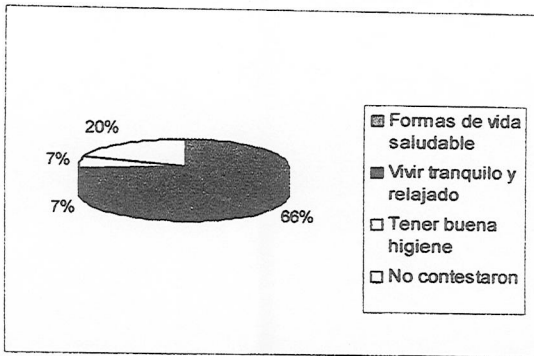
***Consentimiento informado;*** se dio a al personal de enfermería de los servicios donde se realizó el estudio de campo y el estudio piloto una hoja que contenía el consentimiento informado escrito, mediante el cual el sujeto de estudio dio su aprobación de participar en el estudio. El investigador informó en este documento (consentimiento informado) sobre las ideas principales y el contenido de la investigación y cada persona fue libre de decidir 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 DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

### CUADRO Y GRAFICA No.1.

Pregunta No.1.	Respuestas	FREC.	%
¿Con sus palabras describa que son estilos de vida saludable?	Formas de vida saludable	10	66
	Vivir tranquilo y relajado	1	7
	Tener buena higiene	1	7
	No contestaron	3	20
	total	15	100



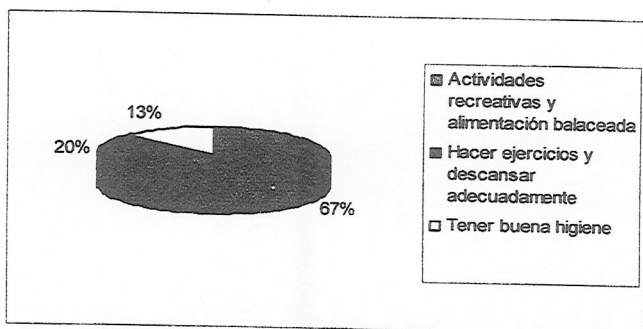
Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 66% del personal de enfermería refirió que son las condiciones de vida de cada ser humano, el 20% no respondió la pregunta, un 7% lo asocia con vivir tranquilo y relajado y el restante 7% refirió que es tener buena higiene.

El conocimiento sobre estilo de vida saludable es básico porque permite que la persona pueda aplicarlo en su vida ya que sabe que su practica es importante para su salud, por lo que es necesario que el personal de enfermería posea un conocimiento claro de los estilo de vida.

### CUADRO Y GRAFICA No.2.

Pregunta No.2.	Respuestas	FREC.	%
¿Que actividades deben realizarse para tener un estilo de vida saludable?	Actividades recreativas y alimentación balanceada	10	66
	Hacer ejercicios y descansar adecuadamente	3	20
	Tener buena higiene	2	14
	Total	15	100



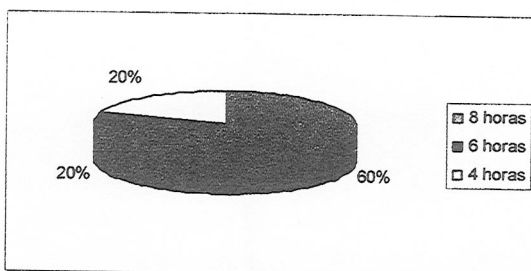
Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 67% de la población encuestada menciona como actividades principales para tener un estilo de vida saludable la practica de actividades recreativas y tener una alimentación adecuada, el 20% indica hacer ejercicios y descansar adecuadamente y el restante 13% refiere que tener buena higiene es una actividad clave para tener un estilo de vida saludable.

Lo anterior investigado significa que el personal de enfermería del servicio de pediatría y neonatos conoce por lo menos unas de las actividades principales que favorecen los estilos de vida saludable, probablemente esto ayude a que lo lleve a la practica, ya que la recreación y una alimentación balanceada son actitudes positivas, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida

### CUADRO Y GRAFICA No.3.

Pregunta No.3.	Respuestas	FREC.	%
¿Cuántas horas es necesario dormir en el día?	8 horas	9	60
	6 horas	3	20
	4 horas	3	20
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

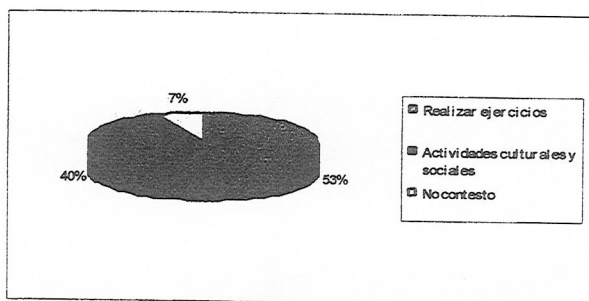
Un 60% del personal de enfermería encuestado opina que 8 horas son necesarias dormir en el día, el 20% indica que 6 horas y el 20% refiere que 4 horas son vitales para dormir.

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 ha dormido las horas reglamentarias se traduce en un despertar con mente despejada y fresca, también es importante reconocer que el trabajo nocturno del personal de enfermería es desgastante para su salud física y mental.<sup>57</sup>

<sup>57</sup> [www.wikipedia.org/suefio/](http://www.wikipedia.org/suefio/)

#### CUADRO Y GRAFICA No.4.

Pregunta No.4.	Respuestas	FREC.	%
¿Que tipo de recreación es necesario para mantenerse sano?	Realizar ejercicios	8	53
	Actividades culturales y sociales	6	40
	No contesto	1	7
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 53% de la población sujeto de estudio coincide que hacer ejercicios es importante para mantenerse saludable, el 40% indica que participar en actividades culturales y sociales es indispensable para mantenerse sano, y el 7% no contesto la pregunta.

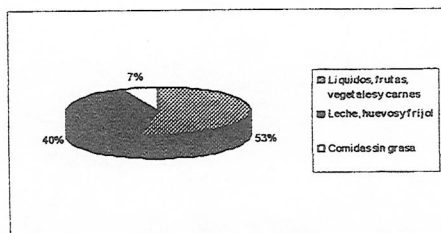
Relacionando las actividades recreativas con los hábitos del personal de enfermería por experiencias vividas y conocidas se llega a la conclusión que es difícil de practicar ya que ellas trabajan en jornadas dobles y además son amas de casa por lo que les queda poco tiempo para la practica de estas actividades.

La recreación es una actitud positiva del individuo hacia la vida que le permite trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida.<sup>58</sup>

<sup>58</sup> [www //es.geocities.com/apsucampamentos\\_2001/capacitacion/temasnivelagua/rcreacion.htm](http://es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/temasnivelagua/rcreacion.htm)

### CUADRO Y GRAFICA No.5.

Pregunta No.5.	Respuestas	FREC.	%
¿Qué tipo de alimentos debe una persona consumir diariamente?	Líquidos, frutas, vegetales y carnes	8	53
	Leche, huevos y fríjol	6	40
	Comidas sin grasa	1	7
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

Según el personal de enfermería encuestado el 53% considera que comer frutas, vegetales, carnes e Ingerir líquidos, son alimentos que deben consumirse diariamente, el 40% indica que leche, huevos y fríjol y el otro 7% indica que consumir comidas sin grasa es adecuado para mantenerse sano.

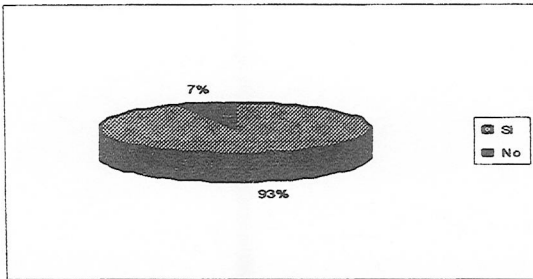
En el trabajo del personal de enfermería en sus diferentes turnos desarrolla actividades físicas y mentales que causan desgaste por lo que se considera que su alimentación debe de ser balanceada y aportar al organismo los nutrientes necesarios para tener una buena salud, es importante resaltar que el personal de enfermería conoce que se deben ingerir alimentos de los tres grupos alimenticios complementado con la ingesta de líquidos.

### CUADRO Y GRAFICA No.6.

Pregunta No.6.	Respuestas	FREC.	%
¿Considera que es necesario realizar caminatas diariamente para mantenerse sano?	Si	14	93
	No	1	7
	Total	15	100

**Explique:**

- Mejora la circulación y oxigenación del organismo.
- Ayuda a mantener una vida saludable.
- Ayuda a mantener el cuerpo en forma.
- El ejercicio es bueno para la salud.
- Los músculos se mantienen en buen estado.
- Ayuda a relajarse y distraerse, despeja la mente.



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

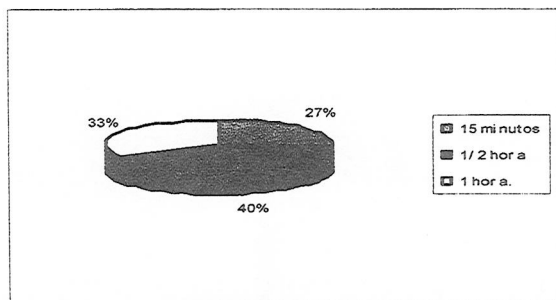
El 93 % considera que es necesario realizar caminatas diarias para mantenerse sano y la mayoría coincide en que nos ayuda a mejorar la circulación del organismo y mantener los músculos en buen estado, un 7% refirió que no es necesario.

El ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía al cuerpo y ayuda a reducir la ansiedad y tensión lo cual beneficiará al personal de enfermería después de horarios de trabajo cargados de cansancio físico y mental y ayuda a evitar el sedentarismo, tomando en cuenta que si el personal de enfermería de pediatría y neonatos mantiene hábitos de práctica de ejercicios mantendrá un nivel óptimo de eficiencia y por ende de la salud.<sup>59</sup>

<sup>59</sup> MARTINEZ Navarro F. y Cois. "Salud Pública". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capítulo 36.

### CUADRO Y GRAFICA No.7.

Pregunta No.7.	Respuestas	FREC.	%
¿Cuánto tiempo debe durar una caminata?	15 minutos	4	27
	1/2 hora	6	40
	1 hora.	5	33
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

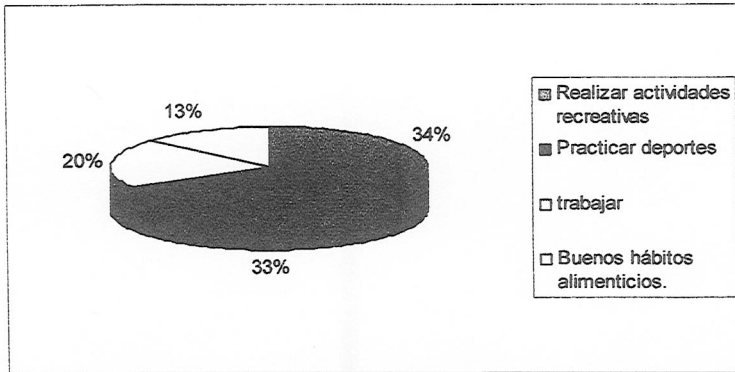
Del personal de enfermería encuestado un 40% opina que la caminata diaria debe durar media hora, un 33% indica que la duración de la caminata diaria debe ser de una hora y el restante 27% refiere que debe durar 15 minutos.

Es importante que el personal de enfermería conozca que el tiempo requerido para la actividad física es no menos de 30 minutos y de 3 veces por semana, esos 30 minutos puede además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física de no menos de 10 minutos y puede ser a partir de actividades cotidianas como caminar a un buen ritmo y reconocer que el personal le da importancia a la práctica del ejercicio físico tomando en cuenta que reduce el riesgo de mortalidad y morbilidad por enfermedades crónicas y mejora el estado y bienestar general.<sup>60</sup>

<sup>60</sup> MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Pública". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1993. Capítulo 36.

**CUADRO Y GRAFICA No.8.**

<b>Pregunta No.8.</b>	<b>Respuestas</b>	<b>FREC.</b>	<b>%</b>
¿Qué estilos de vida saludable practica usted, con que frecuencia?	Realizar actividades recreativas	5	33
	Practicar deportes	5	33
	trabajar	3	20
	Buenos hábitos alimenticios.	2	14
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

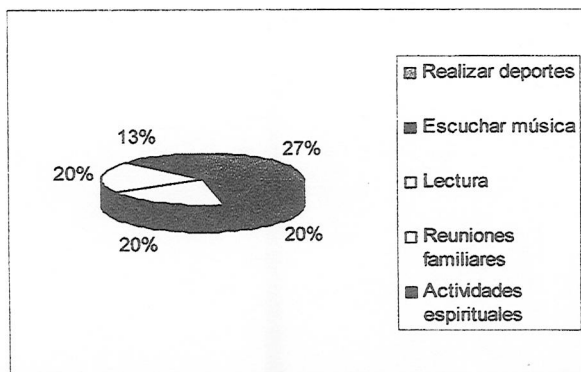
El 33% del personal de enfermería relaciona la practica de estilos de vida saludable con la realización de actividades recreativas, un 33% con la practica de deportes, el 20% refirió que trabajar y un 13% el tener buenos hábitos alimenticios.

Es importante que el personal de enfermería objeto de estudio practiqué estilos de vida saludable que reducirá la presencia de factores de riesgo que mejorara su calidad de vida también haciendo énfasis según Dorotea Orem en el auto-cuidado que es una practica que las personas jóvenes y maduras emprenden por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo y mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar.<sup>61</sup>

<sup>61</sup> Orem Dorotea. Teoría del déficit de auto-cuidado. Modelos y teorías de Enfermería. Cuarta Edición. Madrid España 1999. Pág. 117-178.

### CUADRO Y GRAFICA No.9.

Pregunta No.9.	Respuestas	FREC.	%
¿Mencione algunas actividades en las que puede emplear el tiempo libre?	Realizar deportes	4	27
	Escuchar música	3	20
	Lectura	3	20
	Reuniones familiares	3	20
	Actividades espirituales	2	13
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

Realizar deportes constituye el 27% de las actividades sugeridas por las personas entrevistadas, le siguen en su orden escuchar música en un 20%, lectura 20%, reuniones familiares 20% y el 13% opina que realizar actividades espirituales.

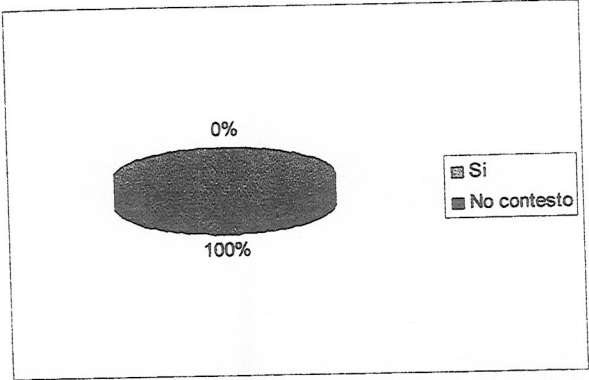
Se puede observar que la mayoría del personal de enfermería de pediatría y neonatos opinaron que la práctica del deporte adquiere importancia para la salud ya que se ha observado en el campo de trabajo que los trabajadores realizan poca actividad física.

El ejercicio físico puede dar una vida más larga y ayuda a reducir la ansiedad, la tensión y previene las enfermedades del corazón.<sup>62</sup>

<sup>62</sup> MARTINEZ Navarro F. y Cols. "Salud Pública". Editora McGraw Hill Interamericana de España. 1998. Capítulo 36.

**CUADRO Y GRAFICA No.10.**

<b>Pregunta No.10.</b>	<b>Respuestas</b>	<b>FREC.</b>	<b>%</b>
¿Considera importante implementar un programa de recreación en la institución donde labora?	Si	15	100
	No contesto	0	0
	Total	15	100



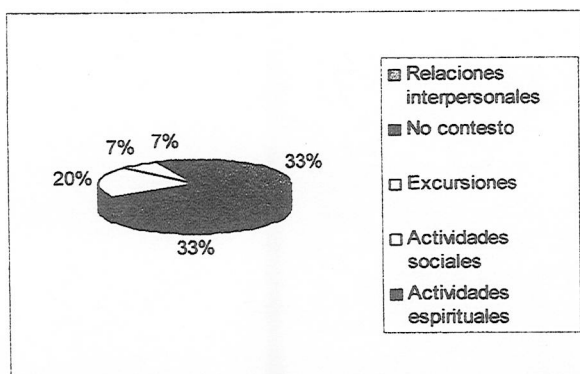
Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 100% de las personas sujetas a estudio consideran que si es importante que se desarrolle un programa de recreación en la institución donde labora.

Actualmente se observa que las instituciones publicas no destinan un presupuesto ni planifican en el plan operativo anual programas dirigidos a la recreación del personal incidiendo esto en la salud mental del personal y por ende esta situación disminuye la calidad de atención que el personal brinda a los usuarios y los desmotiva en sus puesto de trabajo por no existir incentivos laborales.

### CUADRO Y GRAFICA No.11.

Pregunta No.11.	Respuestas	FREC.	%
¿Qué programas sugiere?	Relaciones interpersonales	5	33
	Excursiones	3	20
	Actividades sociales	1	7
	Actividades espirituales	1	7
	No contesto	5	33
	Total	15	100



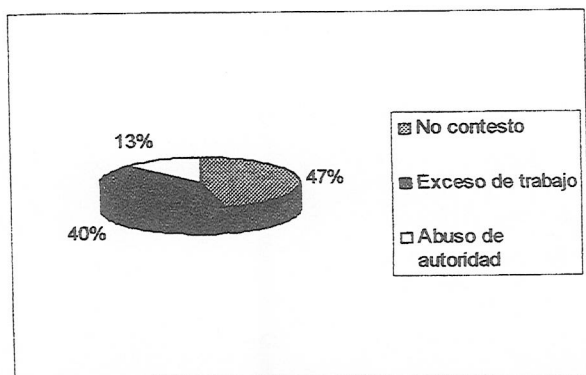
Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 33% sugiere como programa de recreación en la institución donde labora la implementación de un curso de relaciones interpersonales, un 33% no responde la pregunta, el 20% refiere la realización de excursiones, un 7% considera importante la convivencia en actividades sociales y el restante 7% opina que se realicen actividades espirituales.

Para lograr la eficiencia y eficacia en la realización de las funciones del personal de enfermería es de suma importancia la existencia de un ambiente laboral agradable que propicie el compañerismo y una adecuada relación interpersonal y esto se podría llevar a cabo creando un programa institucional para mejorar el ambiente laboral de los hospitales.

## CUADRO Y GRAFICA No.12.

Pregunta No.12.	Respuestas	FREC.	%
¿Mencione 3 situaciones que provoquen estrés en el trabajo?	Exceso de trabajo	6	39
	Abuso de autoridad	2	14
	No contesto	7	47
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El personal encuestado coincide en que los aspectos que provocan estrés en el trabajo es el exceso de trabajo en los servicios donde laboran en un 39%, abuso de autoridad 29% y el 47% no respondió la pregunta.

La enfermería es una profesión especialmente vocacional de ayuda y cuidados, posee altos niveles de responsabilidad, relaciones interpersonales y exigencias sociales, lo que hace a enfermería mas vulnerable al estrés laboral, la carga de trabajo, horas extras, problemas administrativos, problemas de relación entre compañeros y subordinados, toma de decisiones en situaciones de urgencia, son los mayores problemas estresantes en los hospitales, a los que se les debe dar importancia para evitar o disminuir que el personal de Enfermería presente un problema de salud por estas causas.<sup>63</sup>

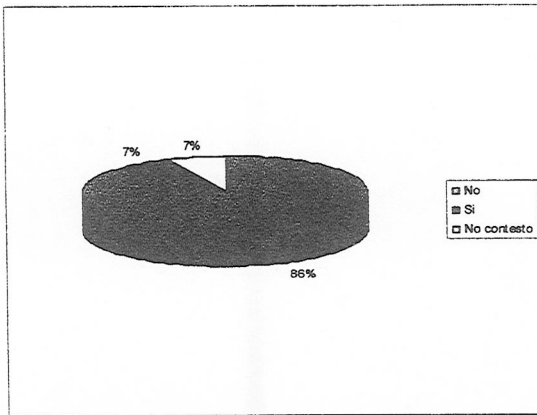
<sup>63</sup> [http://www.google.com/su/search/stress/determinante/estilos de vida.](http://www.google.com/su/search/stress/determinante/estilos%20de%20vida)

### CUADRO Y GRAFICA No.13.

Pregunta No.13.	Respuestas	FREC.	%
¿Considera que es bueno el consumo de bebidas alcohólicas?	No	13	86
	Si	1	7
	No contesto	1	7
	Total	15	100

#### Explique:

- Causa daños personales y a la sociedad.
- Es dañino para la salud.
- Destruye la vida.



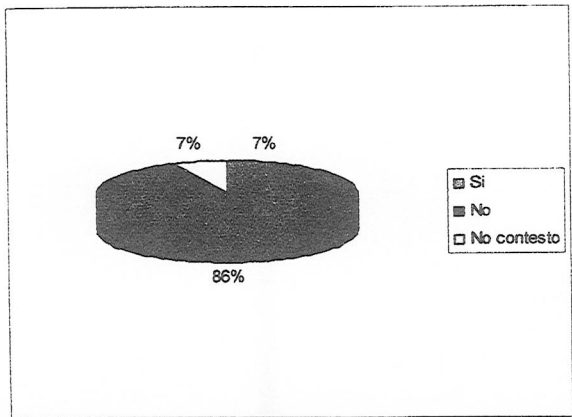
Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 86% del personal encuestado manifiesta que las bebidas alcohólicas son malas para la salud en tanto que el 7% opina que las bebidas alcohólicas son buenas para la salud siempre y cuando no se consuman en exceso, un 7% no respondió la pregunta.

El consumo excesivo de alcohol interfiere con la salud física y mental del individuo y aumenta el riesgo de accidentes laborales, por lo tanto que el personal considere que no es bueno ese consumo ya que se convierte en un factor protector para su vida personal y seguridad en el trabajo.

**CUADRO Y GRAFICA No.14.**

Pregunta No.14.	Respuestas	FREC.	%
¿Usted consume bebidas alcohólicas?	Si	1	7
	No	13	86
	No contesto	1	7
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

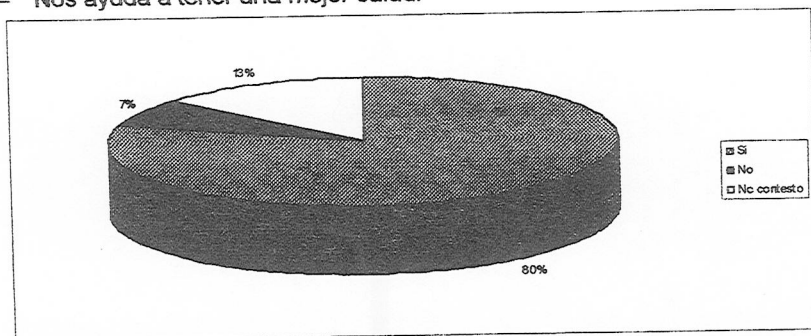
El 86% del personal sujeto a estudio refirió que no consume bebidas alcohólicas mientras que un 7% opino que si consume bebidas alcohólicas en poca cantidad, el 7% restante no responde la pregunta realizada. En la actualidad el alcoholismo se ha convertido en un problema social que favorece la desintegración familiar y la perdida del empleo donde se ven afectados hombres y mujeres.

### CUADRO Y GRAFICA No.15.

Pregunta No.15.	Respuestas	FREC.	%
¿Considera que es necesario realizar actividades físicas o practicar algún deporte?	Si	12	80
	No	1	7
	No contesto	2	13
	Total	15	100

#### Explique:

- Disminuye el estrés en el trabajo.
- Sirve de relajamiento y libera la tensión.
- Ayuda a tener mayor oportunidad de compartir con los demás.
- Es necesario para el organismo.
- Nos ayuda a tener una mejor salud.

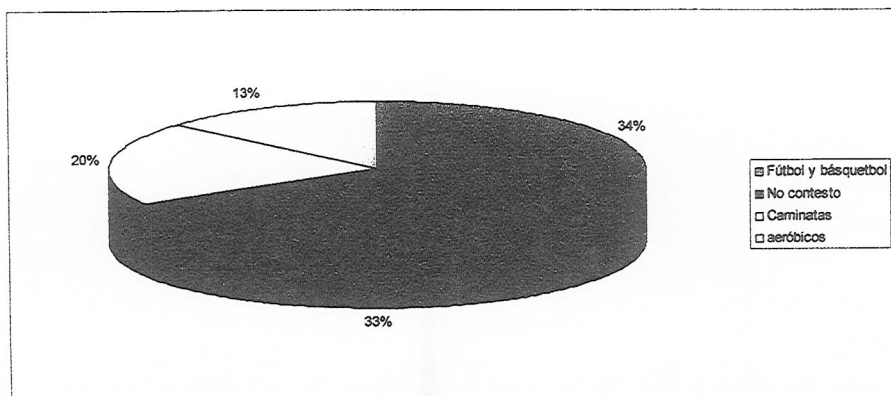


Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 80% del personal de enfermería encuestado indica que sí es necesario considerar en el estilo de vida la realización de actividades físicas o la práctica de algún deporte, el 7% refirió que no es necesario y un 13% no opinó al respecto. La práctica de deportes y ejercicios es una opción de vida saludable que nos proporciona todos aquellos factores protectores de la calidad de vida que al realizarlos con disciplina ayuda a prevenir enfermedades y mantener el bienestar general para una mejor calidad de vida.

**CUADRO Y GRAFICA No.16.**

Pregunta No.16.	Respuestas	FREC.	%
¿Qué tipo de actividad física o deporte se puede realizar?	Fútbol y básquetbol	5	33
	Caminatas	3	20
	aeróbicos	2	14
	No contesto	5	33
	Total	15	100



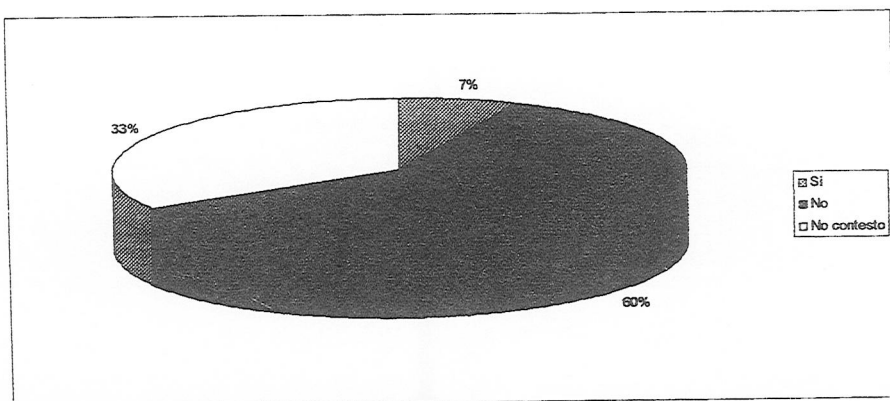
Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 33% sugiere que jugar fútbol o básquetbol es una adecuada actividad física que se puede realizar, un 33% se abstuvo de responder la pregunta, un 20% manifiesta que realizar caminatas y el restante 13% refiere que practicar aeróbicos es una actividad física adecuada para tener un estilo de vida saludable.

El básquetbol, el fútbol y las caminatas son deportes populares que muchas personas lo practican ya que se consideran que son actividades que favorecen la convivencia, mejora las relaciones interpersonales y la comunicación.

CUADRO Y GRAFICA No.17.

Pregunta No.17.	Respuestas	FREC.	%
¿En la institución donde usted labora existe algún programa de recreación?	Sí	1	7
	No	9	60
	No contestó	5	33
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Petén, 2,008.

Del personal de enfermería encuestado un 60% indicó que no existe un programa de recreación en la institución donde labora, el 33% no respondió la pregunta en cuestión y el 7% refirió que sí existía, describiendo que consiste en un equipo de fútbol y básquetbol formado con personal de la institución.

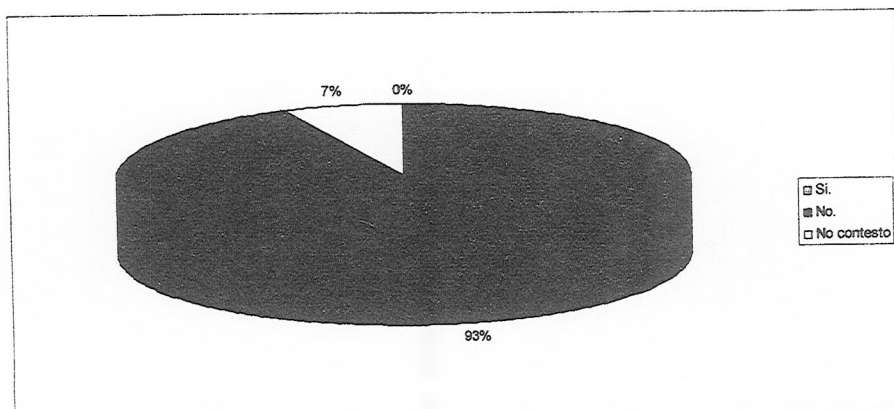
En el hospital de San Benito, institución sujeto de estudio hay conformado un equipo de fútbol masculino y uno de básquetbol femenino que participa en campeonatos eventualmente que favorece sólo a los integrantes de los mismo, no habiendo un programa formal de recreación donde se involucren a todos los empleados de la institución, el cual sería de mucho beneficio para fortalecer la práctica de actividad física y favorecer la salud mental en el personal de Enfermería.

### CUADRO Y GRAFICA No.18.

Pregunta No.18.	Respuestas	FREC.	%
¿Considera que el hábito de fumar es bueno?	Si.	0	0
	No.	14	93
	No contesto	1	7
	Total	15	100

#### Explique:

- Daña los pulmones y el humo es nocivo a las demás personas.
- Es dañino para el ser humano.
- El cigarrillo produce cáncer.



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 93% del personal encuestado refirió que el hábito de fumar no es bueno y un 7 % no responde la interrogante.

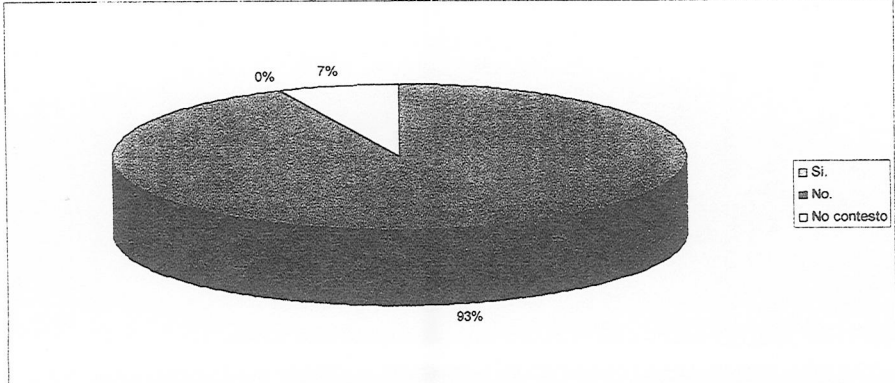
Se ha observado que fumar es uno de los factores de riesgo que puede producir enfermedades como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y obstétricas que pueden causar la muerte, por lo tanto si el personal lo considera como un hábito no saludable, probablemente no lo practique y tenga menos riesgo de enfermarse por esos problemas.

**CUADRO Y GRAFICA No.19.**

Pregunta No.19.	Respuestas	FREC.	%
¿Cree que es necesario dedicar tiempo a la familia?	Si.	14	93
	No.	0	0
	No contesto	1	7
	Total	15	100

**Porque:**

- Ayuda a demostrar lo valioso que es convivir en familia.
- Ayuda a la buena comunicación y relación familiar.
- Fomenta la integración familiar.
- Es necesario para que exista amor y confianza.



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

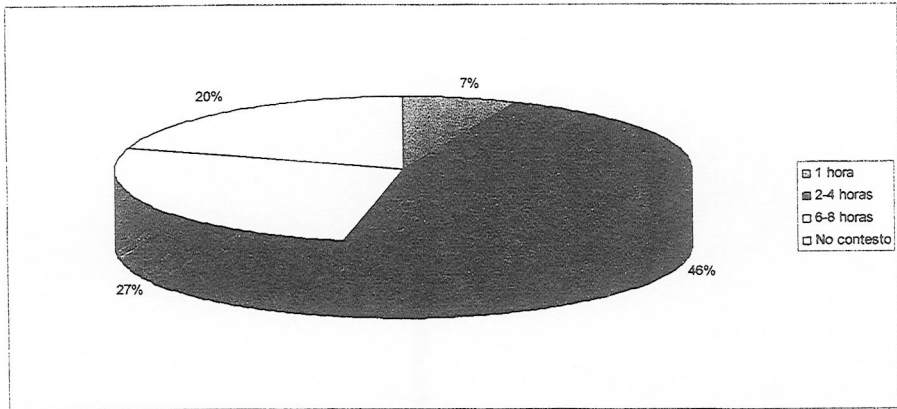
El 93% del personal encuestado coincide en que si es necesario dedicarle tiempo a la familia, y un 7% no respondió la pregunta.

El núcleo de la sociedad es la familia y por lo tanto es importante dedicar tiempo a la convivencia familiar ya que los conocimientos, actitudes y prácticas que el individuo posee las adquiere principalmente en el ambiente familiar que permitirá desarrollar, generar y aplicar estilos de vida saludable para mejorar el nivel funcional optimo de cada miembro de la familia.<sup>64</sup>

<sup>64</sup> [www.factorres/wilmedia/.com](http://www.factorres/wilmedia/.com).

**CUADRO Y GRAFICA No.20.**

<b>Pregunta No.20.</b>	<b>Respuestas</b>	<b>FREC.</b>	<b>%</b>
¿Cuánto tiempo aproximado dedica a su familia para compartir con ellos?	1 hora	1	7
	2-4 horas	7	46
	6-8 horas	4	27
	No contesto	3	20
	Total	15	100



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 46% del personal de enfermería indica que el tiempo aproximado que le dedica a su familia es de 2-4 horas, un 27% refirió que de 6-8 horas, el 20% no opino nada al respecto y el restante 7% aduce que es de 1 hora el tiempo que le dedica a su familia.

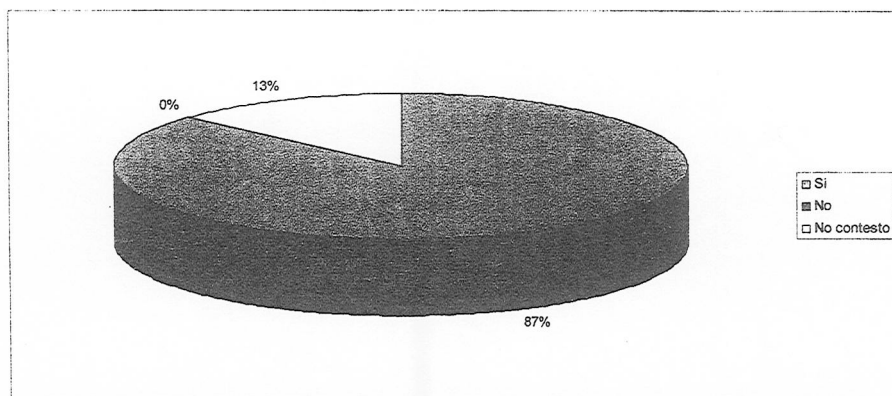
La encuesta refleja que el personal de enfermería necesita más tiempo para dedicarle a la familia ya que la convivencia entre padres, esposos e hijos se debilita e incurre en roces familiares que podrían llegar a consecuencias lamentables como poca supervisión hacia los hijos y relación de pareja rutinaria.

CUADRO Y GRAFICA No.21.

Pregunta No.21.	Respuestas	FREC.	%
¿Considera usted que el factor económico influye en la practica de estilos de vida de una persona?	Si	13	87
	No	0	0
	No contesto	2	13
	Total	15	100

**Porque:**

- Porque se necesita del recurso económico para vivir.
- Sin recursos económicos no se puede estudiar y alimentarse de una manera adecuada.



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 86% de la muestra considera que el factor económico si influye en la práctica de estilos de vida de una persona y el 13% no respondió la pregunta en cuestión.

La economía influye de manera determinante en el factor salud, familiar y el nivel educativo ya que contribuye a formar parte de un estilo de vida aceptable, sin embargo podría practicarse estilos de vida saludable utilizando los recursos mínimos para algunas acciones como por ejemplo consumo de frutas y verduras, en lugar de alimentos como pizzas, hamburguesas y otros.<sup>65</sup>

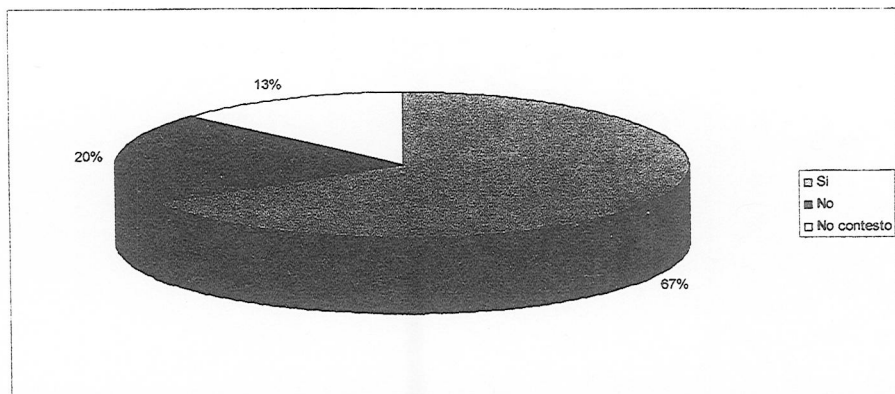
<sup>65</sup> Ibid.

**CUADRO Y GRAFICA No.22.**

Pregunta No.22.	Respuestas	FREC.	%
¿Considera usted que es necesario el dinero para practicar ciertos estilos de vida?	Si	10	67
	No	3	20
	No contesto	2	13
	Total	15	100

**Explique:**

- No se puede brindar una buena educación.
- Contribuye en la satisfacción de las necesidades.
- No se puede sobrevivir sin dinero.



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 63% opina que si es necesario el dinero para practicar ciertos estilos de vida, el 20% menciona que no es necesario el dinero para practicar estilo de vida saludable y un 13% no respondió la pregunta.

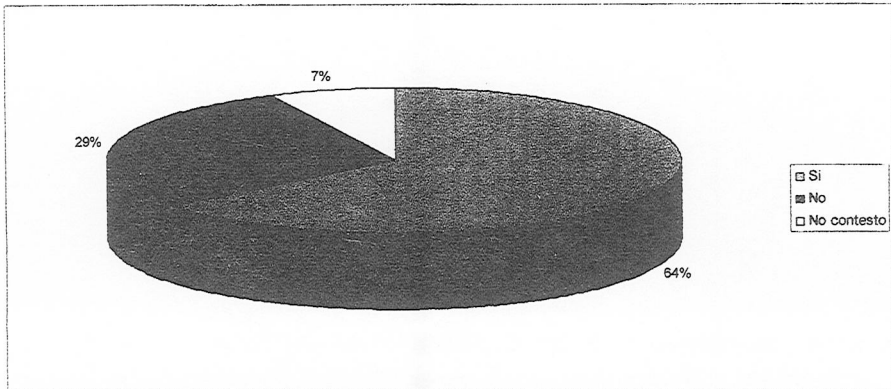
La capacidad económica de las familias influye a desarrollar mejores condiciones de vida y facilita el logro de objetivos y metas personales y familiares.

**CUADRO Y GRAFICA No.23.**

<b>Pregunta No.23.</b>	<b>Respuestas</b>	<b>FREC.</b>	<b>%</b>
¿Para practicar usted estilos de vida saludable necesita invertir dinero?	Si	9	64
	No	4	29
	No contesto	1	7
	Total	15	100

**Explique:**

- En alimentación, vestuario, estudio.
- Se necesita inversión para llevar una vida saludable.
- No se necesita dinero para practicar deportes e higiene que son estilos de vida saludable.
- Porque para compartir momentos felices con la familia no se necesita dinero.



Fuente: cuestionario dirigido al personal de Enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos del hospital de San Benito, Peten, 2,008.

El 64% de las personas encuestadas refirieron que si se necesita invertir dinero para la práctica de estilos de vida saludable, el 29% opino que no es necesario y el 7% no respondió la pregunta.

El dinero es el factor primordial que les permite adquirir los servicios básicos necesarios para suplir las necesidades diarias, tales como: educación, salud, recreación, alimentación. Etc.

## CONCLUSIONES

Los resultados de la investigación permiten concluir que:

El personal de enfermería de los servicios de pediatría y neonatos encuestados reconoce la importancia de los estilos de vida saludables pero aun así no tienen bien definido el concepto para que ellos puedan aplicarlo.

Entre las actividades que adquirieron relevancia para llevar un estilo de vida saludable el personal refiere que son: las actividades recreativas y la alimentación balanceada las que deberían realizar para mantenerse sanos.

En la institución donde labora el personal de enfermería no existe ningún programa de recreación que incentive al personal y que les sirva para mantener su salud mental.

La población encuestada refiere que la mala organización de los horarios y el exceso de trabajo son las causantes que generan estrés en el personal al momento de realizar sus actividades.

El personal de Enfermería identifica el consumo de alcohol y tabaco, como un hábito no saludable lo que se considera un factor protector.

El personal de Enfermería reconoce que el tiempo que dedica a su familia es poco y que esto podría afectarle en algún momento.

El personal de Enfermería considera muy importante el factor económico para la práctica de estilos de vida saludables.

El personal de Enfermería presenta un alto grado de ausentismo laboral por enfermedades evitables debido a recargos de trabajo, riesgos químicos, mala alimentación, patrones inadecuados de descanso y falta de ejercicio.

## RECOMENDACIONES

- 1) Se recomienda a las autoridades del Hospital de San Benito, Petén, un programa con actividades recreativas que involucre a todo el personal en especial al personal de enfermería para fortalecer las relaciones interpersonales mediante la existencia de un ambiente laboral agradable que propicie el compañerismo y el buen trato al personal para reducir el estrés y mejorar la organización del personal de enfermería e incentivarlos creando un programa institucional para mejorar el ambiente laboral de los hospitales.
- 2) La creación de una clínica específica de atención preventiva donde se concientice al personal mediante información, educación y comunicación de la importancia de la aplicación de estilos de vida saludable que nos proporciona todos aquellos factores protectores de la calidad de vida que al realizarlos con disciplina ayuda a prevenir enfermedades y mantener el bienestar general para una mejor calidad de vida.
- 3) Realizar un programa de educación permanente que incluya como aplicar estilos de vida saludables con recursos mínimos y hacer énfasis en el beneficio de esta práctica para mantener la salud.

## 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 práctica de 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. OREM, Dorotea. *“Teoría del déficit de auto cuidado. Modelos y Teorías de Enfermería”*. Cuarta edición. Madrid España 1999
24. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Foro Mundial de la salud. Revista de la sociedad internacional para el desarrollo. Ginebra Suiza, Junio 2000
25. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. *“Las condiciones de salud en las América”*. Edición 1994. Washington. D.C. 1994
26. PAMPLONA Roger J. *“Nuevo Estilo de la Vida”* 3era. Edición España Interamericana. 1995.
27. POLIT, Dense. *“Investigación Científica en Ciencias de la Salud”*. Quinta Edición, México. McGraw Hill, Interamericana 1997
28. 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
29. 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.

30. 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.
31. UNIVERSIDAD Javeriana. *"Facultad de Enfermería"*. Trabajo en equipo. Fundación WKG. Kellog. Bogota. 1970.
32. VASQUEZ Correa E. Quiroz M. *"Salud Mental y Recreación"*. Revista Hospital Mental de Antioquia. 1985. Vol.12.
33. VÁZQUEZ, C. DE COS, A.I. LÓPEZ NOMDEDEU, C.: *"Alimentación y Nutrición"*. Manual teórico-práctico. Madrid. Ediciones Díaz de Santos, S. A. 1998
34. VILLA Tolumba. *"El Estilo de Vida"*. Córdoba, Argentina, Diciembre, 2002.
35. [www.monografias.com/etica-enfermeria/Balderas](http://www.monografias.com/etica-enfermeria/Balderas). Consulta realizada en junio 2007.
36. [www.google.com/enfermeroprofesional/](http://www.google.com/enfermeroprofesional/) consultado en Marzo 2007
37. <http://salud/estado.completobienestar/fisico.html>. En Línea. Consultado en febrero 2007
38. [www.saludmed.com/salud/cptsalud/cptamen.html](http://www.saludmed.com/salud/cptsalud/cptamen.html). Consultado en agosto de 2007
39. [www.vitalys.cl/conceptoenfermedad](http://www.vitalys.cl/conceptoenfermedad) consultado en septiembre 2007
40. [www.Factores.wilmedia.com](http://www.Factores.wilmedia.com). En Línea Consultado en julio 2007.
41. [www.Factores.wilmedia.com](http://www.Factores.wilmedia.com). En Línea. Consultado en julio 2007.
42. [www.wikipedia.org/wiki/estilo de vida](http://www.wikipedia.org/wiki/estilo%20de%20vida). Consultado en junio. 2007
43. [www.farma.org/reportaje/drogas.html](http://www.farma.org/reportaje/drogas.html) consultado en junio de. 2007
44. [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.
45. [www.google.com/search/stress/estreslaboral](http://www.google.com/search/stress/estreslaboral). Consultado en junio de 2007.

46. [w.w.w//inf.consumo/alcohol/dubej/Internet](http://www.w.w//inf.consumo/alcohol/dubej/Internet). Consulta realizada en julio 2007.
47. <http://OMS/sedentarismo/mortalidad>. Consulta 2007
48. [www.wikimedia.com/sueño](http://www.wikimedia.com/sueño) consultado en julio de 2007.
49. [www.latiendahome.com/consejo/descenso/07.html](http://www.latiendahome.com/consejo/descenso/07.html) Consultado en marzo 2007
50. [www.es.geocities.com/apsucampamentos\\_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreacion.htm](http://www.es.geocities.com/apsucampamentos_2001/capacitacion/temasnivelagua/recreacion.htm)
51. [www.kidshealth.org/parent/enespañol/nutricion.html](http://www.kidshealth.org/parent/enespañol/nutricion.html). Consulta realizada en junio de 2007.
52. [www.scielo.php.pd=50034.atftxt](http://www.scielo.php.pd=50034.atftxt). Consulta realizada en junio de 2007
53. [www.wikimedia.com/promociondesalud.html](http://www.wikimedia.com/promociondesalud.html) Consulta realizada en marzo 2007

# ANEXOS



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 [quatenfria@yahoo.com](mailto:quatenfria@yahoo.com) Guatemala, C.A.

## CUESTIONARIO

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

**"FACTORES QUE INTERVINEN EN LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN LOS SERVICIOS DE PEDIATRÍA Y NEONATOS EN EL HOSPITAL DE SAN BENITO PETÉN"**

1. Con sus palabras describa que son estilos de vida.
2. Que actividades deben realizarse para tener un estilo de vida saludable.
3. ¿Cuántas horas es necesario dormir en el día?
4. ¿Qué tipo de recreación es necesario realizar para mantenerse sano?
5. ¿Qué tipo de alimentos debe una persona consumir diariamente?
6. ¿Considera que es necesario realizar caminatas diariamente para mantenerse sano?

Si \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

### EXPLIQUE:

7. ¿Cuánto tiempo debe durar la caminata?
8. ¿Que estilos de vida saludable practica usted, con que frecuencia?
9. Mencione algunas actividades en las que se puede emplear el tiempo libre
10. Considera importante implementar un programa de recreación en la institución donde labora.

11. ¿Qué programa sugiere?

12. Mencione tres situaciones que provocan estrés en el trabajo.

13. Considera que es bueno el consumo de bebidas alcohólicas.

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

**EXPLIQUE:**

14. ¿usted consume bebidas alcohólicas?

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

Cantidad \_\_\_\_\_ Frecuencia \_\_\_\_\_

15. ¿Considera que es necesario realizar actividades físicas o práctica algún deporte?

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

**EXPLIQUE:**

16. ¿Qué tipo de actividad física o deporte se pueda realizar?

17. En la institución en que usted labora existe algun programa de recreación

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**DESCRIBALOS:**

18. ¿Considera que el hábito de fumar es bueno?

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

**EXPLIQUE:**

19. ¿Cree que es necesario dedicar tiempo a la familia?

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

**Por qué?:**



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 [quatenfría@yahoo.com](mailto:quatenfría@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.