

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

**“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA
SALUDABLE DEL PERSONAL OPERATIVO QUE LABORA
EN LA EMPRESA EMPAQUES SAN LUCAS S.A., EN
TURNOS ROTATIVOS”**

PEDRO JOSÉ FRÍAS CAMPOS

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

GUATEMALA, FEBRERO 2024

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

**“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA
SALUDABLE DEL PERSONAL OPERATIVO QUE LABORA
EN LA EMPRESA EMPAQUES SAN LUCAS S.A., EN
TURNOS ROTATIVOS”**

*Estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal, realizado durante los meses
de octubre a diciembre del 2023.*

PEDRO JOSÉ FRÍAS CAMPOS
Carné 201221842

*ASESOR: Licenciado Angel Josué Laparra Aguilón
REVISOR: Licenciado Osvin Abimael Juárez González*

Tesis

*Presentada ante las Autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas – USAC -
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala*

Previo a optar el grado de Licenciado en Enfermería

GUATEMALA, FEBRERO 2024



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 enegdireccion@gmail.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

**“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL
 PERSONAL OPERATIVO QUE LABORA EN LA EMPRESA EMPAQUES SAN
 LUCAS S.A., EN TURNOS ROTATIVOS”**

Presentado por el estudiante: Pedro José Frías Campos
 Carné: 201221842

Trabajo Asesorado por: Licenciado Angel Josué Laparra Aguilón
 Y Revisado por: Licenciado Osvin Abimael Juárez González

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 dieciocho días del mes de marzo del año dos mil
 veinticuatro.

Magíster Rafael Antonio Martínez Ruano
 DIRECTOR



Vo.Bo.

Dr. Alberto García González
 Decano en funciones





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



Guatemala, 15 de marzo de 2024

Enfermero Profesional
Pedro José Frías Campos
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

**"CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL
PERSONAL OPERATIVO QUE LABORA EN LA EMPRESA EMPAQUES SAN
LUCAS S.A., EN TURNOS ROTATIVOS"**

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

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Magíster Enma Judith Porras Marroquín

Coordinadora
Unidad de Tesis



Vo.Bo.

Magíster Bárbara Evelyn Anléu Pérez
Sub Directora Escuela Nacional
de Enfermeras de Guatemala



c.c. archivo



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



Guatemala 15 de marzo de 2024

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

Se les informa que el Enfermero:

Pedro José Frías Campos

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

**"CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL
PERSONAL OPERATIVO QUE LABORA EN LA EMPRESA EMPAQUES SAN
LUCAS S.A., EN TURNOS ROTATIVOS"**

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



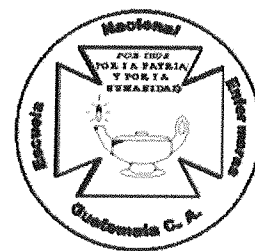
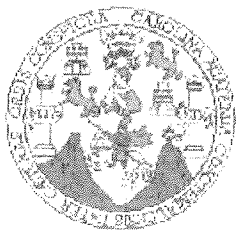
AUTOR



Licenciado Angel Josué Laparra Aguilón
ASESOR



Licenciado Osvin Abimael Juárez González
REVISOR



RESPONSABILIDAD

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

ACTO QUE DEDICO

A DIOS: Porque me ha dado la vida, salud y ha sido mi guía para continuar hacia adelante y es quien me ha permitido cumplir mis objetivos.

A MIS PADRES: Por su amor y apoyo que me han brindado en todo momento.

A MI ESPOSA: Iris Castillo por su amor, comprensión, paciencia y apoyo en el transcurso de mi formación como profesional.

A MI HIJO: André, es el regalo más grande que Dios nos ha dado y por quien luchamos para darle un mejor futuro.

A MI HERMANA: María José, que este logro la motive a continuar sus estudios y alcanzar sus metas.

A EMPAQUES SAN LUCAS S.A.: Por su apoyo en abrirme las puertas y poder desenvolverme profesionalmente. En especial a Licenciada Belarmina Vielman quien me ha brindado su confianza y apoyo en cumplir mis metas. Y a todas las personas que participaron directa e indirectamente en la investigación.

A MI ASESOR Y REVISOR: Licenciado Angel Laparra y Licenciado Osvin Juárez, por su tiempo y vocación de enseñanza al brindar sus conocimientos y apoyar en la finalización del trabajo de tesis.

A LA UNIDAD DE TESIS: Magister Enma Porras y Licenciada Irma Vallejos, por su motivación y vocación de enseñanza en todo el proceso.

ÍNDICE	
RESUMEN	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA	4
2.1. Antecedentes del problema	4
2.2. Definición del problema	7
2.3. Delimitación del problema	9
2.4. Planteamiento del problema	10
III. JUSTIFICACIÓN	12
IV. OBJETIVOS	16
4.1. General	16
4.2. Específicos	16
V. MARCO TEÓRICO	17
5.1. Conocimientos	17
5.2. Prácticas	18
5.3. Estilos de vida saludable	18
5.4. Empresa Empaques San Lucas S.A.	33
5.5. Teorías de enfermería que fundamentan el estudio.	37
VI. MATERIAL Y MÉTODOS	40
6.1. Tipo de estudio	40
6.2. Unidad de análisis	40
6.3. Población y muestra	40
6.4. Definición y operacionalización de las variables	42
6.5. Descripción detallada de las técnicas, procedimientos e instrumentos utilizados	46
6.6. Alcance y límites de la investigación	48
6.7. Aspectos bioéticos de la investigación	48
VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	49
VIII. CONCLUSIONES	92
IX. RECOMENDACIONES	93

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

94

ANEXOS

101

RESUMEN

El presente estudio se titula conocimientos y prácticas de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos, aplicado en la empresa Empaques San Lucas S.A. El objetivo principal de esta investigación científica es determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas que realizan los trabajadores sobre estilo de vida saludable incluyendo alimentación equilibrada, actividad física y descanso.

El estudio es de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y de corte transversal; se tomó una muestra de 65 trabajadores a fin de que respondieran un cuestionario de catorce preguntas con respuesta de selección múltiple enfocadas a conocimientos y de igual manera veinte preguntas con respuesta de selección múltiple orientadas a prácticas, igualmente se realizó control de peso y talla para evidenciar el Índice de Masa Corporal (IMC) en los encuestados. Los resultados de la investigación permitieron concluir y detectar que una cantidad importante de los trabajadores (71%) tienen índices de masa corporal por arriba de lo considerado como normal, al mismo tiempo se detectó que la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre el estilo de vida saludable del personal operativo de Empaques San Lucas S.A., que trabaja en turnos rotativos muestra diferencias significativas. A pesar de tener un nivel aceptable de conocimiento sobre estilo de vida saludable (76%), el mismo no se ve reflejado en su nivel de prácticas de estilo de vida saludable (32%). Los hallazgos del presente estudio permitieron realizar las recomendaciones pertinentes, con el propósito de crear planes de acción que ayuden a la población trabajadora a reducir la probabilidad de sufrir deterioro en su salud y contribuir al bienestar laboral y personal.

Palabras Clave: estilo de vida saludable, autocuidado, percepción de estilo de vida, hábitos saludables

I. INTRODUCCIÓN

Según el artículo escrito en junio del 2,023 por Christian Schieber analista económico de la Cámara de la Industria de Guatemala, algunas de las ventajas que Guatemala posee que lo vuelven atractivo para invertir en la manufactura son: gran porcentaje de población joven trabajadora, estabilidad económica, excelentes acuerdos comerciales, mano de obra capacitada y una constante colaboración pública y privada para promover nuevos proyectos de fomento de la inversión y mejoramiento de la infraestructura.

Por este motivo las industrias manufactureras en Guatemala por la carga de trabajo y a fin de cumplir sus metas de producción trabajan a doble turno, rotando al personal operario disponible, para así llenar las expectativas y exigencias para con sus clientes; Empaques San Lucas S.A., una empresa que se dedica a la fabricación y distribución de cartón corrugado en Guatemala, triángulo norte de Centroamérica y el sur de México, ubicada en el departamento de Sacatepéquez; no es la excepción, en esta empresa trabajan un total de 315 personas, entre personal administrativo y de producción, estos últimos trabajan 200 personas de forma rotativa, lo que representa que exista fabricación de materia prima tanto en turno diurno como en nocturno para cumplir con la entrega de productos.

En 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió un estilo de vida como: "Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"

Tomando en consideración lo anterior, es importante que toda persona que esté laborando en la empresa Empaques San Lucas S.A., especialmente en jornadas de turno rotativo, deba conocer cómo llevar un estilo de vida saludable acorde a sus necesidades, debido a que están expuestos a riesgos de tener repercusiones en su salud física, mental, social y espiritual a mediano y/o largo plazo.

En dichas condiciones, es importante indicar que el equipo que conforma el personal de enfermería en salud y seguridad ocupacional son dos personas, quienes como parte de sus funciones realizan monitoreo, detección y evaluación de riesgos en el personal que labora en dicha empresa. Es así como surge la presente investigación Conocimientos y prácticas de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la Empresa Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos, cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilo de vida saludable del personal operativo, además de, describir y analizar los principales hábitos de estilo de vida saludable entre los colaboradores que trabajan en turnos rotativos en la empresa, identificando patrones habituales y oportunidades de mejora.

La investigación es de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y de corte transversal, los resultados obtenidos permitieron analizar los indicadores de las variables.

La revisión bibliográfica incluye todos los temas y subtemas que se relacionan con la teoría del autocuidado, sus funciones y se resaltan a los principales autores, como Dorothea Orem, la cual es la autora de la teoría del autocuidado. Asimismo, los conocimientos y prácticas que posee el personal operativo sobre: autocuidado, actividad física, hábitos alimenticios, consumo de sustancias nocivas a la salud y hábitos de sueño.

Tomando en cuenta que la población total de personas que trabajan en turno rotativo es de 200 y por ser una población finita, se calculó una muestra de 65 trabajadores que participaron en la investigación. Para la recolección de datos durante el trabajo de campo en la empresa Empaques San Lucas S.A., se utilizó un cuestionario conformado por catorce preguntas con respuesta de selección múltiple enfocadas a conocimientos y de igual manera veinte preguntas con respuesta de selección múltiple orientadas a prácticas. Además, se realizaron mediciones de peso y talla con el objetivo de obtener el índice de masa corporal (IMC).

Los resultados de la investigación permitieron concluir y detectar que una cantidad importante de los trabajadores (71%) tienen índices de masa corporal por arriba de lo considerado como normal, al mismo tiempo se detectó que la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre el estilo de vida saludable del personal operativo de Empaques San Lucas S.A., que trabaja en turnos rotativos muestra diferencias significativas. A pesar de tener un nivel aceptable de conocimiento sobre estilo de vida saludable (76%), el mismo no se ve reflejado en su nivel de prácticas de estilo de vida saludable (32%). De acuerdo con la teoría de autocuidado de Dorothea Orem, en donde se hace referencia a las acciones personales que emprende y realiza cada individuo, dirigidas hacia él o su entorno con el fin de mantener su vida, su salud y su bienestar y responder de manera constante a sus necesidades en materia de salud, por lo que los hallazgos del presente estudio permitieron realizar las recomendaciones pertinentes, con el propósito de crear planes de acción que ayuden a la población trabajadora a reducir la probabilidad de sufrir deterioro en la salud y contribuya al bienestar laboral y personal consecuentes.

II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

2.1. Antecedentes del problema

Como principales antecedentes del presente trabajo de tesis se analizaron los siguientes trabajos académicos y sus autores.

Para el análisis del área especializada en salud se consultó la tesis de Rodríguez (2018). Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes. Puerta del Señor, Fraijanes, Guatemala. El estudio se realizó para la Universidad Rafael Landívar De Guatemala.

Dentro de este trabajo de tesis se establece como objetivo determinar los estilos de vida de adolescentes asociados con sobrepeso y obesidad, esto se puede explicar debido a que la adultez y la vejez son etapas del desarrollo en la que las conductas de salud ya están instauradas y se mantienen de forma independiente unas de otras; pero en la etapa adolescente, existen características diferentes que hacen posible analizar la dimensionalidad de las conductas que conforman los estilos de vida saludables en esta etapa. Este modo de entender el estilo de vida en la adolescencia tiene importantes implicaciones para conocer el origen y naturaleza de cada comportamiento, así como para planificar programas de prevención e intervenciones en esta población.

Por medio de este estudio se pudo conocer los estilos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad en 102 adolescentes de Puerta del Señor, por medio de la utilización de una encuesta.

En el análisis final de esta investigación se obtuvieron los resultados, con base al índice estilo de vida, el 9% de los adolescentes califica para un buen estilo de vida. Y la prevalencia de sobrepeso en adolescentes fue de hasta el 30% y de obesidad hasta del 20% (Rodríguez, 2018).

Para el análisis del área especializada de enfermería se consultó la tesis de Chun (2017). Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de salud Santa Lucia la Reforma, Totonicapán, Guatemala. Para la sede departamental de Quetzaltenango Guatemala, Universidad Rafael Landívar.

El objetivo principal de la presente tesis fue medir las prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería ya que es un agente que establece planes y estrategias en el fomento de un estilo de vida saludable para sus pacientes. Las y los enfermeros son sujetos muy importantes en el establecimiento de una cultura en la medicina sostenible.

La conclusión principal que de la investigación de Chun es la necesidad que se presenta en el personal de enfermería en el distrito de salud de Santa Lucia la Reforma, principalmente al desconocimiento que existe alrededor de las buenas prácticas saludables, como la actividad física y la buena nutrición. (Chun, 2017).

Bajo un contexto internacional y sumamente importante, se analizó la investigación de Moreno (2020), estilos de vida de los profesionales de salud. Red descentralizada de salud de Gracias, Lempira, Honduras. Moreno hace la observación en la importancia de promover estilos de vida saludables desde edades tempranas siendo parte fundamental en esto; el rol que desempeñan los profesionales de la salud como modelo a seguir para sus pacientes y personas a su alrededor. El principal objetivo fue: determinar los estilos de vida de los profesionales de la salud que laboran en la red descentralizada de salud de Gracias, Lempira, Honduras

La importancia de promover la salud empezando por los mismos proveedores de salud en diferentes ámbitos, permitirá ofrecer servicios de salud de calidad que ayuden a formar conciencia en los usuarios que asisten a la consulta, sobre

practicar estilos de vida saludable en todos sus aspectos, además, que ayudará a reducir las ECNT, para poder tener una mejor calidad de vida.

Debido a que la investigación de la doctora Moreno se centra en la relación de las siguientes variables: hábitos alimenticios, hábitos nocivos, actividad física y actividad de ocio, sus resultados se canalizaron a dichas áreas de la salud personal.

En cuanto a los hábitos de los profesionales de la salud, la mayor parte practican una alimentación relativamente balanceada incluyendo los cuatro grupos alimenticios, en su mayoría practican una conducta protectora con respecto al consumo de sustancias nocivas, realizan alguna actividad física o deporte y actividades de ocio diariamente lo cual es un efecto beneficioso para su salud (Moreno, 2020).

De igual manera, en un escenario internacional, se encontró la tesis de León (2017). Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá, Colombia.

Este proyecto presenta un análisis bastante puntual en cuestión de abordar el consumo de alimentos saludables, algo, según el autor, cada vez ha tomado mayor aceptación en la sociedad, debido a que las personas están muy interesadas en llevar una vida sana y reducir el riesgo de padecer enfermedades futuras.

Algo para destacar de dicha investigación es un cambio en el mercado actual, ya que las tendencias también han cambiado de manera radical, lo que ha hecho que las marcas se ajusten a las nuevas demandas. La falta de tiempo había sido la principal de las excusas para optar por una alimentación poco saludable, ahora todo ha cambiado y las cadenas de alimentos y marcas han lanzado sus líneas de consumo saludable.

La investigación de la licenciada León, dentro de sus conclusiones, establece una línea entre los hábitos saludables de alimentación y la cultura del consumo. Los

jóvenes entrevistados aseguraban que preferían comer de manera sana durante la semana laboral (de lunes a viernes). Pero los fines de semana preferían los alimentos poco saludables, incluso comida rápida. Esto debido a que dicha cultura tiene una conexión directa con sus círculos sociales, y ellos miran la comida rápida como parte de las convivencias con sus familiares o amigos más cercanos (León, 2017).

Debido a que el escenario principal que se analizaron son las medidas practicadas en el ambiente laboral, se acudió al artículo publicado por los autores: Meza et al. (2008). Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo. El cual se aplicó a seis grupos de diferentes áreas en una empresa transnacional. Dicho estudio establece una relación directa entre la salud y las condiciones laborales.

Este artículo es bastante completo y presenta como principales resultados: la influencia de malas prácticas con el ambiente laboral, lo cual también desencadena en diferentes enfermedades como: el asma, las alergias, la obesidad, la diabetes y la hipertensión. Finalmente, esto se da tanto en los mandos bajos y medios, como los puestos altos de una empresa, por lo tanto, el poder adquisitivo no tiene relación con la práctica de hábitos saludables (Meza et al, 2008).

2.2. Definición del problema

Un estilo de vida saludable comprende toda una rutina y disciplina que se establece de manera integral. En muchas ocasiones se considera como algo homogéneo, sin embargo, los hábitos que conlleva el poseer un estado de salud integral cambia de persona a persona. Los profesionales de la enfermería tienen un papel sumamente importante al establecer planes y estrategias personalizadas a los pacientes.

Actualmente la salud representa un pilar primordial en el desarrollo de cualquier sociedad. En el año 2015 Guatemala se suscribió a la agenda de desarrollo sostenible; la cual hace referencia dentro de su objetivo número 3, se aborda de manera integral a la salud humana. Anteriormente se tenía la idea que el desarrollo de una nación se reflejaba a través de su crecimiento económico, esto excluía a muchas otras variables que son esenciales en el desarrollo de una sociedad, incluida la salud.

Para ejemplificar el problema en general se debe dibujar el escenario laboral que se conoce en la actualidad. Una persona tiene la capacidad de generar ingresos bastante altos, por lo tanto, poseer un crecimiento económico bastante alto y estable. Algo que se presenta en las naciones industrializadas o ciudades con ingresos muy por encima del promedio. En muchos de estos casos las personas adoptan un estilo de vida sedentario y agitado, ya sea trabajando en turnos nocturnos para obtener un salario más elevado por horas extras o incluso desempeñándose en hasta tres empleos para mejorar su poder adquisitivo.

La situación en Empaques San Lucas S.A., una empresa líder en manufactura que opera sin interrupción las 24 horas del día, es de vital importancia. Con un equipo de 200 trabajadores, quienes desempeñan sus labores en turnos rotativos, se evidencia una preocupación latente en relación con el bienestar y la salud de estos empleados. Existe un riesgo real de que la falta de conocimiento y conciencia pueda inducir a estos trabajadores a adoptar hábitos de vida perjudiciales.

La salud y el bienestar de los empleados son pilares fundamentales para mantener un ambiente laboral óptimo y una fuerza laboral productiva. Ignorar este problema puede resultar en un impacto negativo tanto en el desempeño laboral como en la moral de los empleados.

Es por ello que las personas requieren de un esquema de desarrollo que contemple su estado de salud e incluya hábitos para el cuidado de su salud. La inclusión de una rutina que incluya actividad física, un plan de alimentación saludable, la no ingesta de sustancias dañinas como el tabaco o las drogas da como resultados personas que no saturarán los servicios sanitarios. (Envera, 2020).

2.3. Delimitación del problema

2.3.1. **Ámbito Geográfico:** Santiago Sacatepéquez, municipio de Sacatepéquez, Guatemala.

2.3.2. **Ámbito Institucional:** Empaques San Lucas S.A.

2.3.3. **Ámbito Personal:** personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A.

2.3.4. **Ámbito Temporal:** octubre a diciembre del 2023.

2.4. Planteamiento del problema

En el año 2007 las Naciones Unidas publicó un artículo en su portal web que se titula: Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. Esto comprende un marco de desarrollo continuo de diferentes enfermedades crónicas, las cuales tiene su principal relación con hábitos como la mala alimentación, el tabaquismo y la poca actividad física. Como resultado, la sociedad ha visto un aumento de padecimientos cardiovasculares, diabetes, obesidad, enfermedades pulmonares y varios tipos de cáncer.

Con anterioridad a estas enfermedades se les conocía como enfermedades occidentales, las cuales tenían una conexión bastante estrecha con el estilo de vida tan acelerado que se vivían en las urbes industrializadas. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud registro en el año 2005 que el 61% de las muertes totales eran causadas por enfermedades crónicas. Algo más preocupante es que para el año 2030 se tiene previsto que el 70% de las muertes mundiales se deban a malos hábitos saludables (Naciones Unidas, 2007).

Este informe muestra un dato bastante importante, la carga de muertes relacionadas con enfermedades crónicas se presentará principalmente en regiones geográficas como África y el Mediterráneo Oriental, esto se debe a que actualmente las enfermedades occidentales se han mudado, y se centran los países que se encuentran en vías de desarrollo.

Los países de primer mundo han implementado profundas reformas en sus sistemas sanitarios, promoviendo principalmente la medicina preventiva, principalmente para inculcar buenos hábitos de salud. Estas medidas no se han establecido en las naciones llamadas del tercer mundo, lo que las vuelve en territorios con altos grados de riesgo. Esto por la mudanza del estilo de vida occidental a las regiones de Asia, África y América Latina. (Naciones Unidas, 2007).

Con el crecimiento de las urbes y los movimientos migratorios del campo ha propiciado un crecimiento exponencial en los estilos de vida sedentarios, la mala alimentación y debido al estrés, las personas son más propensas a consumir bebidas alcohólicas, fumar tabaco y en algunos casos consumir sustancias ilícitas como drogas.

Al analizar los grados de riesgo que tiene Guatemala de sufrir de altos índices de mortalidad causada por enfermedades crónicas, y particularmente los trabajadores operativos de la empresa Empaques San Lucas S.A., se han formulado las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuál es el nivel de conocimiento de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos, durante los meses de octubre a diciembre del 2023?

¿Cuál es el nivel de práctica de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos, durante los meses de octubre a diciembre del 2023?

III. JUSTIFICACIÓN

La producción o desarrollo económico debe estar condicionada con un estado de salud óptimo para los colaboradores. El establecimiento de un programa que les muestre a los colaboradores la adquisición de hábitos saludables también da un beneficio directo a las empresas. La relación directa se encuentra en que las personas más saludables son más productivas y disminuyen los costos de salud en niveles más altos.

Los sistemas sanitarios se componen de diferentes niveles de atención, cada uno de estos eslabones son conjuntos de tecnologías, atenciones, medicamentos, tratamientos e infraestructuras. Cada nivel tiene la función de ser un filtro, el cual debe contener la mayor cantidad posible de pacientes, para que estos no suban al siguiente nivel o que surja la necesidad de atenciones especializadas que son más costosas.

Los hábitos saludables se establecen como parte de dos elementos esenciales en los sistemas sanitarios: inicialmente se encuentra la salud preventiva, tal como su nombre lo indica, son las prácticas médicas comprobadas, que tiene como función la prevención de enfermedades progresivas y de mucha gravedad. Para ejemplificar, el hábito de tener un plan nutricional acorde a las necesidades y estilo de vida de cada individuo para evitar el riesgo de contraer enfermedades como gastritis, obesidad o diabetes. También es parte de la salud integral, este es un término que hace referencia a integrar la salud dentro de las prioridades de una persona, incluyendo su vida laboral.

En una investigación publicada por el diario El País, se estima que los hábitos nocivos para la salud causan cerca de 16 millones de muertes al año. Un informe de la Organización Mundial de la Salud reveló que en el año 2005 las enfermedades crónicas, relacionadas con los malos hábitos de salud causaban cerca de 35 millones de muertes. Para el año 2030 la proyección es del 70% un incremento de

11 puntos. Dicho incremento se centrará en zonas en vías de desarrollo, cuya urbanización incrementa y los sistemas de salud no son tan desarrollados (Prats, 2015).

En Guatemala, el primer nivel de atención enfrenta desafíos significativos en la promoción de la salud y la educación, especialmente en lo concerniente a la adopción de estilos de vida saludables. Esta situación se refleja en la falta de cobertura y enfoque efectivo para abordar estos temas cruciales. Un ejemplo ilustrativo de esta problemática se observa en Empaques San Lucas S.A., donde no se cuenta con un programa educativo dirigido específicamente al personal que trabaja en turnos rotativos. Este grupo de trabajadores enfrenta un riesgo elevado de desarrollar enfermedades no transmisibles, como diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras. La ausencia de un programa educativo adaptado a sus necesidades específicas no solo limita su acceso a información vital sobre salud y bienestar, sino que también deja desatendidas las medidas preventivas necesarias para mitigar estos riesgos.

La trascendencia de la presente tesis se centra en crear un sistema de salud integral que incluya a los colaboradores de Empaques San Lucas S.A. Actualmente, la humanidad aún atraviesa las constantes amenazas de la Pandemia del COVID-19, sin embargo, el no cuidar las condiciones sanitarias de las personas, aumenta el riesgo de contraer otras enfermedades como: estrés, enfermedades cardiovasculares, obesidad, depresión, etc.

Por lo tanto, la importancia de establecer planes enfocados en promover los hábitos saludables en el personal de Empaques San Lucas S.A., en especial a aquellos colaboradores que trabajan en turno rotativo o nocturno, abarca la calidad de vida de los colaboradores y la producción de la empresa; de igual manera, es mejor invertir en una estrategia preventiva, que atender enfermedades más específicas y, por ende, más costosas.

Finalmente, la presente investigación es novedosa, ya que en Guatemala no se cuenta con la cultura de medicina preventiva y salud integral. Sin embargo, el aumento de enfermedades crónicas, que tienen como origen el ambiente laboral, ha preocupado a las empresas y deben tomar medidas para cambiar el paradigma e invertir en su recurso humano con planes innovadores.

La teoría en la que se fundamenta la presente investigación es: la teoría del autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem. Dicha teoría expone que el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Dorothea E. Orem definió los siguientes conceptos meta paradigmáticos:

Persona: concibe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante. Como un todo integral dinámico con capacidad para conocerse, utilizar las ideas, las palabras y los símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, capacidad de reflexionar sobre su propia experiencia y hechos colaterales a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado dependiente.

Salud: La salud es un estado que para la persona significa cosas diferentes en sus distintos componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique deterioro de la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos. Por tanto, lo considera como la percepción del bienestar que tiene una persona.

Enfermería: Servicio humano, que se presta cuando la persona no puede cuidarse por sí misma para mantener la salud, la vida y el bienestar, por tanto, es

proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales (Naranjo, Concepción, & Rodríguez, 2017).

IV. OBJETIVO

4.1 Objetivo General

Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilo de vida saludable del personal operativo de la empresa Empaques San Lucas S.A que labora en turnos rotativos.

4.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de conocimiento de estilo de vida saludable del personal operativo de la empresa Empaques San Lucas S.A., específicamente en percepción de estilo de vida saludable, actividad física, hábitos alimenticios, consumo de sustancias nocivas a la salud y hábitos de sueño.

Describir los hábitos de estilo de vida saludable que practica el personal operativo de la empresa Empaques San Lucas S.A.

Evaluar el estado nutricional del personal operativo de la empresa Empaques San Lucas S.A., a través del índice de masa corporal (IMC).

V. MARCO TEÓRICO

5.1. Conocimientos

El conocimiento es una de las capacidades más relevantes del ser humano, ya que le permite entender la naturaleza de las cosas que los rodean, sus relaciones y cualidades por medio del razonamiento. Desde esta perspectiva se puede concebir al conocimiento como el conjunto de informaciones y representaciones abstractas interrelacionadas que se han acumulado a través de las observaciones y las experiencias (Neill & Suárez, 2018, p. 53).

5.1.1. Conocimiento empírico.

El primer tipo de conocimiento es el conocimiento empírico. Seguramente uno de los más conocidos y se basa en la observación directa (Bleger, Crehana, 2022).

5.1.2. Conocimiento intuitivo.

Otro de los tipos de conocimiento es el intuitivo. Aquí lo que prima es la asociación de ideas. No se requiere de una comprobación directa de la veracidad sobre lo que se cree en este tipo de conocimiento (Bleger, Crehana, 2022).

5.1.3. Conocimiento emocional.

El conocimiento emocional es uno de los tipos de conocimiento y ejemplos que son relevantes tener en cuenta en la vida diaria. Este tipo de conocimiento tiene que ver con conocer los gustos y reacciones. A su vez, el conocimiento emocional de los demás permite establecer relaciones sociales donde media la empatía y la colaboración (Bleger, Crehana, 2022).

5.2. Prácticas

Las prácticas de cuidado se remontan al origen mismo del hombre, cuando se hizo indispensable "cuidar la vida" para sobrevivir. Fueron refinándose y perfeccionándose en el tiempo en la medida en que se daban sucesos como el sedentarismo, la agricultura y la distribución del trabajo según el género, entre otros. Se afirma que "los cuidados dan lugar a prácticas y hábitos que se forjan partiendo del modo en que los hombres y mujeres aprehenden y utilizan el medio de vida que les rodea y cuando las prácticas se perpetúan generan por sí mismas ritos y creencias" (Herrera & Alzate, 2008, p.p. 118 y 121).

Todos los seres humanos cuentan con un legado de creencias y prácticas de cuidado de la salud que son heredadas de generaciones que les precedieron y que ellos a su vez usarán, adaptarán, desarrollarán y transmitirán a la generación venidera. (Herrera & Alzate, 2008, p.p. 118 y 121).

5.3. Estilos de vida saludable

Dellert S. Elliot (1993), uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Una de las aportaciones más importantes de Elliot ha sido su planteamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable, resumidas en los siguientes cuatro apartados:

- a. Posee una naturaleza conductual y observable. En este sentido, las actitudes, los valores, las motivaciones no forman parte de este, aunque sí pueden ser sus determinantes.
- b. Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Conceptualmente, el estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual.

- c. El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente. De hecho, se considera al estilo de vida como un modo de vida que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.
- d. El concepto de estilo de vida no implica una etiología común para todas las conductas que forman parte de este, pero si se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común (Elliot, 1993, Citado por Cosma, 2018).

5.3.1. Visita médica preventiva.

El médico de familia debe ser el primer punto de contacto en el sistema sanitario.

Acudir al médico de familia si:

- No se siente bien.
- Renovación de medicamentos.
- Preguntas sobre el control de una enfermedad crónica, como la diabetes o la hipertensión arterial.
- Adquirir algún método anticonceptivo.
- Cuidados rutinarios durante el embarazo, o si se debe hacer un chequeo anual.

Incluso si se goza de una excelente salud, es conveniente acudir al médico para una revisión anual (Kiraly, 2022).

5.3.2. Actividad física.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del

trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (OMS, 2010)

5.3.2.1. Nivel de actividad física recomendada.

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.

La OMS recomienda, adultos de 18 a 64 años:

- Deben realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
- Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
- También realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;
- Prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.

Para los adultos de 65 o más años:

Se aplican las mismas recomendaciones anteriores, además:

- Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deben realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

5.3.2.2. Importancia del control de peso corporal para prevenir el sobrepeso y obesidad.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25,
- Obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

Consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud: Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;
- La diabetes;
- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa incapacitante de las articulaciones), y
- Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

5.3.2.3. Beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario.

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La actividad física regular puede:

- Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejorar la salud ósea y funcional;
- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable (OMS, 2010).

5.3.3. Alimentación saludable.

Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales.

La variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de alimento, con prioridad por los vegetales y las frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.

Los vegetales son recomendados por el alto contenido de fibra dietética necesaria para el funcionamiento gastro-intestinal, valor alimenticio, sabor agradable y propiedades aromáticas, son los principales proveedores de las vitaminas necesarias para el funcionamiento del organismo, mantienen el equilibrio ácido básico y contienen sustancias especiales que eliminan o detienen el desarrollo de microorganismos patógenos. (Izquierdo, Armenteros, Lancés, & Lic. Martín, 2004).

Una dieta sana incluye lo siguiente:

Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).

Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos. Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas).

Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo). (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

También se debe tomar en cuenta dentro de la alimentación saludable los horarios de comida; estudios indican que sería recomendable hacerlo cada 3 ó 4 horas. Es importante insistir que comer con una cierta frecuencia no significa que se debe comer más, sino repartir la ingesta calórica diaria.

Si una persona mantiene cierto ritmo en los horarios de comida, se evita el picoteo. Un ejemplo: si una persona desayuna a las 8:00, lo ideal sería tomar una pequeña refacción a las 11:00, comer a las 14:00, merendar a las 17:00 y cenar a las 21:00. De esta manera, siempre tendrá hambre justa para comer. Además, esta pauta ayudará al cuerpo a gestionar la energía y los nutrientes de la dieta de manera más eficiente, algo que a largo plazo ayudará a prevenir la obesidad.

Finalmente, cabe recordar que, en cuestiones de alimentación y salud, todo suma. De nada sirve hacer 5 comidas al día si una persona no tiene en cuenta la calidad de la dieta o si los horarios de comida son desestructurados, sin olvidar la importancia de mantener la actividad física (Zeron & Izquierdo, 2022, p. 3).

5.3.3.1. Alimentos no saludables.

“Comida chatarra” o “comida basura”, no se refiere literalmente a los desechos provenientes de la comida, sino según la Real Academia Española, a comida de baja calidad. Este concepto de “comida basura” se ha asociado erróneamente a “comida rápida”, a alimentos expendidos por empresas comerciales, casi listos para consumir o con mínima preparación, aunque no necesariamente nutricionalmente deficientes.

En realidad, la “comida chatarra” incluye aquellos alimentos industriales, no saludables, nutricionalmente desequilibrados, con un alto contenido de azúcares, grasas y/o sal y baja en cantidad de fibra, minerales y vitaminas.

La aparición de enfermedades crónicas tales como la aterosclerosis, la hipertensión esencial, la obesidad, la diabetes, la artritis, enfermedades autoinmunes y algunos tipos de cáncer, especialmente, cáncer de mama, colon y próstata, podrían reflejar la mala adaptación evolutiva a los rápidos cambios en nuestra dieta.

El cuerpo no está adaptado para el consumo frecuente, varias veces al día, de alimentos con carbohidratos, cereales, papas, pan blanco, snacks dulces, bebidas gaseosas o jugos azucarados y/o ácidos que contribuyen cada vez más al desarrollo, no sólo de caries sino también de erosión dental, siendo el factor causal relevante en los países desarrollados (Macri, Guglielmotti, & Friedman, 2012)

El consumo de azúcar en exceso afecta la salud, propicia el desarrollo de la obesidad, la diabetes y las neuropatías. Se debe disminuir el consumo de todo tipo de dulces y las bebidas endulzadas. También disminuir la cantidad de azúcar que se añaden al preparar los alimentos: dulces, jugos, refrescos, leche, yogurt y otros.

El consumo de sal en exceso favorece el desarrollo de la hipertensión. Se debe utilizar menos sal al elaborar los alimentos. Eliminar el salero de la mesa, es mejor brindar sabor a los alimentos con yerbas aromáticas, condimentos naturales o jugos cítricos que son más sanos (Izquierdo et al., 2004).

5.3.3.2. Consumo de grasas.

En cuanto a las grasas existe un incremento en el consumo de grasas saturadas, ácidos grasos omega-6, grasas trans y déficit en ácidos grasos omega 3, debido al bajo consumo de pescados y a que la producción industrial de piensos ricos en granos lentamente va sustituyendo al pastoreo. Estas modificaciones afectan la composición de las carnes, leches, huevos y pescados de criadero. Incluso, los vegetales cultivados contienen menos omega 3 que las plantas salvajes.

Estas dietas con bajo contenido de fibra y rica en grasa y azúcares producen saciedad baja y conducen al sobreconsumo pasivo de comidas de gran densidad energética, predisponiendo a la obesidad (Macri et al., 2012).

5.3.3.3. Consumo de pan.

Es un alimento básico que forma parte de una dieta tradicional elaborada con harina de cereales, este alimento es consumido en todo el mundo y aporta gran

cantidad de nutrientes tales como vitaminas del complejo B y minerales como hierro, cobre y selenio por lo tanto su papel en toda dieta equilibrada es fundamental.

Según la OMS (Organización mundial de la salud) el consumo promedio de pan que debe consumir un individuo al día es de 200-250 gramos diarios. (Gómez D. , 2014)

Una de las principales investigaciones relacionadas con esta situación, el estudio PREDIMED (estudio de prevención con dieta mediterránea), ha mostrado que, un mayor consumo de pan blanco se asocia con un aumento de peso o de la circunferencia abdominal, mientras que un mayor consumo de pan integral no se asocia con ninguno de estos aumentos.

Para explicar por qué el pan blanco podría favorecer el sobrepeso más que el integral, los investigadores han propuesto varias explicaciones. En primer lugar, aunque el pan blanco y el integral aportan igual número de calorías, este último saciaría más, lo que ayudaría a disminuir la ingesta de calorías. En segundo lugar, el pan integral aporta más fibra, lo que estaría relacionado con una disminución del tránsito intestinal y la absorción de glucosa. En tercer lugar, los granos integrales podrían influir en las bacterias intestinales, lo que afectaría a la digestión de los nutrientes y a la obtención de energía de los alimentos. Además de todo esto, el pan integral tiene un menor índice glucémico que el blanco, es decir, consigue un aumento de glucosa en sangre más lento que el pan integral. Esto quiere decir que produce menores niveles de glucosa en sangre y una menor respuesta de la insulina, lo cual favorecería la regulación del peso corporal (Gómez A. , 2018).

5.3.3.4. Agua en el organismo humano.

El agua es un nutriente esencial para la vida y el componente más abundante del cuerpo humano, participando de alguna manera en prácticamente todos los procesos fisiológicos. La cantidad total de agua y su distribución en los distintos

compartimentos depende de factores como: edad, sexo, raza, volumen corporal, temperatura, metabolismo, estado de salud, actividades físicas, dieta, medicación, etc. (Salas-Salvadó et al, 2020).

5.3.3.5. *Ingesta adecuada de agua.*

Las recomendaciones de ingesta de agua que se consideran frecuentemente como referencia son las del Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM) y las de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (Salas-Salvadó et al, 2020).

Edad y sexo		Ingesta adecuada de agua total (L/día)	
		IOM	EFSA
0-6 meses		0,7	0,10-0,19 L/kg
7-12 meses		0,8	0,8-1
1-3 años		1,3	-
1-2 años		-	1,1-1,2
2-3 años		-	1,3
4-8 años		1,7	1,6
9-13 años	Varones	2,4	2,1
	Mujeres	2,1	1,9
14-18 años	Varones	3,3	2,5
	Mujeres	2,3	2,0
19-> 70 años	Varones	3,7	2,5
	Mujeres	2,7	2,0
Embarazo	14-50 años	3,0	2,3
Lactancia	14-50 años	3,8	2,7

Figura 1. *Ingesta adecuada de agua total diaria, incluyendo también el agua de otras bebidas y de los alimentos, según el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (Salas-Salvadó et al, 2020).*

5.3.3.6. *Cantidad de café que recomienda consumir la OMS.*

El café, cuyo principal componente es la cafeína, no se puede tomar como si fuera agua en las cantidades que uno desea porque podría ser seriamente perjudicial para el organismo. Y desde la OMS ha explicado en varias ocasiones que el consumo seguro recomendado es de 400 miligramos diarios de cafeína, lo

que equivale a 3-4 tazas, en función del tamaño de estas. Mucho menos incluso en personas que lo tengan contraindicado (Diario de Sevilla, 2023).

5.3.4. Consumo de sustancias nocivas a la salud

Las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento.

Existen regulaciones para el control y fiscalización del uso de estas sustancias, ya sea para uso recreativo, como el alcohol o el tabaco; para uso farmacológico, como los tranquilizantes o analgésicos opiáceos, o de uso general, como los solventes industriales. Hay un grupo cuyo uso es considerado ilícito y solo autorizado con fines médicos o de investigación, como el caso de la cocaína y sus derivados.

El uso de sustancias psicoactivas siempre implica un grado de riesgo de sufrir consecuencias adversas sobre distintos órganos y sistemas, las cuales pueden darse en el corto plazo, como en el caso de la intoxicación, la cual incrementa el riesgo de lesiones por accidentes o agresión, así como conductas sexuales en condiciones inseguras (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2022).

5.3.4.1. Consumo de tabaco.

El tabaco es una planta originaria de América que contiene nicotina, una sustancia con gran poder adictivo. Con una bocanada de humo de tabaco se inhalan más de siete mil sustancias químicas, tales como alquitrán, monóxido de carbono, amoníaco y cianuro, entre otras. De ellas, al menos 70 pueden causar diferentes tipos de cáncer.

Puede consumir nicotina al fumar cigarrillos convencionales, puros o pipas, mascar tabaco, vapear (aspirar vapor con nicotina) con la ayuda de cigarrillos

electrónicos, vaporizadores o mods, narguiles o hookas (pipas de agua). Independientemente de la presentación, la nicotina tiene efectos similares: causa dependencia y produce daños cardiovasculares (Cruz, León, & Angulo, 2018, p.p. 12 y 13).

5.3.4.2. Efectos del tabaco a corto plazo.

- Sensación transitoria de alerta y estimulación.
- Mareo y náusea en quienes empiezan a fumar, aunque se genera tolerancia rápidamente a estos efectos.
- Aumento de la presión arterial.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Disminución de la oxigenación.
- Aumento del tránsito intestinal.
- Irritación estomacal.
- Pérdida del apetito.
- Mal aliento y mal olor (Cruz et al., 2018, p. 15).

5.3.4.3. Efectos del tabaco a mediano y largo plazo.

- Es un factor de riesgo causal en dieciséis tipos de cáncer: boca, garganta, laringe, tráquea, bronquios y pulmones, esófago, estómago, vejiga, cuello uterino, mama, pene y leucemia, entre otros.
- Aumenta el riesgo de padecer infarto al corazón, la formación de coágulos sanguíneos, aumento de la frecuencia cardíaca, derrames cerebrales y agrava cuadros de aterosclerosis, ya que inflama y ocluye las paredes de las arterias (Cruz et al., 2018, p. 15).

5.3.4.4. Consumo de alcohol.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (1994) Líquido que contiene alcohol (etanol) y que está destinado al consumo. Las bebidas alcohólicas

se clasifican de acuerdo al proceso de preparación al que se sometan. El consumo de alcohol puede describirse en términos de gramos de alcohol consumidos o por bebidas estándar consumidas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) ha establecido que una bebida estándar corresponde a aquella que contiene alrededor de 10 gr de alcohol, semejante a lo contenido en una lata de cerveza de 330 ml al 5% aproximadamente, una copa de vino de 140 ml al 12% o un vaso de destilados de 40 ml al 40%.

A nivel mundial el consumo nocivo de alcohol se encuentra dentro de los principales factores que contribuyen a una muerte prematura prevenible (Ahumada, Gámez, & Valdez, 2017, p.p. 14, 16, 17).

5.3.4.5. Morbilidad y mortalidad asociadas al consumo de alcohol.

Cuando el consumo del alcohol es excesivo, el malgasto de estas sustancias provoca graves alteraciones en el metabolismo de las grasas, lo que da como resultado hígado graso o esteatosis hepática, que de no ser controlada con la supresión del consumo del alcohol llevaría posteriormente a la cirrosis hepática, una de las complicaciones más serias y frecuentes de los alcohólicos.

Aunque el alcohol no es determinante de cáncer por acción directa sobre los tejidos, sí es un disolvente muy efectivo para las sustancias cancerígenas y permite la libre circulación de estas por todo el organismo, lo que aumenta el riesgo de cáncer de lengua, boca, faringe, laringe, esófago e hígado, así como de cáncer de colon, recto, mama y pulmones.

El alcohol tiene como resultado final hipertensión arterial por la ingestión exagerada de lípidos y el efecto sobre las glándulas suprarrenales que producen cortisona. Estudios científicos demuestran el efecto tóxico directo sobre el hígado y el cerebro, que dan lugar a deficiencias en el funcionamiento hepático (cirrosis

hepática) y a disminución de la memoria y de las capacidades intelectuales del enfermo alcohólico respectivamente (Bolet & Socarrás, 2002).

5.3.4.6. *Bebidas energizantes.*

Las diferentes bebidas energizantes no poseen una composición similar siendo los principales componentes la cafeína, extractos de guaraná, taurina y otros aminoácidos, glucuronolactona y otros azúcares, ginseng, vitaminas del grupo B, extractos herbales como la naranja amarga, yerba mate y ginko biloba, entre otros. Cada producto presenta una composición diferente en cuanto a tipo de ingredientes y cantidades. No hay una regulación uniforme sobre la composición, venta, promoción y consumo de estas bebidas, dependiendo de cada país.

El principal componente de estas bebidas es la cafeína, la cual es la sustancia psicoactiva más consumida a nivel mundial. Es una sustancia que se absorbe rápida y completamente por vía oral y tiene una vida media de unas 5 horas, aunque sus efectos van ligados a la concentración de la misma y a la idiosincrasia del consumidor, ya que pueden aparecer síntomas más rápidos o con mayor gravedad ante pequeñas dosis (Díaz, Cancino, & Dragoi, 2013).

5.3.4.7. *Riesgos para la salud por el abuso de bebidas energizantes.*

Se han descrito casos de fibrilación auricular en adolescentes y adultos jóvenes, sin antecedentes cardiológicos previos, posconsumo de este tipo de bebidas. Las crisis convulsivas secundarias al abuso de estas bebidas deberán valorarse en el contexto de consumo de otras sustancias psicoestimulantes, ya que aumentará el riesgo por sumación de efectos tóxicos. A nivel psiquiátrico, además de crisis de ansiedad y alteraciones en el sueño, hay numerosas descripciones de empeoramiento de patología psiquiátrica secundario al consumo de bebidas energizantes (Díaz, Cancino, & Dragoi, 2013).

5.3.5. Hábitos de sueño

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. Los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Algunas personas creen que los adultos necesitan dormir menos a medida que envejecen. Pero no hay evidencia que demuestre que las personas de edad avanzada puedan andar sin problemas con menos horas de sueño que las personas más jóvenes. Sin embargo, a medida que envejecen, las personas duermen menos o tienden a pasar menos tiempo en la etapa de sueño profundo y reparador. Las personas de edad avanzada también se despiertan con más facilidad (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, 2013).

5.3.5.1. Rendimiento.

Se necesita dormir para pensar con claridad, reaccionar con rapidez y crear recuerdos. De hecho, las rutas del cerebro ayudan a aprender y recordar están muy activas mientras la persona duerme. Los estudios demuestran que las personas que aprenden tareas desafiantes mentalmente alcanzan mejores resultados después de dormir lo suficiente.

5.3.5.2. Estado de ánimo.

El sueño afecta el estado de ánimo. La falta de sueño puede provocar irritabilidad y esto afectará el comportamiento y las dificultades en las relaciones.

Además, las personas con falta de sueño crónica tienen más probabilidades de sufrir depresión.

5.3.5.3. Salud.

Dormir también es importante para tener un buen estado de salud. Los estudios demuestran que no dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, 2013).

5.3.5.3. Manejo del insomnio.

El tratamiento del insomnio está orientado a mejorar la calidad del sueño del paciente, disminuyendo la latencia, el número de despertares nocturnos y proporcionando un sueño reparador de por lo menos 6 horas, lo que favorece un óptimo desempeño psicomotor diurno. En forma general, el tratamiento varía según la causa, tipo de insomnio y grado de afectación de la vida cotidiana. Es importante enfatizar que, antes de recurrir a las medidas farmacológicas, siempre se debe emplear el tratamiento no farmacológico, identificando los factores desencadenantes, tratando las enfermedades subyacentes y mejorando la higiene del sueño (Chávez et al., 2017).

5.4. Empresa Empaques San Lucas S.A.

La empresa Empaques San Lucas S.A., pertenece al Grupo Comeca de Costa Rica, nace el 05 de febrero del año 1999, fundada por el Sr. Víctor Mesalles. Es una empresa manufacturera que se dedica a la fabricación y comercialización de empaques de cartón corrugado en el triángulo norte de Centro América y el sur de México.

Cuenta con un reglamento interno, el cual establece diferentes cláusulas que buscan resguardar la integridad de los colaboradores. Dentro de los estatutos más importantes a resaltar se encuentran en la página 50, sección 6 y 7; donde se establece que los trabajadores deben acatar las medidas establecidas por el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) y por las directrices del Acuerdo Gubernativo 229-2014. En la página 49, en la sección de Medidas Obligatorias para el Empleador, dentro del numeral 1: Contar con normas y políticas de salud y seguridad industrial actualizadas, divulgadas e implementadas.

Todo patrono está obligado a acatar y hacer cumplir las medidas que indique el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social con el fin de prevenir el acaecimiento

de accidentes de trabajo y de enfermedades profesionales (Empaques San Lucas, S.A., 2021).

5.4.1. Personal operativo.

Un operario es un trabajador manual, que manipula maquinarias para hacer una obra, por lo cual también se lo conoce como obrero. Los operarios están sujetos a las órdenes de un patrón o capataz, que dirige la producción fabril, o de talleres. Su trabajo se basa más en el esfuerzo físico que en el intelectual. (Fingermann, 2021).

5.4.2. Turnos Rotativos.

- a. Sistema discontinuo: el trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana. Supone, pues, dos turnos, uno de mañana y uno de tarde.
- b. Sistema semicontinuo: la interrupción es semanal. Supone tres turnos mañana, tarde y noche, con descanso los domingos.
- c. Sistema continuo: el trabajo se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo queda cubierto durante toda la semana. Supone más de tres turnos, además del trabajo nocturno (Pelegrín, 2020).

El trabajar de noche supone una serie de riesgos para la salud física, mental y bienestar.

El ser humano, posee un reloj corporal interno situado en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo que regula sus ritmos corporales, incluido el ritmo de sueño-vigilia. El período habitual de la mayoría de estos ritmos es cercano a 24 horas (circadiano) y está preparado para sincronizarse con el ritmo ambiental diario de luz-oscuridad, en concreto, para estar activos y despiertos de día y para dormir y descansar de noche, coincidiendo con el descenso de la temperatura corporal que comienza a última hora del día (Pelegrín, 2020).

Cuando se trabaja de noche o en turnos rotativos de trabajo, el sistema circadiano es incapaz de adaptarse rápidamente al nuevo horario y surge una desincronización entre el ritmo de los sistemas fisiológicos internos y las exigencias horarias externas. Dicha desincronización, junto a la falta de sueño que suele asociarse a estas condiciones laborales, es responsable de los problemas de salud.

Desde el punto de vista biológico, se ha relacionado la falta de sueño con un aumento de peso, diabetes, aumento de la presión arterial, problemas cardiacos, depresión y abuso de medicamentos. El trabajo nocturno afecta negativamente a los hábitos de alimentación, el sueño, la actividad física, la vida social y favorece la aparición de enfermedades (Pelegrín, 2020).

En el caso de la empresa Empaques San Lucas S.A., dispone de 3 grupos rotativos para crear una combinación de sistema semicontinuo y continuo, laborando personal en turno diurno y nocturno, incluyendo los días de fin de semana.

5.4.3. Ritmo Circadiano.

Es un ritmo biológico que todos los seres vivos tienen; este tiene una duración de 24 horas en las cuales se encarga de regular las actividades metabólicas, hormonales y conductuales de cada ser vivo.

Es por esto, que cuando el ritmo circadiano se altera, la persona puede llegar a presentar muchos cambios, en especial cuando se afecta al sueño ya que existe una íntima relación entre los ritmos circadianos con el sueño es por esto que un déficit de sueño puede provocar alteración del ritmo circadiano, provocando una producción mínima de melatonina, aumentado la producción de catecolaminas, más producción de cortisol, por ende, causa también menos sensibilidad a la insulina.

Investigaciones han demostrado que hay relación entre el ritmo circadiano y la alimentación, esto se ha podido evidenciar al analizar los horarios de consumo de alimentos identificando que al hacerlo fuera del horario preestablecido por la comunidad o por el individuo puede afectar su peso corporal (Morales Aguirre, 2019, p.p. 19, 20 y 21, Citado por Brighith Mesa y Cindy Téllez, 2021).

5.4.4. Socio demografía

Los individuos que componen una población poseen diversas características biológicas, económicas y culturales, tales como el sexo, la ocupación, el nivel educativo, etc. que los diferencian unos de otros y permiten agruparlos en categorías más o menos homogéneas.

5.4.4.1. Composición por edades.

La distribución de la población según la edad de sus miembros está determinada, en un momento dado, por el número de nacimientos que ocurrieron; en el pasado cada año, disminuido posteriormente, año tras año, por las defunciones que van siendo cada vez más numerosas a medida que se alcanza una edad más avanzada. (Naciones Unidas, Centro Latinoamericano De Demografía (CELADE), 1997).

Actualmente, las organizaciones pueden albergar grupos generacionales: los Baby Boomers nacidos entre 1946 y 1963, la generación X, nacidos entre 1964 y 1979, los Millennials o generación Y, nacidos entre 1980 y 2000 y la generación Z que comienza a incorporarse al mercado laboral, nacidos a partir del 2000.

Los Millennials, generación con más presencia en las organizaciones en la actualidad, se deben conducir mediante la creatividad, orientarlos a los resultados, a través el desarrollo de tareas y salario por objetivos, ofrecerles retroalimentación, brindarles un equilibrio entre su vida laboral y personal.

La generación Z, comienza a incursionar en el mercado laboral, para gestionar a esta generación se les debe permitir ser autodidactas, darles la oportunidad de solucionar los problemas de manera personal, buscar sus pasiones y desarrollarlas, igual que los Millennials, buscan un equilibrio entre su vida y su trabajo.

Los baby boomers, generación que hace algunos años ocupaba los cargos más importantes y que se los ha otorgado a nuevas generaciones, son trabajadores, auto motivados y buscan gratificaciones anuales, por lo que, para ellos se deben buscar la implementación de sistemas de compensación, se les debe estimular, dar autoridad y seguridad laboral. (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2020, p. 26)

5.5. Teorías de enfermería que fundamentan el estudio

5.5.1. Dorothea Elizabeth Orem. Teoría del Autocuidado.

Define y explica el elemento principal en el modelo de D. Orem, el autocuidado. Hace referencia a las acciones personales que emprende y realiza cada individuo, dirigidas hacia él o su entorno, con el fin de mantener su vida, su salud y su bienestar y responder de manera constante a sus necesidades en materia de salud. Dentro de esta teoría, además del autocuidado, también se encuentran los conceptos de agencia de autocuidado, requisitos de autocuidado y demanda de autocuidado terapéutico.

5.5.1.1. Teoría del déficit de autocuidado.

Trata de justificar la necesidad de la actuación enfermera. El elemento central de esta teoría es el déficit de autocuidado que se produce cuando la agencia de autocuidado no satisface los requisitos de autocuidado; o dicho de otra manera, cuando el paciente no es capaz de cuidarse por sí mismo. En esta situación se produce una satisfacción de los requisitos de cuidado del paciente mediante cinco

métodos de ayuda: actuar, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno que fomente las capacidades del paciente (Berri, 2018, p. 12).

Si se lleva a la práctica la Teoría de Orem deben seguirse los siguientes pasos:

- Examinar los factores, los problemas de salud y los déficits de autocuidado.
- Realizar la recogida de datos acerca de los problemas y la valoración del conocimiento, habilidades motivación y orientación del cliente.
- Analizar los datos para descubrir cualquier déficit de autocuidado, lo cual supondrá la base para el proceso de intervención de enfermería.
- Diseñar y la planificar la forma de capacitar y animar al cliente para que participe activamente en las decisiones del autocuidado de su salud.
- Poner el sistema de enfermería en acción y asumir un papel de cuidador u orientador, contando con la participación del cliente (Cisneros, 2005).

5.5.2. Nola J. Pender. Modelo de la Promoción de la Salud.

Su trabajo de doctorado fue encaminado a los cambios evolutivos advertidos en los procesos de codificación de la memoria inmediata de los niños, de ahí surgió un fuerte interés por ampliar su aprendizaje en el campo de la optimización de la salud humana, que daría origen posteriormente al Modelo de Promoción de la Salud (MPS).

5.5.2.1. Modelo de Promoción de la Salud (MPS).

El MPS expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

El primero, postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas. Señala cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta).

El segundo sustento teórico, afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. De acuerdo con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo (Aristizábal, Blanco, Sánchez, & Ostiguín, 2011).

VI. MATERIAL Y MÉTODOS

6.1. Tipo de estudio

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo ya que permitió la apreciación de los resultados a través de estadística, se recabaron datos medibles los cuales se tabularon y analizaron.

El diseño comprende un periodo de tiempo menor a la de un año calendario, por lo tanto, es de corte transversal.

6.2. Unidad de análisis

Personal operativo de la empresa Empaques San Lucas S. A., que labora en turnos rotativos.

6.3. Población y muestra

6.3.1. Población.

La población la conformó todo el personal operativo que labora en Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos, siendo un total de 200 personas.

6.3.2. Muestra.

El tamaño de la muestra fue calculado realizando la fórmula para variable cuantitativa, población finita.

Población finita

N = Población conformada por personal operativo que labora en Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos, total 200 personas.

Z = Nivel de confianza 95% = 1.96

e = Error máximo tolerable 10% = 0.10

p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado 0.5

$q = 1 - p (1 - 0.5) = 0.5$ probabilidad de que no ocurra el evento estudiando

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N-1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{200 * (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.10)^2 * (200-1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{200 * 3.84 * 0.25}{0.01 * 199 + 3.84 * 0.25}$$

$$n = \frac{192}{1.99 + 0.96}$$

$$n = \frac{192}{2.95}$$

$$n = 65$$

Para saber que personas debería conformar esta proporción, se realizó muestreo probabilístico, se creó a través de un listado de nombres del personal operativo donde las 200 personas que conformaban la población tuvieron las mismas posibilidades de ser elegidos como parte de la muestra a estudiar.

6.4. Definición y operacionalización de las variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores de Medición	Instrumento
Variable Independiente: Conocimientos sobre estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa "Empaques San Lucas".	El conocimiento es un conjunto de representaciones abstractas que se almacenan mediante la experiencia, la adquisición de conocimientos o a través de la observación. En el sentido más extenso, se trata de la tenencia de variados datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo (Martínez A. , 2023).	Conceptos sobre autocuidado en el personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percepción del Estilo de vida saludable 2. Actividad Física 3. Hábitos Alimenticios 4. Consumo de sustancias nocivas a la salud 5. Hábitos de sueño 	<p style="text-align: center;">1 y 2</p> <p style="text-align: center;">3, 4, 5 y 6</p> <p style="text-align: center;">7, 8, 9 y 10</p> <p style="text-align: center;">11, 12 y 13</p> <p style="text-align: center;">14</p>

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores de Medición	Instrumento
Variable Dependiente: Práctica de estilos de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa "Empaque San Lucas".	El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal (Gerencia Asistencial de Atención Primaria, 2022).	Actividades que realiza el personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A. para llevar un estilo de vida saludable.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autocuidado 2. Actividad Física 3. Hábitos Alimenticios 4. Consumo de sustancias nocivas a la salud 5. Hábitos de sueño 	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2, 3 y 4</p> <p style="text-align: center;">5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14</p> <p style="text-align: center;">15, 16, 17 y 18</p> <p style="text-align: center;">19 y 20</p>

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores de Medición	Instrumento
Variables sociodemográficas	<p>Social alude a aquello vinculado a la sociedad: el conjunto de individuos que viven en un mismo territorio y respetan normas en común. Lo demográfico, en tanto, se asocia a la demografía, que es el estudio de un grupo humano desde una perspectiva estadística, centrado en su evolución o en un periodo específico (Pérez Porto & Gardey, 2020).</p>	<p>Edades y sexo de los participantes del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., que participó en la investigación.</p>	<p>Edad y sexo</p>	<p>Edad: Sexo: M / F</p>

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores de Medición	Instrumento
Variables antropométricas	La antropometría es una técnica que permite analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona para conocer cómo ésta afecta a su rendimiento (Aguilar, 2020)	Medición de peso, estatura e índice de masa corporal del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., que participó en la investigación.	Peso y estatura Índice de Masa Corporal	Su peso ____ lbs Estatura ____ metros

6.5. Descripción detallada de las técnicas, procedimientos e instrumentos utilizados

Después de la selección del tema y la aprobación por parte de la Unidad de Tesis de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala se procedió a la elaboración del protocolo de investigación. Para la recolección de la información se hace necesaria la construcción de un instrumento con 3 secciones, la sección I comprende datos sociodemográficos y antropométricos, este último dato fue medido por el investigador al finalizar la encuesta a los empleados seleccionados para la muestra; la sección II estuvo conformada de 14 preguntas de opción múltiple para identificar conocimientos y la sección III de 20 preguntas de opción múltiple para identificar prácticas, basadas en los indicadores de las variables.

El instrumento fue adaptado del cuestionario nivel de conocimiento y práctica de estilo de vida saludable en usuarios diabéticos que acuden al centro de primer nivel "Luciolo Baez", municipio Sabana Grande de Palenque (Martínez A. , 2018, p.p. 97 - 100).

Se necesitaron 65 juegos de copias impresas para pasar el material a los elegidos a fin de llenar el cuestionario.

Para el tratamiento de la información se utilizó la estadística de medición a través de la tabulación de las respuestas obtenidas en cuadros de excel que permitieron realizar cuadros que evidencian los resultados obtenidos de la investigación. Posteriormente se analizan las respuestas estableciendo criterios de medición que se dividen en los siguientes niveles:

< 50 = muy bajo

51 – 60 = bajo

61 – 80 = aceptable

81 – 90 = bueno

91 – 100 = excelente

Para finalizar, se realiza la comparativa de las respuestas obtenidas en todas las variables (independiente, dependiente, sociodemográfica y antropométricas), para concluir en las relaciones que estas pueden tener y sus repercusiones en la salud de los trabajadores.

6.6. Alcance y límites de la investigación

6.6.1. Criterios de inclusión.

Se incluyó a los 200 colaboradores operativos a través de un listado de nombres que laboran en turnos rotativos en la empresa Empaques de San Lucas S.A., ubicada en el Km 37.2 de la carretera Interamericana, Santiago Sacatepéquez, Sacatepéquez.

6.6.2. Criterios de exclusión.

Se tomó en cuenta a todo el personal operativo que laboran en turno rotativo dentro de Empaques San Lucas S.A., se excluye al personal administrativo o que se encuentra laborando fijo en turno diurno.

6.7. Aspectos bioéticos de la investigación

6.7.1. Autonomía. Se aplicó reconociendo y respetando la capacidad de los trabajadores para tomar decisiones de manera libre e individual mediante el consentimiento informado.

6.7.2. Beneficencia. Aplicado en la promoción del bienestar tanto de la empresa como de los trabajadores que contribuyeron a la investigación.

6.7.3. No maleficencia. El estudio se llevó a cabo de forma ética y responsable, evitando acciones de manera premeditada que pudieran causar daños o afectar a la empresa y/o a sus trabajadores.

6.7.4. Justicia. Aplicado garantizando la imparcialidad, transparencia y el respeto hacia todos los trabajadores encuestados, desde la selección de participantes hasta la interpretación de los resultados.

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos, se tomó una muestra de 65 trabajadores para aplicar el instrumento de recolección de datos con base en los indicadores de las variables, a continuación, se detallan los resultados obtenidos:

Tabla 1

Edad

Literal	Respuesta	F	%
1	18 - 23 años	6	32%
2	23 - 43 años	54	48%
3	44 - 59 años	5	20%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

Con relación a las edades de los trabajadores encuestados en Empaques San Lucas, S.A., se encuentran entre los siguientes rangos de mayor a menor: en primer lugar, edades que comprenden de 23 a 43 años 48%, seguido por edades de 18 a 23 años 32%, y por último con un dato minoritario de 44 a 59 años 20%.

Estos datos también coinciden el análisis de los grupos generacionales por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en México: Los Millennials, generación con más presencia en las organizaciones en la actualidad (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2020, p. 26).

Además, el investigador por su experiencia hace referencia que la salud es un derecho inclusivo e indica que las personas que están en edad madura tienen la

capacidad de cuidar de sí mismas, y que es una responsabilidad del profesional de enfermería modificar el conocimiento de las personas sobre el autocuidado por medio de la educación en salud.

De los datos obtenidos, la población de estudio según rango de edad la cantidad mayoritaria son adultos jóvenes, lo que puede representar una fortaleza en su salud, si realizan medidas de autocuidado y por lo tanto será beneficiada la empresa en disminución de ausentismo laboral.

Tabla 2

Sexo

Literal	Respuesta	F	%
1	Masculino	65	100%
2	Femenino	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

En relación con el género de los trabajadores encuestados en Empaques San Lucas, S.A., el 100% que laboran en turno rotativos son trabajadores de sexo masculino, debido al tipo de trabajo industrial que se realiza en planta durante las jornadas. Evitando así los riesgos laborales de las féminas.

En dicha empresa el personal femenino labora en el área administrativa y en producción únicamente en turno diurno.

Tabla 3

Índice de Masa Corporal

Literal	Respuesta	F	%
1	Normal	19	29%
2	Sobre peso	36	55%
3	Obesidad 1	10	16%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

De los datos obtenidos en peso y talla del personal encuestado, se realiza la fórmula para conocer del Índice de Masa Corporal (IMC), donde demuestra que la mayor cantidad de trabajadores se encuentran por arriba de los valores normales establecidos por la OMS: Sobre Peso (IMC igual o superior a 25) representan el 55%, seguido por Obesidad 1 (IMC igual o superior a 30) representan el 16%, mientras que solo el 29% se sitúa en el rango considerado como estado Normal.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25,
- Obesidad: IMC igual o superior a 30 (OMS, 2021).

Por lo tanto, los resultados sugieren una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad (71%) entre los trabajadores encuestados de Empaques San Lucas, S.A., lo que requiere estrategias de intervención de enfermería.

Tabla 4***¿Qué son los estilos de vida saludable?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas	57	88%
2	Es un conjunto de maniobras que ayuda solo al bienestar físico de las personas	0	0%
3	Es un conjunto de hábitos que hacen la vida de cada persona más dinámica.	5	8%
4	Es un conjunto de costumbres que desarrollan habilidades.	2	3%
5	Ninguna de las anteriores (N.A)	1	1%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El 88% que representa a 57 trabajadores de Empaques San Lucas, S.A., conocen el concepto de estilos de vida saludable, el 12% (8) desconocen el concepto.

Dellert S. Elliot (1993), uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable (Elliot, 1993, Citado por Cosma, 2018).

El desconocimiento de esta respuesta puede llevar a prácticas poco saludables como la falta de ejercicio, malos hábitos alimenticios, consumo de sustancias nocivas, insuficiente hidratación, falta de sueño adecuado, entre otros.

Tabla 5***¿Con que frecuencia como mínimo debe ir a un consultorio médico?***

Literal	Respuesta	F	%
1	1 vez al mes	8	12%
2	1 vez cada tres meses	13	20%
3	1 vez cada 6 meses	21	32%
4	1 vez al año	23	36%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

Un rango muy bajo del 36% de los trabajadores de Empaques San Lucas, S.A., responden correctamente que la frecuencia mínima para realizarse un chequeo médico es de una vez al año. El 64% de los trabajadores desconocen la frecuencia mínima para asistir con un profesional de la salud.

El médico de familia debe ser el primer punto de contacto en el sistema sanitario. Incluso si se goza de una excelente salud, es conveniente acudir al médico para una revisión anual (Kiraly, 2022).

El resultado que arroja esta pregunta sobre la frecuencia mínima para realizarse un chequeo médico es significativo, debido a la falta de conocimiento, la ausencia de visitas con un médico puede llevar a varios problemas de salud no tratadas o diagnosticadas tardíamente.

Tabla 6***¿Con qué frecuencia como mínimo se debe realizar actividad física?***

Literal	Respuesta	F	%
1	5 veces por semana	15	23%
2	1 vez al mes	3	5%
3	1 vez cada 15 días	1	1%
4	3 veces por semana	46	71%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

Los trabajadores de Empaques San Lucas, S.A., 71%, responden correctamente que la frecuencia mínima para realizar alguna actividad física es de por lo menos 3 veces a la semana. El 29% restante desconocen el tiempo mínimo para realizar algún ejercicio.

La OMS recomienda: que los adultos de 18 a 64 años deben realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud (OMS, 2022).

Las consecuencias para la salud del grupo objetivo derivadas de la falta de conocimiento sobre la duración mínima adecuada para la actividad física pueden ser variadas. Estas incluyen la pérdida de condición física, un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, así como un aumento del estrés laboral, entre otros posibles efectos.

Tabla 7***¿Por qué es importante controlar mi peso?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Disminuye daños al corazón	33	51%
2	Para mantenerse más activo	2	3%
3	Se controla si se está llevando un estilo de vida saludable	30	46%
4	El peso no es importante	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El 46% de los trabajadores de Empaques San Lucas, S.A., identifican que es importante controlar su peso para así saber si se está llevando un estilo de vida saludable. El 54% de los trabajadores desconocen la importancia de llevar un control y registro de peso.

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes: Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares); la diabetes; algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC. (OMS, 2021).

El sobrepeso y la obesidad están asociados con una cadena de problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión, problemas articulares, entre otros.

Tabla 8***¿Cuáles son los beneficios de realizar ejercicios físicos?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Mejora el funcionamiento del corazón	64	98%
2	Aumenta el estrés y la ansiedad	1	2%
3	Adelanta al envejecimiento	0	0%
4	Deteriora las articulaciones y los músculos	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

Como dato relevante a considerar, se muestra que casi en su totalidad de los trabajadores de Empaques San Lucas, S.A., 98% reconocen correctamente que uno de los beneficios de realizar ejercicios físicos es la mejora del funcionamiento cardiovascular, únicamente el 2% desconocen los beneficios de realizar ejercicio físico.

Los beneficios de la actividad física regular son: Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable (OMS, 2022).

Tabla 9

¿Qué tiempo como mínimo es recomendable dedicar diariamente para realizar ejercicios?

Literal	Respuesta	F	%
1	5 minutos	15	23%
2	30 minutos	37	57%
3	1 hora	13	20%
4	3 horas	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

Según la encuesta realizada a los trabajadores de Empaques San Lucas, S.A., un porcentaje bajo del 57%, tiene conocimiento acerca del tiempo mínimo recomendado para realizar ejercicio, estableciéndolo en 30 minutos diarios. Sin embargo, el 43% restante indica no estar al tanto.

La OMS recomienda que los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana (OMS, 2022).

Al realizar actividades de ejercicio de forma regular tiene numerosos beneficios para la salud física y mental, como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, estrés y la calidad del sueño. El hecho de que casi la mitad de los trabajadores encuestados carezcan de este conocimiento podría influir negativamente en su bienestar general, llevándolos a adoptar estilos de vida sedentarios que podrían aumentar su riesgo de padecer diversas enfermedades.

Tabla 10***¿Cuál de estos alimentos se deben consumir diariamente?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Verduras y Hortalizas, frutas.	65	100%
2	Embutidos, carnes rojas	0	0%
3	Bollerías (bollos, alimentos a base de harina), pescado	0	0%
4	Alimentos industriales, carnes magras.	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

La encuesta realizada a los trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. es que el 100% de ellos están conscientes y de acuerdo en que las verduras, frutas y hortalizas son alimentos que deben ser consumidos diariamente.

Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada. La variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de alimento, con prioridad por los vegetales y las frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales (Izquierdo et al., 2004).

Este alto porcentaje de acuerdo podría indicar una comprensión generalizada sobre la importancia de estos alimentos para una alimentación saludable y equilibrada.

Tabla 11

¿Con que frecuencia debe consumir frutas una persona?

Literal	Respuesta	F	%
1	3 a 5 porciones diarios	37	57%
2	2 veces por semana	28	43%
3	2 veces por mes	0	0%
4	1 vez al mes	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El 57% del grupo encuestado responden que la frecuencia correcta para comer frutas es de 3 a 5 porciones por día. Por otra parte, el 43% indican que se debe consumir frutas únicamente 2 veces por semana.

Una dieta sana incluye lo siguiente:

Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados). Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (OMS, 2018).

Esta percepción podría indicar una falta de conocimiento sobre los hábitos nutricionales recomendados sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable que incluya un mayor consumo de frutas.

Tabla 12***¿Cuál de los siguientes alimentos aumenta el riesgo para la salud?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Alimentos altos en grasas	62	95%
2	Alimentos salados	1	2%
3	Frutas	0	0%
4	Dulces	2	3%
5	Refrescos	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

De los datos obtenidos de la encuesta aplicada, el resultado indica que existe un excelente nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que pueden aumentar el riesgo para la salud, el 95% identifican correctamente que los alimentos que presentan un riesgo son aquellos que contienen altos niveles de grasa.

Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo). (OMS, 2018).

Tabla 13***¿Cuál es la cantidad mínima de agua que se debe tomar al día por persona?***

Literal	Respuesta	F	%
1	1,5 litros	16	25%
2	1 litro	14	21%
3	2 -2,5 de litros	33	51%
4	Ninguna de las anteriores (N.A)	2	3%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

La encuesta revela que existe una división casi equitativa entre los encuestados que conocen la cantidad mínima recomendada de consumo de agua por día y aquellos que desconocen este dato. El 51% de los encuestados, demuestran estar informados al responder correctamente que la cantidad mínima de agua recomendada es de 2 a 2.5 litros diarios. Sin embargo, el 49% restante, carecen de este conocimiento sobre la cantidad adecuada de ingesta de líquidos.

Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), recomienda una ingesta de agua frecuente de 2.5 litros al día (Salas-Salvadó et al, 2020).

Las repercusiones en la salud del grupo objetivo debido al desconocimiento de la cantidad mínima recomendada de consumo de agua pueden ser significativas. La falta de ingesta adecuada de agua puede llevar a la deshidratación y esto puede desencadenar otros problemas en su salud.

Tabla 14***Es un efecto que produce el consumo del tabaco (cigarrillos)***

Literal	Respuesta	F	%
1	Incrementa la presión arterial	31	48%
2	Produce daño a las arterias	34	52%
3	Mejora el estado de animo	0	0%
4	Ayuda a elevar la temperatura corporal	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El 52% de los trabajadores de Empaques San Lucas, S.A., reconoce correctamente que los efectos del consumo de cigarrillos en el cuerpo humano es el daño en las arterias. También un 48% restante responde que el consumo de esta sustancia puede incrementar la presión arterial. Es alentador notar que en su totalidad reconocen que fumar puede causar daños cardiovasculares.

Aumenta el riesgo de padecer infarto al corazón, la formación de coágulos sanguíneos, aumento de la frecuencia cardiaca, derrames cerebrales y agrava cuadros de aterosclerosis, ya que inflama y ocluye las paredes de las arterias (Cruz, León, & Angulo, 2018).

Tabla 15***¿Qué órganos daña el consumo excesivo de alcohol?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Corazón, estomago, cerebro, hígado, riñón y pulmones.	55	85%
2	Solo corazón y cerebro	0	0%
3	Solo al hígado	10	15%
4	Solo corazón	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

En datos obtenidos de la encuesta, se evidencia que el 85% de los trabajadores reconocen que el consumo excesivo de alcohol daña varios órganos del cuerpo, mencionando el corazón, estómago, cerebro, hígado, riñones y pulmones como afectados. El restante 15% conoce que el único órgano afectado por el consumo excesivo de alcohol es el hígado.

El alcohol tiene como resultado final hipertensión arterial por la ingestión exagerada de lípidos y el efecto sobre las glándulas suprarrenales que producen cortisona. Estudios científicos demuestran el efecto tóxico directo sobre el hígado y el cerebro, que dan lugar a deficiencias en el funcionamiento hepático (cirrosis hepática) y a disminución de la memoria y de las capacidades intelectuales del enfermo alcohólico respectivamente (Bolet & Socarrás, 2002).

Los daños a la salud física por desconocimiento en el consumo excesivo de alcohol pueden variar desde daños a corto plazo, como la intoxicación por alcohol en cantidad excesiva, hasta problemas crónicos a mediano y largo plazo como enfermedades del hígado, corazón, del sistema nervioso, entre otras.

Tabla 16***¿Qué hábitos son saludables para prevenir complicaciones de salud?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Falta de actividad	8	12%
2	Consumir bebidas alcohólicas con frecuencia	1	2%
3	Fumar cigarrillos	0	0%
4	Ninguno de los mencionados es saludable	56	86%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

De los datos proporcionados sobre los hábitos saludables para prevenir complicaciones de salud por parte de los trabajadores de Empaques San Lucas, S.A., indica una buena cantidad de personas, específicamente el 86%, tiene un conocimiento correcto al reconocer que ninguna de las opciones presentadas en la encuesta representa hábitos saludables para prevenir complicaciones de salud. Sin embargo, es importante señalar que un 14% de los trabajadores respondieron incorrectamente en relación con estos hábitos.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (OMS, 2010).

El uso de sustancias psicoactivas siempre implica un grado de riesgo de sufrir consecuencias adversas sobre distintos órganos y sistemas, las cuales pueden darse en el corto plazo, como en el caso de la intoxicación (OPS, 2022).

Esto registra que, aunque la mayor cantidad de personas tiene un entendimiento adecuado, aún existe un porcentaje significativo que podría requerir más información y educación por parte del equipo de salud laboral sobre prácticas saludables para prevenir problemas de salud.

Tabla 17***¿Cuántas son las horas que aconseja la OMS dormir que son el intervalo mínimo?***

Literal	Respuesta	F	%
1	9 horas	1	2%
2	7-8 horas	64	98%
3	10 horas	0	0%
4	6 horas	0	0%
5	Ninguna de las anteriores	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

Existe un alto nivel de conocimiento sobre los intervalos recomendados de horas de sueño según la OMS. El 98% de los encuestados demostraron comprender correctamente que se debe dormir entre 7 a 8 horas diarias para mantener un buen estado de ánimo y de salud. Solo un pequeño porcentaje, el 2%, dio una respuesta incorrecta al indicar que el mínimo de horas de sueño recomendado era de 9 horas, lo cual representa una minoría dentro de la muestra encuestada.

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. Los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, 2013).

**RESULTADOS OBTENIDOS CON BASE EN LA LISTA DE VERIFICACIÓN
SOBRE PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

Tabla 18

¿Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año?

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	8	12%
2	Frecuentemente	5	8%
3	Algunas Veces	42	65%
4	Nunca	10	15%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

Del personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., es alentador que el 12% de los encuestados realiza siempre un chequeo médico al menos una vez al año, lo que sugiere conocimiento sobre la importancia de la salud preventiva, el 8% que asiste frecuentemente también muestra un compromiso significativo con el cuidado de su salud, aunque en menor medida que el grupo que lo hace de manera constante.

Por otro lado, un aspecto a considerar es que el 65% de los encuestados indica que realiza chequeos médicos solo en algunas ocasiones y el 15% nunca asiste a chequeos médicos. Existe una falta generalizada de conocimientos (65%) y prácticas (88%) de salud preventiva entre los trabajadores de Empaques San Lucas, lo que podría tener implicaciones negativas para su bienestar a largo plazo.

El médico de familia debe ser el primer punto de contacto en el sistema sanitario. Incluso si se goza de una excelente salud, es conveniente acudir al médico para una revisión anual (Kiralay, 2022).

Tabla 19***¿Mantiene el peso corporal estable?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	18	28%
2	Frecuentemente	19	29%
3	Algunas Veces	26	40%
4	Nunca	2	3%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El 28% del personal encuestado indicó que siempre mantiene su peso corporal estable, el 29% lo hace con frecuencia, el 40% algunas veces. Este es el grupo más grande de encuestados y sugiere que una mayor parte de los trabajadores tiene ciertas dificultades en el mantenimiento de su peso corporal, por último, un pequeño porcentaje del 3% indicó que nunca logra mantener un peso estable.

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes: enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), diabetes y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon). El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC. (OMS, 2021).

Lo anterior concuerda con el bajo nivel de conocimiento evidenciado sobre esta práctica 46%, debido a que también una cantidad baja 28% de los sujetos de estudio mantienen un peso corporal estable, además quedó evidenciado en el indicado Índice de Masa Corporal (IMC) el 71% de los sujetos de estudio se encuentran en sobrepeso y obesidad 1.

Tabla 20***¿Termina el día con vitalidad y sin cansancio?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	1	1%
2	Frecuentemente	11	17%
3	Algunas Veces	42	65%
4	Nunca	11	17%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica una cantidad muy baja del 1% termina el día con vitalidad y sin cansancio su jornada de trabajo, 17% frecuentemente, 65% algunas veces y el 17% nunca finaliza el día con vitalidad.

Al finalizar el día es necesario tener un buen descanso nocturno ya que ayuda a recuperar la fuerza y la energía para el día siguiente. Además, es necesario que la cena sea ligera, baja en grasa y que se tome como mínimo 2 horas antes de ir a la cama. (DONNAplus, 2024). No solo importa la cantidad de horas que se duerme sino también la calidad del sueño. La calidad del descanso y la manera que el cuerpo funciona al día siguiente depende del total de horas que duerme y de la duración de las distintas etapas de sueño que tiene cada noche. (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, 2013).

En comparación a los conocimientos del personal encuestado, identifican correctamente los beneficios de realizar actividad física 98%, sin embargo, en la práctica solamente el 1% finaliza su día con vitalidad, lo que se puede asociar a tener una buena condición física.

Tabla 21***¿Hace ejercicio o practica algún deporte? (camina, trota o monta bicicleta)***

Literal	Respuesta	F	%
1	3 veces o más a la semana	15	23%
2	2 veces a la semana	10	15%
3	Algunas Veces	28	43%
4	Nunca	12	19%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 23% que hace ejercicios o juega algún deporte con una frecuencia de 3 veces por semana o más, 15% lo realiza con frecuencia de 2 veces a la semana, 43% en algunas veces y 19% nunca realiza algún ejercicio.

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados (OMS, 2022).

En recuento a las respuestas proporcionadas de conocimientos, una cantidad aceptable de personas 71% reconoce que se debe realizar ejercicio como mínimo 3 veces por semana, pero en la práctica solo lo hace menos del 25% de personas, esto se traduce a que la mayor cantidad del personal lleva una rutina sedentaria y poco recreativa de forma personal, esto también se ve reflejado en el IMC de los encuestados, donde la mayor cantidad se encuentra por arriba de lo considerado normal.

Tabla 22

¿Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	14	22%
2	Frecuentemente	23	35%
3	Algunas Veces	27	42%
4	Nunca	1	1%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., responde el 22% que siempre consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día, 35% consume frecuentemente, 42% lo realiza algunas veces y el 1% nunca consume la cantidad mínima recomendada.

El agua es un nutriente esencial para la vida y el componente más abundante del cuerpo humano, participando de alguna manera en prácticamente todos los procesos fisiológicos (Salas-Salvadó et al, 2020).

En comparación a los conocimientos sobre el consumo diario mínimo de agua, existe un nivel bajo del 51% de los sujetos de estudio que responden correctamente, esto también repercute en la práctica, una cantidad muy baja 22% consumen entre cuatro a ocho vasos de agua al día.

Tabla 23***¿Con que frecuencia come verduras?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Todos los días	14	22%
2	Algunos días	43	66%
3	Algunas Veces	8	12%
4	Nunca	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 22% consume verduras con una frecuencia diaria, 66% lo realizan algunos días, 12% en algunas veces.

Si se comparan los resultados sobre conocimiento en cuanto a esta práctica, se observa una discordancia, debido a que el 100% de los sujetos de estudio si reconocen que este tipo de alimentos deben ser consumidos a diario, pero en su día a día no lo realizan, sólo una cantidad muy baja del 22% si tiene un buen hábito alimenticio, esto podría deberse a diferentes causas, pero sin lugar a duda evidencia falta de educación en salud, déficit de auto cuidado o recursos insuficientes.

Tabla 24***¿Con que frecuencia come frutas?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Todos los días	10	15%
2	Algunos días	35	54%
3	Algunas Veces	20	31%
4	Nunca	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 15% consume frutas todos los días, 54% algunos días, 31% algunas veces.

Estos datos se asemejan a la pregunta anterior y sus resultados concuerdan al indicar que, si reconocen que este tipo de alimentos deben ser consumidos a diario, 100% de los encuestados, pero en su día a día no lo ejecutan de esta manera. Una cantidad muy baja del 15%. Se suma a esta contradicción que en el área geográfica existe diversidad y producción de verduras, hortalizas y frutas, en su totalidad el personal es procedente de municipios aledaños a Sacatepéquez y Chimaltenango.

Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. La variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de alimento, con prioridad por los vegetales y las frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales (Izquierdo et al., 2004).

Tabla 25***¿Cuántas piezas de pan come al día?***

Literal	Respuesta	F	%
1	0 - 1	7	11%
2	2	23	35%
3	3 o más	35	54%
4	Ninguno	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 11% consume 1 pieza de pan al día, el 35% come 2 piezas y el 54% 3 o más piezas.

Según la OMS (Organización mundial de la salud) el consumo promedio de pan que debe consumir un individuo al día es de 200-250 gramos diarios. (Gómez D. , 2014).

Estos resultados señalan una clara inclinación hacia el consumo de pan, ya que el 54% de las personas ingieren más de tres porciones diarias. Esto podría atribuirse a la atracción hacia este alimento por su capacidad para saciar, su precio la falta de información acerca de los límites recomendados de ingesta de carbohidratos y sus posibles efectos en la salud. Además, existe un desconocimiento acerca de los beneficios que ofrecen opciones más saludables, como las frutas y verduras.

Tabla 26***¿Cuál pan consume?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Integral	7	11%
2	Blanco	58	89%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

Los datos evidencian que hay una inclinación bastante marcada por el consumo de pan blanco 89% en lugar del elaborado por harina integral 11%. Los factores podrían asociarse a preferencia por sabor o costos.

El pan integral tiene un menor índice glucémico que el blanco, es decir, consigue un aumento de glucosa en sangre más lento que el pan integral. Esto quiere decir que produce menores niveles de glucosa en sangre y una menor respuesta de la insulina, lo cual favorecería la regulación del peso corporal. (Gómez A. , 2018)

Para explicar por qué el pan blanco podría favorecer el sobrepeso más que el integral, los investigadores han propuesto varias explicaciones. En primer lugar, aunque el pan blanco y el integral aportan igual número de calorías, este último saciaría más, lo que ayudaría a disminuir la ingesta de calorías.

Tabla 27***¿Agrega azúcar a sus alimentos o bebida?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	24	37%
2	Frecuentemente	23	35%
3	Algunas Veces	18	28%
4	Nunca	0	0%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 37% que siempre agrega azúcar a sus bebidas, 35% lo realiza frecuentemente y el 28% lo hace algunas veces.

El consumo de azúcar en exceso afecta la salud, propicia el desarrollo de la obesidad, la diabetes y las neuropatías. Se debe disminuir el consumo de todo tipo de dulces y las bebidas endulzadas. También disminuir la cantidad de azúcar que se añaden al preparar los alimentos: dulces, jugos, refrescos, leche, yogurt y otros (Izquierdo et al., 2004).

Más del 70% de los sujetos de estudio tienen la costumbre de añadir azúcar a sus alimentos o bebidas de manera regular, lo cual plantea un riesgo para la salud. Esta práctica, aparentemente arraigada debido a la falta de conciencia, se revela como una acción habitual.

Tabla 28***¿Agrega sal a los alimentos cuando los está comiendo?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	6	9%
2	Frecuentemente	9	14%
3	Algunas Veces	31	48%
4	Nunca	19	29%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 9% agrega sal a sus alimentos cuando está comiendo, 14% lo realiza frecuentemente, 48% en algunas veces y un 29% nunca adiciona este condimento.

El consumo de sal en exceso favorece el desarrollo de la hipertensión por lo que se debe utilizar menos sal al elaborar los alimentos. Eliminar el salero de la mesa, es mejor brindar sabor a los alimentos con yerbas aromáticas, condimentos naturales o jugos cítricos que son más sanos (Izquierdo et al., 2004).

Práctica que se asocia y asemeja con el consumo de azúcar, en el desconocimiento y comportamiento, donde la minoría no identifica que consumir esta sustancia representa un riesgo a la salud, sin embargo, el 71% de personas si lo hace.

Tabla 29***¿Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	2	3%
2	Frecuentemente	12	18%
3	Algunas Veces	50	77%
4	Nunca	1	2%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 3% consume comidas rápidas, 18% consume frecuentemente, 77% en algunas veces y 2% nunca.

La “comida chatarra” incluye aquellos alimentos industriales, no saludables, nutricionalmente desequilibrados, con un alto contenido de azúcares, grasas y/o sal y baja en cantidad de fibra, minerales y vitaminas (Macri, Guglielmotti, & Friedman, 2012).

De acuerdo con los datos obtenidos, se evidencia una coincidencia y una conciencia significativa respecto a los efectos en la salud asociados al consumo de alimentos ricos en grasas saturadas. El 95% de los participantes en el estudio reconoce que estos alimentos incrementan el riesgo para la salud. Además, se observa que una cantidad aceptable del personal lo consume de manera ocasional, con un 79% reportando hábitos esporádicos o en ninguna ocasión. Estas acciones podrían deberse a gustos por otro tipo de alimentos o porque representa otros gastos al consumir este tipo de alimentos.

Tabla 30

¿Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	4	6%
2	Frecuentemente	22	34%
3	Algunas Veces	36	55%
4	Nunca	3	5%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 6% que siempre limita el consumo de grasas, el 34% frecuentemente, 55% algunas veces y el 5% nunca lo hace.

Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo) (OMS, 2018).

Con relación a la pregunta anterior, en esta, existe diversidad en los resultados; a pesar de conocer que el consumo de alimentos altos en grasas representa riesgo a la salud 95%, de los sujetos de estudio el 94% no limita este tipo de productos que también contienen grasas saturadas o trans.

Tabla 31***¿Mantiene un horario regular en las comidas? Turno Diurno***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	35	54%
2	Frecuentemente	16	24%
3	Algunas Veces	11	17%
4	Nunca	3	5%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 54% siempre mantiene un horario regular en las comidas cuando labora en turno de día, 24% frecuentemente, 17% algunas veces y el 5% nunca mantiene un horario establecido. Estos datos son positivos, debido a que más de 3/4 partes de los encuestados mantienen un horario habitual para la alimentación cuando se encuentran trabajando en turno diurno.

Estudios publicados indican que sería recomendable comer cada 3 o 4 horas. Es importante insistir que comer con una cierta frecuencia no significa que se debe comer más, sino repartir la ingesta calórica diaria. De nada sirve hacer 5 comidas al día si una persona no tiene en cuenta la calidad de la dieta o si los horarios de comida son desestructurados (Zeron & Izquierdo, 2022).

Resulta interesante observar que solo el 54% de los participantes en la encuesta afirmaron mantener un horario regular en sus comidas mientras trabajan en turno diurno. Este dato sugiere el otro 45% de los sujetos de estudio enfrentan desafíos para mantener una rutina alimentaria consistente durante sus jornadas laborales.

Tabla 32***¿Mantiene un horario regular en las comidas? Turno Nocturno***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	10	15%
2	Frecuentemente	19	30%
3	Algunas Veces	26	40%
4	Nunca	10	15%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 15% siempre mantiene un horario regular en las comidas cuando se encuentra trabajando en turno nocturno, 30% frecuentemente, 40% algunas veces y el 15% nunca mantiene un horario establecido.

Investigaciones han demostrado que hay relación entre el ritmo circadiano y la alimentación, esto se ha podido evidenciar al analizar los horarios de consumo de alimentos identificando que al hacerlo fuera del horario preestablecido por la comunidad o por el individuo puede afectar su peso corporal. (Morales, 2019, p.p. 19, 20 y 21, Citado por Mesa & Téllez, 2021).

Los resultados deben alertar al personal encuestado por no tener autocuidado, así como al personal de salud ocupacional e indagar más sobre el cambio súbito al no mantener horarios de alimentación cuando trabajan en turno nocturno, solamente el 15% lo realiza, para así establecer acciones en conjunto con la empresa y mejorar estas condiciones del personal restante 85%.

Tabla 33

¿Consume más de cuatro gaseosas o jugos artificiales en la semana? Turno Diurno

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	3	5%
2	Frecuentemente	10	15%
3	Algunas Veces	32	49%
4	Nunca	20	31%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 5% siempre consume más de cuatro gaseosas o jugos artificiales durante la semana cuando se encuentra trabajando en turno diurno, 15% frecuentemente, 49% algunas veces y 31% nunca consume bebidas carbonatadas o artificiales.

El cuerpo no está adaptado para el consumo frecuente, varias veces al día, de bebidas gaseosas o jugos azucarados y/o ácidos que contribuyen cada vez más al desarrollo, no sólo de caries sino también de erosión dental (Macri, Guglielmotti, & Friedman, 2012).

Un considerable 69% de los sujetos de estudio, reveló que su consumo semanal de gaseosas o jugos artificiales supera las cuatro unidades. Esta tendencia se observa especialmente durante los turnos diurnos de trabajo. Esta práctica sugiere una relación entre la falta de conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas altas en azúcar.

Tabla 34

¿Consume más de cuatro gaseosas o jugos artificiales en la semana? Turno Nocturno

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	2	3%
2	Frecuentemente	5	8%
3	Algunas Veces	37	57%
4	Nunca	21	32%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 3% siempre consume más de 4 gaseosas o jugos artificiales cuando se encuentra trabajando en turno nocturno, 8% frecuentemente, 57% algunas veces y 32% nunca consume bebidas carbonatadas o artificiales.

El consumo de azúcar en exceso afecta la salud, propicia el desarrollo de la obesidad, la diabetes y las neuropatías (Izquierdo et al., 2004).

Los resultados tienden a ser similares a cuando el personal labora en turno diurno. De igual manera, el 68% de los sujetos de estudio, reveló que su consumo semanal de gaseosas o jugos artificiales supera las cuatro unidades. Esta práctica sugiere una relación entre la falta de conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas altas en azúcar.

Tabla 35***¿Fuma cigarrillo o tabaco?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Más de 10 veces a la semana	0	0%
2	1 - 10 veces a la semana	9	14%
3	Ninguno en los últimos 5 años	10	15%
4	Nunca	46	71%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 14% si consumen cigarrillos de 1 a 10 veces por semana, 15% no ha consumido tabaco en los últimos 5 años y 71% nunca ha consumido cigarrillos.

Con una bocanada de humo de tabaco se inhalan más de siete mil sustancias químicas, tales como alquitrán, monóxido de carbono, amoníaco y cianuro, entre otras. De ellas, al menos 70 pueden causar diferentes tipos de cáncer. Independientemente de la presentación, la nicotina tiene efectos similares: causa dependencia y produce daños cardiovasculares (Cruz, León, & Angulo, 2018).

En comparación al nivel de conocimientos evidenciado sobre esta práctica, existe oportunidad de mejora, debido a que el 52% de los sujetos de estudio identifican los efectos que produce el consumo de cigarrillo. Sin embargo, como dato alentador, debido a que los resultados en conocimientos la totalidad responden correctamente y son conscientes de las patologías que puede acarrear este vicio, además en la práctica una buena cantidad de personas evita el consumo de esta sustancia nociva 86%, se debe concientizar a la mínima parte 14% para disminuir y/o evitarlo en su totalidad.

Tabla 36***¿Consume alcohol al menos dos veces en la semana?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	0	0%
2	Frecuentemente	0	0%
3	Algunas Veces	14	22%
4	Nunca	51	78%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 22% consume alcohol en algunas veces y el 78% nunca ha consume alcohol.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) ha establecido que una bebida estándar corresponde a aquella que contiene alrededor de 10 gr de alcohol. A nivel mundial el consumo nocivo de alcohol se encuentra dentro de los principales factores que contribuyen a una muerte prematura prevenible (Ahumada, Gámez, & Valdez, 2017, p.p. 14, 16, 17).

De igual forma que los resultados obtenidos anteriormente, en lo que respecta a conocimientos, reflejan que la mayoría de los sujetos de estudio 85% identifican los daños a la salud que pueden provocar el consumo de alcohol, en la práctica estos datos sugieren que una cantidad considerable de los encuestados se abstienen de consumir alcohol 78%, lo cual podría reflejar una cultura en la que se prefiere evitar el consumo de esta sustancia, se debe trabajar en una cantidad baja para evitar complicaciones a quienes se expone al consumo.

Tabla 37***¿Consume bebidas energéticas? Turno Diurno***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	0	0%
2	Frecuentemente	0	0%
3	Algunas Veces	12	18%
4	Nunca	53	82%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 18% que algunas veces consumen bebidas energéticas cuando se encuentran trabajando en turno diurno y 82% nunca consume este tipo de bebidas cuando trabaja de día.

Las diferentes bebidas energizantes no poseen una composición similar siendo los principales componentes la cafeína, extractos de guaraná, taurina y otros aminoácidos, glucuronolactona y otros azúcares, ginseng, vitaminas del grupo B, extractos herbales como la naranja amarga, yerba mate y ginko biloba, entre otros (Díaz, Cancino, & Dragoi, 2013)

Una cantidad buena del 82% de los sujetos de estudio, responde que su consumo de bebidas energéticas es de algunas veces durante la semana laboral diurna, se podría relacionar con las preferencias individuales, como el consumo de otras bebidas o la energía natural que tienen para realizar sus tareas durante el trabajo diurno. Para el 18% de personal restante, esta práctica sugiere una relación entre la falta de conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas altas en azúcar, y la importancia del consumo de agua.

Tabla 38***¿Consume bebidas energéticas? Turno Nocturno***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	0	0%
2	Frecuentemente	1	2%
3	Algunas Veces	25	38%
4	Nunca	39	60%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 2% frecuentemente consume bebidas energéticas cuando se encuentran trabajando en turno nocturno, 38% lo consumen en algunas veces y el 60% restante nunca consume este tipo de bebidas mientras trabajan de noche.

El principal componente de estas bebidas es la cafeína, la cual es la sustancia psicoactiva más consumida a nivel mundial. Es una sustancia que se absorbe rápida y completamente por vía oral y tiene una vida media de unas 5 horas (Díaz, Cancino, & Dragoi, 2013).

Con relación a la pregunta anterior, cuando el personal labora durante el turno nocturno, se registra un incremento de más del 20% en el consumo de bebidas energéticas en comparación con el turno diurno. En total, el 40% de los sujetos de estudio indican que consumen estas bebidas algunas veces o frecuentemente durante la semana laboral nocturna, también sugiere una relación entre la falta de conocimientos.

Tabla 39***¿Consume más de dos tazas de café al día?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	13	20%
2	Frecuentemente	14	21%
3	Algunas Veces	31	48%
4	Nunca	7	11%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 20% siempre consume más de dos tazas de café al día, 21% lo hace frecuentemente, 48% algunas veces y el resto del 11% nunca consume más de dos tazas de café durante el día.

El café, cuyo principal componente es la cafeína, no se puede tomar como si fuera agua en las cantidades que uno desea porque podría ser seriamente perjudicial para el organismo. Y desde la OMS ha explicado en varias ocasiones que el consumo seguro recomendado es de 400 miligramos diarios de cafeína, lo que equivale a 3-4 tazas, en función del tamaño de estas. Mucho menos incluso en personas que lo tengan contraindicado (Diario de Sevilla, 2023).

La mayor parte de las personas encuestadas 89% consumen más de dos tazas de café al día en alguna frecuencia, estos resultados, son un indicativo que los hábitos de consumo de café pueden tener diversos beneficios y posibles consecuencias para quienes lo consumen en cantidad mayor a la recomendada añadiendo otros ingredientes como endulzantes artificiales.

Tabla 40***¿Duerme al menos 7-8 horas diarias? Turno Diurno***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	28	43%
2	Frecuentemente	20	31%
3	Algunas Veces	14	21%
4	Nunca	3	5%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 43% siempre duerme como mínimo 7 a 8 horas diarias cuando se encuentra trabajando en turno diurno, esto indica que casi la mitad del personal encuestado sigue un hábito regular de sueño recomendado, 31% frecuentemente duerme en este rango de horas, 21% duerme estas horas en algunas veces y el 5% nunca tiene esta costumbre.

Los estudios demuestran que no dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, 2013).

Con base a las respuestas de conocimientos, el 98% de los sujetos de estudio identifican el tiempo recomendado por la OMS para dormir, aunque en la práctica una parte significativa del personal encuestado 43% trata de cumplir con las horas recomendadas de sueño cuando trabaja en turno de día, hay una cantidad importante del 57% de trabajadores que no logran mantener una consistencia en este aspecto incluso cuando se descansa normalmente en su casa durante la noche.

Tabla 41***¿Duerme al menos 7-8 horas diarias? Turno Nocturno***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	10	15%
2	Frecuentemente	13	20%
3	Algunas Veces	30	46%
4	Nunca	12	19%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., indica el 15% siempre duerme como mínimo 7 a 8 horas diarias cuando se encuentra trabajando en turno nocturno, una minoría logra mantener un patrón consistente de sueño adecuado, 20% frecuentemente, una proporción adicional que logra un nivel aceptable de descanso, el 46% algunas veces, representa una tendencia de variabilidad en los patrones de sueño y 19% nunca duerme este rango de horas.

Cuando el ritmo circadiano se altera, la persona puede llegar a presentar muchos cambios, en especial cuando se afecta al sueño provocando una producción mínima de melatonina, aumentado la producción de catecolaminas, más producción de cortisol, por ende, causa también menos sensibilidad a la insulina (Morales Aguirre, 2019, p.p. 19, 20 y 21, Citado por Brighth Mesa y Cindy Téllez, 2021).

Es notable que el 98% de los participantes reconocen el tiempo de sueño recomendado por la OMS. Sin embargo, en la práctica, solo un 15% de los encuestados logran cumplir con esas horas recomendadas durante su jornada nocturna de labores.

Tabla 42***¿Utiliza pastillas para dormir?***

Literal	Respuesta	F	%
1	Siempre	1	2%
2	Frecuentemente	0	0%
3	Algunas Veces	3	5%
4	Nunca	61	93%
	TOTAL	65	100%

Fuente: Encuesta realizada con trabajadores de Empaques San Lucas, S.A. sobre Conocimientos y Prácticas de Estilo de Vida Saludable del personal operativo que labora en turnos rotativos.

El personal encuestado de la empresa Empaques San Lucas, S.A., admitió el 2% siempre consume pastillas para dormir, 5% algunas veces y el 93% responde que nunca utiliza fármacos para conciliar el sueño. Esta cifra es significativamente alta y muestra una tendencia mayoritaria entre los trabajadores de no depender de medicamentos para dormir.

Es importante enfatizar que, antes de recurrir a las medidas farmacológicas, siempre se debe emplear el tratamiento no farmacológico, identificando los factores desencadenantes, tratando las enfermedades subyacentes y mejorando la higiene del sueño (Chávez et al., 2017).

Los datos muestran que la mayor cantidad de trabajadores no dependen de pastillas para dormir 93%, lo cual es positivo desde una perspectiva de bienestar general, pero sugiere que un pequeño porcentaje 7% podría requerir atención adicional e individualizada en caso de tener dificultades para conciliar el sueño.

VIII. CONCLUSIONES

Para dar respuesta a los objetivos trazados en el estudio se concluye:

1. La relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre el estilo de vida saludable del personal operativo de Empaques San Lucas S.A que trabaja en turnos rotativos muestra diferencias significativas. A pesar de tener un nivel aceptable de conocimiento sobre estilo de vida saludable (76%), el mismo no se ve reflejado en su nivel de prácticas de estilo de vida saludable (32%).
2. Entre los indicadores que destacan sobre el conocimiento de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos, se identifica una mayor necesidad de enfocarse en dos áreas específicas: Autocuidado, que alcanza un 65%, y Actividad Física, con un 32%.
3. Se han identificado varios hábitos clave de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos, a los cuales se les debe dar mayor énfasis por riesgos su salud. Estos incluyen el autocuidado (88%), la actividad física (82%), los hábitos alimenticios (79%), la reducción del consumo de sustancias nocivas para la salud (40%), y el establecimiento de hábitos de sueño saludables (49%).
4. La mayor cantidad de trabajadores de Empaques San Lucas S.A. se encuentra con problemas de salud debido a que se encuentran en rangos de sobrepeso y obesidad I (71%).

IX. RECOMENDACIONES

De acuerdo con los resultados se recomienda:

1. Al investigador, presentar los resultados de la presente investigación a la gerencia de planta de Empaques San Lucas S.A., con el propósito de crear un sistema de salud integral dirigido a la población de estudio.
2. Para el personal de Salud Ocupacional de Empaques San Lucas S.A.: a). se sugiere planificar y ejecutar programas de educación continua, dirigido al personal operativo sobre estilos de vida saludable y abarcar temáticas sobre problemas de salud que actualmente presentan; b). proporcionar educación incidental e informativa mediante diversos recursos, como archivos digitales, multimedia, trifolios, folletos y pancartas, para comunicar la importancia de prevenir enfermedades crónicas derivadas de hábitos de vida poco saludables y fomentar cambios positivos en el estilo de vida; c). realizar seguimiento periódico (3 o 6 meses) y control para el personal que presente alguna patología y si se asigna tratamiento, llevar control de la evolución del trabajador.
3. Se le sugiere a la empresa hacer gestión con el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social para apoyarse con personal de salud multidisciplinario en jornadas médicas planificadas ya que por ley esta debe estar presta a generar ayuda a las empresas, por ejemplo, en días festivos como celebrar el día de la salud en dicha empresa.
4. A la gerencia de planta de Empaques San Lucas S.A., crear áreas de descanso para ayudar a los trabajadores a recuperar energías durante los tiempos libres dentro de la jornada laboral, así como ofrecer opciones de alimentación con enfoque saludable, por último, acceso a equipos o áreas con el fin de realizar ejercicio físico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. (12 de 06 de 2020). *INDYA nutricionistas deportivos*. Obtenido de INDYA nutricionistas deportivos: <https://getindya.com/antropometria-que-es-que-mide-y-para-que-sirve/>
- Ahumada, J., Gámez, M., & Valdez, C. (2017). *EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA*. El Fuerte, México: Universidad Autónoma Indígena de México.
- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A., & Ostigüín, R. (12 de 09 de 2011). *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de SciELO - Scientific Electronic Library Online: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- Berri. (24 de Abril de 2018). *Berri*. Obtenido de Berri: <https://www.berri.es/pdf/MANUAL%20CTO%20OPOSICIONES%20DE%20ENFERMERIA%20-%20PAIS%20VASCO%E2%80%9A%20Vol%C3%BAmen%201/9788417470050>
- Bleger, M. (20 de Mayo de 2022). *Crehana*. Obtenido de Crehana: <https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/tipos-conocimiento-ejemplos/>
- Bleger, M. (27 de Mayo de 2022). *Crehana*. Obtenido de Crehana: <https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/tipos-conocimiento-ejemplos/>
- Bolet, M., & Socarrás, M. (2002). *EL ALCOHOLISMO, CONSECUENCIAS Y PREVENCIÓN*. La Habana, Cuba: Rev Cubana Invest Biomed.
- Chávez, M. (02 de 2017). *SciELO*. Obtenido de SciELO: <https://ve.scielo.org/pdf/avft/v36n1/art02.pdf>
- Chun, S. (2017). Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de salud Santa Lucía la Reforma. (*Tesis, Licenciatura en Enfermería*). Universidad Rafael Landívar, Totonicapán, Guatemala.
- Cisneros, F. (2005). Teorías y Modelos de Enfermería y su Aplicación. *PROGRAMA DE ENFERMERIA*. Universidad del Cauca, Popayán, Colombia. Obtenido de <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>

<http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>

Cruz, S., León, ., & Angulo, . (2018). *Lo que hay que saber de las drogas*. Ciudad de México: Centros de integración juvenil. Obtenido de https://www.itssnp.edu.mx/downloads/Saber_sobre_Drogas_2019.pdf

Diario de Sevilla. (03 de 10 de 2023). Esta es la cantidad de café que recomienda consumir la OMS. Obtenido de https://www.diariodesevilla.es/consumo/cantidad-cafe-recomendada-OMS_0_1835216723.html

Díaz, B., Cancino, M., & Dragoi, A. (2013). *Bebidas energizantes*. Unidad de Toxicología Clínica. Servicio Medicina Interna. C. Hospital General Universitario de Valencia. Valencia, España: Revista Española de Drogodependencia.

DONNAplus. (25 de febrero de 2024). *Vive mejor* . Obtenido de Vive mejor: <https://www.donnaplus.com/vive-mejor/cansancio-y-falta-de-energia/mejora-tu-vitalidad-traves-de-la-alimentacion>

Empaques San Lucas, S.A. (2021). *Reglamento Interno de Trabajo*. Guatemala.

Envera, G. (16 de Enero de 2020). *Grupo Envera*. Obtenido de Grupo Envera: https://grupoenvera.org/sin-categoria/agenda-2030-asi-contribuye-envera-once-los-objetivos-desarrollo-sostenible/?gclid=CjwKCAiAvaGRBhBIEiwAiY-yMFe7ovJpwZPw7TdcJGiOG9DkuJXjMi75Us8FQZ1NXfXxggKgRMpMexoC7PQQAvD_BwE#anchor

Fingermann, H. (16 de 07 de 2021). *DeConceptos.com*. Obtenido de DeConceptos.com: <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/operario>

Gerencia Asistencial de Atención Primaria. (30 de Abril de 2022). *Salud Madrid, Gerencia Asistencial de Atención primaria*. Obtenido de Salud Madrid, Gerencia Asistencial de Atención primaria.: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos>

-

- Martínez, A. (2018). Nivel de Conocimiento y Práctica de estilo de vida saludable en usuarios diabeticos que acuden al centro de Primer Nivel "Lucio Baez", Municipio de Sabana Grande de Palenque. (*Tesis, Post-Grado*). Universidad Nacional Pedro Henriquez Ureña, Palenque, República Dominicana. Obtenido de <https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/1274/Nivel%20de%20conocimiento%20y%20pra%CC%81ctica%20de%20estilo%20de%20vida%20saludable%20en%20usuarios%20diabe%CC%81ticos%20que%20acuden%20al%20Centro%20de%20Primer%20Nivel%20Luciolo%20Baez%2C>
- Martínez, A. (14 de 06 de 2023). *ConceptoDefinición*. Obtenido de ConceptoDefinición: <https://conceptodefinicion.de/conocimiento/>
- Mcs. Amanda Izquierdo Hernández, Lic. Mercedes Armenteros Borrell, Dra. Luisa Lancés Cotilla y Lic. Isabel Martín González. (2004). *Alimentación saludable*. Habana, Cuba: Revista Cubana de Enfermería. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Meza, M. (2008). Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo en seis grupos poblacionales de una empresa transnacional en el periodo 2005-2008. *Artículos Originales*, 51 - 58.
- Morales Aguirre, M. A. (2019). Alteración del ritmo circadiano relacionado con el estado nutricional en el personal de salud del "Hospital San Vicente de Paúl". *Tesis, Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria*. Universidad Técnica del Norte, Ibarra. Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/246/1/INFLUENCIA%20DEL%20HORARIO%20LABORAL%20SOBRE%20LOS%20H%CC%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20DEL%20PERSONAL%20QUE%20TRABAJA%20POR%20TURNOS%20EN%20EL%20%CC%81REA%20DE%20LA%20SALUD%20DE%2>

- Moreno, P. (2020). Estilos de Vida de los Profesionales de Salud. Red Descentralizada de Salud De Gracias. (*Tesis, Máster en Salud Pública*). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, Managua, Nicaragua.
- Naciones Unidas. (2007). *Naciones Unidas*. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
- Naciones Unidas, Centro Latinoamericano De Demografía (CELADE). (1997). *Centro Latinoamericano de demografía(CELADE)*. Obtenido de: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cee2ea15-c197-4cdd-8c43-5afe7ec06a69/content>
- Naranjo, Y., Concepción, J., & Rodríguez, M. (2017). *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem*. Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus, Sancti Spíritus y Matanzas. Cuba. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme173i.pdf>
- Neill, D. A., & Suárez, L. C. (2018). Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica. En D. A. Suárez, *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica* (pág. 53). Machala, Ecuador: UTMACH, 2018. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14231/1/Cap.3-Niveles%20del%20conocimiento.pdf>
- OMS. (2010). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
- OMS. (31 de 08 de 2018). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Al%20menos%20400%20g%20\(o,mandioca%20y%20otros%20tub%C3%A9rculos%20feculentos](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Al%20menos%20400%20g%20(o,mandioca%20y%20otros%20tub%C3%A9rculos%20feculentos).

- Naciones Unidas. (2007). *Naciones Unidas*. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
- Naciones Unidas, Centro Latinoamericano De Demografía (CELADE). (1997). *CENTRO LATINOAMERICANO DE DEMOGRAFÍA (CELADE)*. Obtenido de CENTRO LATINOAMERICANO DE DEMOGRAFÍA (CELADE): <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cee2ea15-c197-4cdd-8c43-5afe7ec06a69/content>
- Naranjo, Y., Concepción, J., & Rodríguez, M. (2017). *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem*. Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus, Sancti Spíritus y Matanzas. Cuba. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>
- Neill, D. A., & Suárez, L. C. (2018). Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica. En D. A. Suárez, *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica* (pág. 53). Machala, Ecuador: UTMACH, 2018. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14231/1/Cap.3-Niveles%20del%20conocimiento.pdf>
- OMS. (2010). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
- OMS. (31 de 08 de 2018). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Al%20menos%20400%20g%20\(o,mandioca%20y%20otros%20tub%C3%A9rculos%20feculentos](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Al%20menos%20400%20g%20(o,mandioca%20y%20otros%20tub%C3%A9rculos%20feculentos).
- OMS. (09 de 06 de 2021). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- OMS. (09 de 06 de 2021). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar*. (O. M. Salud, Ed.) Obtenido de Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar.: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/357180/9789240052253-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (5 de 10 de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (31 de 08 de 2018). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Al%20menos%20400%20g%20\(o,mandioca%20y%20otros%20tub%C3%A9rculos%20feculentos.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Al%20menos%20400%20g%20(o,mandioca%20y%20otros%20tub%C3%A9rculos%20feculentos.)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (5 de Mayo de 2022). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
- Pelegrín, E. (20 de Mayo de 2020). *Revista Médica*. Obtenido de Revista Médica: <https://revistamedica.com/afecta-a-la-salud-trabajo-a-turnos/>
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (20 de 03 de 2020). *Definición.de*. Obtenido de Definición.de: <https://definicion.de/sociodemografico/>
- Prats, J. (19 de enero de 2015). *El Estilo de Vida "no saludable" causa 16 millones de muertes al año*. Obtenido de https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html

- Rodríguez, J. (2018). Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes. Puerta del Señor, Fraijanes, Guatemala. (*Tesis, Licenciatura en Medicina*). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Rojas, S. L. (Noviembre de 2017). *Prácticas de Estilo de Vida Saludable en el Personal de Enfermería, distrito de Salud de Santa Lucía la Reforma, Totonicapán*. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>
- Salas-Salvadó, J. (13 de 06 de 2020). *Mi SciELO*. Obtenido de Mi SciELO: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n5/0212-1611-nh-37-5-1072.pdf>
- Sevilla, U. (s.f.). *Universidad de Sevilla*. (U. d. Sevilla, Ed.) Obtenido de Universidad de Sevilla: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (05 de 07 de 2020). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/issue/archive>
- Universidad de Cantabria, Santander, España. (26 de 03 de 2019). *Universidad de Cantabria*. Obtenido de Universidad de Cantabria: <https://web.unican.es/investigacion/etica/comite-de-etica-de-proyectos/documentos>
- Zeron, M. F., & Izquierdo, M. (22 de 05 de 2022). *The Conversation*. Obtenido de The Conversation: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/190369/1/Por%20qu%C3%A9%20deber%C3%ADamos%20comer%20cinco%20veces%20al%20d%C3%ADa.pdf>

ANEXOS

Anexo Número 1: Consentimiento informado
UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO:

TÍTULO DEL PROYECTO: “CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL PERSONAL OPERATIVO QUE LABORA EN LA EMPRESA EMPAQUES SAN LUCAS S.A., EN TURNOS ROTATIVOS”

INVESTIGADOR PRINCIPAL: PEDRO JOSÉ FRIAS CAMPOS

Yo,

(Nombre y apellidos completos)

Declaro que:

- He leído la hoja de información que me han facilitado.
- He podido formular las preguntas que he considerado necesarias acerca del estudio.
- He recibido información adecuada y suficiente por el investigador abajo indicado sobre:

- Los objetivos del estudio y sus procedimientos.
- Los beneficios e inconvenientes del proceso.
- Que mi participación es voluntaria y altruista
- El procedimiento y la finalidad con que se utilizarán mis datos personales y las garantías de cumplimiento de la legalidad vigente.
- Que en cualquier momento puedo revocar mi consentimiento (sin necesidad de explicar el motivo y sin que ello afecte a mi atención médica) y solicitar la eliminación de mis datos personales.

- Que tengo derecho de acceso y rectificación a mis datos personales.

CONSIENTO LA PARTICIPACIÓN EN EL PRESENTE ESTUDIO

SÍ NO

(marcar en circulo su respuesta)

Para dejar constancia de todo ello, firmo a continuación:

Fecha

Firma.....

Nombre investigador

Firma del investigador.....

APARTADO PARA LA REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Yo,

revoco el consentimiento de participación en el proceso, arriba firmado.

Firma y Fecha de la revocación:

Este consentimiento informado fue adaptado de la Universidad de Cantabria, Santander, España. (Universidad de Cantabria, Santander, España., 2019).

Anexo Número 2: Instrumentos de medición, encuesta de opción múltiple.

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



Cuestionario

Conocimientos y prácticas de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos.

Fecha: _____

Boleta número:

Objetivo

Identificar los conocimientos y prácticas de estilo de vida saludable del personal operativo que labora en la empresa Empaques San Lucas S.A., en turnos rotativos.

Responsable: Pedro José Frías Campos, Estudiante de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad De San Carlos de Guatemala

Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de preguntas las cuales usted responderá, subrayando según sea su criterio

Sección I – Factor Personal

Edad: _____

Sexo: M / F

Su peso _____ lbs

Estatura _____ metros

Sección II – Conocimientos

PERCEPCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. ¿Qué son los estilos de vida saludable? (completo)

- a) Es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas.
- b) Es un conjunto de maniobras que ayuda solo al bienestar físico de las personas.
- c) Es un conjunto de hábitos que hacen la vida de cada persona más dinámica.
- d) Es un conjunto de costumbres que desarrollan habilidades.
- e) Ninguna de las anteriores (N.A)

2. ¿Con que frecuencia como mínimo debe ir a un consultorio médico?

- a) 1 vez al mes.
- b) 1 vez cada tres meses.
- c) 1 vez cada 6 meses.
- d) 1 vez al año.

ACTIVIDAD FÍSICA

3. ¿Con que frecuencia como mínimo se debe realizar actividad física?

- a) 5 veces por semana.
- b) 1 vez a l mes.
- c) 1 vez cada 15 días.
- d) 3 veces por semana.

4. ¿Porque es importante controlar mi peso?

- a) Disminuye daños al corazón.
- b) Para mantenerse más activo.
- c) Se controla si se está llevando un estilo de vida saludable.
- d) El peso no es importante.

5. ¿Cuáles son los beneficios de realizar ejercicios físicos?

- a) Mejora el funcionamiento del corazón.
- b) Aumenta el estrés y la ansiedad.
- c) Adelanta al envejecimiento.
- d) Deteriora las articulaciones y los músculos.

6. ¿Qué tiempo como mínimo es recomendable dedicar diariamente para realizar ejercicios?

- a) 5 minutos.
- b) 30 minutos.
- c) 1 hora.
- d) 3 horas.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

7. ¿Cuál de estos alimentos se deben consumir diariamente?

- a) Verduras y Hortalizas, frutas.
- b) Embutidos, carnes rojas.
- c) Bollerías (bollos, alimentos a base de harina), pescado.
- d) Alimentos industriales, carnes magras.

8. ¿Con que frecuencia debe consumir frutas una persona?

- a) a 5 porciones diarios.
- b) 2 veces por semana.
- c) 2 veces por mes.
- d) 1 vez al mes.

9. ¿Cuál de los siguientes alimentos aumenta el riesgo para la salud?

- a) Alimentos altos en grasas.
- b) Alimentos salados.
- c) Frutas.
- d) Dulces.
- e) Refrescos.

10. ¿Cuál es la cantidad mínima de agua que se debe tomar al día por persona?

- a) 1,5 litros.
- b) 1 litro.
- c) 2 -2,5 de litros.
- d) Ninguna de las anteriores (N.A).

CONSUMO DE SUSTANCIA NOCIVAS A LA SALUD

11. Es un efecto que produce el consumo del tabaco (cigarrillos)

- a) Incrementa la presión arterial.
- b) Produce daño a las arterias.
- c) Mejora el estado de ánimo.
- d) Ayuda a elevar la temperatura corporal.

12. ¿Qué órganos daña el consumo excesivo de alcohol?

- a) Corazón, estomago, cerebro, hígado, riñón y pulmones.
- b) Solo corazón y cerebro.
- c) Solo al hígado.
- d) Solo corazón.

13. ¿Qué hábitos son saludables para prevenir complicaciones de salud?

- a) Falta de actividad.
- b) Consumir bebidas alcohólicas con frecuencia.
- c) Fumar cigarrillos.
- d) Ninguno de los mencionados es saludable.

HÁBITOS DE SUEÑO

14. ¿Cuántas son las horas que aconseja la OMS dormir que son el intervalo mínimo?

- a) 9 horas.
- b) 7-8 horas.
- c) 10 horas.
- d) 6 horas.
- e) Ninguna de las anteriores.

Sección III - Prácticas

AUTOCUIDADO					
1	¿Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
ACTIVIDAD FÍSICA					
2	¿Mantiene el peso corporal estable?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
3	¿Termina el día con vitalidad y sin cansancio?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
4	¿Hace ejercicio o practica algún deporte? (camina, trota o monta bicicleta)	3 veces o más a la semana	2 veces a la semana	Algunas veces	Nunca
HABITOS ALIMENTICIOS					
5	¿Consumo entre cuatro y ocho vasos de agua al día?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
6	¿Con que frecuencia come verduras?	Todos los días	Algunos días	Algunas veces	Nunca
7	¿Con que frecuencia come frutas?	Todos los días	Algunos días	Algunas veces	Nunca
8	¿Cuántas piezas de pan come al día y de cuál? Integral _____ blanco _____	0-1	2	3 o mas	Ninguno
9	¿Agrega azúcar a sus alimentos o bebida?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
10	¿Agrega sal a los alimentos cuando los está comiendo?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
11	¿Consumo comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
12	¿Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca

13	¿Mantiene un horario regular en las comidas?				
	Cuando labora en turno diurno	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
	Cuando labora en turno nocturno	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
14	¿Consume más de cuatro gaseosas o jugos artificiales en la semana?				
	Cuando labora en turno diurno	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
	Cuando labora en turno nocturno	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS A LA SALUD					
15	¿Fuma cigarrillo o tabaco?	Mas de 10 veces a la semana	1-10 veces a la semana	Ninguno en los últimos 5 años	Nunca
16	¿Consume alcohol al menos dos veces en la semana?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
17	¿Consume bebidas energéticas?				
	Cuando labora en turno diurno	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
	Cuando labora en turno nocturno	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
18	¿Consume más de dos tazas de café al día?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
HÁBITOS DE SUEÑO					
19	¿Duerme al menos 7-8 horas diarias?				
	Cuando labora en turno diurno, y descansa en casa durante la noche	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
	Cuando labora en turno nocturno, y descansa en casa durante el día	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
20	¿Utiliza pastillas para dormir?	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca

Este cuestionario fue adaptado del cuestionario nivel de conocimiento y práctica de estilo de vida saludable en usuarios diabéticos que acuden al centro de primer nivel "Luciolo Baez", municipio Sabana Grande de Palenque (Martínez A. , 2018).

AGRADEZCO SU PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN EN ESTA ENCUESTA