

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

**“PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE POSEE EL  
PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL DEPARTAMENTO DE  
CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL ROOSEVELT DE  
GUATEMALA”**

Estudio descriptivo, enfoque cuantitativo de corte transversal realizado  
en el mes de junio 2021 - marzo 2022

Carlota Cáceres Alfaro  
Carné: 201700272

ASESORA: Licda. Sara Elizabeth García  
REVISORA: Licda. Aurora Marina López

Tesis:

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

Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería

**GUATEMALA, DICIEMBRE 2022**





**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 [direccioneneg@gmail.com](mailto:direccioneneg@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**

**“PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE POSEE EL PERSONAL DE  
 ENFERMERÍA DEL DEPARTAMENTO DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL  
 ROOSEVELT DE GUATEMALA.”**

Presentado por el estudiante: Carlota Cáceres Alfaro

Camé: 201700272

Trabajo Asesorado por: Licenciada Sara Elizabeth García

Y Revisado por: Licenciada Aurora Marina López

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

Dado en la ciudad de Guatemala a los diecisiete días del mes de abril del año 2023.

*[Firma]*  
 Magister Rafael Antonio Martínez Ruano  
 DIRECTOR



Vo.Bo.

*[Firma]*  
 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, 24 de marzo de 2023

Enfermera Profesional  
Carlota Cáceres Alfaro

Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

**"PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE POSEE EL  
PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL DEPARTAMENTO DE  
CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL ROOSEVELT DE  
GUATEMALA."**

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 Marroquin  
Coordinadora  
Unidad de Tesis

Vo.Bo.

  
Magíster Bárbara Evelyn Anleú Pérez  
Sub Directora Escuela Nacional de Enfermeras

c.c. Archivo







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



Guatemala 24 de marzo de 2023

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

Se les informa que la Enfermera:

Carlota Cáceres Alfaro

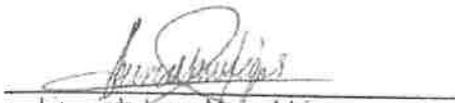
Ha presentado el Informe Final de su trabajo de tesis titulado:

***“PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE POSEE EL  
PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL DEPARTAMENTO DE CONSULTA  
EXTERNA DEL HOSPITAL ROOSEVELT DE GUATEMALA.”***

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

  
Licenciada Sara Elizabeth García  
ASESOR

  
Licenciada Aurora Marina López  
REVISORA





## 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.



## **AGRADECIMIENTOS**

### **A Dios:**

Señor del universo, quien siempre sentí su presencia en cada momento de este proceso, mi roca, fortaleza, sabiduría y entendimiento.

### **A mi madre:**

Victoria Alfaro Ortiz (†), que en paz descanse, fue mi ejemplo de superación y motivo de mi triunfo.

### **A mi padre:**

Carlos Cáceres (†), por su ayuda, cuidado de mi niñez, esfuerzo y dedicación en mi formación.

### **A mi hijo:**

Julio Cáceres, agradecimiento profundo y ejemplo para alcanzar sus sueños.

### **A mis hermanos:**

Ejemplo e inspiración que para alcanzar la meta no deben existir barreras.

### **A Asesora y Revisora de tesis:**

Licda. Sara García y Licda. Aurora Marina López, por sus consejos llenos de sabiduría y generosidad, paciencia, capacidad y experiencia científica para la culminación de esta investigación.



## ÍNDICE

CONTENIDO	Pág.
RESUMEN	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DE PROBLEMA	4
1. Antecedentes del problema	4
2. Definición del problema	7
3. Delimitación del problema	7
4. Planteamiento del problema	7
III. JUSTIFICACIÓN	8
IV. OBJETIVOS	11
V. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	12
1. Estilos de vida saludables	12
2. Práctica	12
2.1 Prácticas de estilos de vida saludable	13
2.2 Nutrición	13
2.2.1 Nutrición saludable	13
2.3 Hidratación saludable	14
2.4 Actividad física	17
2.4.1 Niveles de actividad física	18
2.4.1.1 Actividad física leve	18
2.4.1.2 Actividad física moderada	19
2.4.1.3 Actividad física intensa o energética:	19
2.5 Recreación:	19
2.5.1 Tipos de recreación:	20
2.6 Medios de recreación	20
2.6.1 Medios de recreación públicos	20
2.7 Descanso y sueño	22
2.8 Higiene personal	22
2.9 Chequeo médico regular	23

2.10 Higiene mental	24
2.10.1 Clasificación de higiene mental	25
2.10.1.1 Bienestar emocional	25
2.10.1.2 Bienestar psicológico	25
2.10.1.3 Bienestar social	26
2.10.2 Trabajo e higiene mental	26
2.10.2.1 Pausas activas laborales	27
2.10.2.2 Actividades de pausas activas laborales	28
2.10.2.4 Ejercicios preparativos antes de comenzar la jornada laboral	28
2.11.2.5 Ejercicios compensatorios durante la jornada laboral	29
2.12 Relaciones interpersonales	30
2.12.1 Relaciones interpersonales en el trabajo	31
3. Beneficios de la práctica de los estilos de vida saludable	31
3.1 Estilos de vida no saludables	31
3.1.1 Sedentarismo	32
4. Enfermería	33
4.1 Licenciado(a) en enfermería	34
4.2 Enfermero(a)	35
4.3 Auxiliar de enfermería	35
5. Hospital Roosevelt	35
5.1 Departamento de consulta externa	36
6. Modelo de enfermería Nancy Roper	37
VI. MATERIAL Y MÉTODOS	39
1. Tipo de estudio	39
2. Unidad de análisis	39
3. Población y muestra	39
3.1 Población	39
4. Definición y Operacionalización de variables	40
5. Descripción detallada de las técnicas y procedimientos e instrumentos a utilizar	
6. Alcances y límites de la investigación	44

6.1 Criterios de Inclusión	44
6.2 Criterios de exclusión	44
7. Aspectos éticos de la investigación	44
7.1 Respeto	44
7.2 Justicia	44
7.3 Beneficencia	45
7.4 Autodeterminación	45
7.5 Anonimato y confidencialidad	45
7.6 Autorización institucional	46
VII. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	47
VIII. CONCLUSIONES	66
IX. RECOMENDACIONES	68
X. Referencias bibliográficas	69



## RESUMEN

El presente estudio titulado prácticas de estilo de vida saludable que posee el personal de enfermería del departamento de consulta externa del hospital Roosevelt de Guatemala. Durante su formación y experiencia laboral el personal de enfermería tiene un amplio conocimiento sobre promoción de estilos de vida saludables, así mismo en prevención de las enfermedades, a pesar de ello no lo interiorizan en su vivir cotidiano, lo que ejerce a no practicar estilos de vida saludables, esto conlleva a la adquisición de ciertos problemas físicos tales como sobrepeso, obesidad, y otras enfermedades crónicas no transmisibles. De igual manera problemáticas a nivel social, personal, laboral y económico especialmente en el personal de enfermería.

El objetivo principal de esta investigación es describir las prácticas de estilos de vida saludable que posee el personal de enfermería del Departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt, la investigación se realizó con 57 personas de enfermería. El estudio es enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, y de corte transversal, para indagar si los sujetos de estudio practican o no un estilo de vida saludable, el instrumento que se utilizó fue un cuestionario conformado de 15 preguntas mixtas. Además, se tomaron en cuenta principios éticos y morales para su realización.

Los resultados evidencian que el 68% del personal de enfermería que participaron respondió que no realizan ejercicio diariamente, en cuanto alimentación solo el 44% realizan tres comidas diarias, el 46% no refaccionan, el 28% consumen comida rápida, el 61% no tienen el hábito de hidratarse, además solo el 30% realizan actividades positivas para controlar la fatiga y agotamiento mental, un 33% no comparten tiempo con su familia, el 58% no asiste a consulta médica regular, el 23% no descansa horas establecidas, en cuanto a hábitos de higiene personal el 28% practican cinco diariamente, solo el 36% le da importancia a higiene personal.

El estudio aplica la teoría del modelo de Nancy Roper haciendo hincapié en relación a los cinco componentes: biológicos, psicológicos, socioculturales,

ambientales, político y económico. Donde ayuda a llevar una disciplina en el personal de enfermería, individuo, familia, y población en un mejor estilo de vida saludable para mantener plena salud y prevenir enfermedades.

## I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio se llevó a cabo con la finalidad de identificar las diferentes prácticas de estilo de vida saludable que realiza el personal de enfermería en el departamento de consulta externa del hospital Roosevelt, siendo de mucha importancia que el personal de enfermería, como disciplina tome en cuenta practicar estilos de vida saludable beneficiándose en su estado de salud para prevenir enfermedades a temprana evolución como: enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidad entre otras.

De acuerdo a referencias bibliográficas consultadas las prácticas deben enfocarse en la promoción y prevención de estilos de vida saludable siendo estos; ejercicio, hidratación saludable, descanso y sueño, recreación, alimentación saludable, higiene mental, y relaciones interpersonales en el trabajo.

La investigación es de tipo descriptivo porque permite describir las prácticas de estilo de vida saludable que posee el personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala de acuerdo al marco teórico, con enfoque cuantitativo porque la información recolectada se presenta con estadísticas y con su respectivo análisis. Es de corte transversal por tiempo determinado. Siendo el periodo del mes junio 2021 a marzo 2022.

La muestra del presente estudio son 57 personas, encontrándose 7 personas en periodo vacacional, suspensiones por el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, capacitaciones, periodo pre- y post-natal, que representa al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala.

Para realizar la investigación se diseñó un instrumento que consiste en un cuestionario de 15 preguntas mixtas. La prueba piloto se realizó con el personal de

enfermería del departamento de consulta externa del hospital San Juan de Dios de Guatemala, teniendo las mismas características a las del estudio de campo.

El resultado del estudio piloto sirvió para detectar las prácticas de estilo de vida saludable que posee el personal de enfermería.

La presente investigación es un aporte para el gremio de enfermería, porque pretende fortalecer y mejorar la salud del personal que labora en el área hospitalaria de un hospital de referencia nacional que tiene alto impacto en la atención que brinda, por lo que sus colaboradores en este caso el personal de enfermería idealmente debe practicar estilos de vida saludables que le permita tener una buena condición de salud.

La finalidad del estudio fue describir, identificar y analizar las prácticas de estilos de vida saludable que realiza el personal de enfermería del departamento de consulta externa del hospital Roosevelt de Guatemala. En beneficio de la prevención de enfermedades de manera oportuna, para que el personal pueda recibir tratamiento en el momento indicado y evite enfermar de alguna enfermedad crónica prevenible con acciones de autocuidado y práctica de estilos de vida saludables.

En el departamento de consulta externa indica el personal de enfermería la falta de práctica de estilo de vida saludable en referencia con hábitos personales siendo: actividad física, nutrición, higiene mental, recreación, descanso y sueño, e higiene personal, mencionan el consumo mínimo de frutas y verduras, el desayuno lo realizan de una manera irregular por factor tiempo relacionado del traslado de sus viviendas a su puesto de trabajo. Está conformado de varios capítulos que sustentan en cuanto a su desarrollo, siendo interesante, para consultar a futuras investigaciones, se detalla el diseño de la investigación donde está la base de toda la práctica básica que posee el personal de enfermería, en cuanto a los estilos de vida saludable, también se observa los resultados obtenidos al realizar la

investigación presente, donde da posibilidad de realizar el análisis de los resultados en realización con revisión teórica, llegando a determinar los aspectos que ayuden a conocer las prácticas en el personal de enfermería y minimizar el riesgo de enfermar.



## II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DE PROBLEMA

### 1. Antecedentes del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define estilo de vida saludable 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". (Arias, 2016)

Según el Decreto 32-2005 guías alimentarias para Guatemala, se refiere a la creación del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional, la seguridad alimentaria nutricional se define como el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa, sin discriminación de raza, etnia, color, género, idioma, edad, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social. Los pilares de la seguridad alimentaria nutricional son: disponibilidad de alimentos, es decir el suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local. El acceso a los alimentos, puede ser acceso económico, físico o cultural. Utilización o aprovechamiento biológico de los alimentos a nivel individual o a nivel de población. (Paho.org, 2010)

En la ciudad de Lima, Perú (2014) en un hospital del Ministerio de Salud (MINSA), Lita Palomares Estrada, realizó el estudio titulado "Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud", evidenciando que en la actualidad las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables. Es más fácil y menos costoso ayudar a que una persona se mantenga saludable, que curarla de una enfermedad. Cualquier profesional de la salud debe y puede intervenir, intentando aumentar la concientización de la

persona hacia estilos de vida saludables y motivándola para el cambio. ¿Qué sucede cuando son los mismos profesionales de la salud quienes presentan estilos de vida inadecuados? porque es frecuente encontrar profesionales de la salud fumadores, bebedores, sedentarios y obesos. (Palomares Estrada, 2014, p. 4)

El estudio realizado por Castro y Cortés (2012), titulado “Promoción de Estilos de vida Saludables” efectuado en el Área de Salud de Esparza, mediante el diagnóstico situacional del Área de salud, se identificó la necesidad de la elaboración de un programa educativo sobre aspectos relevantes como alimentación básica saludable, actividad física, manejo de stress, no ingesta de sustancias tóxicas al organismo, entre otras. Realizó pruebas de laboratorio a los participantes, toma de medidas antropométricas, control de signos vitales, los cuales serán evaluados en el lapso de seis meses posterior a la culminación del programa educativo dirigido al sujeto de estudio, realizando un cuestionario de preguntas abiertas información brindada por las personas. ( p.1).

Rosales Chávez de Tuyuc, Eva (2002), realizó el estudio titulado “Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt de Guatemala”. Entre las principales conclusiones indica que se obtienen del presente estudio, que todo el personal de enfermería; que las actividades que deben realizar para mantener un estilo de vida saludable son: alimentación adecuada, dormir las horas necesarias, recrearse y mantener buenas relaciones interpersonales. Entre las prácticas más usuales no saludables están el consumo de menos de 8 vasos de agua pura diariamente y no practicar ejercicio físico. ( p. 4)

La práctica correcta de estilos de vida saludable son rutinas incorporadas, hábitos y actitudes que se deben incluir en nuestro diario vivir, así como dormir las horas establecidas, comer sanamente, caminar con frecuencia, mantener hábitos

equilibrados en la alimentación y realizar actividades físicas, etc., de no ser así se corre el riesgo de adquirir enfermedades crónicas como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades coronarias, obesidad y otras. Para lograr una vida plena y longeva, se deben eliminar agentes externos nocivos para el ser humano, tales como: consumo de licor, utilización de drogas no permitidas, fumar en exceso, entre otros. (Chun, 2017, p. 1-2)

Baldizón (2008), realizó un estudio titulado: “Factores que intervienen sobre estilos de vida saludables en el personal de enfermería de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres del Hospital San Benito, Peten”. Una de las conclusiones fue que el 50% del personal de enfermería encuestado no posee una idea clara del concepto de estilos de vida saludables, indicando en forma parcial, lo cual repercute en el desconocimiento de hábitos y comportamientos del ser humano, que lo llevan a satisfacer sus necesidades, practicar estilos de vida saludables para alcanzar un completo bienestar en la vida. (p. 5).

En el departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt, la investigadora, entrevistó a dos 2 enfermeras y tres (auxiliares de enfermería del Departamento de Consulta Externa, sobre prácticas de estilos de vida saludables y refieren que “no les da tiempo de desayunar en su casa, debido a que salen muy temprano para trasladarse a su lugar de trabajo Hospital Roosevelt, trabajan y estudian en otra institución, de lunes a viernes de 7:00 a 15:00 horas, desayunan y almuerzan en su área laboral, consumen sus alimentos en ventas de comida en los alrededores del hospital, ingieren pan francés acompañado de jamón, frijoles, queso pan dulce, otros. Entre los líquidos café o té, algunas llevan alimentos de su casa para comer en el trabajo, no realizan actividades recreativas, únicamente van de paseo en el periodo de vacaciones, algunas veces practican ejercicios físicos en familia”. Cáceres Alfaro, Carlota (2021).

## **2. Definición del problema**

En el Departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, el personal de enfermería del servicio, en entrevistas realizadas previo al estudio, refieren la falta de práctica de estilos de vida saludable, en referencia con hábitos personales siendo: alimentación, sueño, recreación y ejercicio físico. Mencionan el consumo mínimo de frutas y verduras, el desayuno lo realizan de una manera irregular por factor tiempo relacionado del traslado de sus casas a su puesto de trabajo.

Los estilos de vida saludable propician la adquisición y mantenimiento de continuidad de pautas y conductas de manera individual, que mejoran la calidad de vida del personal de enfermería, entre estos incluye hábitos que disminuyen el riesgo de enfermar, creencias, conocimientos y prácticas de las personas para mantener un bienestar saludable de manera integral. (Wong, 2016, p. 7)

## **3. Delimitación del problema**

**3.1 Ámbito geográfico:** Ciudad de Guatemala, Guatemala.

**3.2 Ámbito Institucional:** Hospital Roosevelt Guatemala.

**3.3 Ámbito Personal:** Personal de enfermería (Licenciadas, enfermeras técnicas y auxiliares de enfermería) del departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala.

**3.4 Ámbito Temporal:** mes de junio 2021 - marzo 2022

## **4. Planteamiento del problema**

¿Cuáles son las prácticas de estilos de vida saludable que posee el personal de Enfermería del departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala en el periodo de junio 2021 - marzo 2022?

### III. JUSTIFICACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud, (OMS, OPS), los estilos de vida saludable son la base de la calidad de vida, la percepción que un individuo tiene desde su lugar de existencia en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que vive en relación con sus objetivos especialmente para el personal de enfermería. Están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, uso de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, sedentarismo, en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. (OMS/OPS, 2016).

En Guatemala los estilos de vida saludable propician la adquisición y mantenimiento en la cotidianidad de pautas de conductas de manera individual y mejorar la calidad de vida; en lo que incluya patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer la salud, el bienestar y calidad de vida integral, igualmente, comportamientos que disminuyan el riesgo de enfermar, como control y adecuado manejo de las tensiones y emociones negativas e incremento de actividad física, recreación, buenos hábitos de sueño, alimentación y descanso. (Wong, 2016, p. 1).

En el Departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, se carece de registros de estudios realizados al personal de enfermería sobre prácticas de estilo de vida saludable, por lo que el presente estudio es novedoso, e importante porque al conocer los resultados de la investigación, aporta al personal de enfermería recomendaciones para modificar su estilo de vida mediante prácticas de comportamientos saludables, con el objetivo de fortalecer la prevención de enfermedades y disminuir los factores de riesgo que inciden en la aparición de patologías, lo cual beneficiará a la institución y al mismo personal.

El autocuidado es una responsabilidad humana, como lo menciona Chun Sandy (2017), debe ser practicada por cada individuo, aun cuando se trata del personal de salud, en este caso el personal de enfermería, si no adopta un estilo de vida saludable, no permitirá mantener una actividad con compromiso, desencadenando riesgo en la incidencia de enfermedades, provocando que el recurso humano sea insuficiente para brindar la atención oportuna y de calidad a la población, considerando la satisfacción del usuario. (p. 25)

La socialización de resultados de la investigación es importante, es novedoso porque en la institución no se ha realizado ningún tipo de estudio en el departamento de la consulta externa siendo de mucha relevancia y factible para el personal de enfermería, porque pretende fortalecer en el área de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, así como la disminución de los factores de riesgo de aparición de enfermedades, al usuario le permitirá recibir cuidados de enfermería de calidad para la satisfacción del cuidado que recibe y la institución de se favorece porque el personal disminuirá el ausentismo por situaciones de enfermedad, que pueden prevenibles con acciones de práctica de estilos de vida saludable.

La magnitud del estudio radica en disminuir el riesgo de adquirir patologías en el personal de enfermería del departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt, promoviendo los estilos de vida saludables que mejoren la calidad de vida y envejecimiento libre de enfermedades.

El modelo de enfermería de Nancy Roper llamado modelo de vida en cual se aplica en el presente estudio, describe la vida como una mezcla de actividades vitales, resaltando lo propio del individuo lo cual viene marcado por como realiza dichas actividades, siendo el ser humano como lo más valioso en todas sus facetas de vida y va siendo progresivamente más independiente hasta que es

adulto, donde la dependencia que pueda tener una persona no limita su dignidad.  
(Fernández & Gonzalez, 2003, p.21).



## **IV. OBJETIVOS**

### **4.1 General:**

**4.1.2** Describir las prácticas de estilos de vida saludable que posee el personal de Enfermería del Departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala.

### **4.2 Específicos:**

**4.2.1** Identificar las diferentes prácticas de estilos de vida saludable que realiza el personal de Enfermería del Departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala.

**4.2.2** Analizar las prácticas de estilos de vida saludable que realiza el personal de Enfermería del Departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala.



## **V. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

### **1. Estilos de vida saludables**

Según OMS/OPS (2016), los estilos de vida saludables se obtienen a través de una alimentación nutritiva en calidad y cantidad, la adopción de actividad o ejercicio físico y actividades recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene, espiritualidad, independientemente de la religión que se profese, prevención y cuidado del ambiente, así como evita riesgos que comprometan la integridad física. (p.5).

Hábito de vida o forma de vida hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas, algunas no saludables. Se concibe como la unidad de lo social y lo individual, es la realización de la personalidad en la práctica social diaria, en la solución de sus necesidades. Este se determina por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida en la persona, la OMS (Organización Mundial de la Salud) la define como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes". (EcuRed, 2020)

### **2. Práctica**

Perez Porto & Gardey (2010), refiere que, la práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. Es el ejercicio que se realiza de acuerdo a ciertas reglas y que puede estar sujeto a la dirección de un maestro o profesor, para que los participantes mejoren su desempeño. Por ejemplo: "tengo todos los conocimientos teóricos necesarios, pero aún no he logrado llevarlos a la práctica con éxito". Dicen que un científico chino logró demostrar teorías

milenarios en la práctica”. La práctica es esencial para mejorar, cuando una persona desarrolla una gran habilidad con mucha destreza en un campo particular, se suele decir que tiene agilidad en la práctica.

## **2.1 Prácticas de estilos de vida saludable**

Cortés (2018), indica que son todas aquellas conductas asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Estos estilos de vida son principalmente la alimentación, actividad física correctamente planificada, descanso adecuado, abstenerse de fumar tabaco, de consumir otro tipo de drogas, beber licor y capacidad para hacer frente al estrés. ( p. 2)

## **2.2 Nutrición**

Son prácticas de la ingesta de sustancias químicamente definidas de origen vegetal, animal o mineral que son requeridas por el organismo en suficiente cantidad para permitir su funcionamiento normal, aportando energía y los materiales necesarios para la formación, mantenimiento, crecimiento, reparación y reproducción de la masa vital. Algunos nutrimentos pueden ser sintetizados por el organismo y su presencia en la dieta no es necesariamente indispensable. Otros, los dietéticamente esenciales, no pueden sintetizarse y por consiguiente su aporte en las dietas en cantidades adecuadas es indispensable. Cortes,( 2018 p. 2)

### **2.2.1 Nutrición saludable**

Es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles asociadas. El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal/sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se han asociado con un mayor riesgo de factores relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como emaciación (pérdida de la masa muscular),

retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia. La evidencia también ha demostrado la importancia de la práctica adecuada y la alimentación complementaria y los sistemas alimentarios saludables sostenibles. Mediante políticas, legislación y estrategias sobre nutrición saludable, se puede prevenir la malnutrición en todas sus formas. (Paho.org, 2010)

### **2.3 Hidratación saludable**

La Organización Mundial de la Salud (2017), indica que el agua es esencial para la salud del cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.

Para la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, (EFSA), la recomendación de consumo total de agua adecuada para mujeres es de 2 litros al día, mientras que para hombres es de 2,5 litros al día. Las necesidades de agua son variables para cada persona en función de, entre otros, la edad, la actividad física que realiza, las condiciones ambientales, los problemas de salud que padezca (funcionalidad renal y digestiva, principalmente). El agua se obtiene a través de la ingesta de bebidas (agua, zumos, lácteos, refrescos, etc.), alimentos (las frutas y las verduras son los alimentos con mayor contenido acuoso) y del metabolismo de macronutrientes (aunque esta cantidad de agua metabólica es inferior a los 300 ml). La sed no es un indicador fiable de la necesidad de ingerir líquidos, ya que aparece cuando se produce un aumento del 2 al 3% de la osmolaridad extracelular, es decir, cuando ya se está ligeramente deshidratado. Por tanto, hay que insistir en que la hidratación debe ser siempre constante y no limitarse en exclusiva a cuando aparezca la sed. (Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 2019).

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, recomienda realizar un registro del consumo de agua utilizando una tabla donde debe marcar cada vaso con agua de 8 onzas que ingiera. Al final de la semana, se

debe sumar los vasos de agua que la persona tomó y revisar que tan cerca llegó de la meta recomendada. La meta es tomar 8 vasos de 8 onzas de agua al día. El cuerpo necesita más agua en época de calor o si está realizando mucha actividad física. Cuando se tenga sed, debe tomar agua y no gaseosas o jugos. (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2010)

En Guatemala se cuenta con las guías alimentarias mismas que son instrumentos educativos para que la población guatemalteca pueda elegir los alimentos para una dieta saludable y están dirigidas a la población sana mayor de dos años en adelante. Estas guías promueven el consumo de alimentos de los diferentes grupos, indican la importancia de la actividad física, así mismo recomiendan la moderación en el consumo de grasas, sodio y alcohol, otras recomendaciones para mantener una vida saludable. Para una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir todos los alimentos representados en la olla familiar alimentaria en cada tiempo de comida, pero si es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad y la proporción de estos. (MSPAS, de Guatemala, 2012, pp. 7-8)

Al conocer los 7 grupos de alimentos que proporciona la olla alimentaria los guatemaltecos pueden elegir variedad y compensar los de alimentos saludables para una nutrición saludable, beneficiando una calidad de vida, así mismo prevenir enfermedades.

Dentro de la misma se observan siete grupos de alimentos: Grupo 1. Cereales, granos y tubérculos. Grupos 2 y 3. Frutas, hierbas y verduras. Grupo 4. Leche y derivados. Grupo 5. Carnes. Grupo 6 y 7. Azúcares y grasas.

Además, se debe consumir:

- Azúcares: con moderación.
- Carnes: 2 veces por semana.

- Hierbas y verduras: todos los días.
- Cereales, granos y tubérculos: todos los días.
- Grasas: con moderación.
- Leche y derivados: 3 veces por semana.
- Frutas: todos los días.

Es por ello que las guías alimentarias para Guatemala recomiendan:

Comer variado cada día, porque es más sano y económico, en el desayuno: leche, cereal y fruta, en las refacciones: fruta, atol de Incaparina o tortillas con frijol, en el almuerzo: caldo de pollo o res con una porción de pollo o carne, arroz, aguacate, verduras, tortillas, fruta y agua pura, aguacate, verduras, tortillas, fruta y agua pura, en la refacción: frutas, semillas como manías, en la cena: frijol, huevos, tortillas y pan, coma todos los días hierbas, verduras y frutas, rojos: tomates, sandía, chile pimiento, manzana, fresas, rábano, amarillos y naranja: zanahoria, güicoy sazón, papaya, mandarina, piña, mango, verdes: brócoli, acelga, espinaca, berro, limón, chipilín, yerba mora, pera, comer tres veces por semana más: huevos, queso, leche o incaparina, la leche puede combinarse con el cereal para el desayuno y se le puede agregar banano, fresas, moras o manzana, coma al menos dos veces por semana o más, un trozo de carne, pollo o pescado para evitar la anemia y la desnutrición.

A la carne de pollo se recomienda eliminar la piel, por su alto contenido en colesterol, consumir semillas, son buenas para completar la alimentación. Las manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y pepitoria, contienen proteínas y grasas de buena calidad, fibra, vitaminas del complejo B y minerales. Comer menos margarina, crema, manteca, frituras y embutidos para cuidar su corazón y gastar menos, las grasas buenas se encuentran en los aceites vegetales como el de maíz, canola, girasol, oliva. Prepare las comidas con poca sal para evitar enfermedad.

En lugar de usar sal, se pueden utilizar condimentos naturales como: tomillo, laurel, pimienta, limón, cilantro, hierbabuena y otros.

La comida rápida y las golosinas (bolsitas) tienen alto contenido de sodio, así como las sopas de preparación instantánea, por lo tanto se recomienda evitar su consumo.

Es necesario evitar la ingesta de licor porque daña la salud. El exceso en el consumo de licor es la principal causa de muerte en adolescentes y jóvenes. El licor produce daños irreversibles en el hígado, en el sistema nervioso y el cerebro. (MSPAS, de Guatemala, 2012, pp. 27-34)

## **2.4 Actividad física**

CONGA (1998), menciona en las guías alimentarias para Guatemala “La actividad física como un estilo de vida saludable que aporta beneficios para la salud y bienestar, mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión, disminuye el estrés y mejora la autoestima. Realizar esfuerzos físicos contribuye a reducir enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, cáncer e hipertensión”. (p. 31)

Según la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP, 2012), considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional y es un determinante clave del gasto energético y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. Los niveles de actividad física son recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de

enfermedades no transmisibles. La actividad física no debe confundirse con el ejercicio.

El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. (Paho.org, 2010)

Según el manual de actividad física de la Organización Mundial de Salud, se recomienda practicar 150 minutos por semana de actividad física como salir a caminar, dar un paseo en bicicleta, jugar con amigos, hermanos o hijos, realizar las labores domésticas, entre otros más. Ejercicio físico como asistir regularmente a clases de zumba, natación o salir a correr, entre otras más. Llevando a cabo esta recomendación se pueden prevenir muchas enfermedades, se mejora el sueño, la concentración, el estado de ánimo, se proporciona un estado de bienestar integral. (Paho.org, 2010)

#### **2.4.1 Niveles de actividad física**

Son actividades en las que se realizan movimientos ya sean por diversión, trabajo o para transportarse de un lugar a otro. Estas actividades aumentan el número de latidos de su corazón en diferentes niveles de intensidad. (Centro de Investigación para el fomento de salud de la Universidad de Washington, 2006, pp. 2-3)

##### **2.4.1.1 Actividad física leve**

Durante esta actividad, la persona no está inactiva, el movimiento físico es insignificante porque es posible que no esté haciendo un esfuerzo al realizar la

actividad, además no aumenta considerablemente su frecuencia respiratoria. Entre estas actividades se pueden mencionar: Lavar trastos, caminar lentamente, preparar comida, tender la cama. (Ministerio de Sanidad, Madrid, 2015, p. 23)

#### **2.4.1.2 Actividad física moderada**

Esta se caracteriza por el aumento en la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, como también el aumento del ritmo cardíaco y el respiratorio, pero se puede hablar sin sentir que le falta el aire. Entre estas podemos incluir: caminar a paso ligero, pasear en bicicleta, tareas domésticas, paseo de animales domésticos, bailar, actividades de jardinería. (Ministerio de Sanidad, Madrid, 2015, p. 23)

#### **2.4.1.3 Actividad física intensa o energética:**

Wiki-Elika, (2022). Es cuando la sudoración de calor es más fuerte, el ritmo cardíaco es más elevado la respiración es de forma agitada, resulta difícil hablar demasiado mientras se practica. Las actividades energéticas incluyen: correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente, saltar cuerda, nadar, jugar fútbol, tenis, basquetbol.

### **2.5 Recreación:**

Es toda actividad individual o colectiva del ser humano que le estimula física y emocionalmente mediante la liberación de tensiones, problemas y fatigas producidas como efecto de la rutina diaria. Es una de las 4 funciones vitales para lograr el desarrollo integral del ser humano. (Suarez Derik 2003, p. 8)

Por lo tanto, la recreación debe estar presente en todos los momentos de la vida, el equilibrio biológico y social, mejora la calidad de vida a través de dinamismos que despeje la mente y descanso mediante hábitos cotidianos; permite facilitar la transcendencia en el equilibrio del bienestar tanto físico, mental y social.

### **2.5.1 Tipos de recreación:**

Ramos García (como se citó en Suárez.2003) indica que según el tipo de participación recreativa del hombre estas pueden ser:

#### **2.5.1.1 Recreación Activa:**

Se concibe que cuando el individuo está directamente involucrado en una actividad dinámica y ésta requiere un esfuerzo físico o mental para realizarla. Entre estas actividades se pueden mencionar: Juegos, deportes excursiones.

#### **2.5.1.2 Recreación Pasiva:**

En cambio, en esta recreación el esfuerzo físico del individuo es restringido y el mismo participa como contemplador de un suceso, por lo cual la persona tiene una función estática.

### **2.6 Medios de recreación**

Es un conjunto de elementos que vinculados por un espacio promueven el desarrollo de actividades recreativas que el hombre utiliza para el descanso y esparcimiento. Hay de carácter público, en donde la población en general tiene acceso a ello sin discriminación, a un costo significativo, generalmente gratuito. También los medios de orden privado, que proveen de recreación a grupos selectivos de la población. (Sazo, 2007, p. 26).

#### **2.6.1 Medios de recreación públicos**

Lo constituyen todos aquellos espacios libres, abiertos y cubiertos orientados a satisfacer la necesidad de recreación, son propiedad del estado; quien está obligado a velar por su mantenimiento y servicio adecuado.

Ejemplo de medios de recreación públicos:

- Plazas: Utilizadas especialmente para recrear, existe concentración de personas, presentación de actos públicos, cívicos, políticos, arte popular, etc.

- Parques recreativos: espacios libres con equipamiento, con áreas verdes, con una recreación activa y pasiva.
- Áreas deportivas: dedicación al deporte, espacios abiertos, canchas, vestidores, baños, sanitarios, etc.
- Zoológicos: Áreas desarrolladas con el fin de una recreación pasiva de carácter educativo. Muchas veces dentro de algún parque donde se combinan en algunos casos la recreación activa y pasiva para hacer más agradable las visitas; así como la integración de museos y/o acuarios.
- Alamedas: Articulan vías vehiculares como función principal, si son combinadas adecuadamente con áreas verdes permiten un tipo de recreación pasiva a la población. Estas son utilizadas frecuentemente para practicar el atletismo, aclarando que deben tener un garabito (plano visible de las calles, senderos y caminos) bastante ancho evitando con esto el peligro que pudieran correr los peatones. Existen otros medios de recreación públicos, áreas verdes libres, sitios arqueológicos, centros culturales, centros deportivos y de recreación.
- Entre las prácticas de recreación se pueden mencionar: carrera en grupo, lanzarse vejigas con agua, cantar y campeonatos de básquet bol, futbol y otros. (Sazo, 2007, pp. 26-27)

## **2.7 Descanso y sueño**

Se tienen demasiadas exigencias en cuanto al tiempo (trabajo, familia, mandados), sin contar que se quiere encontrar tiempo para relajarnos. Para que todo encaje, a veces sacrificar el sueño. Sin embargo, el sueño afecta tanto la salud física como la mental. Las personas que están cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo. Tienen más posibilidades de sufrir accidentes de tránsito. La falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros. El déficit de sueño, con el paso del tiempo, incluso puede incrementar el riesgo de sufrir depresión. Si bien las necesidades personales varían, en promedio, un adulto necesita entre 7 y 8 horas de sueño por noche. La falta de sueño aumenta el riesgo de padecer obesidad, enfermedades del corazón e infecciones. Durante la noche, la frecuencia cardíaca, la frecuencia de respiración y la presión arterial suben y bajan, un proceso que puede ser importante para la salud cardiovascular. (Mitler, 2022).

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. La mayoría de los adultos, incluyendo los de edad avanzada, necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Los niños tienen diferentes necesidades de sueño según la edad. (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2010, p.1)

## **2.8 Higiene personal**

Son hábitos que se adquieren a muy temprana edad. En toda cultura, el baño y aseo personal son muy importantes. Se debe enseñar desde la niñez a lavarse las manos antes de comer, después de orinar o defecar. Son medidas que toma una persona para conservar su piel y apéndices (pelo, uñas de los dedos de las manos y los pies), dientes y boca limpios y en buen estado. La piel sana, sin alteraciones, es la primera línea de defensa del cuerpo contra infecciones y lesiones de los tejidos subyacentes. La piel es importante para la regulación de la temperatura del

organismo; además es un medio para la excreción de sus desechos. La buena salud dental es esencial para una buena nutrición. Las caries dentales y el mal estado de la cavidad bucal son fuentes posibles de infección, molestias y dolor para el individuo, la limpieza de los dientes debe hacerse utilizando cepillo con pasta dental después de consumir alimentos y nuevamente antes de acostarse. (Càntabra, 2019).

Según (UNICEF, 2005) para la higiene personal es indispensable practicar hábitos de higiene y así evitar enfermedades, por lo que es recomendable:

- Bañarse diariamente, utilizando abundante agua y jabón.
- Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
- Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
- Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.
- Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.
- No es conveniente auto- medicarse.
- Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir. (UNICEF, 2005, p. 4)

## **2.9 Chequeo médico regular**

Es asistir a citas regularmente con el médico para mantener una vida saludable, el chequeo médico permite detectar enfermedades oportunamente, previniendo su evolución, es importante asistir al especialista correspondiente según la molestia que se presenta. La detección temprana de enfermedades, así

como la atención y la continuidad de los tratamientos son fundamentales para garantizar una buena salud. (OMS/OPS, 2012)

Los chequeos médicos regulares recomendados son: Oftalmología, Odontología, Ginecología, Vacunación (Hepatitis B, Tda, Influenza, COVID-19)

El chequeo médico anual es parte de la promoción de la salud que, según la Organización Mundial de la Salud, menciona que “busca proteger la calidad de vida de las personas por medio de la prevención”. (OMS, 2018, como se cito en Diagnostica laboratorio, 2018).

## **2.10 Higiene mental**

Es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. En las distintas culturas, los estudiosos han definido las formas diversas de la salud mental, concepto que abarca, entre otros aspectos, el bienestar subjetivo, la percepción de la propia eficacia, la autonomía, la competencia, la dependencia intergeneracional y la autorrealización de las capacidades intelectuales y emocionales. Los conocimientos sobre la salud mental y, en términos más generales, sobre el funcionamiento de la mente son importantes, porque proporcionan el fundamento necesario para comprender mejor el desarrollo de los trastornos mentales y del comportamiento.

En los últimos años, la nueva información procedente de la neurociencia y la medicina conductual ha ampliado de manera espectacular nuestros conocimientos sobre el funcionamiento de la mente. (Diagnóstica, Laboratorio, 2018)

### **2.10.1 Clasificación de higiene mental**

Una forma de ordenar de la siguiente manera: 1. Bienestar emocional. 2. Bienestar psicológico 3. Bienestar social. (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2010)

#### **2.10.1.1 Bienestar emocional**

Según la experiencia de la investigadora, el estado de ánimo es donde el individuo se caracteriza por sentirse bien, en armonía, en tranquilidad con el mundo que lo rodea, consciente de sus propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida de manera equilibrada.

Según indica Alameda, (2021), para ella el bienestar emocional es: vivir desde la calma, comprender mis emociones y regularlas, afrontar los retos de la vida y tomarlos como impulso para crecer, observar mi cuerpo, mente y emociones para conocerme más profundamente, expresar lo que siento, deseo y necesito, ver a mi mente como una aliada.

#### **2.10.1.2 Bienestar psicológico**

Es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, está relacionado a cómo afrontar los retos diarios, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando en la sensación de sentido de la vida donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo, por lo que dicho bienestar puede considerarse el precursor de los actuales modelos de psicología positiva. En términos generales, el bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud que llevan a las personas a desarrollarse de un modo positivo. (Fernández, 2016)

Para el bienestar psicológico según (Pineda et al 2018), lo describe en seis dimensiones: (a) auto- aceptación, capacidad de una persona para sentirse bien

consigo misma, aun siendo consciente de sus propias limitaciones, con actitudes positivas hacia sí misma; (b) relaciones positivas, percepción que se tiene del establecimiento de relaciones sociales estables y de tener amigos en los que puede confiar; (c) autonomía, capacidad de una persona para resistir en mayor medida la presión social y autorregular su comportamiento; (d) dominio del entorno, habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y las necesidades propias; (e) crecimiento personal, empeño por desarrollar las potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades; y (f) propósito en la vida, que hace referencia a la capacidad de la persona de definir una serie de objetivos que le permiten dotar a su vida de cierto sentido. (Pineda-Roa, Castro-Muñoz, & Chaparro-Clavijo, 2018, p. 47)

### **2.10.1.3 Bienestar social**

Son todos aquellos elementos que inciden de manera positiva en la calidad de vida, entre estos se pueden mencionar: un empleo digno, recursos económicos para satisfacer las necesidades, vivienda, acceso a la educación y a la salud, tiempo para el ocio, etc. Pese a que la noción de bienestar es subjetiva (aquello que es bueno para una persona puede no serlo para otra), el bienestar social está relacionado a factores económicos objetivos. (Pèrez & Gardey, 2009)

### **2.10.2 Trabajo e higiene mental**

Los cambios en la actividad laboral generaron nuevas dinámicas, como el teletrabajo o trabajo a distancia, lo cual genera menores niveles de agotamiento y cinismo organizacional (actitud negativa del empleado hacia la organización empleadora) en quienes pueden seguir trabajando desde su casa con un horario flexible. Esta modalidad es la que menos impacto tiene en los niveles de Burnout entre estos podemos mencionar: el agotamiento emocional, la despersonalización y baja realización personal. En cuanto a puestos o jerarquías, los más afectados son los llamados mandos medios o gerenciales. Esto se relaciona con

investigaciones previas, en las que se detectan mayores niveles de estrés en dichos roles debido a la alta responsabilidad y baja autonomía que suelen poseer. A su vez, el principal factor psicosocial que genera estrés crónico es el conflicto familia-trabajo, es decir, la fricción que se genera entre el trabajo y la vida familiar. Para algunas personas en el confinamiento aumentó la ansiedad, pero en otras disminuyó. En este caso, probablemente colaboró la sensación de estar en un entorno tranquilo y controlado. Una vez reiniciada la totalidad de las actividades, esto puede resultar problemático. Cabe destacar que es mayor el estrés causado por la dificultad para cumplir con las demandas familiares como consecuencia de las demandas laborales. (Instituto Guatemalteco de Seguridad Social & González, 2020, p. 14).

Es recomendable para fomentar una higiene mental saludable realizar lo siguiente:

#### **2.10.2.1 Pausas activas laborales**

Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo. Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo. Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los subutilizados. Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa. Previene lesiones osteomusculares especialmente al inicio de la jornada laboral. (Pù agustìn, 2015, p. 19)

### **2.10.2.2 Actividades de pausas activas laborales**

Es una sesión corta de actividad física o un descanso breve durante la jornada de trabajo. Ésta se considera un espacio de entretenimiento para romper la rutina laboral y ayudar a promover el bienestar físico, mental y emocional.

### **2.10.2.3 Actividades a realizar durante las pausas activas laborales:**

Dentro de estas actividades se pueden mencionar:

- Rotación de la cabeza

Postura: en posición inicial realice movimientos de la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo con el oído a tocar el hombro por 15 segundos.

- Levantar las manos

Postura: levante sus brazos y gira las muñecas de las manos por 15 segundos.

- Estirar los brazos

Postura: Estire los brazos hacia el lado izquierdo y derecho por 15 segundos.

- Inclina el tronco

Postura: Asumiendo la postura inicial realice inclinaciones con el tronco de izquierda a derecha por 15 segundos.

- Juntar las manos

Postura: con las manos juntas, estire ambos brazos hacia arriba por 15 segundos.

- Girar la cabeza

Postura: Girar la cabeza lentamente hacia la derecha y luego a la izquierda por 15 segundos. (Visualfrac, 2020)

### **2.10.2.4 Ejercicios preparativos antes de comenzar la jornada laboral**

Se refiere a la actividad física que se realiza antes de iniciar la jornada laboral y que tiene como finalidad preparar los músculos, articulaciones y estructuras

anatómicas del cuerpo que se puedan afectar por acción de la fatiga que produce el trabajo.

Entre estos se puede mencionar repeticiones por cada movimiento de manera suave y progresiva:

- Flexión: Estirar el brazo al frente, con la palma de la mano mirando al suelo. Elevar la mano hacia arriba y después bajarla hacia el muslo.
- Extensión: Estirar el brazo paralelo a la pierna. Mover la mano ligeramente detrás del cuerpo.
- Abducción: Estirar el brazo paralelo a la pierna. Elevar la mano hacia un lado, con la palma mirando al suelo.
- Rotación interna y externa: Con el codo pegado al cuerpo y el brazo en 90 grados, llevar la mano al interior y exterior del cuerpo, sin mover el codo. (Asepeyo, 2020, p. 19-20)

#### **2.11.2.5 Ejercicios compensatorios durante la jornada laboral**

Se refiere a la actividad física que se realiza durante la jornada laboral y que tiene como finalidad proporcionar descanso a cada estructura anatómica que se ve directamente afectada por acción del trabajo que la persona realiza. Entre estos mencionaremos: 1. Rotación de la cabeza 2. Levantar las manos 3. Estirar los brazos 4. Inclinar el tronco. (Pù Agustín, 2015, p. 19)

#### **2.11.2.6 Recomendaciones durante la jornada laboral.**

Según el IGSS (2020) recomienda a los empleadores conciliar las cargas de trabajo, establecer horarios de disponibilidad, determinar objetivos en plazos razonables y monitorear los factores psicosociales de los colaboradores, es indispensable promover el bienestar emocional a través de actitudes positivas, buena autoestima, resiliencia, fomentar relaciones positivas duraderas y aprender a gestionar las tareas. Para bajar los niveles de estrés laboral, a nivel individual debemos crear rutinas, programar actividades familiares, organizar las tareas domésticas, mantener nuestros hábitos de higiene personal, no quedarnos en

pijama todo el día. Hacer pausas activas de 10 minutos cada dos horas y mantener la actividad física. En medio de este estado de emergencia nacional donde la norma para muchos es trabajar desde casa es importante aplicar estos consejos para evitar el estrés laboral.

Establezca y respete los horarios de trabajo, lo más importante es que cumpla las metas y no un horario estricto. Se recomienda anotar al inicio del día laboral los pendientes que puede cumplir durante el día. Realice conversaciones periódicas con sus compañeros de trabajo, ya que regularmente ellos experimentan sus mismas emociones y problemas que puede ser un excelente grupo de apoyo. Tener la iniciativa de crear un grupo nuevo en las redes sociales de compañeros virtuales y conversar sobre varios temas. (Instituto Guatemalteco de Seguridad Social & González, 2020, p. 18)

## **2.12 Relaciones interpersonales**

Cho (2010) afirma que las relaciones interpersonales se derivan a partir de que el hombre es un ser social, no actúa solo por lo que pertenece a un grupo, por muy reducido que éste sea. Desde que el hombre nace se debe adaptar a ciertas estructuras ya existentes como: el idioma, la religión, las costumbres, etc., por lo que se hace imprescindible, si desea relacionarse con los demás. La comunicación interpersonal prepara caminos seguros para tratar con todos, busca el modo como la persona expone al exterior sus pensamientos a otros hombres, cuáles son los medios y estrategias empleados para llegar a los demás. Cada ser humano actúa en forma diferente, de acuerdo con sus tendencias, con sus deseos y preferencias. Cada individuo, en efecto, tiende y dirige su actividad hacia aquello que le resulta más valioso, es decir, hacia aquellos objetos que considera más importantes, o sea, que estima más y a los cuales otorga mayor preferencia. Estos pueden referirse a cosas, seres, actos, fenómenos morales, estéticos, religiosos o sociales. (pp. 24-25).

### **2.12.1 Relaciones interpersonales en el trabajo**

Son las que surgen en el ambiente corporativo (trabajo en equipo) o en las relaciones con clientes, para convivir bien y sin problemas, hay que saber cómo tratar a las personas y funcionan como un tipo de juego en el trabajo, en donde, si no tienes cuidado con las reglas o si te equivocas en una jugada, tu desarrollo puede ser perjudicado.

La empresa también sale perjudicada, pues los problemas de relaciones influyen en el clima organizacional y obstaculizan el buen progreso de los negocios, todo profesional debe tener en mente la importancia de cuidar las relaciones profesionales en función de su carrera y de su propia experiencia dentro de la corporación. Cuando hay buenas relaciones interpersonales en el ambiente de trabajo, las personas se sienten más felices y motivadas, sabemos que no es tan fácil mantener las relaciones siempre positivas, porque el ambiente laboral es muy competitivo. Cada persona tiene diferentes experiencias y particularidades. (Souza, 2019).

## **3. Beneficios de la práctica de los estilos de vida saludable**

Son los beneficios a nuestra salud que aleja multitud de enfermedades durante todo el ciclo de vida, como el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o la obesidad, además de que mejora la calidad de vida de las personas. Muchos de estos problemas de salud están provocados por factores de riesgo modificables, lo que significa que, mediante el cambio de hábitos insanos relacionados con tabaquismo, dieta y sedentarismo, se podrían reducir la morbilidad y la mortalidad asociada. (Arboix, 2013, p. 114)

### **3.1 Estilos de vida no saludables**

Se ha evidenciado que, al no tener estilos de vida no saludables, el individuo puede desarrollar enfermedades crónicas que pueden generar lesiones y alteraciones en diversas partes del organismo lo que desencadenaría la muerte.

Alguno de los factores modificables en el ser humano se puede mencionar:

### 3.1.1 Sedentarismo

Es definida como una conducta con la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal.

Ejemplo de sedentarismo:

- Ver televisión más de tres horas seguidas.
- Estar acostado o sentado
- Comer en el sofá
- No movilizarse
- Realizar actividades sentado
- Jugar videojuegos por más de cuatro horas seguidas.
- Trabajar sentado más de cuatro horas sin parar.
- Dormir más de ocho horas. (Med, 2015)
- A partir del cuestionario internacional de actividad física IPAQ se puede definir como conducta sedentaria aquella en la que los individuos tienden a permanecer más de 6 horas sentados al día. La guía básica para la detección del sedentarismo lo clasifica en base a la intensidad de actividades realizadas al día durante la semana.

Según el artículo relacionado con malos hábitos, publicados en la revista salud pública, menciona la importancia de sumar años a la vida, pero que sean saludables y libres de enfermedades, por eso dice que hay que intentar eliminar cinco malos hábitos de salud: fumar, no hacer ejercicio, tener sobrepeso, beber demasiado alcohol y llevar una dieta poco saludable.

La conclusión de un estudio relacionado que analizó y relacionó el impacto de estos comportamientos con la posibilidad de vivir una vida más larga sin diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras enfermedades crónicas: “Descubrimos que seguir un estilo de vida saludable puede extender los años a una persona viva libre de enfermedades” “En particular, las mujeres que no

practicaban esos cinco malos hábitos ganaron más de diez años de vida, libre de enfermedades y los hombres que tampoco lo hicieron ganaron casi ocho". (Frank, 2020)

#### **4. Enfermería**

Se centra en el cuidado de la salud y de la vida, hacia esa pretensión se encaminan los esfuerzos y trabajos que se realizan para la atención de los sujetos de cuidado: la persona, la familia y la comunidad. Los escenarios de cuidado se dan en la vida cotidiana, en tanto que es ahí en donde se desarrollan las actividades diarias de las personas. Por otro lado, los cuidados también se dan en el ambiente hospitalario, pero no es ese el único espacio en donde se desarrolla la esencia de la enfermería. Se puede decir que la enfermería es "una" disciplina, no varias, sino una, que se desempeña en diferentes espacios y escenarios, sin perder la esencia que la caracteriza: el cuidado. (Lagoueyte, 2015)

Aun cuando lo anterior es cierto y pareciera que no cabe ninguna discusión, es preciso tener presente que esto no ha sido siempre así. Desde sus inicios la enfermería se ha visto marcada de manera categórica por el desempeño de sus funciones en el ambiente hospitalario y al cuidado de los enfermos, todo esto supeditado a las órdenes médicas. Por esta razón, es preciso hacer una reflexión acerca de lo que se puede llamar el otro escenario del ser de la enfermería: el cuidado comunitario. (Lagoueyte, M. 2013)

Enfermería incluye el desempeño desde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, es decir, trasciende la mera práctica clínica como expresión del quehacer de la enfermería. Así esta definición va más allá y reitera la amplitud del campo de acción al expresar las funciones de la enfermería. En relación con la definición de enfermería, algunas teóricas han dado importantes y diversas acepciones al término, no pudiendo afirmarse que una es mejor ni más completa que las otras, sino que son complementarias dado que ven la enfermería

desde diversos ángulos. Partiendo de Nightingale hasta las autoras más recientes, la enfermería ha ido definiéndose a medida que en los contextos se van dando nuevos y diversos campos de acción. Si bien Florence Nightingale, no definió de manera explícita la enfermería, sí aportó elementos importantes en relación con el entorno en el que viven los enfermos, sobre los cuidados relacionados con la alimentación, la higiene y la parte emocional de los pacientes. (Lagoueyte, 2013)

#### **4.1 Licenciado(a) en enfermería**

Es un profesional que ha adquirido competencia científica y técnica para dar cuidado y ayuda al individuo, familia y comunidad, mediante una firme actitud humanística, ética y de responsabilidad legal, adecuados conocimientos en las áreas profesional, biológica, psicosocial y humanística y entrenado en las técnicas específicas en el marco de desarrollo científico y tecnológico de las ciencias y del país. Aplica cuidados de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en los tres niveles de atención en individuos sanos y enfermos incluyendo situaciones de emergencia y de alto riesgo, promoviendo el autocuidado e independencia precoz a través de la satisfacción de las necesidades fundamentales del ser humano, y mediante el análisis de las situaciones y aplicación del juicio crítico en una relación interpersonal de participación mutua que asegura el respeto por la individualidad y dignidad personal, de aquellos bajo su cuidado. Aplica el proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación del personal de Enfermería, en la educación continua del mismo y en la educación sanitaria del individuo, familia y grupos comunitarios. Administra servicios de enfermería hospitalarios y comunitarios en los distintos niveles de complejidad, tomando decisiones en cualquiera de las áreas de su desempeño profesional, basadas en su capacidad de observación, análisis reflexivo y juicio crítico. Promueve y participa en investigaciones, divulga y aplica sus resultados a fin de contribuir a mejorar la atención de salud, la atención de enfermería y el desarrollo profesionales. (Facultad de medicina uba, 2018)

## **4.2 Enfermero(a)**

Incluye a aquellas personas graduadas a nivel técnico en Escuelas de Enfermeras, en una universidad estatal o privada del país o en otras instituciones reconocidas para el efecto por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, debiendo contar con la escolaridad mínima a nivel diversificado. (Cenadoj, 2007, p. 3)

## **4.3 Auxiliar de enfermería**

Es una persona egresada de un programa oficialmente avalado y reconocido por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social donde recibe una preparación teórico-práctico de un año, para ingresar a la formación debe presentar certificado de calificaciones y diploma que acredite su preparación básica. El Hospital Roosevelt cuenta con la Escuela de Formación de Auxiliares de Enfermería, con el objetivo de preparar personal auxiliar de enfermería y que al finalizar tengan oportunidad de laborar en la institución, bajo la supervisión de la enfermera, para brindar cuidado directo e individualizado a la persona; contribuyendo al fomento, conservación, recuperación y rehabilitación de la salud. (Hospital Roosevelt de Guatemala, 2018)

## **5. Hospital Roosevelt**

El Hospital Roosevelt, es uno de los dos hospitales de referencia de Guatemala del tercer nivel de atención, brinda atención a personas que habitan en la República de Guatemala, incluyendo personas extranjeras, personas referidas de los hospitales departamentales y regionales, ofreciendo servicios gratuitos. Es un hospital especializado en brindar los servicios de veinticuatro horas del día. El tiempo que se llevó la construcción fue de trece años. En 1942 se suscribe un contrato de construcción del hospital con una organización estadounidense. En 1944 se coloca la primera piedra con la dirección del arquitecto guatemalteco Héctor Quezada. Se construyó en la finca la Esperanza, hoy zona 11 de la capital. (Hospital Roosevelt, 2016)

## **5.1 Departamento de consulta externa**

### **Misión:**

Que el Departamento clínico de Consulta Externa del Hospital Roosevelt brinde a la población guatemalteca atención integral, especializada, en forma oportuna, eficiente, orientada a la resolución de problemas de salud a través de una atención de calidad en forma equitativa, con respeto y excelencia. (Roosevelt, 2016)

### **Visión:**

Que el Departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt cuente con 16 clínicas y con 64 personas, personal necesario y capacitado para atender la demanda de la población que la requiera y así brindar una atención de calidad basado en el respeto y dignidad humana. (Roosevelt, 2019)

Es un departamento que brinda atención oportuna y especializada a la población guatemalteca, en resolución de sus problemas en forma equitativa con respeto y excelencia, con calidad y calidez. Ubicado en el primer nivel del Hospital Roosevelt, donde se encuentran todas las especialidades entre ellas: Clasificación de medicina interna (Nefrología, Neurología), Neurología (Esclerosis, Migraña, Epilepsias), Electro-encefalograma, Hematología-Oncología, Clínica de Personal, Pediatría (Cirugía Pediátrica, Oncología, Nefrología, Alergología, Neurología, Dermatología, Pediatría General), Ginecología (Aplicación de cremas, Colposcopias, Biopsias), Control Prenatal, Clasificación y Salud Reproductiva, Salud mental (Psicología, Psiquiatría), Ortopedia (Rodilla, Columna, Cirugía de Mano, Fracturas), que ofrece a la población guatemalteca y extranjera de diferentes edades y diagnósticos médicos, incluyendo la atención integral del cuidado de Enfermería. (Roosevelt, 2016)

## 6. Modelo de enfermería Nancy Roper

Este modelo de enfermería Nancy Roper, llamado modelo de vida aplica en el presente estudio de investigación denominado prácticas de estilos de vida saludable en el personal de enfermería, debido a que ella hace hincapié en relación a los cinco componentes en el ser humano: biológicos, psicológicos, socioculturales, ambientales, político y económico que ayuda a describir a la persona en cuanto a mantener la salud y prevenir la enfermedad. Nancy Roper creó una teoría de enfermería aplicable de manera básica que realmente ayudará a llevar una disciplina para el personal de enfermería, individuo, familia y población, para un mejor estilo de vida saludable. Este modelo surgió como respuesta a la utilización de calificativos para denominar la práctica de enfermería basada en un modelo de vida incluyendo las actividades vitales. Menciona que las prácticas que se deben realizar diariamente son mantener un ambiente seguro, comunicarse, respirar, alimentarse, hidratarse, eliminación de excretas, aseo personal, vestimenta, control de la temperatura corporal, movilización, trabajo y juego, expresión de la sexualidad, sueño, que son básicos para mantener calidad de estilo de vida saludable. El ser humano desde que nace es dependiente y conforme evolucione en sus etapas niñez, adolescencia, adultez y vejez va en continuo de dependencia a independencia total. Su objetivo es que los cinco componentes pueden utilizarse para describir a la persona en cuanto a mantener plena salud y prevenir enfermedad. (Williams, 2015)

Nancy Roper desarrolló un Modelo de Enfermería basado en la filosofía de vida, con los siguientes fundamentos básicos:

- La vida se describe como una mezcla de actividades vitales.
- Lo propio del individuo viene marcado por como realiza estas actividades.
- El ser humano es valioso en todas sus fases de la vida y va siendo progresivamente más independiente hasta ser adulto.
- La dependencia que pueda tener una persona no limita su dignidad.

Para Nancy Roper es necesario definir algunos conceptos, para poder describir detenidamente el modelo de enfermería:

**PERSONA:** denominada el centro del modelo, es decir la persona individual, dentro de un contexto influido por factores biológicos, psicológicos, socioculturales, ambientales y político-económicos.

**SALUD:** aquí se habla de independencia asistida. Una persona puede sentirse sana aun cuando tenga una discapacidad manifestada. El resultado que se espera es la adquisición y el mantenimiento de un estado de salud positivo.

**ENTORNO:** se refiere a todo aquello que es físicamente externo a la persona.

Entre 1974 y 1978 Roper sirvió en el Scottish Home and Health Department, como directora de investigación en enfermería. Ellos le permitieron emprender acciones a corto plazo encomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En su oficina europea de Copenhague y en la oficina del mediterráneo Oriental en Alejandría; lo que confirmó una dimensión internacional para su experiencia profesional. Actualmente mantiene su colaboración con Logan y Tierney para depurar el modelo de enfermería basado en el modelo vital, más conocido por las iniciales de sus autoras (Roper, Logan y Tierney). El objetivo de estos es apoyar la práctica en un cuerpo común de conocimientos de enfermería que podría estructurarse con ayuda del marco conceptual de las actividades vitales. (Pacheco, 2006)



## **VI. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **1. Tipo de estudio**

El presente estudio es de tipo descriptivo, porque permite describir las prácticas de estilo de vida saludable que posee el personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala de acuerdo al marco teórico, con enfoque cuantitativo porque la información recolectada se presenta con estadísticas y con su análisis, de corte transversal por tiempo determinado, porque se realizó durante el período de junio de 2021 a marzo 2022.

### **2. Unidad de análisis**

Personal de Enfermería que labora en el Departamento Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, (Licenciadas, Enfermeras/os y auxiliares de enfermería)

### **3. Población y muestra**

#### **3.1 Población**

La población en el presente estudio es de 64 personas que representa el total de personal de enfermería que labora en el departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt, (3 Licenciadas, 2 Enfermeras y 59 Auxiliares de Enfermería), más, sin embargo. Solamente fue posible realizar el estudio con 57 participantes del personal de enfermería presente, debido a que las 7 personas restantes se encontraban ausentes por motivo 2 personas en periodo gozo de vacaciones, 2 en pre y post-natal, 2 capacitación y 1 suspensión por el IGSS sustentando esta información en instrumento admirativo distribución de turnos brindado en el departamento de enfermería por enfermera jefe de servicio. Por tratarse de una población finita, se tomó a la población en su totalidad. (Pineda et al 1994. p.112).

## VARIABLE A UTILIZAR

### 4. Definición y Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Instrumento
Prácticas de estilos de vida saludable que posee el personal de enfermería del departamento de consulta externa del hospital Roosevelt de Guatemala.	Proceso social, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. (Fajardo, 2007)	Conjunto de comportamientos cotidianos que realiza el personal de enfermería del Departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, en relación a prácticas de estilos de vida saludables.	Actividad física	<p>1. ¿Realiza ejercicio diariamente?</p> <p>2. ¿Cuáles de las siguientes actividades realiza?</p> <p>3. ¿Cuántas comidas realiza al día?</p> <p>4. ¿Cuántas refacciones realiza al día?</p> <p>5. Marque los tipos de comida que ingiere diariamente</p>

			<p>Higiene mental</p>	<p>6. ¿ Cuántos vasos de agua pura consume al día?</p> <p>7. Qué actividad realiza para disminuir la fatiga/agotamiento</p> <p>8. Marque los aspectos bienestar emocional</p> <p>9. ¿ Qué es para usted bienestar psicológico?</p> <p>10. ¿ Considera importante mantener buenas relaciones interpersonales en el trabajo?</p> <p>11. ¿ Cuánto tiempo dedica en actividades recreativas</p>
			<p>Relaciones interpersonales</p>	
			<p>Recreación</p>	

				con su familia?
			Chequeo medico	12. ¿Asiste a chequeo médico?
			Descanso y sueño	13. ¿Cuántas horas de sueño son suficiente para tener buena salud?
			Higiene personal	14. ¿Enumere cinco hábitos de higiene personal que usted practica diariamente?
				15.Cuál es la importancia de la higiene personal para el personal de salud.

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

El presente estudio tiene como título prácticas de estilos de vida saludable que posee el personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, se solicitó aprobación del tema de investigación y del protocolo a unidad de tesis, se utilizó un instrumento de recolección de datos, de tipo cuestionario el cual consta de 15 preguntas tanto de selección múltiple como preguntas abiertas, se realizó solicitud a autoridades del Hospital San Juan de Dios para llevar a cabo el estudio piloto, en el departamento de consulta externa de dicho nosocomio identificando que el proceso metodológico era adecuado para el estudio, el instrumento entendible no fue necesario realizar cambios. Para realizar el trabajo de campo se solicitó el permiso a las autoridades del Hospital Roosevelt. La población contemplada para el estudio eran 64 personas, de las cuales se encuestó a 57 trabajadores de salud pertenecientes a la disciplina de enfermería, no se incluyeron a 7 personas de acuerdo a los criterios de exclusión. se encontraban 2 personas gozando de periodo vacacional, 2 personas con licencia de Post-natal, 2 personas en capacitaciones, 1 persona suspendida por el Instituto Guatemalteco de seguridad Social.

Posteriormente se procedió a realizar la tabulación de datos y análisis estadísticos de la información, en un programa de Excel para obtener el resultado, se incluyó el formulario de consentimiento informado en el cual el encuestado firmó al estar de acuerdo de participar en la investigación. Llegando a determinar los aspectos que ayuden a conocer las prácticas en el personal de enfermería y gminimizar el riesgo de enfermar.

## **6. Alcances y límites de la investigación**

El alcance del presente estudio es descriptivo ya que se describen las prácticas saludables que posee el personal de enfermería del área de consulta externa del hospital Roosevelt.

### **6.1 Criterios de Inclusión**

Personal de enfermería que labora en el departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala.

### **6.2 Criterios de exclusión**

Personal de enfermería del departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt de Guatemala que se encontró en período vacacional o en suspensión de labores por el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social por enfermedad, prenatal, post natal, entre otros. Siendo en total 7 personas.

## **7. Aspectos éticos de la investigación**

En la presente investigación se aplicaron los siguientes aspectos éticos:

### **7.1 Respeto**

Se respetó a todos los participantes, demostrando conducta ética y moral en las actividades realizadas durante el estudio.

### **7.2 Justicia**

La investigadora aplicó en todo momento a todos los sujetos de estudio brindando un trato igualitario, equitativo y justo.

### **7.3 Beneficencia**

Viene del latín Bene-facere: se trata del deber ético, de buscar el bien para las personas participantes en una investigación, con el fin de lograr los máximos beneficios y reducir al mínimo los riesgos de los cuales se deriven posibles daños o lesiones.

Se les explicó a los participantes que el estudio se realizó con fines de beneficio para el personal de Enfermería del Departamento de Consulta Externa del Hospital Roosevelt.

### **7.4 Autodeterminación**

Se basa en la autonomía en donde todo ser humano es autónomo e incluye aspectos relacionados con el respeto a la dignidad de las personas, sus creencias, su pudor, su intimidad, su integridad y su libertad para decidir sobre cualquier situación sin temer lo que incluye la libertad para participar o no en la investigación (Pineda & de Alvarez, 2008).

Se aplicó proporcionando la información necesaria a los sujetos de estudio que decidieron participar de manera voluntaria y que en el momento que lo consideren pertinente pueden abandonar la misma. Así mismo se les proporcionó el formulario de consentimiento informado, se dio lectura y análisis, se respetó el derecho a la decisión de participar o no, explicando que podían retirarse en cualquier momento.

### **7.5 Anonimato y confidencialidad**

Este aspecto se aplicó usando un código para poder identificar los instrumentos a utilizar, no fue necesario colocar su nombre para garantizar los principios éticos del derecho de anonimato y la confiabilidad.

## **7.6 Autorización institucional**

Con el fin de darle un sustento propio al estudio, se solicitó autorización a las autoridades del Hospital Roosevelt, de forma escrita y solicitando de igual forma, una respuesta formal mediante un oficio u otro medio escrito debidamente firmado.

## VII. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### Prácticas

#### Cuadro No. 1

¿Realiza ejercicio diariamente?

No.	Respuesta	F	%
1	Si	18	32
2	No	39	68
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora. 2022.

Como se observa en la tabla el 68% que representa a 39 personas, del personal de enfermería del departamento de consulta externa del hospital Roosevelt, indicaron que no realizan ejercicio diariamente por factor tiempo mientras que el 32% (18) a quienes se les evaluó por medio del cuestionario, si realizan ejercicio diariamente.

El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. (Paho.org, 2010)

Por lo anteriormente descrito las personas que si realizan ejercicio tienen esa práctica que beneficia su salud. En tanto que las personas que no realizan ejercicio se convierten en un factor no protector.

Cuadro No. 1.1

Si su respuesta es sí, ¿Cuánto tiempo?

No.	Respuesta	F	%
1	30 minutos	12	67
2	1 hora	4	22
3	2 horas	2	11
<b>TOTAL</b>		18	100

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

En la tabla que antecede se presentan los resultados de 57 persona evaluadas de las cuales 18 respondieron que, sí realizan ejercicio diariamente, por lo tanto, el tiempo que dedica el personal de salud para hacer ejercicio es 30 minutos al día, lo que corresponde al 67% (12) personas evaluadas, así mismo el 22% (4) de personas encuestadas hacen ejercicio durante 1 hora, mientras que el 11% (2) indicaron que realizan 2 horas.

Según el manual de actividad física de la Organización Mundial de Salud, se recomienda practicar 150 minutos por semana de actividad física como salir a caminar, dar un paseo en bicicleta, jugar con amigos, hermanos o hijos, realizar las labores domésticas, entre otros. Ejercicio físico como asistir regularmente a clases de zumba, natación o salir a correr, entre otras. Llevando a cabo esta recomendación se pueden prevenir muchas enfermedades, se mejora el sueño, la concentración, el estado de ánimo, se proporciona un estado de bienestar integral. (Paho.org, 2010)

Cuadro No.2

¿Cuáles de las siguientes actividades realiza?

No.	Respuesta	F	%
1	Correr	5	9
2	Caminar	23	40
3	Jugar (Basquetbol/football)	6	11
4	Sin respuesta	23	40
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

En el cuadro anterior se puede observar 34 personas que representan un 60% del personal auxiliar de enfermería, practican alguna actividad física, a pesar de ello predomina un 40% si dar respuesta lo cual indica que no practican actividades físicas lo que conlleva a un estilo de vida no saludable.

Según las Guías Alimentarias para Guatemala, se recomienda que las personas realicen ejercicio o caminen rápido media hora o más, porque es bueno para su salud. Los adultos de 18 a 64 años, deben practicar actividad aeróbica moderada, paseos a pie o en bicicleta, actividades laborales, tareas domésticas, juegos, deportes, ejercicios. (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, 2012).

Cuadro No.3

¿Cuántas comidas realiza al día?

No.	Respuesta	F	%
1	Una	3	5
2	Dos	19	34
3	Tres	25	44
4	Cuatro	7	12
5	Cinco	3	5
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

De los encuestados el 5% de (3) participantes indicaron que realizan solamente una comida al día, mientras que un 34% de (19) participantes realiza dos comidas al día, el 44% de (25) del personal de salud, lleva a cabo tres comidas; en cuanto al 12% (7) personas realizan cuatro comidas durante el día, mientras que el 5% (3) encuestados realizan cinco comidas diferentes al día. De acuerdo con los valores estadísticos recolectados se reflejó que no le dan importancia en practicar una alimentación balanceada y no cumplen con los tiempos de alimentación requeridos, cabe resaltar que las guías alimentarias para Guatemala recomiendan realizar la ingesta diaria de tres tiempos de alimentación, beneficiando al personal de salud para tener una nutrición saludable y prevenir enfermedades.

En las guías alimentarias para Guatemala se recomienda que es necesario comer variado cada día, porque es más sano y económico, en el desayuno: leche, cereal y fruta, en las refacciones: fruta, atol de incaparina o tortillas con frijol, en el almuerzo: caldo de pollo o res con una porción de pollo o carne, arroz, aguacate, verduras, tortillas, fruta y agua pura. En la refacción: frutas, semillas como manías. En la cena: frijol, huevos, tortillas o pan (MSPAS, de Guatemala, 2012)

Cuadro No.4

¿Cuántas refacciones realiza al día?

No.	Respuesta	F	%
1	Una	20	35
2	Dos	11	19
3	No refaccio	26	46
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

Del 100% de los participantes el 46% de (26) indicaron que no refaccionan, consecuentemente el 35% (20) personas indicaron que solamente efectúan una refacción, mientras que el 19% (11) realizan dos refacciones al día, con esto se puede evidenciar el reflejo de que no están adquiriendo este hábito de alimentación saludable, en las guías alimentarias de Guatemala, se recomienda realizar dos refacciones de manera intercalada, una entre el desayuno y otro intermedio entre al almuerzo y la cena.

En la refacción: fruta, atol de Incaparina o tortillas con frijol, en la refacción: frutas, semillas como manías (MSPAS, de Guatemala, 2012)

El personal de enfermería no cuenta este hábito de realizar refacciones lo cual sería un factor protector, por lo tanto corren el riesgo de presentar problemas nutricionales.

Cuadro No. 5

Marque los tipos de comida que ingiere diariamente

No.	Respuesta	F	%
1	Comida rápida	16	28
2	Comida casera	41	72
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

De acuerdo a los datos recolectados, se evidencia que el 72% (41) participantes, respondieron que ingieren comida casera, en cuanto al resto de los encuestados el 28% (16) personas, indicaron que solo consumen comida rápida, por la prontitud y facilidad para adquirirla, por lo tanto, los valores analizados reflejan que el personal de salud que consume comida rápida está en riesgo de enfermar por una mala nutrición, debido al poco aporte de nutrientes que tiene este tipo de comida y el personal que consume comida casera tiene un factor protector.

Las guías alimentarias para Guatemala mencionan en cuanto al consumo de comida hecha en casa, indican que se deben preparar las comidas con poca sal para evitar enfermedades, en lugar de usar sal, darle sabor a sus alimentos agregando condimentos naturales como: tomillo, laurel, pimienta, limón, culantro, hierbabuena y otros, se debe evitar la comida rápida y las golosinas (bolsitas) porque tienen alto contenido de sodio, así como las sopas de preparación instantánea (MSPAS, de Guatemala, 2012).

Para beneficio de la alimentación de la población guatemalteca, pueden elegir una variedad y proporción de los alimentos básicos de la época del año para ponerlos en práctica en la dieta diaria, logrando ingerir los alimentos necesarios que aporten los nutrientes esenciales.

Cuadro No. 6

¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?

No.	Respuesta	F	%
1	1-4	35	61
2	4-8	12	21
3	Más de 8	10	18
<b>TOTAL</b>		57	100

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

De los encuestados, el 61% (35) personas ingieren de 1 a 4 vasos de agua pura, mientras que el 21% (12) consumen de 4 a 8 vasos de agua diariamente y el resto del 18% (10) personas ingieren más de 8 vasos de agua al día, lo que refleja que más del 61% de los encuestados no consumen la cantidad de 8 vasos de agua diario como lo recomienda la Organización Mundial de las Salud, que beneficia para regular la temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y elástica, lubrica las articulaciones y órganos, manteniendo una buena digestión.

La meta es tomar 8 vasos de 8 onzas de agua al día. El cuerpo necesita más agua en época de calor o si está realizando mucha actividad física. Cuando tenga sed, tome agua y no gaseosas o jugos. (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2010).

Por lo que las personas que, si ingieren los 8 vasos de agua pura, tienen un factor protector.

Cuadro No.7

¿Qué actividades realiza para disminuir la fatiga/agotamiento mental?

Actividades	Actividad realizada	F	%
1	Actitudes positivas	25	44
2	Mantener actividad física	22	39
3	Programar actividades familiares	3	5
4	Descansar	4	7
5	Ninguno	3	5
TOTAL		57	100

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

De los participantes el 44% de (25) representan actitudes positivas, por otra parte, el 39% (22) personas mantienen actividad física, mientras que el 5% de (3) personas tienden a programar actividades familiares, mientras que el 7% de (4) personas indicaron que descansan, y el 5% de (3) personas no realizan ninguna actividad.

Es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, está relacionado a cómo afrontar los retos diarios, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando en la sensación de sentido de la vida donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo, por lo que dicho bienestar puede considerarse el precursor de los actuales modelos de psicología positiva. En términos generales, el bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud que llevan a las personas a desarrollarse de un modo positivo. (Fernández, Mallorcare, 2016).

Cuadro No. 8

Marque los aspectos del bienestar emocional

No.	Respuesta	F	%
1	Afrontar los retos de la vida diaria y expresar lo que siento, deseo y necesito	30	53
2	No expreso lo que siento, deseo y necesito	9	16
3	Expresar lo que siento, deseo y necesito	17	30
4	Me molesto y huyo de la situación presente	1	2
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

Como se puede observar en el cuadro de arriba del 100% de los participantes el 53% (30) del personal de enfermería indican que afrontan los retos de la vida diaria y expresan lo que sienten, desean y necesitan, por otra parte, el 30% (17) de los participantes indicaron que solo expresan lo que sienten, desean y necesitan, el 16% (9) respondieron que no expresan lo que sienten, desean y necesitan, mientras que 2% (1) seleccionaron que se molestan y huyen de la situación presente. Por lo tanto, se considera que ambos aspectos deben ser elementales para el desarrollo del bienestar emocional del personal de enfermería.

El bienestar emocional es el estado de ánimo donde el individuo se caracteriza por sentirse bien, en armonía, en tranquilidad con el mundo que lo rodea, consciente de sus propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida de manera equilibrada. (Alameda, 2021).

Cuadro No. 9

¿Qué es para usted bienestar psicológico?

No.	Respuesta	F	%
1	Auto aceptación y actitudes positivas hacia mí mismo	57	100
2	Relaciones negativas y hostiles	0	0
3	Mal comportamiento laboral y familiar	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora,2022.

En el cuadro que se presenta, se observa que todos los participantes encuestados, el 100% (57) personas refieren que el bienestar psicológico es la auto aceptación y actitudes positivas hacia sí mismos, con esto se refleja que el personal de enfermería reconoce que es el bienestar psicológico.

El bienestar psicológico es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, está relacionado a cómo afrontar los retos diarios, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando en la sensación de sentido de la vida donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. En términos generales, es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud que llevan a las personas a desarrollarse de un modo positivo. (Fernández, 2016)

Por lo tanto, en los sujetos de estudio la auto aceptación le permitirá adquirir más seguridad en los retos de la vida.

Cuadro No.10

¿Considera importante mantener buenas relaciones interpersonales en el trabajo?

No.	Respuesta	F	%
1	Si	57	100
2	No	0	0
<b>TOTAL</b>		57	100

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

De los participantes observados el 100% de (57) personas encuestadas respondieron que si consideran importante mantener buenas relaciones interpersonales en el trabajo.

Cuadro No.10.1

Si su respuesta es sí, marque con una "X" las opciones que practica.

No.	Respuesta	F	%
1	Expreso mis sentimientos hacia los demás	13	22
2	Realizar trabajo en equipo con mis compañeros	34	60
3	Evidencio la motivación en el trabajo	10	18
<b>TOTAL</b>		57	100

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

De los participantes encuestados el 60% (34) indicaron que realizan trabajo en equipo con sus compañeros, por otra parte, el 22% (13) personas indicaron que si expresan sus sentimientos hacia los demás y el 10% (18) personas indican mantener la motivación en su lugar de trabajo.

El personal de enfermería debe poner en práctica diariamente las relaciones profesionales e interpersonales, en función de su carrera y de su propia experiencia dentro del entorno laboral, cuando hay buenas relaciones interpersonales en el ambiente de trabajo, las personas se sienten más felices y motivadas, se sabe que no es tan fácil mantener las relaciones siempre positivas, porque el entorno laboral es muy competitivo. Cada persona tiene diferentes experiencias y particularidades. (Souza, 2019).

Cuadro No.11

¿Cuánto tiempo dedica en actividades recreativas con su familia?

No.	Respuesta	F	%
1	1 – 4 horas	25	44
2	2 – 3 días	13	23
3	No comparto con mi familia por falta de tiempo	19	33
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

En cuanto al tiempo que dedica el personal de enfermería en actividades recreativas con su familia, el 44% (25) de los encuestados indicaron que dedican entre una y cuatro horas, mientras que el 23% (13) comparten tiempo con su familia de dos a tres días, el 33% (19) indicaron que no comparte con su familia por falta de tiempo, se debe también a trabajar en dos instituciones a la vez para sufragar los gastos del hogar y pagar su preparación académica como meta de superación personal; exteriorizado a través de una entrevista realizada a sujetos de estudio..

Según Suárez (2011) para las actividades recreativas, es necesario tratar de realizar el tiempo y el espacio se fundan con lo lúdico, estableciendo reglas propias y no como procesos sujetos a la diversión para un tiempo residual impuesto por modelos inadecuados basados en el consumo, para ello es necesario comprender y entender que la recreación más que una actividad de esparcimiento en la vida de los hombres y mujeres es una necesidad fundamental para su desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida. Si se analiza cualquier sociedad, grupo humano o vida personal, se encuentra siempre actividades relacionadas con la recreación (Suárez, Rodríguez, & García, 2011).

Cuadro No. 12

¿Asiste a chequeo médico?

No.	Respuesta	F	%
1	Si	24	42
2	No	33	58
<b>TOTAL</b>		57	100

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

Los datos obtenidos muestran que el 58% (33), personas indicaron que no asisten a realizarse chequeo médico, mientras que el 42% (24), respondieron que si asisten a chequeo médico.

Chequeo médico: es asistir a citas regularmente, para mantener una vida saludable, esta práctica permite detectar enfermedades oportunamente, previniendo su evolución, es importante asistir al especialista correspondiente según la molestia que se presenta. La detección temprana de enfermedades, así como la atención y la continuidad de los tratamientos son fundamentales para garantizar una buena salud. (OMS/OPS, 2012).

El asistir a chequeo médico beneficia al personal de enfermería en detectar las enfermedades no transmisibles y tratarlas oportunamente, ya que la mayoría no presentan signos ni síntomas, evitando que se desarrollen en enfermedades crónicas, entre estas se menciona: hipertensión arterial, diabetes mellitus, insuficiencia renal, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas.

Cuadro No. 12.1

Si su respuesta es sí, ¿con que frecuencia asiste?

No.	Respuesta	F	%
1	1 vez al año	9	38
2	2 veces al año	15	62
3	Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>		24	100

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

En el cuadro de arriba se muestra que el personal de enfermería, el 62% (15) de los encuestados indicaron que, si asisten a chequeo médico dos veces al año, mientras que el 38% (9) personas indican que asisten una vez al año a chequeo médico, cabe mencionar que el personal de salud que consulta al médico dos veces al año corre menos riesgo de enfermedades crónicas degenerativas.

El chequeo médico anual es parte de la promoción de la salud que, según la Organización Mundial de la Salud OMS (2018), menciona que busca proteger la calidad de vida de las personas por medio de la prevención (Diagnostica, L., 2021).

En la población estudiada la mayoría de los sujetos asiste al médico dos veces al año, por lo cual es favorable para su salud, en promoción de salud y prevención de enfermedades.

Cuadro No. 13

¿Cuántas horas de sueño son suficientes para tener buena salud?

No.	Respuesta	F	%
1	4-6 horas	13	23
2	6-8 horas	35	61
3	Más de 8 horas	9	16
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

Como se puede observar, 61% (35) personas respondieron que de seis a ocho horas de sueño son suficientes para tener buena salud, mientras que 23% (13) personas indicaron de cuatro a seis horas, mientras tanto el 16% (9) de los encuestados indico que más de ocho horas diarias son suficientes para tener buena salud.

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. La mayoría de los adultos, incluyendo los de edad avanzada, necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2010).

Por lo tanto, idealmente el personal de salud, debe procurar dormir de siete a ocho horas diarias para mantenerse saludable, en armonía, mejorar el estado de ánimo, y mejor desempeño en su trabajo, recuperar las energías.

Cuadro No. 14

Indique cinco hábitos de higiene personal que usted practica diariamente

No. Actividades	Actividades realizadas	F	%
5	Bañarme diariamente, secar bien partes del cuerpo, cambio de ropa limpia, cepillar correctamente los dientes, mantener uñas limpias y cortas	16	28
4	Bañarme diariamente, cambio de ropa limpia, cepillar correctamente los dientes, mantener uñas limpias y cortas	13	23
3	Bañarse diariamente, cepillar correctamente los dientes, mantener uñas limpias y cortas	13	23
2	Bañarme diariamente, Cepillar correctamente los dientes	13	23
1	Bañarme diariamente	2	4
TOTAL		57	100

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

De los cinco hábitos de higiene personal que practica el personal de enfermería el 28% correspondiente a (16) personas estos indicaron que se bañan diariamente, secar bien partes del cuerpo, cambio de ropa limpia, cepillar correctamente los dientes, mantener uñas limpias y cortas, mientras que el 23% (13) respondieron practicar cuatro hábitos de higiene personal los cuales son; bañarme diariamente, cambio de ropa limpia, cepillar correctamente los dientes, mantener uñas limpias y cortas, así mismo el 23% (13) indicó realizar tres hábitos de higiene personal siendo estos el bañarse diariamente, cepillar correctamente los dientes, mantener uñas limpias y cortas, seguidamente el 23% (13)

respondieron que practican únicamente dos hábitos de higiene tales como; bañarme diariamente y cepillar correctamente los dientes, mientras que una minoría del 4% de (2) personas indicaron que solamente se bañan diariamente.

Según (UNICEF, 2005) la higiene personal es indispensable el practicar hábitos de higiene y así evitar enfermedades, entre estos; bañarse diariamente, utilizando abundante agua y jabón, secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño, cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel, lavar la ropa con agua y jabón, lavar frecuentemente el cabello utilizando champú, mantener las uñas limpias y cortas, secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos. (UNICEF, 2005).

La buena higiene personal, son hábitos importantes para la salud general de una persona, se deben practicar para beneficiar en la conservar su piel y apéndices (pelo, uñas de los dedos de las manos y los pies), dientes y boca limpios y en buen estado. La piel sana, sin alteraciones, es la primera línea de defensa del cuerpo contra infecciones y lesiones de los tejidos subyacentes. La piel es importante para la regulación de la temperatura del organismo; además es un medio para la excreción de sus desechos. La buena salud dental es esencial para una buena nutrición. Las caries dentales y el mal estado de la cavidad bucal son fuentes posibles de infección, molestias y dolor para el individuo, la limpieza de los dientes debe hacerse utilizando cepillo con pasta dental después de consumir alimentos y nuevamente antes de acostarse (Cántabra, 2019).

Cuadro No.15

¿Cuál es la importancia de la higiene personal para el personal de salud?

Respuesta	F	%
Prevenir enfermedades, tener una vida saludable	21	36
Prevenir enfermedades, sentirse bien	7	12
Tener una vida saludable, sentirse bien	17	30
Prevenir enfermedades	10	18
Sin respuesta	2	4
<b>TOTAL</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario dirigido al personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, elaborado por la investigadora, 2022.

Del 30% (17) personas indicaron que es importante para tener una vida saludable y sentirse bien, mientras que el 36% de (21) personas respondieron que es importante para prevenir enfermedades y tener una vida saludable, en cuanto al 18% (10) personas indicó que es importante para prevenir enfermedades y el 12% (7) personas respondió que es importante para prevenir enfermedades y sentirse bien, mientras que el resto del 4% (2) personas seleccionaron sin respuesta.

La higiene personal son hábitos que se adquieren a muy temprana edad. En toda cultura, el baño y aseo personal son muy importantes. En nuestra sociedad preocupada por la limpieza se enseña desde la niñez a lavarse las manos antes de comer, después de orinar o defecar (Cántabra, 2019).

Para la práctica de la higiene personal, el personal de enfermería debe considerar el tiempo para actividades personales, dedicando más atención en practicar hábitos de higiene personal diariamente, lo cual le ayudará a la prevención la prevención enfermedades crónicas y tener una vida saludable.



## VIII. CONCLUSIONES

Con base a los indicadores de las variables y los objetivos propuestos se concluye.

1. En cuanto a la práctica de estilos de vida saludables se evidenció que un porcentaje significativo del personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt, tienen algunas prácticas que son beneficiosas para su salud como: mantener relaciones interpersonales en el trabajo, el bienestar psicológico, actividades de higiene personal. Sin embargo, se evidencia un porcentaje también significativo que no practica ejercicio, poca actividad física lo cual promueve el sedentarismo, consumen comida no nutritiva como la comida rápida, poca ingesta de agua lo cual puede provocar deshidratación, no realizan actividades recreativas con su familia por falta de tiempo, más de la mitad de los participantes no asisten a chequeo médico, siendo estas prácticas perjudiciales para su bienestar.
2. Los indicadores referidos a la alimentación, 28% (16) personas, indicaron que solo consumen comida rápida, por la prontitud y facilidad para adquirirla, por lo tanto, los valores analizados reflejan que el personal de salud que consume comida rápida está en riesgo de enfermar por una mala nutrición, debido al poco aporte de nutrientes que tiene este tipo de comida.
3. El análisis de datos obtenidos referente a higiene mental un porcentaje de 18% del personal participante en el estudio, indica que no expresa lo que siente y otros huyen de la situación. Lo que afecta emocionalmente al personal de enfermería para brindar atención de calidad, así mismo a su propia salud.

4. El 100% de los sujetos de estudio indicaron considerar que mantener buenas relaciones interpersonales en el trabajo les motiva a tener un ambiente agradable y aumenta su rendimiento laboral.
5. Respecto al tiempo que dedica en actividades de recreación con su familia, el 67% del personal de enfermería responde que dedica poco tiempo para estas actividades, es importante mencionar que un 33% (19 personas) no realiza actividades recreativas con su familia por falta de recursos económicos, y por trabajar en dos instituciones de salud.
6. Los resultados obtenidos con respecto a si asisten a chequeo médico, el 58% (33) personas, comentan que no asisten a realizarse ningún tipo de chequeo médico corriendo el riesgo desarrollar enfermedades sin una atención oportuna e inmediata.
7. Un 28% (16) de los participantes indicaron que es importante tener una buena higiene personal para mantener una vida saludable y prevenir enfermedades.

## **IX. RECOMENDACIONES**

Que la enfermera jefa de servicio del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt, implemente un programa educativo continuo sobre estilos de vida saludable tomando en cuenta una consejería de dietas alimenticias saludables, sumado a esto la implementación de programas de ejercicios aeróbicos, por lo menos cada 15 días con el fin de mejorar la salud del personal de enfermería.

Que la enfermera jefa de servicio del departamento de consulta externa realice acciones de sensibilización y concientización con el personal de enfermería para que utilicen los servicios de atención médica de la clínica de personal que ofrece el Hospital Roosevelt, así como los servicios del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de manera preventiva, para detectar enfermedades oportunamente y mantener un estilo de vida saludable.

Que el personal de enfermería, tome en cuenta la práctica de estilos de vida saludable entre estos 150 minutos de ejercicio por semana, como salir a caminar, pasear en bicicleta, jugar con amigos, hermanos, realizar labores domésticas mantener una higiene personal para la salud general beneficiándose que la piel es la primera línea de defensa contra infecciones, lesiones, logrando una vida longeva y envejecimiento satisfactorio.

La Jefatura de Departamento clínico y subdirección de enfermería, jefes de servicio realicen alianzas estratégicas con otros profesionales como psicología, terapia física, nutrición y otros, para que se desarrollen actividades dirigidas al personal de enfermería para motivar a la práctica de estilos de vida saludable como menús saludables, minutos de relajación durante los turnos, pausas activas laborales.



## X. Referencias bibliográficas

1. Aleph.org.mx. 2021. *¿qué es una vida saludable? según OMS*. Disponible en: <https://aleph.org.mx/que-es-una-vida-saludable-segun-la-oms> [Consultado el 20 de noviembre 2021]
2. Paho.org. 2010. Seguridad Alimentaria y Nutricional - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. [en línea] Disponible en: <<https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional>> [Consultado 27 noviembre 2021].
3. Palomares Estrada, Lita. “Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud” Lima, Perú. 2014.
4. Acuña Castro & Cortez Solís. “Promoción de estilos de vida saludables en el área de salud de Esparza” Esparza 2012.
5. Rosales Chávez de Tuyuc, “Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt de Guatemala”, Tesis Licenciatura en Enfermería, Universidad Mariano Gálvez. Guatemala, 2002.
6. Baldizón, S. “Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital San Benito, Petén” Petén, 2008.
7. OPS/OMS “Guía de entornos y estilos de vida saludables” Honduras, 2016.
8. Chun Sandy, R. “Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de salud de Santa Lucía la Reforma, Totonicapán, Guatemala”. Año 2017. (Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar) p.25. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>.
9. Consejo Internacional de Enfermeras (CIE), “Salud para todos” Ginebra, Suiza, 2019.

10. Wong Liu, C. (2016) ¿Qué son los estilos de vida? Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas. 2016. p. 6 Recuperado de <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2015/01/estilos-de-vida-final.pdf>.
11. OMS/OPS “Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas” Plan estratégico 2014-2019, Publicaciones, Honduras. Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34580>.
12. Ecured. “Estilo de vida”. Cuba, (2018). Recuperado 20 de noviembre de 2021, de [https://www.ecured.cu/Estilo\\_de\\_vida](https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida)
13. Porto, J., & Gardey, A. (2010). Definición de práctica. Definición. Recuperado el 18 de noviembre del 2020, de: <https://definicion.de/practica/>.
14. Pineda, Beatriz; de Alvarado, Eva Luz; de Canales, Francisca 1994 Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de personal de salud, Segunda edición. Organización Panamericana de la Salud. Washington.
15. Cortés, S. Hábitos y estilos de vida saludable. Uaeh.edu.mx. Consultado el 18 noviembre del 2020. Disponible en:[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf).
16. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, INCAP. “Compendio de conocimientos básicos de nutrición humana” Guatemala, Centroamerica, 1991.
17. Paho.org. 2021. Nutrición - OPS / OMS | Organización Panamericana de la Salud. [en línea] Disponible en: <<https://www.paho.org/es/temas/nutricion>> [Consultado el 19 de septiembre de 2021].
18. Salud, S. (2017). La importancia de una buena hidratación. gob.mx. Retrieved noviembre 2020, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>.
19. Consejo general de colegios oficiales de farmacèuticos, Madrid, España, Editorial Inscó, 2019.

20. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados, , El camino hacia la buena salud, Guía de Actividades, 2010.
21. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, MSPAS. “Guías Alimentarias para Guatemala”, Guatemala, Tritòn Imagen & Comunicaciòn, 2012.
22. Organización Mundial de la Salud, OMS” Actividad física” [en línea] Disponible en: <<https://www.paho.org/es/temas/nutricion>> [Consultado el 19 de noviembre de 2020].
23. Paho.org. 2021. “Guía de actividad física” [en línea] Disponible en: <<https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>> [Consultado el 13 de noviembre de 2020]. Centro de Investigación para el fomento de salud de la Universidad de Washington, “Evaluaciòn del nivel de intensidad de actividad física” Whashington USA, 2006.
24. Centro de Investigación para el fomento de salud de la Universidad de Washington, “Evaluaciòn del nivel de intensidad de actividad física” Whashington USA, 2006.
25. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo, Madrid, 2015.
26. Med, R. (2015). Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo. Rev Med, 1089-1090. Recuperado el 17 noviembre 2021, de <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf>.
27. Crespo-Salgado, Delgado-Martin, & Blanco-Iglesias, “Guía básica de detcciòn del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria”. España, 2014.
28. Rodríguez, A., Suárez, R. y García, R., 2021. La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. [en línea] Efdeportes.com. Disponible en: <<https://www.efdeportes.com/efd160/la->

- recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm> [Consultado el 18 de noviembre de 2020].
29. Gregorio Rodas, Surama, K. Tesis Parque de Recreación, Ciudad Coatepeque, Guatemala, 2010.
  30. Sánchez, J. “Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios” EFDeportes 2014.
  31. Sazo, J. “Propuesta del parque deportivo recreativo para el municipio del Jicaro del Departamento de el Progreso, Guatemala” El Progreso 2007.
  32. Dr. Merrill. Mitler., 2022. Los beneficios de dormir. Disponible en: <https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>.
  33. U.S. Department of Health and Human Services, 2013, s/p.
  34. Organización Mundial de la Salud / Organización Panamericana de la Salud OMS/OPS, “Chequeo médico regular” 2012, Consultado 18 de Noviembre del 2020, de <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>.
  35. Diagnóstica, L., 2018. ¿Qué es el chequeo médico anual y qué debo tomar en cuenta? - Laboratorios Diagnostica. [en línea] Laboratorios Diagnostica. Disponible en: <<https://www.labdiagnostica.com/que-es-el-chequeo-medico-anual-y-que-debo-tomar-en-cuenta/>> [Consultado el 18 de noviembre de 2020].
  36. U.S. Department of Health and Human Services, Salud Mental, USA, Rockville, 2019.
  37. Bienestar Emocional. [libro electrónico] Madrid: pdf., pp.1-9. Disponible en:<<https://www.fraternidad.com/sites/default/files/inlinefiles/Gu%C3%ADa%20Prevencion%20-%20Bienestar%20Emocional%20-%20v2%20%28protegida%29.pdf>> [Consultado el 18 noviembre 2020].

38. Alameda, 2021. "Las 3 claves del bienestar emocional" Noticias en salud. Recuperado de: <https://www.noticiasensalud.com/psicologia/2021/03/17/las-3-claves-del-bienestar-emocional/>.
39. Fernandez, Bienestar Psicológico y Salud, Madrid, España, 2016, párrafo primero.
40. Pineda-Roa, Castro-Muñoz, & Chaparro-Clavijo. "Estudio psicometrico de las escalas de bienestar psicologico". Colombia, 2018.
41. Pèrez & Gardey, Definición de Bienestar Social, 2009, párrafo primero.
42. Instituto Guatemalteco de Seguridad Social & GONZÀLEZ, 2020, Guía manejo del estrès y la salud mental ante el paso de la pandemia COVID-19, Guatemala.
43. Zumeta, K. (2010). Diagnóstico de las relaciones interpersonales entre el personal de la salud y el paciente viviendo con vih/sida, que asiste a la clínica de enfermedades infecciosas, área de adultos, Hospital Roosevelt de Guatemala. Biblioteca.usac.edu.gt. Recuperado el 18 noviembre del 2020, de [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16\\_0733.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_0733.pdf).
44. Souza, N, (2019), Relaciones interpersonales en el trabajo, s/p.
45. Pú Agustín, "Tèsis Prevención de lesiones derivados de Traumas Acumulativos", Guatemala, 2015.
46. Asepeyo, "Calentamiento, pausas y estiramientos en el àmbito laboral" 1a. Edición 2020.
47. Visualgraf "Instructivo de buenas prácticas" Colombia, (2020, Consultado el 20 de junio) de: <https://visualgraf.com.co/senalizacion/instructivos-de-buenas-practicas/>
48. Arboix, M., 2021. Estilo de vida y salud, [en línea] Consumer.es. Disponible en: <https://www.consumer.es/salud/estilo-de-vida-y-salud.html> [Consultado el 13 de septiembre de 2021].

49. Lagoueyte, M. "El cuidado de Enfermería a los Grupos Humanos", Antioquia, Colombia. Editorial Santander, 2013.
50. Fmed.uba.ar. 2021. Incumbencias Profesionales y Funciones del Graduado | Facultad de Medicina UBA . [en línea] Disponible en: <<https://www.fmed.uba.ar/carreras/licenciatura-en-enfermeria/incumbencias-profesionales-y-funciones-del-graduado>> [Consultado el 13 de noviembre de 2020].
51. Cenadoj, Decreto 07/2007 Ley de Regulación del Ejercicio Profesional de Enfermería, Guatemala, Guatemala, 2007.
52. Auxiliar de Enfermería . Hospital Roosevelt. (2018). Consultado el 18 de noviembre de 2020, en <https://hospitalroosevelt.gob.gt/escuela-auxiliares-de-enfermeria-2018/>.
53. User, S. (2018). Qué es un Auxiliar de Enfermería. Fundacionforensis.edu.co. Consultado el 18 November 2020, de <https://fundacionforensis.edu.co/13-general/general/24-que-es-un-auxiliar-de-enfermeria.html>.
54. Hospital Roosevelt de Guatemala. (2016, 12 enero). Nuestra Historia. Hospital Roosevelt. Recuperado el 18 de noviembre del 2020, de <https://hospitalroosevelt.gob.gt/historia>.
55. Hospital Roosevelt Guatemala - Información del Hospital Roosevelt, Ciudad de Guatemala. 2020. Hospital Roosevelt Guatemala . [en línea] Disponible en: <<https://www.hospitalroosevelt.com/>> [Consultado el 18 de noviembre de 2020].
56. Sub dirección de enfermería. "Departamento de Enfermería de Consulta externa del hospital Roosevelt", Guatemala, 2019.
57. Sub dirección de enfermería. "Misión del departamento de Enfermería de Consulta externa del hospital Roosevelt", Guatemala, 2019.
58. Sub dirección de enfermería. "Visión del departamento de Enfermería de Consulta externa del hospital Roosevelt", Guatemala, 2019.

- 59 Williams, B., 2015. Modelo de enfermería Roper-Logan-Tierney: Un marco para complementar el proceso enfermero. [En línea] Disponible en: <<https://www.elsevier.es/en-revista-nursing-20-articulo-modelo-enfermeria-roper-logan-tierney-un-marco-S0212538215002022>> [Consultado 18 noviembre 2020].
60. Pacheco, M. (2016). Nancy Roper. Modelo de Enfermería - Monografias.com. Monografias.com. Recuperado el 18 noviembre 2020, de <https://www.monografias.com/trabajos34/nancy-roper/nancy-roper.shtml>.
61. Hu, F., 2020. Evita estos cinco malos hábitos y vive más tiempo . 1ª ed. [revista electronica] Redacción noticias en salud. Disponible en: <<https://www.noticiasensalud.com/salud-publica/2020/03/24/evita-estos-cinco-malos-habitos-y-vive-mas-tiempo/>> [Consultado el 12 de diciembre de 2021].
62. Fernández F, Gonzalez, L. (2003) Nancy Roper. Modelo de Enfermería, Educare 21 (Revista)  
<https://www.monografias.com/trabajos34/nancy-roper/nancy-roper>
63. Wiki.elika.eus. 2022. *Actividad Física*. Disponible en: <[https://wiki.elika.eus/index.php/Actividad\\_F%C3%ADsica#:~:text=Intensidad%20vigorosa%3A%20La%20sensaci%C3%B3n%20de,dif%C3%ADcil%20hablar%20mientras%20se%20practica.](https://wiki.elika.eus/index.php/Actividad_F%C3%ADsica#:~:text=Intensidad%20vigorosa%3A%20La%20sensaci%C3%B3n%20de,dif%C3%ADcil%20hablar%20mientras%20se%20practica.)> [Consultado el 8 de noviembre de 2021].
64. Escuela Cántabra de Salud. 2019. “Hábitos de higiene básicos”. Disponible en: <https://www.escuelacantabradesalud.es/habitos-higiene-basicos>
65. Suárez Derik, L. “Sistema de equipamiento recreativo urbano para san benito, peten y propuesta de un parque de barrio”. Año 2003. (Tesis de grado, Universidad San Carlos de Guatemala). p.8. Recuperado de [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/02/02\\_1133.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/02/02_1133.pdf)



# **Anexos**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATAMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA  
INVESTIGADORA: Enfermera Carlota Cáceres Alfaro

Fecha \_\_\_\_\_

Código \_\_\_\_\_

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento para formar parte de la investigación titulada: **“prácticas de Estilo de vida saludable que posee el personal de enfermería del departamento de consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala”**. el cual es desarrollado por la enfermera: Carlota Cáceres Alfaro, estudiante de Licenciatura en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

Es de mi consentimiento que el cuestionario que responderé forma parte del estudio de campo, necesario en toda investigación, que la información que brinde será utilizada únicamente para esta investigación y será estrictamente confidencial. Además, se me ha informado con claridad los objetivos de la investigación y que puedo retirarme en el momento que lo desee.

\_\_\_\_\_  
Firma de Personal de Enfermería

\_\_\_\_\_  
Firma de la Investigadora

Fecha \_\_\_\_\_

Código \_\_\_\_\_

### **Cuestionario**

**OBJETIVO:** Determinar las prácticas de estilo de vida saludable que posee el personal de enfermería del departamento de Consulta Externa del hospital Roosevelt de Guatemala.

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se le presenta una serie de preguntas mixtas, las cuales debe responder marcando con una x en el cuadro correspondiente y completar algunas de ellas.

1. ¿Realiza ejercicio diariamente?

Sí       No

Si su respuesta es sí, ¿cuánto tiempo?

a) 30 minutos

b) 1 hora

c) 2 horas

2. ¿Cuáles de las siguientes actividades realiza?

a) Correr

b) Caminar

c) Jugar (básquetbol/futbol)

3. ¿Cuántas comidas realiza al día?

---

---

---

4. ¿Cuántas refacciones realiza al día?

- a) Una
- b) Dos
- c) No refaccio

5. Marque los tipos de comida que ingiere diariamente

- a) Comida rápida
- b) Comida casera

6. ¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?

- a) 1-4
- b) 4-8
- c) Más de 8

7. ¿Qué actividades realiza para disminuir la fatiga/agotamiento mental?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

8. Marque los aspectos del bienestar emocional

- a) Afrontar los retos de la vida diaria y expresar lo que siento, deseo y necesito
- b) No expreso lo que siento, deseo y necesito
- c) Expresar lo que siento, deseo y necesito
- d) Me molesto y huyo de la situación presente

9. ¿Qué es para usted bienestar psicológico?

- a) Auto-aceptación y actitudes positivas hacia mí mismo
- b) Relaciones negativas y hostiles
- c) Mal comportamiento laboral y familia

10. ¿Considera importante mantener buenas relaciones interpersonales en el trabajo?

Sí  No

Si su respuesta es sí, marque con "X" las opciones que practica.

- a) Expreso mis sentimientos hacia los demás
- b) Realizar trabajo en equipo con mis compañeros
- c) Evidencio la motivación en el trabajo

11. ¿Cuánto tiempo dedica en actividades recreativas con su familia?

- a) 1-4 horas
- b) 2-3 días
- c) No comparto con mi familia por falta de tiempo

12. ¿Asiste a chequeo médico?

Sí  No

Si su respuesta es sí, ¿con qué frecuencia asiste?

- a) 1 vez al año
- b) 2 veces al año
- c) Nunca

13. ¿Cuántas horas de sueño son suficiente para tener buena salud?

- a) 4-6 horas
- b) 6-8 horas
- c) Más de 8 horas

14. Enumere cinco hábitos de higiene personal que usted practica diariamente

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

15. ¿Cuál es la importancia de la higiene personal para el personal de salud?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**