

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD



Conocer práctica de estilos de vida saludable de los profesionales de enfermería del Hospital de Yungay periodo junio – agosto 2016.

Tesis para obtener el grado de Maestro en Ciencias de la Salud con Mención en Gestión de los Servicios de Salud.

AUTOR: Osorio Figueroa, Teodocia Irene

ASESOR: Angeles Morales, Julio Cesar

Huaraz – Perú

2019

PALABRA CLAVE

TEMA	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
ESPECIALIDAD	SALUD PUBLICA

Topic	Healthy lifestyle
Specialty	Public healthy

LINEA DE INVESTIGACION

CIENCIAS MÉDICAS. / DE SALUD

CIENCIAS DE LA SALUD.

POLÍTICAS DE SALUD. /SERVICIOS

.

TITULO

CONOCER PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE DE LOS PROFESIONALES DE
ENFERMERIA DEL HOSPITAL DE YUNGAY PERIODO
JUNIO – AGOSTO, 2016.

RESUMEN

La finalidad de este proyecto de investigación es conocer la Práctica de los estilos de vida saludable de los trabajadores profesionales de enfermería que laboran en el Hospital de Yungay en área asistencial de enfermería. El presente proyecto de investigación se ejecutó en un periodo de tres meses junio – agosto 2016.

La presente muestra estuvo conformada por 40 trabajadores del Hospital de Yungay entre Licenciados en Enfermería y Técnicos en Enfermería, el proceso de dicha investigación se realizó mediante un instrumento de recolección de datos de característica sociodemográficas e instrumento de escala de estilos de vida lo cual está todo relacionado al tema. El objetivo de este estudio es conocer la práctica de estilos de vida saludable de los trabajadores de enfermería del Hospital de Yungay periodo junio – agosto 2016. En el presente estudio de investigación se utilizó la metodología de tipo cuantitativo, diseño descriptivo, no experimental, al aplicar el instrumento de escala de vida se tomó en cuenta las 6 dimensiones de estilos de vida como dimensión alimentación, actividad física y ejercicios, manejo de stress, apoyo interpersonal, autorrealización y dimensión responsabilidad en salud. En los resultados obtenidos se concluye que el (55,1%) de los trabajadores de enfermería conocen y practican hábitos de estilos de vida saludable, como alimentación apropiada, practica de actividad física y ejercicios, buen apoyo interpersonal, y autorrealización; mientras que el (44,9%) de los profesionales de enfermería no practican hábitos de estilos de vida saludable, siendo deficiente la practica en la dimensión manejo de estrés, y responsabilidad en salud. Siendo así al concluir el presente estudio de investigación se da por verificada y validada la hipótesis propuesta.

Abstract.

The purpose of this research project is to know the Practice of the healthy lifestyles of the Nursing Professionals who work at the Yungay Hospital in the Nursing Care Area. This research project was executed in a period of three months June - August 2016.

The sample consisted of 40 Nursing professionals from the Yungay Hospital between Nursing Graduates and Nursing Technicians, the process of said research was carried out by applying a data collection instrument of sociodemographic characteristics and lifestyle scale instrument It consists of a questionnaire of open questions, multiple selection, everything related to the subject. The objective of this study is to know the practice of healthy lifestyles of the nursing professionals of the Yungay Hospital period June - August 2016. In the present research study, the methodology of quantitative type, descriptive design, not experimental, was used at Applying the life scale instrument took into account the 6 dimensions of lifestyles such as food dimension, physical activity and exercise dimension, stress management dimension, interpersonal support dimension, self-realization and health responsibility dimension. The results obtained showed that (55.1%) of the nursing professionals know and practice habits of healthy lifestyles, such as adequate food, practice of activities and exercises, good interpersonal support, and self-realization; while (44.9%) of nursing professionals do not practice healthy lifestyle habits, the practice in the stress management dimension, and health responsibility, is deficient. Thus, at the conclusion of this research study, the proposed hypothesis is verified and validated.

INTRODUCCION

Al verificar los resultados de las investigaciones elaborados con respecto a este proyecto de investigación presentamos los siguientes antecedentes a nivel nacional e internacional.

En nuestro país, Ortega, (2013) menciona en su Tesis relacionado en práctica de estilos de vida saludable, realizado en el servicio de emergencia a los profesionales de enfermería en un hospital de puente piedra, en dicho estudio utilizo el método cuantitativo, diseño descriptivo simple de corte transversal, donde hizo estudio a 31 profesionales de enfermería obtuvo resultado que del 100% de los profesionales el 52% (16) presentan Practicas de Estilos de Vida no Saludable. Con relación a la dimensión Biológica, en el Ítem de alimentación no consumen pescado, frutas y verduras en forma diaria, tampoco beben agua en el día, no realizan actividades físicas, tampoco toman descanso después de una guardia nocturna; en cuanto el 48% de los profesionales (15) si presentan estilos de vida saludable repercutiendo que en la dimensión social participan en eventos recreativos, evitan el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas

Ponte, (2010) en su estudio de investigación aplicado en la universidad de san marcos Lima, a los estudiantes de enfermería de dicha universidad en el tema estilos de vida saludable, en dicho estudio realizado aplico el método cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal cuya muestra estuvo conformada por 129 estudiantes de Enfermería. Donde concluye que el 77% de los estudiantes realizan estilos de vida saludable el cual fue analizado en las siguientes dimensiones; responsabilidad en salud con un porcentaje de 76.7 %, y el dimensión actividad física el 82.9% esto quiere decir que el mayor porcentaje de alumnos si son responsables de su salud, y a la vez practican deporte alguno lo cual prevalece estilos de vida saludable; en cuanto a la dimensión gestión de tensiones los alumnos del segundo, tercero y quinto año tienen un estilo de vida no saludable en comparación con los alumnos del primero y cuarto año que presentan estilos de vida

saludable; referente a la dimensión alimentación o nutrición los estudiantes de los grados primero, segundo, cuarto y quinto si practican una alimentación adecuada, en cambio los estudiantes del tercer año su alimentación es deficiente; en lo relacionado a la dimensión crecimiento espiritual y relaciones interpersonales los estudiantes de los cinco grados si practican estilos de vida saludable. Por lo que el autor concluye que los estudiantes de enfermería si tienen estilo de vida saludable.

Quispe, (2015), nos habla en su estudio realizado en el Hospital Regional Honorio Delgado – Perú, dicha investigación lleva como título “Estrés laboral y estilos de vida de enfermeras(os), que laboran en los servicios de hospitalización” en dicho estudio el autor aplica el tipo de estudio descriptivo con diseño correlacionar, de corte transversal, población de estudio estuvo conformado por 143 enfermeras(os). En este estudio resulta que el (42,7%) de enfermeras fluctúan la edad de 52 a 62 años, el (99.3%) de enfermeras predomina el sexo femenino, y el (69.2%) de enfermeras son casados con uno o dos hijos. En el (68.5%) de enfermeras prevalece el estrés medio, en la dimensión estrés laboral, en cuanto a la dimensión de realización personal el (66,4%) destaca el nivel alto, luego en el nivel medio las dimensiones cansancio emocional (78.3%) y despersonalización (76.9%). Concluye que el 42% de 143 enfermeras (os) se evidencia que no realizan actividades relacionadas a un estilo de vida saludable, referente a las dimensiones ejercicios físicos, actividades recreativas, sueño y descanso, y el 58 % de 143 enfermeras (os) si realizan actividades relacionados a un estilo de vida saludable en cuanto a las dimensiones hábitos nocivos, nutrición, e higiene personal.

Palomares, (2015), nos da a conocer en su estudio de investigación titulado “Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”, realizado en el Hospital de Pueblo Libre- Lima; donde aplica la metodología de tipo correlacionar de corte transversal; realizó estudio a 106 profesionales de salud del ministerio de salud, concluye en dicho estudio de investigación que el (72.6%) de los profesionales presentan estilo de vida poco saludables, el (24.5%) saludables y el (2.8%) muy saludables entre profesionales médicos y enfermeras. Como se puede observar en mayor porcentaje se encuentran el rubro de escaso o poco saludable, se observa que los nutricionistas que han sido evaluados presentan estilos saludables y muy saludables

Quiroga, (2009), realiza estudio de investigación en el Hospital Luis Lagomaggiore en Argentina a un grupo de enfermeros relacionado a estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros de dicho hospital, y en dicho estudio utiliza la metodología de tipo cuantitativo, método descriptivo, la población estuvo conformado por 45 enfermeros. Se obtuvo como resultados que de los 45 enfermeros encuestados el (32%) se sienten estresados, el (48%) poco estresado. En relación al sueño, el (93%) duermen menos de 8 horas, el (43%) considera que la calidad del sueño es buena. El (89%) de enfermeras no realiza ejercicios físicos, el 48% fuman, y el (61%) fuman en ocasiones. El (55%) comen en horarios diferentes, el (57%) no va a control médico periódico ninguna vez, Según su valoración de salud el (46%) de enfermeros consideran que su salud es buena por el IMC y el restante presenta sobrepeso y obesidad.

Mamani, (2012), nos dice en su estudio realizado en el Hospital Daniel Alcides Carrión – Tacna, a un grupo de 70 enfermeras sobre estilos de vida, en dicho estudio utilizo la metodología de investigación de tipo cuantitativo, diseño descriptivo, no experimental, el autor en dicho estudio concluye que el (41) profesionales de enfermería no practican estilos de vida saludable, y un bajo porcentaje de (29) profesionales de enfermería si practican estilo de vida saludable. Esto indica que los profesionales de enfermería desconocen de la importancia de una buena actividad de movimiento del cuerpo, ejercicios y una alimentación adecuada y otras situaciones que les producen tensión o preocupación en su vida cotidiana, en mayor porcentaje si tienen conocimiento de la importancia de la alimentación balanceada, mantener buenas relaciones interpersonales con la sociedad y mantener su salud individual sana y con responsabilidad.

Sanabria, Gonzales, Urrego, (2008) realizaron una investigación titulado Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. En el presente estudio de investigación utilizo el método de tipo cuantitativo, descriptivo, la muestra estuvo conformada por 606 profesionales de la salud entre ellos 500 Médicos y 106 Enfermeras.

La condición del estado de salud de los médicos y enfermeras fue eficiente ya que en mayor porcentaje las respuestas tanto de los médicos como de las enfermeras llegaron a calificar a la calidad de su salud como buena, muy buena y excelente, como se puede apreciar los Médicos con 77,9% y las enfermeras con un 57,5%; para evaluar el estado nutricional utilizaron los indicadores de IMC normal, sobrepeso u obesidad y bajo peso o deficiencia nutricional , en dicho estudio el investigador llega a la conclusión que el mayor porcentaje de médicos y enfermeras presentan IMC normal, en cuanto para evaluar lo relacionado a la actividad física se evidencia que tanto los médicos como las enfermeras no practican hábitos de ejercicios en su vida diaria por lo que era poco y nada saludable, en cuanto al manejo de autocuidado la sexta parte tanto de los médicos como

de las enfermeras presentan pocos hábitos saludables, en lo relacionado a prácticas de bioseguridad tanto los médicos como las enfermeras según el investigador no practican adecuadamente estas medidas de bioseguridad durante su permanencia, en cuanto a los hábitos alimenticios un cierto porcentaje de estos profesionales presentan hábitos poco saludables tan igual como en el hábito del sueño, siendo deficiente la práctica de estos hábitos por los profesionales tanto médicos como enfermeras que son muy importantes su práctica para la salud.

BASES TEORICAS

A continuación, en la presente investigación se fundamenta las bases conceptuales que han permitido sustentar los hallazgos.

GENERALIDADES SOBRE ESTILOS DE VIDA

Según estudios los hábitos saludables son identificables en la persona o dentro de una sociedad ya que están relativamente estables según la OMS;

Los estilo de vida son interacciones como las condiciones de vida que enfrenta el individuo, como es su condición económica, social y ambiental en la que vive el individuo, sus creencias y culturas; algunos de ellos abarcan comportamientos que determinan el bienestar del individuo y está relacionados con los hábitos de alimentación, el fomento de ejercicios físicos, el uso inadecuado o excesivo de alcohol, factores relacionados con el estrés y otros que a la vez están relacionados al riesgo ocupacional., los cuales pueden producir problemas o desarrollar enfermedades transmisibles como las no transmisibles

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Se define estilos de vida saludable a un conjunto de hábitos, comportamientos que el individuo, familia o sociedad realiza en forma diaria actividades relacionados en cuanto a una buena alimentación, consumo moderado de alcohol, tabaco y drogas, actividades que fomentan ejercicios, identifican situaciones que les causan tensión o preocupación, sobrellevan buenas relaciones interpersonales con la sociedad.

En la actualidad hay aumento de algunas enfermedades degenerativas debido a la costumbre de hábitos deficientes, se han incrementado las enfermedades no trasmisibles entre los que destacan tenemos los casos de Diabetes mellitus, HTA, enfermedades cardiacas, colesterol, triglicéridos altos, y casos de artrosis.

HABITOS SALUDABLES

Hábitos saludables son aquellas costumbres que día a día practica el individuo en su vida diaria y va depender de la calidad de alimentos que consume, práctica de actividades recreativas y ejercicios rutinarios, el no consumos de sustancias toxicas que pueden afectar su salud llámese el consumo de alcohol, drogas y tabaco, también plantear la forma de solucionar frente a los problemas tensionales, estrés o preocupación, debe mantener un buen estado de bienestar emocional y psicológico; mantener un buen higiene personal adecuado, inclusive las relaciones interpersonales con la sociedad deben ser positivas, se debe participar en desarrollo de actividades de salud como sesiones educativas, charlas, campañas de salud etc.

NUTRICION

Según, Lavoisier nace la química y la fisiología modernas a mediados del siglo XVIII, Los descubrimientos y la evolución de las ideas en el dominio de la nutrición.

Según Rubner, refiere que se puede reemplazar los principios nutritivos unos por otros siempre que posean el mismo valor energético y proteico.

La Nutrición es un proceso biológico donde nuestro organismo necesita alimentos según la pirámide nutricional para nutrirse, de forma correcta y así evitar enfermedades que afecten la salud de la persona.

NUTRICIÓN ADECUADA.

Una buena práctica nutricional consiste en consumir una alimentación adecuada balanceada como proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales, evitando el consumo excesivo de alimentos no saludables que no van favorecer a nuestra salud más al contrario van a desarrollar enfermedades relacionados con la nutrición,

(Hegsted, 1984). Nos indica que los alimentos saludables nos incrementan cierta porción apropiada de nutrientes básicos que necesita el organismo; además el cuerpo humano necesita el consumo de líquidos y el incremento apropiado de ciertas necesidades para el buen mantenimiento del cuerpo entre ellas tenemos: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.

ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE

son costumbres, actitudes negativas que practican las personas frente a la sociedad en contra de su bienestar físico, mental y psicológico perjudicando a su organismo a contraer enfermedades no transmisibles, como diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares, cáncer y otros. Estos hábitos negativos que afectan al organismo y la salud del individuo son: el consumo del cigarro en forma excesiva, y el alcohol en forma inevitable, sueño o descanso inadecuado, el uso excesivo de medicamentos sin receta médica, el consumo de alimentos no balanceados y a deshoras, evitar la revisión médica anual, consumir alta cantidad de azúcar, la falta de rutina de ejercicios, caminatas, actividades recreativas y el no consumo de agua o líquidos. Estas formas de comportamientos negativos van a afectar al organismo y van a llevar al deterioro fisiológico y psicológico de la salud de las personas.

DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA

Son intervenciones sectoriales que nos admiten el estudio del individuo, familia o sociedad, relacionados a los estilos de vida, las dimensiones consideradas para la presente investigación son:

DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN:

ALIMENTACION

Es la forma en que la persona introduce alimentos nutritivos a su organismo para el buen funcionamiento de los órganos, tejidos, estos alimentos a su vez son descompuestos y transformados en nutrientes necesarios para el organismo el cual es utilizado para obtener energía y materia para que las células cumplan su función en forma correcta.

HISTORIA Y CULTURA DE LA ALIMENTACIÓN

Los descubrimientos científicos modernos y desde que Lavoisier, vino aplicando mejorar los factores de producción en las costumbres alimenticias de los países civilizados han ido variando sus costumbres alimenticias con el correr del tiempo. Actualmente nuestros alimentos en gran parte provienen de la transformación industrial, de las materias primas que nos proporciona la naturaleza las costumbres alimenticias modernas han evolucionado, pues nuestra alimentación habitual actualmente es diferente a nuestros antepasados sin embargo hay que reconocer que la transformación de las costumbres alimenticias en la actualidad puede traer muy graves consecuencias para la salud sino evitamos ciertos errores en nuestra alimentación diaria.

VALOR ENERGETICO DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos poseen un valor energético que pueden ser utilizados por el organismo humano como fuente de energía, toda las sustancias orgánicas son indispensables; el organismo debe recibir diariamente una cierta cantidad mínima de cada una de las categorías de sustancias energéticas como prótidos, lípidos y glúcidos y una cantidad mínima de prótidos proporcionan ácidos aminados, un mínimo de lípidos que proporcionan los ácidos grasos y un mínimo de glúcidos. El organismo también necesita otros principios nutritivos como vitaminas, sales minerales, celulosa y agua los cuales aseguran el funcionamiento normal del organismo.

Para adquirir buenos hábitos alimenticos debemos tener en cuenta el consumo de los siguientes productos:

Carne y productos derivados : las carnes contienen una proporción de proteínas de 18 a 20 %, las carnes son muy pobre en calcio pero son ricas en fosforo contienen vitamina B en cantidades considerables desde el punto de vista del valor nutritivo se debe consumir carnes de buena calidad y frescos , es recomendable consumir 2 a 3 raciones durante la semana, la carne de ave posee una composición análoga a otras carnes posee una gran ventaja en la alimentación, los pescados grasos y semigrasos, los mariscos y los crustáceos poseen un valor nutritivo igual que la carne contienen vitamina A y D , rico en grasas y omega-3, los huevos son alimentos muy ricos y contienen casi toda las sustancias indispensables para el organismo.

La leche y los productos derivados son alimentos muy importantes, proporcionan principios nutritivos, tienen un valor nutritivo en el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano su materia grasa contiene vitamina A y D, B y B12 y su materia acuosa contiene vitamina C y D, es el mejor alimento fisiológico para los niños y adolescentes es la principal fuente de calcio y mineral.

Frutas: las frutas frescas nos proporcionan vitaminas C y B, contienen gran cantidad de carotina son ricas en azúcar muchas de ellas poseen mayor proporción de calcio que de fosforo, las frutas secas como la ciruela, el higo son mucho más ricas en azúcar que en sales minerales, las almendras, las nueces, avellanas y otros son muy ricas en materias de grasas y en proteína contienen azúcar y poseen un valor calorífico.

Hortalizas y Verduras : son alimentos esenciales para el organismo contienen antioxidantes y fibras son alimentos que se conoce como reguladores, son fuente importante de la vitamina A, Vitamina C y B, estos alimentos deben ser consumidos en forma cruda o precocidas para no perder sus nutrientes.

Legumbres: las Legumbres son alimentos con alto contenido de proteínas son alimentos bajos en grasa y son ricas en fibra soluble estos alimentos juegan un papel importante en nuestro organismo, disminuyen el colesterol, controlan los niveles de azúcar en el organismo y ayudan a combatir la obesidad por eso son recomendables el consumo de estos productos para disminuir el incremento de enfermedades no transmisibles; es recomendable consumir de 2 a 3 raciones por semana.

Cereales: Los cereales son alimentos muy beneficiosos para nuestro organismo, sus aportes nutricionales no proveen importantes fuentes de energía como hidratos de carbono, proteínas, minerales como el zinc, calcio, Magnesio, hierro, potasio, fosforo, fibra y vitaminas A, E y B, el consumo de este producto debe ser de 2 a veces por semana.

Azúcares: Los azúcares son productos que se absorben rápidamente entre ellas tenemos al azúcar común, azúcar de mesa, miel de abeja natural y alimentos ricos en carbohidratos lo cuales nos permiten un alto porcentaje de aporte de energía a nuestro organismo.

Aceites y grasas: los aceites y grasas son la principal fuente de energía para nuestro organismo y proceden de los alimentos que consumimos diariamente, y a la vez van garantizar la absorción y transporte de algunas vitaminas como las vitaminas A, D, K, E y algunos antioxidantes que son muy importantes para nuestro organismo.

Agua: El agua es una sustancia muy indispensable en nuestro organismo, porque va transportar nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo, va mantener saludable, hidratado nuestro organismo, beber agua suficiente es un factor clave para mantener saludable nuestro organismo, el consumo diario de agua debe ser de 6 a 8 vasos diarios como mínimo.

DIMENSION ACTIVIDAD Y EJERCICIOS

Es la actividad física corporal que realiza la persona en forma permanente o rutinaria actividades que produzcan mayor gasto energético para mantener en movimiento su cuerpo con el objetivo de mejorar, y conservar su estado de salud, físico y mental en buenas condiciones.

DIMENSION MANEJO DE ESTRÉS

Según, el modelo de Lazarus desarrollo el abordaje cognitivo fenomenológico al estudio del estrés, el modelo de Lazarus reconoce que las demandas ambientales y las presiones

producen estrés en gran número de personas, la psicología de persona está relacionado con la naturaleza y la gravedad del trastorno del estrés, primero las características del ambiente, segundo la naturaleza del individuo que se enfrentan a las demandas y calidad de las respuestas emocionales.

Para permanecer sano, el individuo debe ser capaz de hacer ciertas cosas como planificar bien el tiempo, equilibrar el trabajo con la diversión, tomar los alimentos saludables, y planificar ejercicio de rutina, actividades de descanso y relajación frecuente.

DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD

La responsabilidad en salud en la persona permite involucrar sobre alternativas saludables y correctas relacionados a la salud, debe cambiar su comportamiento acudiendo a actividades que fomenten salud como sesiones educativas, campañas de salud para mantener en condiciones óptimas su salud, con la participación de la familia, sociedad o algún grupo de apoyo, con el fin de garantizar una óptima salud saludable. Parte de la responsabilidad en salud es acudir periódicamente a un hospital o clínicas particulares para una revisión médica sin necesidad de que el organismo presente alguna alteración, se debe realizar examen general periódicamente no teniendo la necesidad de auto medicarse, ya que por desconocimiento de los efectos secundarios de un fármaco puede ser perjudicial para el organismo.

DIMENSION AUTORREALIZACION

Dimensión autorrealización es la capacidad del ser humano de realizar sus valores para alcanzar las metas trazadas, es hallar un significado a la propia vida, desarrollar habilidades y destrezas para que a través de ella pueda obtener logros en su vida personal.

Según la pirámide de Maslow, se ha establecido cinco periodos para la satisfacción de las necesidades esenciales del ser humano, hasta obtener cubrir la autorrealización personal pero para ello el individuo tendrá que cubrir sus necesidades básicas desde el grado más bajo como son las necesidades biológicas, y subir poco a pocos seguida de las necesidades de seguridad, necesidades de afiliación, necesidades de reconocimiento hasta cubrir la el grado más alto que es necesidades de autorrealización que está relacionado a la moralidad y el desarrollo potencial del ser humano.

DIMENSION APOYO INTERPERSONAL

Esta dimensión está relacionado con la sociedad, dentro del contexto diremos que la persona debe mantener buenas relaciones interpersonales con el grupo de personas que trabaja o que lo rodea, debe practicar la empatía, esta actividad también va relacionado con el vínculo familiar.

ESTILOS DE VIDA EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA.

La salud del individuo, persona, familia y comunidad está integrada por factores o determinantes de salud como son los estilos de vida saludable, estos estilos de vida son conductas o hábitos que las personas como también los profesionales de salud practican en su vida diaria, teniendo en cuenta actividades como consumo de alimentos balanceados, ejercicios de rutina, actividades de relajación, el no consumo de alcohol, tabaco y drogas, control periódico y cuidados en su salud, y atravez de ella limitar el desarrollo de enfermedades no transmisibles y enfermedades crónicas que puede afectar la salud del individuo.

El personal de Enfermería tiene conocimiento relacionado al tema de estilos de vida dentro de promoción de salud que va enfocado al individuo, familia y comunidad, y son

el eje de la educación al usuario o paciente en temas relacionados a estilos de vida saludable. Una institución como el Hospital de Yungay prestadora de carteras de servicios de salud tiene educadores y orientadores relacionados con temas en salud, el personal profesional de enfermería está ampliamente preparado y capacitado, para promover temas relacionado a estilos de vida saludable hacia la sociedad en general.

¿Practican Estilos de Vida Saludable los Profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay junio – agosto 2016?

En el presente trabajo de investigación nos hemos visto por utilizar la siguiente variable

Estilos de vida en las dimensiones:

- Dimensión Alimentación
- Dimensión Actividad y Ejercicios
- Dimensión Manejo de Estrés
- Dimensión Apoyo Interpersonal
- Dimensión Autorrealización
- Dimensión Responsabilidad en salud.

VARIABLES E INDICADORES (DEFINICION CONCEPTUAL Y OPERACIONAL)

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	RESULTADO FINAL
Estilos de vida	Es un conjunto de comportamientos y actitudes que adquieren las personas en forma individual o colectiva para la satisfacción de sus necesidades fisiológicas que algunas veces son buenas para la salud y en otras actúan de forma negativa.	Son comportamientos y actitudes del Profesional de enfermería respecto a hábito de alimentación, actividad física, permanente, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización, y responsabilidad en salud.	Alimentación Actividad y ejercicios Manejo de estrés Apoyo interpersonal Autorrealización Responsabilidad en salud	Calidad de dieta Limitación Realización tipo Identificar y autorreflexión Relaciones interpersonales Satisfacción personal Información y prevención	Saludable No saludable Saludable No saludable Saludable No saludable Saludable No saludable Saludable No saludable

Puntuación

- Estilo de Vida Saludable 75 a 100 punto
- Estilos de vida no saludable: 25 a 74 puntos.

Los estilos de vida que practican los profesionales de enfermería del Hospital de Yungay son saludables en su mayoría.

A través de este trabajo de investigación se busca concretar el siguiente Objetivo:

- Conocimientos y Práctica de estilos de vida Saludable de los Profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay Junio – agosto 2016.
- Identificar estilos de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay, en cuanto a la Dimensión Alimentación.
- Identificar estilo de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay, en cuanto a la Dimensión Actividad y Ejercicios.
- Identificar estilo de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay, en cuanto a la Dimensión Manejo de Estrés.
- Identificar estilo de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay en la Dimensión apoyo Interpersonal.
- Identificar estilo de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay, en cuanto a la dimensión autorrealización.
- Identificar estilo de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay en cuanto a la Dimensión Responsabilidad en su Salud.

METODOLOGIA DE TRABAJO

Tipo y diseño de investigación.

El presente estudio de investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental.

Población y Muestra

La muestra estuvo conformada por 40 trabajadores entre Lic. En Enfermería y personal Técnico en Enfermería.

Técnicas e Instrumentos De Investigación

El proceso de dicha investigación se realizará mediante la aplicación de un instrumento donde se recolectara los datos necesarios y entrevista personalizada que consta de un cuestionario de preguntas abiertas de múltiple selección, todo lo relacionado al tema que nos brindaran información general, para determinar los estilos de vida de los trabajadores profesionales de enfermería del Hospital de Yungay.

Fuente: Se utilizará el cuestionario de características sociodemográficas elaborado por Díaz, Reyna, Delgado, (2008). Y Encuesta de Escala de Estilo de Vida, elaborado por Walker Sechrist y pender, modificado por Díaz, Reyna, Delgado, (2008).

Procesamiento y análisis de información

Los siguientes datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 21 los datos se representan en tablas simples y se elaboraron gráficos para cada variable.

Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

Instrumento N° 1 características sociodemográficas de la persona

Fuente: se utilizará el cuestionario de características sociodemográficas elaborado por Díaz, Reyna, Delgado, (2008).

Datos de identificación, donde se obtiene el nombre y la dirección y lugar de trabajo de la persona entrevistada

- Factores Biológicos; relacionados al sexo, edad, peso y talla corporal.
- Factores Culturales: relacionado al nivel de estudios.
- Factores Sociales: relacionado estado civil, ocupación, y estrato socioeconómico.

Instrumento N° 2 encuesta de escala de estilos de vida

Escala de Estilo de Vida, elaborado por Walker Sechrist y pender, modificado por Díaz, Reyna, Delgado, (2008).

Está constituido por 25 Ítems distribuidos de la siguiente manera:

Alimentación: 1, 2, 3, 4, 5,6

Actividad y Ejercicios: 7,8

Manejo de Estrés: 9, 10, 11,12

Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15,16

Autorrealización: 17, 18,19

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

Nunca:	N = 1
A veces:	V = 2
Frecuente:	F = 3
Siempre:	S = 4

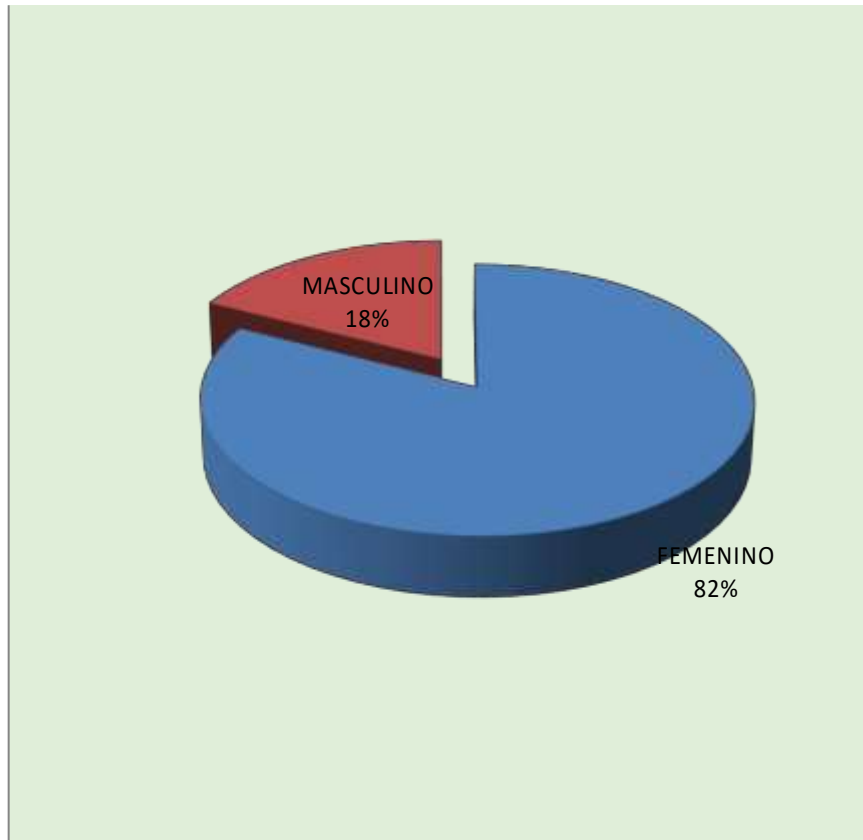
PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Pasos que se realizó para dicho procedimiento:

- En primer lugar, se realizó la coordinación respectiva con los profesionales de Enfermería de acuerdo a su disponibilidad de tiempo para la realización de la aplicación de la encuesta.
- En un tiempo determinado y con el consentimiento de cada uno de ellos se realizó la aplicación de los instrumentos a cada participante de acuerdo a su tiempo disponible.
- Al inicio de la entrevista se realizó una pequeña retroalimentación del contenido de dichos instrumentos para llevar a cabo la aplicación con satisfacción la entrevista
- Los instrumentos utilizados en el presente trabajo de investigación se aplicaron en un tiempo determinado de 20 a 30 minutos dependiendo de la disponibilidad de tiempo del personal, en cuanto a la ejecución total de dichos instrumentos se realizó en un lapso de 15 días.

RESULTADOS

RESULTADOS DESCRIPTIVOS

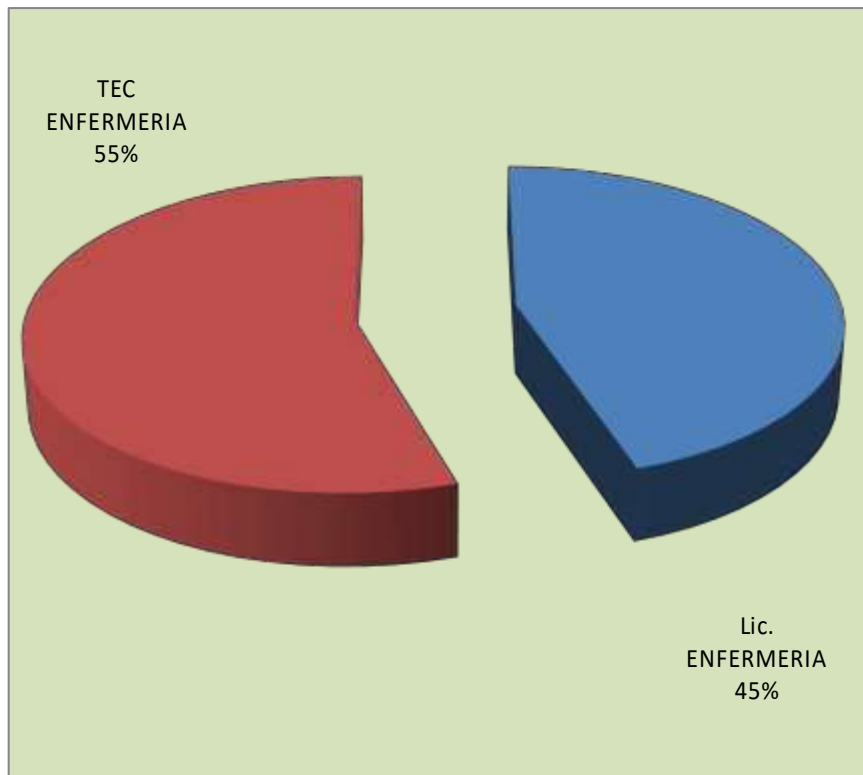


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico

FIGURA N° 1:

CLASIFICACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA SEGÚN SU GÉNERO

Se observa que la proporción de encuestados está conformada por el (82%) de mujeres y (18%) de varones haciendo un total de 40 profesionales de enfermería quienes conforman la muestra.

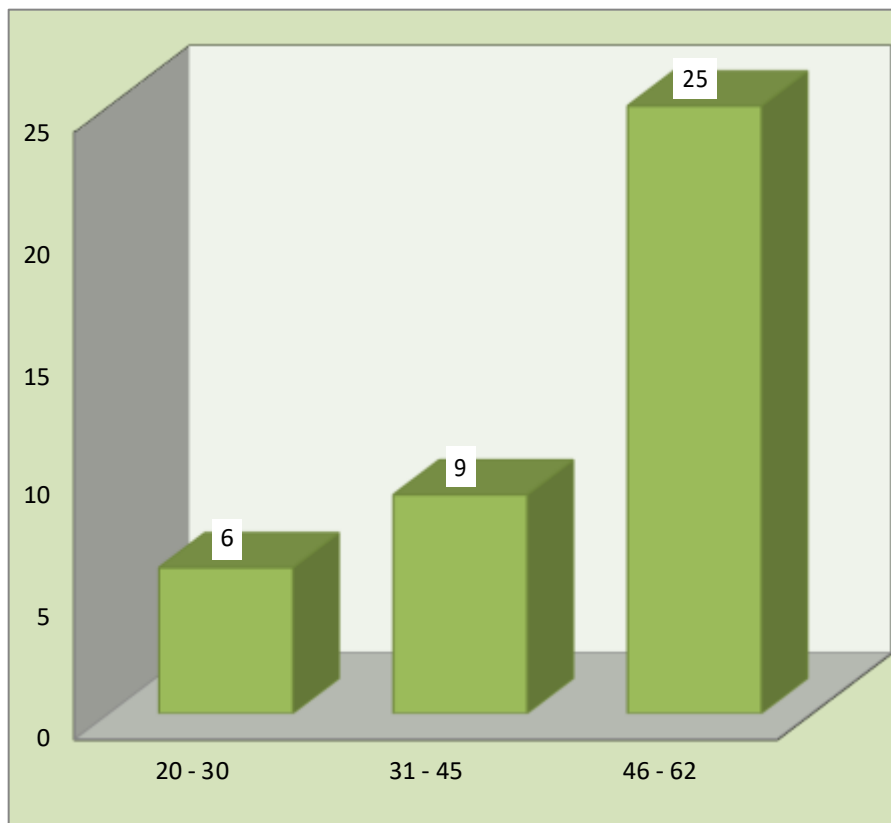


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico

FIGURA N°2

CLASIFICACIÓN DE LOS ENCUESTADOS SEGÚN SU PROFESIÓN

En esta figura se observa que la proporción de encuestados está conformada por el (55%) de técnicos en enfermería y (45%) de licenciados en enfermería un total de 40 profesionales de enfermería quienes conforman la muestra.

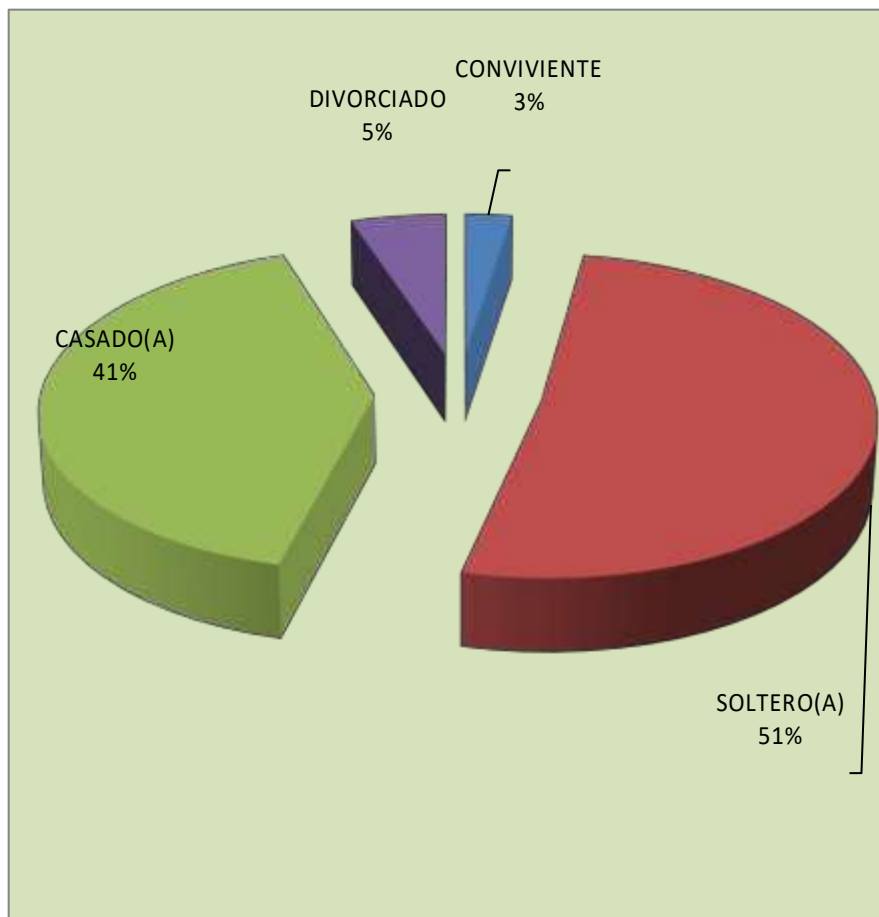


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico.

FIGURA N° 3

CLASIFICACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA SEGÚN SU EDAD.

La figura muestra la clasificación de los encuestados según grupos atareos, es decir que entre los 20 a 30 años de edad solamente existen 6 encuestados; de 31 a 45 años existen 9 encuestados y entre los 46 a 62 años existen 25 encuestados entre técnicos en enfermería y licenciados en enfermería, y el (62,5%) de los encuestados del profesional de enfermería del Hospital de Yungay son mayores a 46 años.



Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico

FIGURA N° 4

CLASIFICACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA SEGÚN SU ESTADO CIVIL

Esta muestra nos indica la clasificación de los encuestados según su estado civil, donde se puede apreciar que en menor porcentaje el (3%) de los profesionales de enfermería son convivientes el (5%) son divorciados, en mayor porcentaje se aprecia que el (41%) de los profesionales son casados y el (51%) son solteras (os).

TABLA N° 1:

PRINCIPALES MEDIDAS ESTADÍSTICAS DE LAS VARIABLES PESO Y TALLA DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL DE YUNGAY.

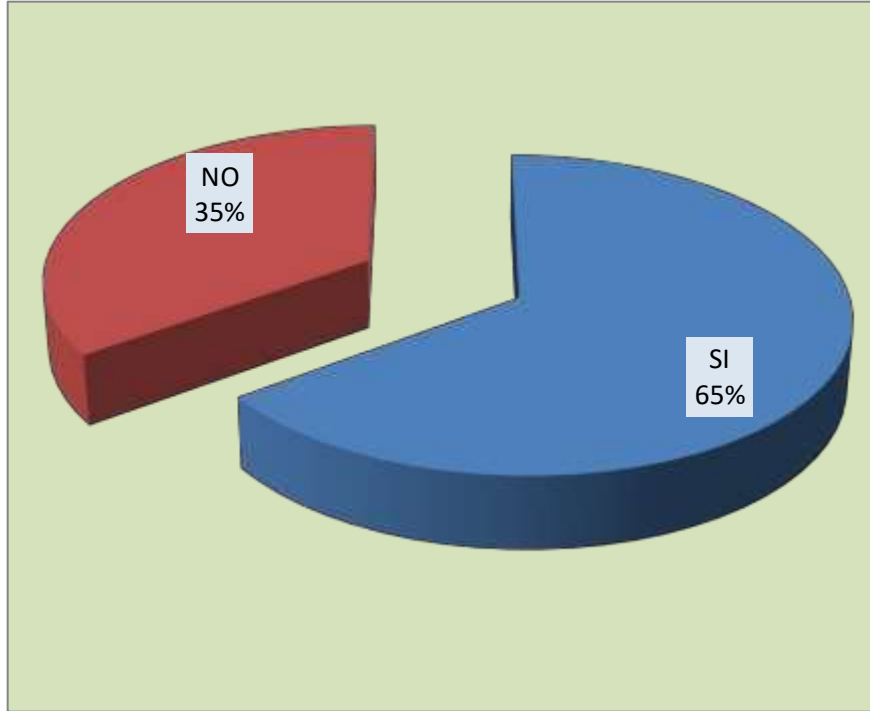
ESTADISTICOS	PESO	TALLA
Media	66.75	155.28
Mediana	70.5	155
Moda	72	156
Desviación estándar	11.02	5.53
Mínimo	42	146
Máximo	86	168
Muestra	40	40

Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico.

EN LA TABLA N°1.

La siguiente tabla nos indica que los profesionales de enfermería tienen un rango de peso corporal entre 40 a 86 Kg. Sin embargo, el (50%) de los profesionales tienen pesos mayores a 70.50 Kg. El peso más representativo de los encuestados es 72 Kg. y, en promedio de los 40 encuestados el peso corporal es de 66,75Kg.

Del mismo modo, la estatura de los encuestados es desde los 1.46 m a 1.68 m, mostrando ser más homogéneo la distribución de los datos, con un promedio de 1.55cm de estatura y la talla más repetida es de 1.56 cm.



Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico

FIGURA N° 5

CLASIFICACIÓN DE LOS ENCUESTADOS SEGÚN SI PRACTICA ALGÚN DEPORTE.

Ante la pregunta si practicaba algún tipo de deporte, los profesionales de enfermería respondieron que el (35%) de estos profesionales en la actualidad no práctica deporte alguno, pero el (65%) de los encuestados si realiza actividad física frecuente como su deporte favorito.

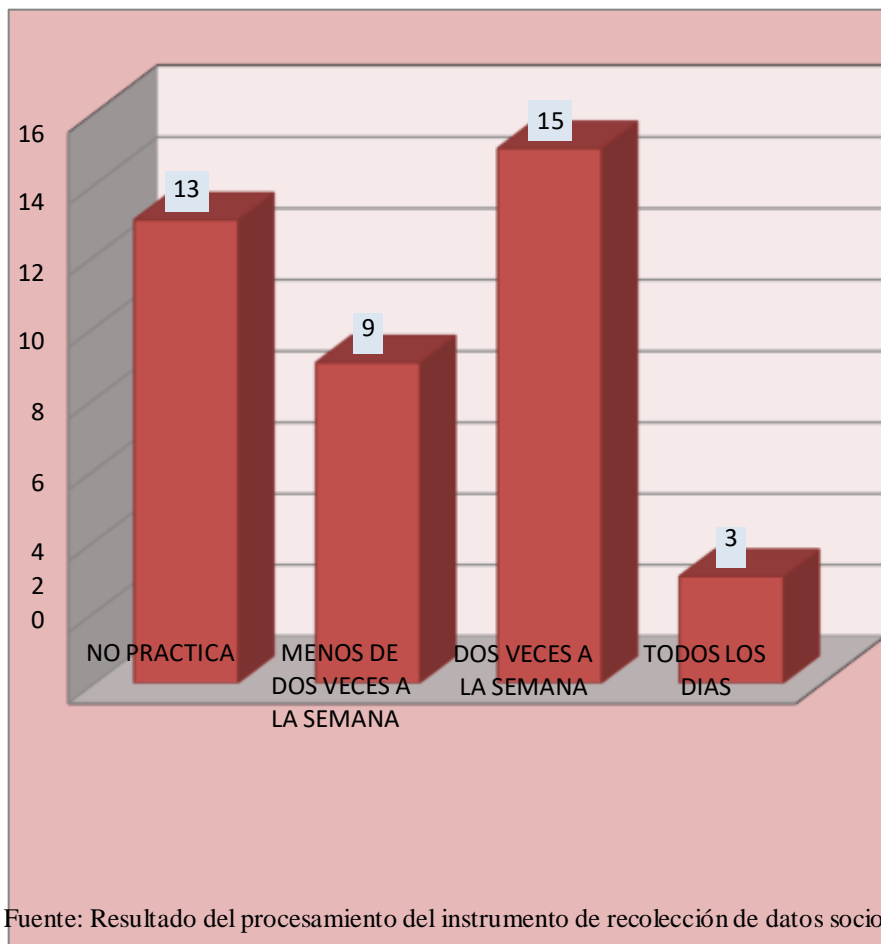


FIGURA N° 6

CLASIFICACIÓN DE LOS ENCUESTADOS SEGÚN SI PRACTICA ALGÚN DEPORTE

Según la encuesta realizada al grupo de Profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay respondieron de los 40 encuestados, 13 Profesionales respondieron que no practican alguna actividad física en la semana, 9 profesionales si practican alguna actividad física al menos una vez por semana como su deporte favorito. Sin embargo, solo 3 profesionales de los 40 encuestados realiza actividades físicas todos los días incluyendo su deporte favorito.

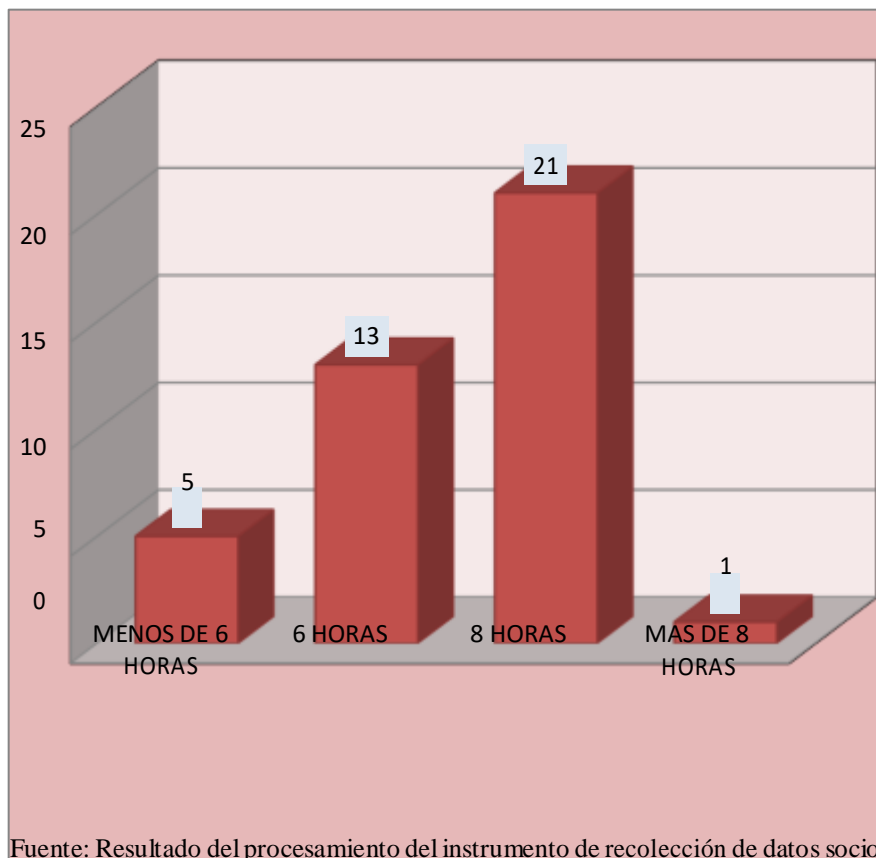
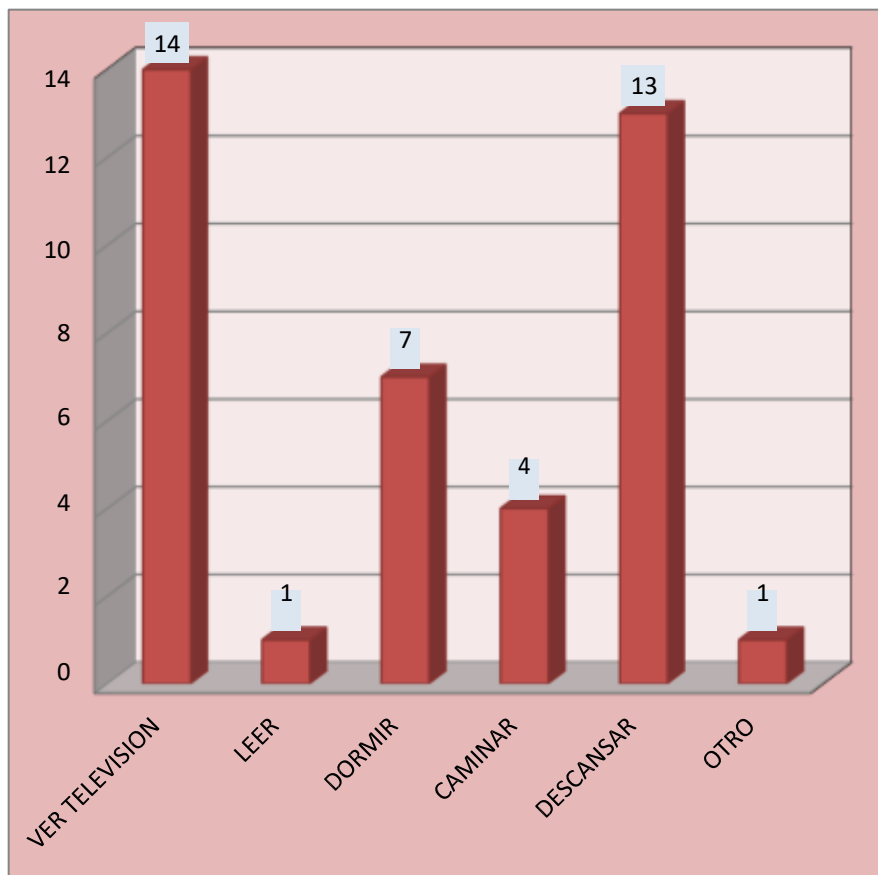


FIGURA N° 7

CUANTAS HORAS DUERME DIARIAMENTE EN LAS NOCHES EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA.

Ante la pregunta, ¿cuántas horas duerme en las noches?, los profesionales respondieron tal como se puede apreciar en grafico N°7, de los 40 profesionales 21 profesionales duermen 8 horas diarias lo que representa un (52.5%), y lo preocupante es que 5 de estos 40 encuestados que representa un (12.5%) duermen menos de 6 horas por las noches, el (32.5%) que equivale a 13 encuestados duermen 6 horas diarias y solo el (2.5%) que equivale a 1 encuestado duerme más de 8 horas.

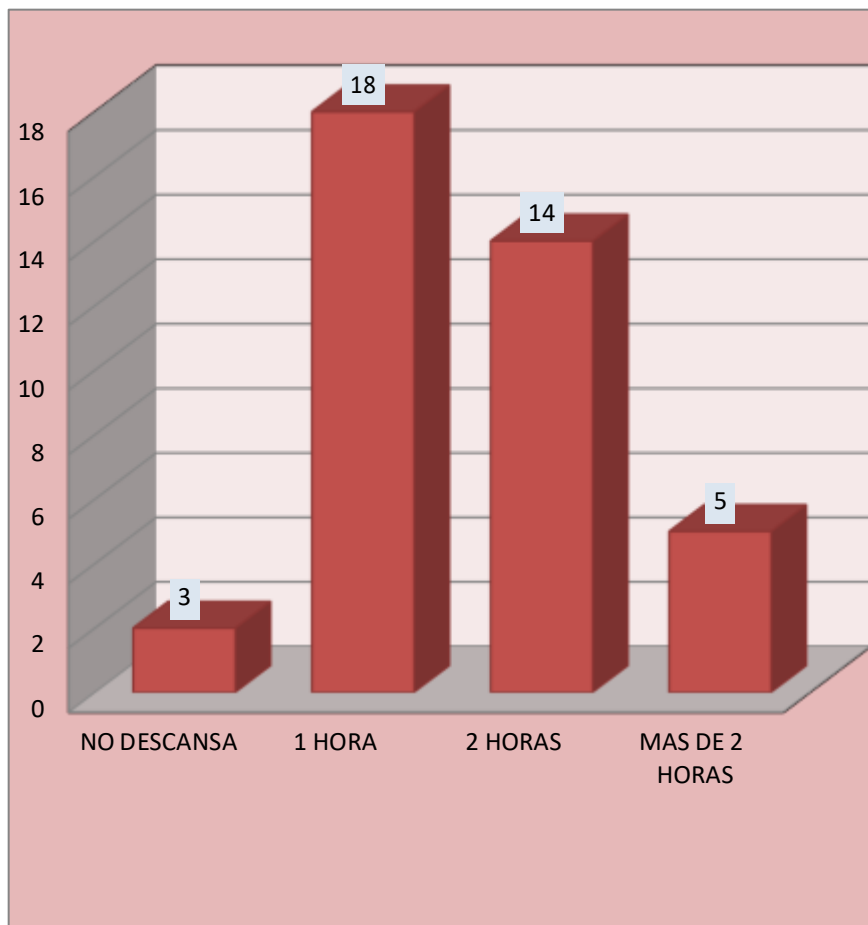


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico.

FIGURA N° 8

FORMAS MÁS REPRESENTATIVAS DE COMO CONTROLAN EL ESTRÉS EL PROFESIONAL DE ENFERMERA.

Según la encuesta 14 profesionales que equivale a un (35%) controlan el estrés viendo televisión y 13 encuestados que equivale a (67,5%) controlan a través del descanso; algunos prefieren dormir para controlar el estrés 7 encuestados que representa el (17.5%) y caminando que son 4 encuestados que equivale al (10 %) y a través de la lectura 1 solo encuestado.

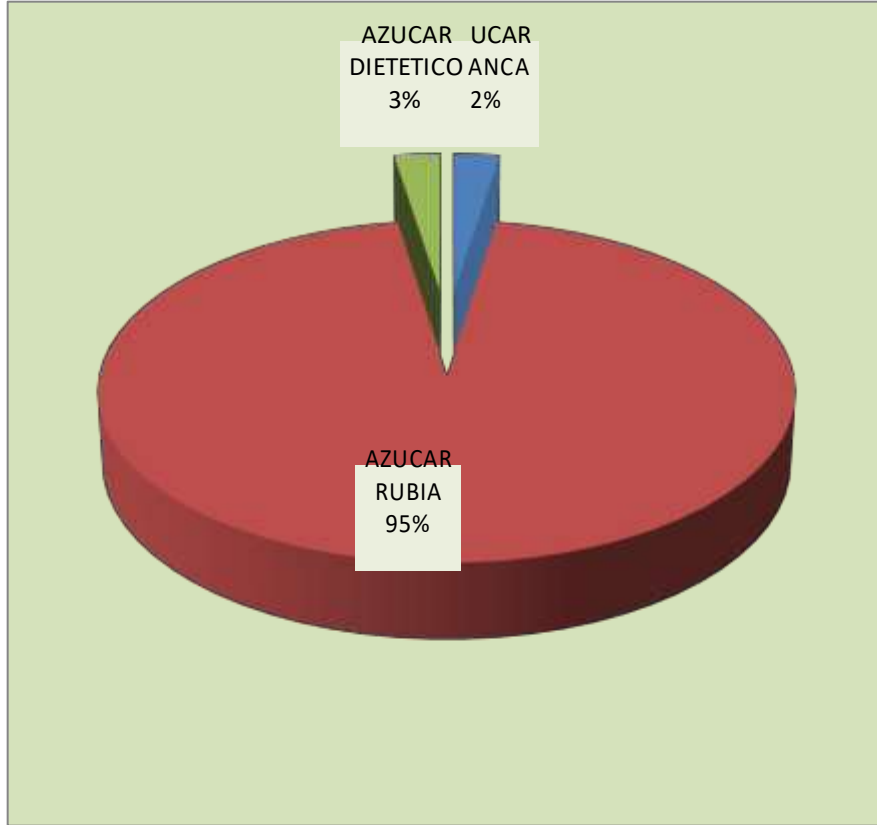


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico.

FIGURA N° 9

CANTIDAD DE HORAS QUE DESCANSA DURANTE EL DÍA EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA.

Dentro de esta grafico 40 trabajadores encuestados 18 profesionales descansan 1 hora que equivale (45%) y 14 profesionales descansan un promedio de 2 horas en el día que equivale a (35%), y 5 profesionales descansa más de 5 hora que equivale a un porcentaje de (12.5%), y solo 3 profesionales encuestados se abstuvieron de responder si descansaban en día

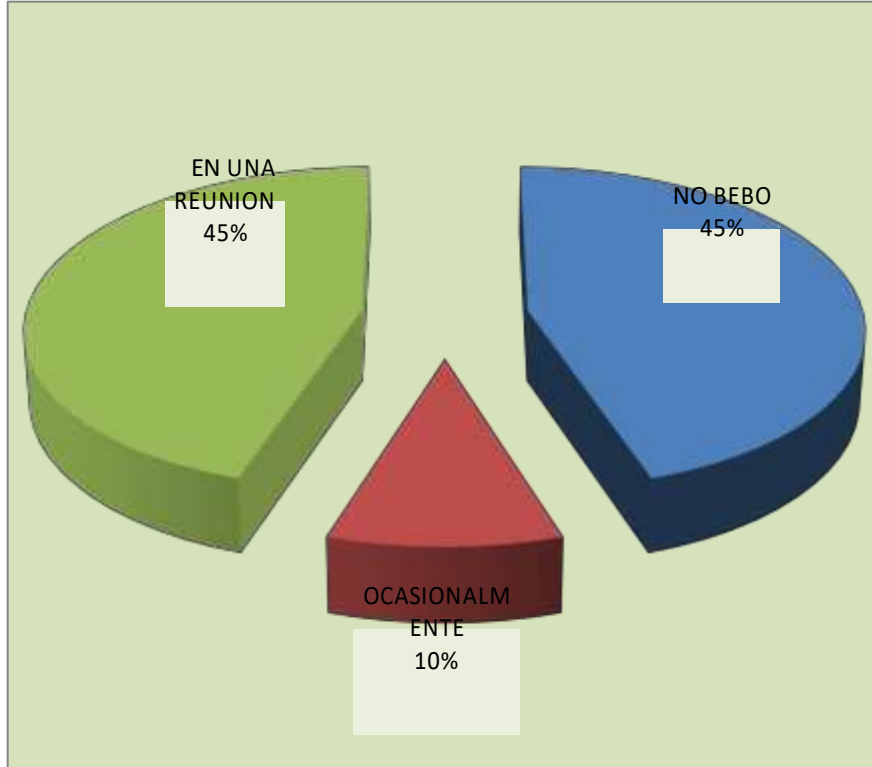


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico.

FIGURA N° 10

PRODUCTO CON LA CUAL ENDULZAN SUS ALIMENTOS LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA.

Según la encuesta realizado a los 40 profesionales en enfermería respondieron que el producto más utilizado para endulzar sus alimentos es la azúcar rubia que alcanza a un (95%) de la muestra seleccionada.

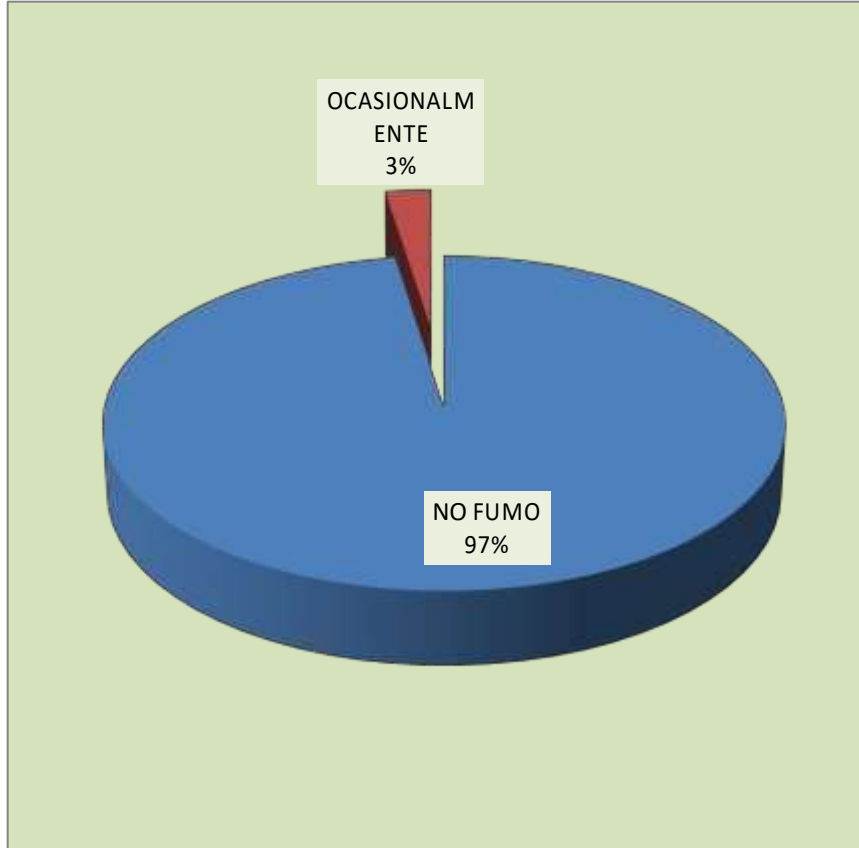


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico

FIGURA N° 11

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICA

En esta figura el (45%) de los profesionales no consumen bebidas alcohólicas, el (45%) solo consumen cuando acuden a una reunión, y el (10%) de estos profesionales consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente.



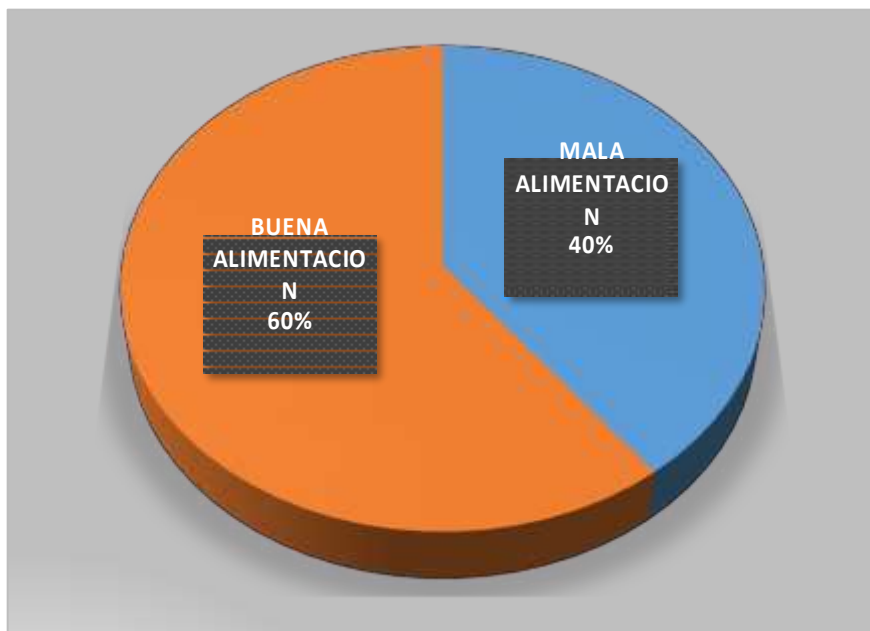
Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento de recolección de datos sociodemográfico

FIGURA N° 12

PROPORCIÓN DE CONSUMO DE TABACO POR LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA.

Nos indica que la proporción de fumadores son muy diferidos como se muestra en la figura, que solo el (3%) de los encuestados fuman ocasionalmente, frente a un (97%) que no fuman.

RESULTADOS ENCUESTA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

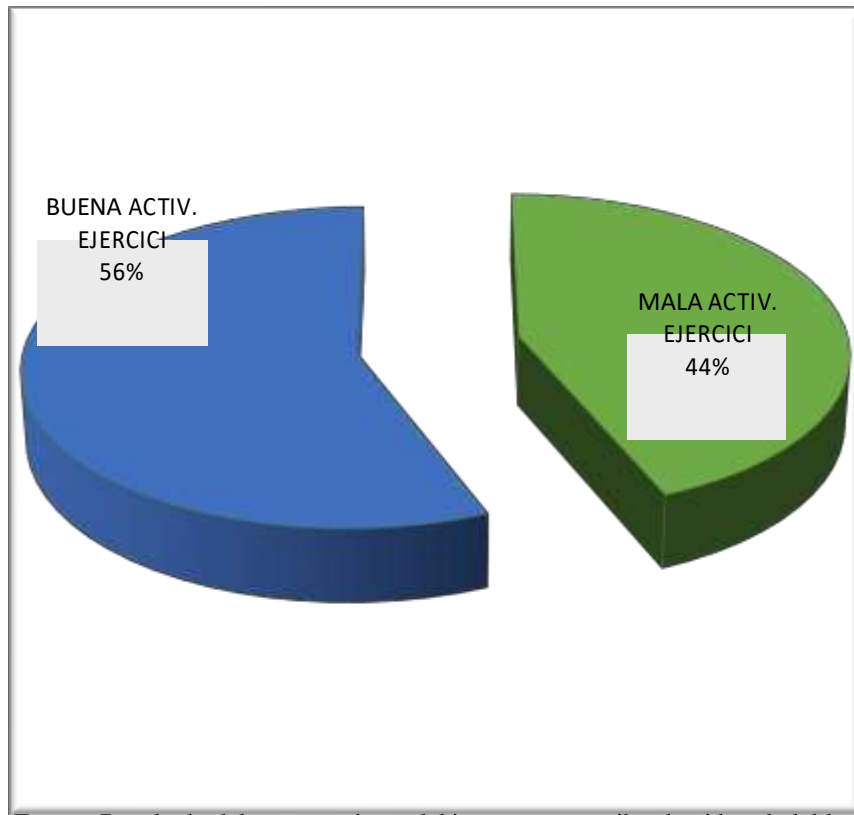


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento estilos de vida saludable

FIGURA N° 13

ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSION ALIMENTACION

Estilo de vida Según esta encuesta se observa en el presente grafico que del (60%) de los profesionales de enfermería conformados por licenciados enfermera y técnicos en enfermería su alimentación es buena saludable y el (40%) de estos profesionales consideran que su alimentación es mala o defectuosa no saludable.

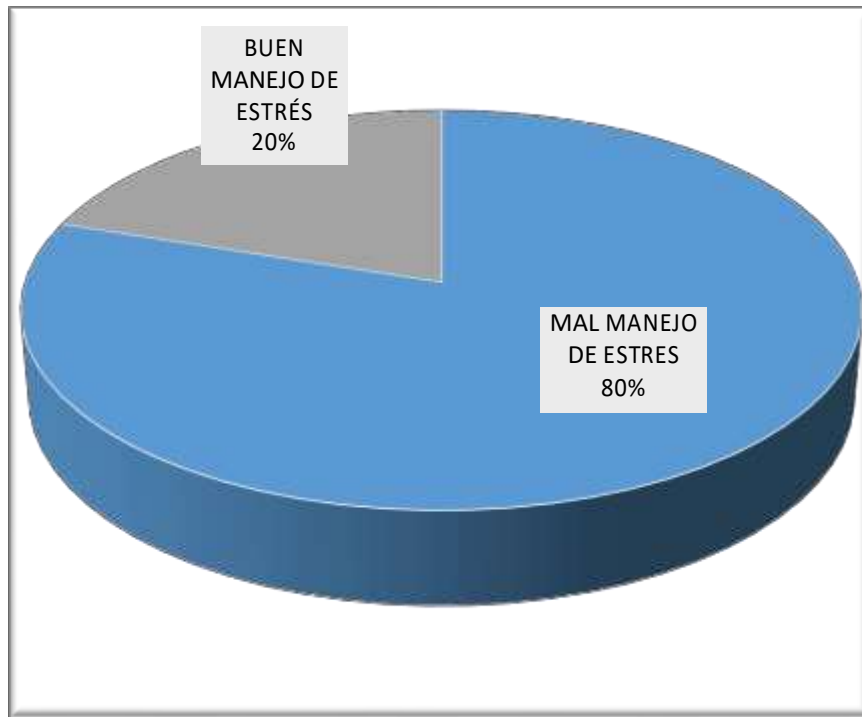


Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento estilos de vida saludable.

FIGURA N° 14

ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSION ACTIVIDAD Y EJERCICIOS.

Estilo de vida según la siguiente ilustración nos muestra, que el (56%) de los encuestados consideran que su actividad física y la práctica de ejercicios son buenas, mientras que el (44%) consideran que su actividad física y la práctica de ejercicios son malas mostrando que tienen una vida sedentaria.



Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento estilos de vida saludable

FIGURA N° 15

ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSION MANEJO DEL ESTRÉS

Según la siguiente ilustración vemos como el personal de enfermería enfrenta situaciones de estrés, 80% de estos profesionales no identifican las causas que le producen estrés, ansiedad y preocupaciones cotidianas, y en un porcentaje menor el (20%) de personal de enfermería si identifican el momento que viven de estrés, ansiedad, preocupación y tensión.

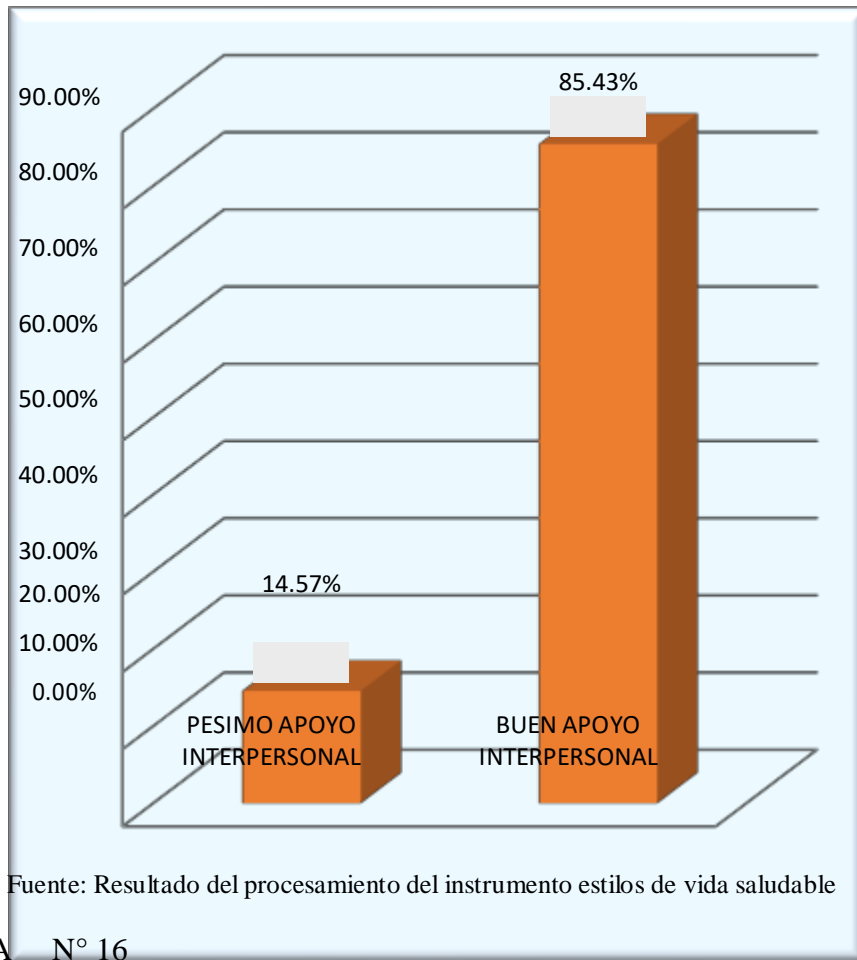


FIGURA N° 16

ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSION APOYO INTERPERSONAL

Según esta dimensión el (85.43%) del profesional de enfermería mantienen buenas relaciones interpersonales con la sociedad y el (14,57%) mantienen un pésimo apoyo interpersonal no saludable considerando que no se sienten satisfecho con la forma de relaciones con los demás.

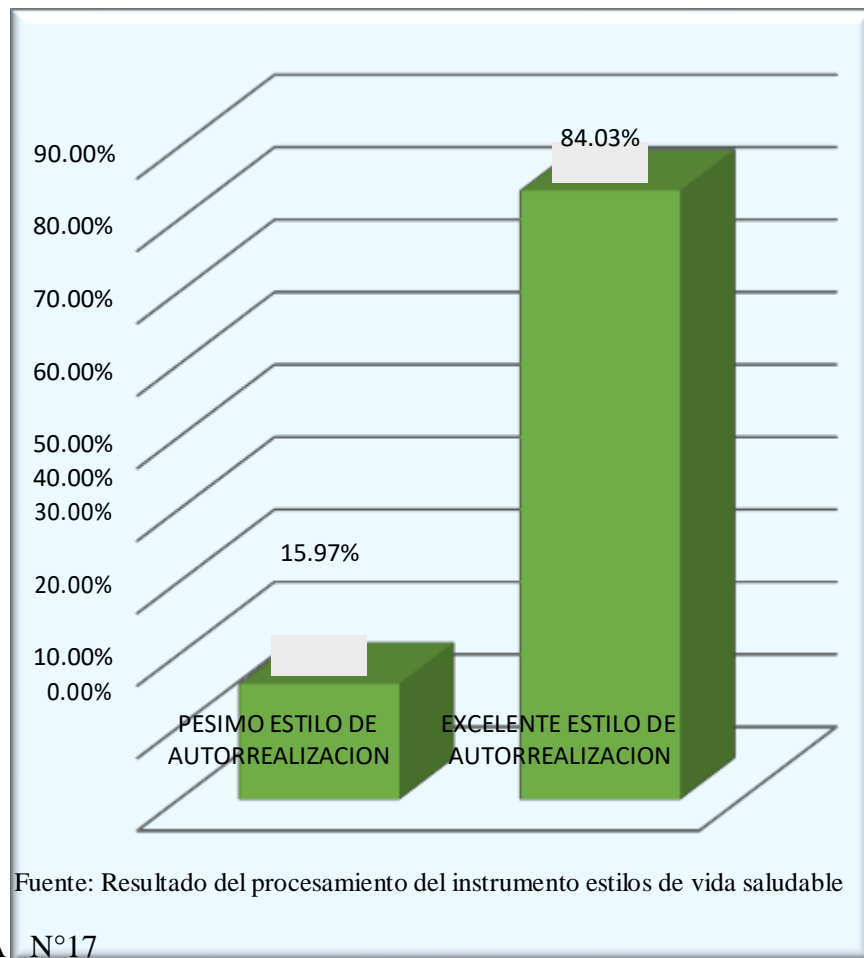


FIGURA N°17

ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSION AUTORREALIZACIÓN

Estilo de vida según Dimensión de Autorrealización el (84.03%) de los encuestados dicen tener un excelente nivel de autorrealización, sin embargo el (15.97%) de los encuestados piensa, que el nivel de autorrealización es pésima, porque no están satisfechos con las cosas que realizaron en su vida.

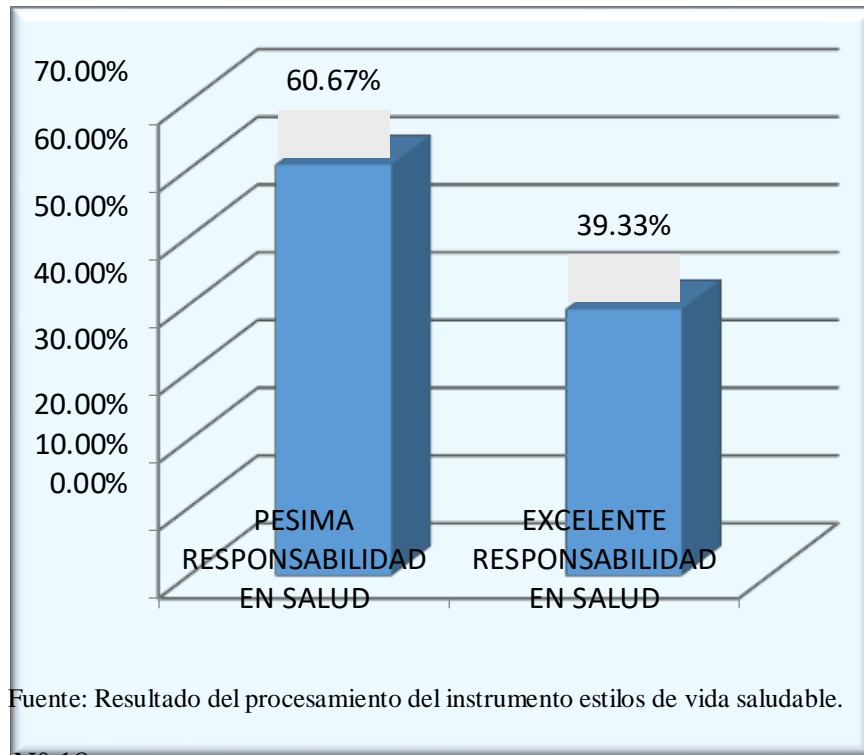


FIGURA N° 18

ESTILOS DE VIDA DIMENSION RESPONSABILIDAD EN LA SALUD.

Estilo de vida dimensión responsabilidad en salud el (60,67%) de los encuestados considera que es pésima el nivel de responsabilidad en salud que es algo preocupante motivo que no toman mucha importancia en control de su salud, y el (39.33%) de los encuestados considera que es excelente el nivel de responsabilidad en la salud, motivo que se preocupan más por su salud individual, tal como se aprecia en la figura N°18.

TABLA N° 2:

CALIFICACIONES OBTENIDAS DE LA EVALUACIÓN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PROFESIONALES EN ENFERMERÍA DEL HOSPITAL DE YUNGAY JUNIO – AGOSTO 2016.

Dimensión	Clasificación	Frecuencia	Porcentaje
Alimentación	Mala alimentación	16	40%
	Buena alimentación	24	60%
Actividad y Ejercicios	Mala actividad. Ejercicio	18	44%
	Buena actividad. Ejercicio	23	56%
Manejo de Estrés	Mal manejo de estrés	32	80%
	Buen manejo de estrés	8	20%
Apoyo Interpersonal	Pésimo apoyo interpersonal	6	15%
	Buen apoyo interpersonal	34	85%
Autorrealización	Pésimo estilo de autorrealización	6	16%
	Excelente estilo de Autorrealización	34	84%
Responsabilidad en Salud	Pésima Responsabilidad en Salud	24	61%
	Excelente Responsabilidad en Salud	16	39%
Total		40	100%

Fuente: Resultado del procesamiento del instrumento estilos de vida saludable

EN LA TABLA N° 02.- se observa en la presente tabla el porcentaje de la evaluación de los estilos de vida según dimensiones: dimensiones de alimentación (60%), dimensión actividad y ejercicios con (56%) dimensión apoyo interpersonal (85%) y dimensión de autorrealización (84%), predomina estilo de vida saludable, mientras que en la dimensión manejo del estrés (80%) y dimensión responsabilidad en Salud (61%) predomina estilo de vida no saludable.

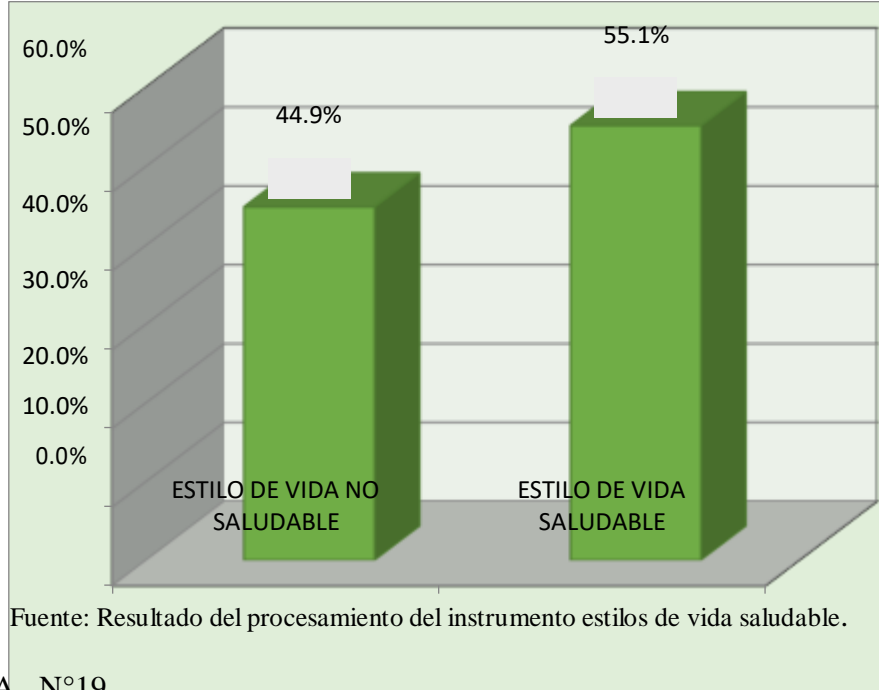


FIGURA N°19

RESULTADOS FINALES ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS
 PROFESIONALES DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL DE YUNGAY JUNIO –
 AGOSTO 2016.

El gráfico nos indica los estilos de vida de los profesionales en enfermería que laboran en el Hospital de Yungay durante el periodo junio – agosto 2016. Así el resultado indica que existen (55.1%) de profesionales de enfermería si practican estilo de vida saludable y el (44.9%) su estilo de vida no es saludable.

ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

De los datos obtenidos del 100% (40) de los profesionales de enfermería, que laboran en el Hospital de Yungay el 82% son mujeres; y el 18% varones, entre licenciados en enfermería y técnicos en enfermería; el 62.5% tienen edad entre 46 a 62 años; 22.5% entre 31 a 45 años y el 15% tienen de 20 a 30 años; con respecto al estado civil tenemos en mayor porcentaje el 51% son soltero (a); el 41% son casados; 5% divorciados; 3% conviviente; en cuanto si practican algún deporte el 65% practican frecuentemente su deporte favorito y el 35% no practican ningún deporte; en cuanto a cuantas horas duermen en las noches se evidencia que el 52.5% duermen 8 horas; 32.5% solo duermen 6 horas; 12.5% duermen menos de 6 horas; solo el 2.5% duermes más de 8 horas; y con respecto a horas de descanso en el o durante el día lo más resaltante es de los 40 encuestados solo 7.5% no descansan durante el día; el 92.5% si descansan en el día; en cuanto al control del estrés en mayor porcentaje el 35% controlan viendo televisión y el 32.5% descansando; respecto al consumo de bebidas alcohólicas el 45% no consumen bebidas alcohólicas; el 45% consumen solo en reuniones, y el 10% consumen ocasionalmente; en cuanto al consumo de tabaco refieren que el 97% no fuman.

Referente a las buenas practicas saludables del personal de enfermería del Hospital de Yungay (grafico N°19), de 40 profesionales en enfermería, el 55.1% presentan buenas practicas saludable teniendo en la alimentación el 60% de los profesionales de enfermería su alimentación es buena, consumen a diario alimentos balanceados incluyen a su alimentación vegetales, verduras, frutas, carnes, legumbres, cereales, y menestras y otros, limitan el consumo de grasas, y comidas enlatadas, su alimentación es tres veces al día, ingieren de 4 a 8 vasos de líquido diario. Y el 40% su alimentación es mala; no consumen alimentos balanceados (frutas, verduras, carnes, cereales), no consumen 4 a 8 vasos de agua diario, consumen alimentos que contienen grasa; los estilos de vida saludable están referidos a una alimentación balanceada, practica de actividad y ejercicios en forma regular, descanso y sueño, recreación, no consumir sustancias toxicas como cigarrillo, alcohol, droga, optar por una práctica de vida saludable, y así evitar daño en su aspecto

corporal, personal y social de la persona; la falta de práctica de comportamientos sanos como la alimentación deficiente, no realizar un descanso adecuado, la falta de movimiento corporal, el consumo de cigarro, alcohol etc., ocasionan enfermedades crónicas a largo plazo deteriorando la salud de la persona.

Según, las investigaciones planteadas la mayoría de los investigadores refieren que en mayor número el personal de enfermería practica hábitos saludables y en otros casos tienen deficiente práctica de hábitos saludables.

Los siguientes resultados por el autor Ponte, M. (2010) en su estudio de investigación realizado a un grupo de 129 estudiantes de enfermería de la Universidad Mayor de san Marcos en Lima – Perú, concluye que la mayoría de alumnos el 60% presentan estilo de vida saludable; según ítems salud con responsabilidad, actividad física, nutrición saludable, relaciones interpersonales, el menor porcentaje de alumnos no practican estilos de vida saludable en las dimensiones : gestión de tensiones, crecimiento espiritual.

También estos resultados se aproximan con la investigación realizada por Ortega, J. (2013) quien en su estudio realizado a 31 profesionales de enfermería en el hospital Carlos Lan Franco de Hoz de puente piedra Lima – Perú, concluye que del 100% de los profesionales el 52% (16), profesionales de enfermería no practican comportamientos de vida saludable y el 48% (15) de los profesionales si practica comportamientos de vida saludable; esto va relacionado al deficiente consumo de alimentos que contienen proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y la ingesta deficiente de líquido, en la dimensión actividad y ejercicios el 56% (22) practican actividad y ejercicios, realizan ejercicios continuos a la semana como trotar, caminar hacen movimiento de todo su cuerpo;

En la dimensión manejo de estrés con una cifra muy baja se evidencia que el 20% (8) profesionales de enfermería plantean soluciones frente a una tensión o preocupación, practican actividades de relajación, no tienen dificultad para dormir; y en un porcentaje

muy alto el 80% (32) profesionales de enfermería no pueden controlar el estrés no pueden expresar sus sentimientos de tensión o preocupación, no realizan actividades de relajación, tienen dificultad para conciliar el sueño; Igualmente se asemeja con lo obtenido por Quispe, (2015) en su estudio realizado a 143 enfermeras que laboran en el Hospital Regional Honorio Delgado en Perú. Concluye que el 42% de enfermeras que equivale a 60 presentan estilos de vida no saludable, según los ítems actividad física, recreación, descanso el 58% (83) enfermeras presentan estilos de vida saludable, según las dimensiones movimiento corporal (90.9%); recreación o diversión (70.6%) descanso o reposo (62.2%) se entiende que dichos profesionales no tienen una estabilidad en su alimentación diaria, practica el sedentarismo, no realiza actividades de diversión, descanso e higiene matutino y presenta hábitos dañinos a su organismo desobedeciendo la necesidad de promover estilos de vida saludables.

Con respecto a la dimensión apoyo interpersonal con una cifra muy alta el 85.43% (35) de los profesionales, mantienen buenas relaciones interpersonales con los demás, con su familia, reciben apoyo de los demás y también apoyo afectivo de su pareja, y el 14.57% (5) presentan un pésimo apoyo interpersonal. En cuanto a la dimensión autorrealización el 84.03% (34) tienen excelente estilo de autorrealización, refieren que hay satisfacción con lo realizado durante su vida, realizan; en la dimensión responsabilidad en la salud y en una cifra muy baja 39.33%(16) presentan excelente responsabilidad en salud, cuando presentan molestia en su salud acuden de inmediato a un hospital para su chequeo, cumplen con el tratamiento y recomendaciones indicados por el médico, acuden a un chequeo anual sobre su estado de salud. Mamani, S B (2012) indica en su estudio de investigación realizado a 70 enfermeras en el Hospital Daniel Alcides Carrión Essalud - Chalana. Refiere que (58,57) (41) enfermeras no practican hábitos de una vida saludable, y en porcentaje mínimo de 29 que equivale a (41.42%) si tienen una vida saludable, quiere decir que la mayoría de estos profesionales desconocen los hábitos saludables, estas deficiencias se presenta mayormente en la dimensión de alimentación, apoyo interpersonal, actividad y ejercicios, manejo de estrés, control de la salud, lo cual

demuestra que los profesionales de enfermería son conscientes cuales son los estilos de vida solo que por diversos factores muchas veces no lo ponen en práctica; también los resultados se aproximan con lo contenido de Quiroga, Iris; que realizo un estudio titulado estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros del Hospital Luis Lagomaggiore – Argentina, donde concluye en su investigación que de los 45 enfermeros, el (32%) se sienten estresados, y en un porcentaje menor se sienten poco estresados, con relación al patrón de sueño la mayoría de los enfermeros (93%) duermen pocas horas, y solo el 43% concilia el sueño la mayor cantidad de horas; con relación a la actividad de ejercicios físicos la mayoría de enfermeros el (89%) no realiza ejercicios físicos, y en porcentaje pequeño si realizan ejercicios; en lo relacionado a consumo de hábitos nocivos como tabaco solo el 48% consume y un 61% fuman ocasionalmente, en cuanto al control médico en forma periódica el 57 % de enfermeros no acuden al médico ninguna vez, según su valoración de salud el (46%) de enfermeros consideran que su salud es buena por el IMC.

CONCLUSIONES

Se llegó a la conclusión que (55,1%) del personal de enfermería del Hospital de Yungay practican estilos de vida saludable en su vida diaria y en un porcentaje menor el (44,9%) no practican estilos de vida saludable se puede entender que por lo menos los profesionales encuestados tienen conocimientos en el cuidado de su salud y hábitos de estilos de vida y de esta manera evitaran desarrollar enfermedades que dañen su organismo.

Estos hábitos de vida saludable se presentan en el factor dimensión alimentación con (60%), dimensión actividad y ejercicios (56%), dimensión apoyo interpersonal (85%), dimensión autorrealización (84%), se conoce también que los profesionales que laboran en esta institución conocen la validez de estas 4 dimensiones y los pone en práctica durante su vida cotidiana. En cuanto a la dimensión manejo de estrés (80%), dimensión responsabilidad en salud (61%), vemos que en un porcentaje alto nos indica que la práctica de estilos de vida por los profesionales de enfermería no es saludables, esto nos indica que los profesionales de salud a pesar que tienen un conocimiento amplio en cuanto a los buenos hábitos para mantener una vida saludable fuera de enfermedades que perjudiquen la salud, presentan una deficiencia en el comportamiento de sus conocimientos no poniendo en práctica dichos hábitos en beneficio de su salud.

RECOMENDACIONES

- Poner en conocimiento los resultados finales a los profesionales de enfermería que colaboraron en este estudio de investigación.
- Se debe realizar coordinaciones con el área de psicología para realizar actividades físicas, técnicas para manejo del estrés y sugerir que deben ser incorporados en el plan que ellos manejan como servicio dentro las horas de trabajo o una hora antes de finalizar la jornada laboral.

- Se debe realizar coordinaciones con el personal de servicio social de cada institución para promocionar carteles, letreros que promocionen prácticas saludables.
- El personal a cargo de la jefatura de enfermería y el jefe de recursos humanos, y la responsable de promoción de la salud en coordinación, deberán crear programas que promocionen hábitos saludable dirigidos a todo el personal que labora en dicha institución y como poner en práctica dichos hábitos o costumbres saludables que serán muy beneficiosos en bien de la población trabajadora de esta institución, y así reducir el desarrollo de enfermedades crónicas que afecten la salud.

AGRADECIMENTOS

Gracias a Dios y a mi familia por guiarme por el sendero del éxito, por permitirme alcanzar la felicidad, gracias a mi familia por apoyarme en cada momento de mis dificultades al realizar mi tesis, gracias a mi familia por permitirme cumplir mi sueño, mis anhelos. Gracias a Dios por permitirme vivir y disfrutar de la vida cada día.

Gracias a Dios por este nuevo triunfo, gracias a toda mi familia hermosa mi Esposo, mis Hijos Greysi y Junior que me apoyaron incondicionalmente y dieron crédito a la realización de esta tesis.

También quiero agradecer a mi docente de Tesis Dr. Julio Ángeles Morales por su dedicación y esfuerzo, quien con sus conocimientos, y su amplia experiencia, me ha guiado para el logro de este objetivo terminar mi tesis con éxito.

IRENE OSORIO FIGUEROA.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Abraham – Maslow- El Hombre - autorrealizado – Hacia – psicología – del ser.

Pag.145, 146

Biblioteca Sede OPS – Catalogación en la fuente: Organización Panamericana de la Salud
“Enfermedades no transmisibles en las Américas: construyamos un futuro más saludable” Washington, D.C.: OPS, © 2011

Bennásar, M; Estilos De Vida Y Salud en Estudiantes Universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. Tesis doctoral para optar al grado de Doctor por la Universitat de les Illes Balears

.

Celis G, C. (2009) Factores de Riesgo y Estilos de Vida de un grupo de mujeres Gestantes antes de ser Diagnosticadas con Diabetes Gestacional en una Institución de Tercer Nivel de Atención en Salud, Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Enfermería Bogotá.

Comelles, y Martínez, J. (1993) Enfermedad cultura y sociedad. Madrid: EIDEMA S.A Ediciones de la Universidad compútense.

Cortes, E. (2008) Docencia En Enfermería. Cap.-: el docente en Enfermería. Valparaíso: Universidad Va/Paraíso I: 10-15.

García, U J. (2011) Hábitos Saludables de los Trabajadores de una Institución Hospitalaria Publica de Alta Complejidad. Tesis Doctoral en Salud Pública, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.

Ensayo Seguridad alimentaria; alimentaria. htm. Consultado en noviembre 18, 2008. disponible desde el URL: www.respin.uanl.mx/iv/2/ensayos/segurida

Hernán, R T, y Siegel, T, P (2011) Promoción de la Salud y Estilos de Vida Saludable en Jóvenes Universitarios. Tesis, Universidad Austral de Chile, Valdivia.

Hernández, M, E. (2010) Modelo de Creencias de Salud y Obesidad un Estudio de los Adolescente de la Provincia de Guadalajara. Tesis Doctoral Universidad de Alcalá – Madrid.

Javier, F y Gómez, C (2011) Estilos de vida saludable. División de Estudios de Posgrado Departamento de Medicina Familiar Facultad de Medicina, UNAM agosto de 2011

Laguado Jaimes E, y Gómez Díaz M (2014) Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoc. Salud. 2014; Recuperado desde www.scielo.org.co/pd

Manual OPS/OMS. 1995 los Proyectos Locales de Promoción de la Salud, Nuevos Escenarios para el Desarrollo de la Salud Publica. Habana, Cuba.

Manual de Promoción de la Salud, Organización Mundial de la Salud Ginebra 1998.

- Manual OPS/OMS. 2001 promoción de la salud, sesión de comité regional. Washington.
- Mamani, S. (2012) Estilos de Vida Saludable que Practica en Profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión, ESSALUD-CHALANA. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohoman- Tacna.
- Mamani, Q, G (2013) Factores Socioculturales que se relacionan con el estilo de vida del adulto mayor del club virgen de las mercedes. Tesis. UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN - TACNA. 2013.
- Márquez, R. Garatachea, N. (2013). Manual de Actividad Física y Salud. Madrid. Ediciones Díaz de Santos S.A
- Ministerio De Salud Dirección General de Salud de las Personas Dirección de Atención Integral de Salud Consejos Saludables del Cuidado y Autocuidado para el Adulto Mayor Lima-Perú 2008
- Murillo, S Vílchez, Reyes (2013) Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en Adultos Maduros. Tesis. Universidad Los Ángeles de Chimbote NUEVO CHIMBOTE, 2013.
- Pinedo E. (1998) Estilo de Vida, Factores Socio demográficos y Bienestar Percibido en Asegurados Hipertensos [Tesis para optar el grado de maestra en enfermería con mención en salud familiar y comunitaria]. Trujillo – Perú: Gerencia Departamental La Libertad del Instituto Peruano de Seguridad Social.

Raymond Lalanne, (1971) la alimentación humana, primera edición, Barcelona – España.
Oikos, tau, s.a.- ediciones. Pag, 12,17, 24,69 al 80

Quiroga, I (2009) “Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros en el Hospital Luis Lagomaggiore” [Tesis para optar el título de licenciatura en Enfermería].
Mendoza; Universidad del Aconcagua. Facultad de Ciencias Médicas.

Sanabria, F, PA. Gonzales, Q. Urrego, D, Z (2012) “Estilos de Vida Saludable en profesionales de la Salud Colombianos estudio explicativo” [Revista en internet] 2007. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/910/91015208.pdf>

Sanabria, F, P A; González, L, A.; Urrego M., D, Z. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio Revista Med, vol. 15, núm. 2, julio, 2007, pp. 207-217 Universidad Militar Nueva Granada Bogotá, Colombia

Tercedor, P. Delgado, M. (2000) Modalidades de Practica de Actividad Física En el Estilo de Vida de los Escolares. Revista Digital Buenos Aires de Departamento de Educación Física y Deportiva Universidad de Granada. España.

<https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>. Universidad de valencia.

Willan, L Scheider. (1987), Guía Moderna para una buena nutrición, primera edición México.

APÉNDICE Y ANEXOS

ANEXO 1

Propósito de la investigación es conocer la Práctica de estilos de vida Saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay, provincia de Yungay del departamento de Ancash JUNIO - AGOSTO 2016

MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA

TITULO: Conocer practica de estilos de vida saludable de los profesionales de enfermería del Hospital de Yungay periodo junio – agosto, 2016

Problema	Hipótesis	Objetivos	Variables
Practican estilos de vida Saludable los Profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay periodo junio – agosto, 2016.	Los estilos de vida que practican los profesionales de enfermería del Hospital de Yungay son saludables en su mayoría en la dimensión de alimentación, actividad y ejercicios, manejo de estrés, responsabilidad en salud. Autorrealización y apoyo interpersonal.	Determinar los estilos de vida saludable de los Profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay. Junio –agosto 2016 OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Identificar las prácticas de estilos de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay, en cuanto a la Dimensión Alimentación.	Dimensión: alimentación Actividad y ejercicios Manejo de Estrés Responsabilidad en Salud. Autorrealización.

		<p>Identificar las prácticas de estilo saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay, en cuanto a la Dimensión Actividad y Ejercicios.</p> <p>Identificar las prácticas de estilo de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay, en cuanto a la Dimensión Manejo de Estrés.</p> <p>Identificar las prácticas de estilo de vida saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay en la Dimensión apoyo Interpersonal.</p> <p>Identificar las prácticas saludables de estilo de vida saludable de los profesionales de enfermería del Hospital de Yungay, en cuanto a la dimensión autorrealización.</p> <p>Identificar las prácticas de estilo saludable de los profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay en cuanto a la Dimensión Responsabilidad en su Salud.</p>	<p>Apoyo Interpersonal.</p>
--	--	--	-----------------------------

ANEXO N° 02

DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO DE MUESTRA

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizará la fórmula estadística de proporciones de una población finita.

$$N = \frac{z^2 p q}{(N - 1) e^2}$$

Donde:

n = Tamaño de muestra

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza al 95% establecido por el investigador = 1.96

p = Proporción de individuos de la población que tiene las características que se
Desean estudiar.

q = Proporción de individuos de la población que no tienen las características de
Interés.

e = Margen de error permisible establecido por el investigador

ANEXO 3

INSTRUMENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

MAESTRIA EN SALUD PÚBLICA: GESTION EN SERVICIOS DE SALUD.

ENTREVISTA ACERCA DE ESTILOS DE VIDA DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA. DEL HOSPITAL DE YUNGAY.

INTRODUCCIÓN:

Esta entrevista se realiza con fines académicos, el propósito es obtener datos para una investigación de trabajo de Maestría cuyo objetivo es conocer la Práctica de estilos de vida saludable de los Profesionales de Enfermería del Hospital de Yungay. Los datos y los resultados obtenidos serán absolutamente confidenciales.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRAFICAS:

1. ¿En qué lugar vive? _____
2. ¿Cuál es su estrato socioeconómico ? _____
3. ¿Qué edad tiene? _____
4. ¿grado de instrucción? _____
5. Estado civil actual: _____
6. Ocupación actual: _____

7. lugar de trabajo: _____

8. Peso actual _____

9. Talla _____

ESTILOS DE VIDA:

1. De los siguientes alimentos señale cuáles consume con más frecuencia:

Pan		Frutas	
Arroz		Verduras	
Cereales		Enlatados	
Carne de Res		Granos	
Carne de Cerdo		Leches y Derivados	
Pollo		Papa	
Pescado		Mantequilla	
Huevo		Menestras	

2. ¿Practicaba algún deporte como futbol, voleibol, natación,

Básquet etc.?

Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____

3. ¿Cuántas veces a la semana practica alguna actividad física?

Todos los días _____ Dos veces a la semana _____

Menos de dos veces a la semana _____ No practica _____

4. ¿Cuántas horas duerme en la noche?

Menos de 6 horas _____ 6 horas _____

8horas_____ Más de 8 horas_____

Otro_____

5. ¿Para controlar el estrés que tipo de actividad realiza?

Ver televisión_____ Leer_____ Dormir_____

Caminar_____ Descansar _____ otro_____

6. ¿Cuántas horas en el día descansa?

1hora_____ 2 horas_____ Más de 2 horas_____

No descansa en el día_____

7. De la lista señale que utilizaba para endulzar sus alimentos:

Azúcar blanca Azúcar morena, Panela, Miel, Azúcar dietético, Otros: _____

8- ¿Usted consume tabaco? Si_____ No_____ con qué frecuencia?

Ocasionalmente_____ Frecuentemente_____ En una

reunión_____ Diariamente_____ Cuanto fuma al

día_____

9. ¿Consume bebidas alcohólicas? Sí_____ No_____

Ocasionalmente_____ Frecuentemente_____

En una reunión _____ Diariamente_____

ANEXO N ° 4

ENCUESTA PARA EVALUAR LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

Escala de Estilo de Vida Autor: Walker, Sechrist, Pender Modificado por; Díaz, R; Márquez, E; Delgado, R (2008)

N°	ITEMS	CRITERIOS			
		N	V	F	S
ALIMENTACION					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.				
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos				
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día				
4	incluye entre comidas el consumo de frutas y verduras				
5	Limita consumo de grasas (mantequilla, quesos, mayonesas, carnes grasosas)				
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.				
ACTIVIDAD Y EJERCICIOS					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo. (caminar, trotar ect)				
MANEJO DE ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida				
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación				

11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración				
12	Tiene dificultades para dormir.				
APOYO INTERPERSONAL					
13	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con su familia				
15	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás				
16	Recibe apoyo afectivo de su pareja				
AUTOREALIZACION					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida				
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal				
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica				
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud				
22	Toma medicamentos solo prescritos por el medico				
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud				
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud				
25	Consumo sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas				

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

Ojo en el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario

N = 4 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

	25 a 74 puntos no saludable
Alimentación	1, 2, 3, 4, 5, 6
Actividad y Ejercicio	7, 8,
Manejo del Estrés	9, 10, 11, 12
Apoyo Interpersonal	13, 14, 15, 16
Autorrealización	17, 18, 19
Responsabilidad en Salud	20, 21, 22, 23, 24

ANEXO N° 5

ANÁLISIS DE FIABILIDAD DE LA ENCUESTA

El método elegido para el análisis de fiabilidad es el Alfa de Cronbach. El cual es calculado con el programa Estadístico SPSS.

Tabla 01. Análisis de fiabilidad de la encuesta.

Estadísticos de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Total de casos Validos	N de elementos
0,789	23	25

Podemos observar que el Alfa de Cronbach resulta 0.789 el cual es un valor aceptable, por lo que podemos concluir que la encuesta realizada es confiable para las 23 variables introducidas para el análisis.

Escala si se elimina el elemento

Tabla 01. Análisis de fiabilidad con escala si se elimina el elemento

Estadísticas de total de elemento

Preguntas de la Encuesta	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	70.00	62.909	0.109	0.793
P2	70.26	62.111	0.182	0.789
P3	71.22	59.451	0.342	0.781
P4	70.30	56.403	0.596	0.766
P5	70.91	60.083	0.272	0.785
P6	71.00	60.909	0.249	0.786
P7	71.04	60.953	0.164	0.794
P8	70.48	57.443	0.524	0.771
P9	71.22	59.269	0.421	0.777
P10	71.39	60.522	0.346	0.781
P11	71.22	63.905	0.042	0.795
P12	72.00	64.818	-0.022	0.794
P13	70.00	59.909	0.443	0.777
P14	69.74	60.929	0.630	0.776
P15	70.52	58.715	0.402	0.777
P16	70.09	61.083	0.214	0.788
P17	69.83	59.787	0.706	0.772
P18	69.91	57.901	0.667	0.767
P19	70.65	63.146	0.048	0.800
P20	70.91	58.265	0.403	0.777
P21	70.78	58.723	0.361	0.780
P22	70.78	57.451	0.485	0.772
P23	70.48	60.261	0.325	0.782
P24	71.13	62.209	0.188	0.788
P25	69.70	61.130	0.677	0.777

P1, P2, P25 son las preguntas realizadas y contenidas en el instrumento para medir los estilos de alimentación saludable o no.

En la tabla N° 01, detalla para cada una de las variables de estudio, Media de escala si el elemento se ha suprimido, la varianza, correlación y el Alpha de Cronbach. De lo que se puede concluir entre estos cuatro estadísticos que tienen relación entre sus valores pues la primera columna muestra que existe mucha variabilidad entre las variables, las correlaciones son bajas indicando que la correlación entre las variables es muy bajas y por ende el Alpha de Cronbach es alto entre estas variables y a la vez indican que esta encuesta con sus 25 preguntas es muy confiable. Recalcando, la última columna muestra el supuesto si se quita dicha pregunta, como quedaría la Fiabilidad, se puede apreciar que todos los datos de dicha columna son homogéneos por lo que no influiría mucho si se eliminara alguna pregunta para mejorar la Fiabilidad general.