

Taller de Trabajo Final – Tesina

**Condiciones de salud y estilo de vida de los enfermeros
que trabajan en el servicio de internación pediátrica 1
(SIP 1) del hospital Dr. Humberto Notti.**

Autores:

Albornoz, Gabriela

Vergara, Vanesa

Mendoza, 2020

ADVERTENCIA

"El presente estudio de investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo, y no puede ser publicado, copiado ni citado, en todo o en parte, sin el previo consentimiento de la citada Escuela o del autor o autores".

ACTA DE APROBACIÓN

Tribunal examinador.

Presidente: Bis. Meroz Gazi

Vocal 1: Lic pro. Juél FERNÁNDEZ

Vocal 2:

Trabajo Aprobado el: 14 / 12 / 2020

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por permitir y disfrutar de mi familia. Gracias a mi familia por apoyarme en cada decisión y proyecto, por creer en mí, a mi esposo, Adrián, mis hijos (Barbara, Gianfranco y Joaquín), a mi madre la cual es mi ejemplo a seguir.

A la Universidad de Cuyo que nos abrió la puerta para ser mejores personas y mejores profesionales.

A los catedráticos que se convirtieron en ejemplos a seguir.

A nuestros compañeros que con ellos pasamos buenos y malos momentos y que con algunos pasamos a ser verdaderamente amigos.

Vanesa Vergara

Agradezco a mis papás por el apoyo incondicional para poder terminar mi trabajo final, costo muchísimo debido a el momento difícil que estamos pasando tanto en lo personal, cómo a nivel mundial...pero acá estamos y espero que se sientan orgullosos de que haya podido lograr este avance en mi carrera.

Gabriela Albornoz

PREFACIO

Los estilos de vida de las personas pueden conducir a comportamientos considerados no saludables y, por ende, se convierten en factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles.

Hoy se piensa más en la prevención y, por lo tanto, en la promoción de conductas saludables; sin embargo, muchas veces el resultado de tales esfuerzos es infructuoso. ¿Por qué las personas no cambian sus estilos de vida? Los hábitos se adquieren a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son persistentes.

Para Becoña la adopción de estilos de vida saludable no se puede explicar con el viejo modelo de información, en el que era suficiente tener conocimiento de cómo se produce la enfermedad y su manera de prevención¹. Este autor plantea algunos de los aspectos que explican porque las personas no adoptan estilos de vida saludable, dentro de ellos el carácter placentero y la inmediatez de los efectos de las conductas no saludables, la no percepción de la relación entre la práctica de los comportamientos nocivos con la aparición de la enfermedad diagnosticable, la idea que la mayoría tiene del poder sin límites de la medicina y de la tecnología para solucionar los problema de salud, las barreras culturales que impiden el cambio de los hábitos no saludables y el cambio como un proceso cíclico y lento y más que rápido lineal.

La presente investigación se realizó con el objetivo de conocer la relación que existe entre las condiciones de salud y estilos de vida de los enfermeros que trabajan en el servicio de internación pediátrica 1 del Hospital Dr. Humberto Notti. Durante mayo a julio del 2019, con el propósito de establecer estrategias que tiendan a estimular prácticas de hábitos saludables en los enfermeros del hospital.

¹ Becoña Iglesias E, Vasquez F. Promoción de los estilos de vida saludables. ALAPSA 2004;(5): 15-25.

RESUMEN

El presente estudio titulado: "relación existe entre las condiciones de salud y estilos de vida de los enfermeros que trabajan en el servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti y su influencia en el ámbito laboral durante el periodo de Mayo-Julio 2019, tuvo como objetivo: Determinar relación existe entre las condiciones de salud y estilos de vida de los enfermeros que trabajan en el servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti y su influencia en el ámbito laboral.

Dicho estudio es de tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal. El universo en el que se investigó estuvo conformado por 26 enfermeros siendo los mismos para la muestra. Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario con preguntas de múltiple opción; dimensiones de la relación existente entre las condiciones de salud y estilos de vida

Como conclusión se observa que presentan un alto porcentaje de conductas no saludables, fuman, calidad de su sueño es regular, han aumentado de peso, comen entre una tres veces por día, un 42% no respetan el horario de comidas, lo que refleja conductas poco saludables, situación que repercuten en su salud porque se sienten estresados, consideran que su salud es de regular a mala situación que no conducen con sus conductas protectoras ya que un 88% no hacen los controles médicos anuales.

Palabras clave: relación-condiciones de salud- estilos saludables- enfermeros

ABSTRACT

The present study entitled: "relationship exists between the health conditions and lifestyles of the nurses who work in the pediatric hospitalization service 1 (SIP 1) of the Dr. Humberto Notti Hospital and its influence in the workplace During the period of May-July 2019"

had as objective: To determine the relationship between the health conditions and lifestyles of the nurses who work in the pediatric hospitalization service 1 (SIP 1) of the Dr. Humberto Notti Hospital and its influence in the workplace? During the period of May-July 2019.

This study is quantitative, descriptive and cross-sectional. The universe in which it was investigated consisted of 26 nurses, the same for the sample. For data collection, the survey was used as a technique and a questionnaire with multiple-choice questions as an instrument; dimensions of the relationship between health conditions and lifestyles. The data processing was carried out using a statistical package in Excel, the results obtained were presented through tables and graphs with their respective interpretation.

As a conclusion to conclude that they present in high percentages unhealthy behaviors, they smoke, their sleep quality is regular, they have gained weight, they eat between one three times a day, 42% do not respect the meal schedule, which reflects little behaviors healthy situations that affect their health because they feel stressed, they consider that their health is from regular to bad situation that they do not conduct with their protective behaviors since 88% do not do annual medical checks.

Keywords: relationship - health conditions - healthy styles - nurses

INDICE GENERAL

ADVERTENCIA	II
ACTA DE APROBACIÓN	III
AGRADECIMIENTOS	IV
PREFACIO	V
RESUMEN	VI
ABSTRACT	VII
INDICE GENERAL	VIII
CAPITULO 1:.....	1
Planteo del problema.....	1
INTRODUCCION	2
FORMULACION DEL PROBLEMA.....	2
JUSTIFICACION DEL PROBLEMA.....	3
OBJETIVOS.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
MARCO TEÓRICO.....	5
Autocuidado	6
Estilo de Vida	7
ESTILO DE VIDA Y ENFERMERÍA.....	10
Profesional de enfermería y enfermedades más frecuentes.....	13
Alimentación saludable	14
Tabaco y su incidencia en enfermeros	15
Enfermedades crónicas y enfermería	16
CAPITULO II.....	19
DISEÑO METODOLÓGICO	19
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	23

PRESENTACION DE DATOS 26

Discusión 48

Conclusiones 49

Sugerencias 50

Bibliografía 51

ANEXOS 53

ANEXO 1: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS 54

ANEXO 2: CODIFICACIÓN..... 58

ANEXO 3: MATRIZ DE DATOS 61

ANEXO 4: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

TABLA Y GRÁFICO N°1: Consumo de agua potable en el distrito de San Juan de los Rios

TABLA Y GRÁFICO N°2: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°3: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°4: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°5: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°6: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°7: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°8: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°9: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°10: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°11: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°12: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°13: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°14: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°15: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°16: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

TABLA Y GRÁFICO N°17: Resultados de la encuesta sobre el uso de agua

ANEXO 5: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

ÍNDICE DE TABLA Y GRÁFICO

TABLA Y GRÁFICO N°1: Sexo	26
TABLA Y GRÁFICO N°2: Edad	27
TABLA Y GRÁFICO N°3: Antigüedad en el trabajo	28
TABLA Y GRÁFICO N°4: Turno en el que se desempeña	29
TABLA Y GRÁFICO N°5: Su salud en relación al estrés	30
TABLA Y GRÁFICO N°6: Cantidad horas que duerme por día	31
TABLA Y GRÁFICO N°7: Según escala de valores de calidad de su sueño es:	32
TABLA Y GRÁFICO N°8: Consume medicación para conciliar el sueño	33
TABLA Y GRÁFICO N°9: Realiza ejercicio físico durante la semana	34
TABLA Y GRÁFICO N°10: Hábito de fuma	35
TABLA Y GRÁFICO N°11: Según el número de cigarrillos que consume por día es:	36
TABLA Y GRÁFICO N°12: Clasificación su alimentación diaria	37
TABLA Y GRÁFICO N°13: Veces que come al día	38
TABLA Y GRÁFICO N°14: Respeta los horarios de comida	39
TABLA Y GRÁFICO N°15: Realiza controles medico periódicos	40
TABLA Y GRÁFICO N°16: Desde que empezó a trabajar su peso	41
TABLA Y GRÁFICO N°17: Consideración de la condición de salud	42

TABLA Y GRÁFICO N°18: Padece algún tipo de estas patologías:	43
	44
TABLA Y GRÁFICO N°19: Cantidad de empleos	45
TABLA Y GRÁFICO N°20: Situación económica Motiva de búsqueda de otro empleo	46
TABLA Y GRÁFICO N°21: Sexo según salud relacionado con el estrés	47
TABLA Y GRÁFICO N°22: Realiza ejercicio físico durante la semana según hábito de fumar	



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA
CICLO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación, se realiza con el propósito de determinar la relación que existe entre las condiciones de salud y estilos de vida de los enfermeros.

A su vez también nos hemos basado en el modelo y teoría de Dorothea Orem sobre el autocuidado, en aquellas actividades que se realiza una persona independientemente en su vida, para mantener y promover de esta manera su bienestar personal.

Esta investigación de tipo descriptiva, intenta establecer una relación entre la dinámica del personal de enfermería y su labor intrahospitalaria con sus estilos de vida y como esto repercute en su salud.

Muchas veces el trabajar como enfermera/o , representa un riesgo tanto física como psicológica de una persona, su horario de trabajo, el cargo que desempeña, la institución a la que se vincula, son algunos aspectos que pueden llegar a incrementar los riesgos de salud.

Por estas mismas razones, se intenta analizar y ver de qué manera estos factores se asocian para repercutir en la salud hasta en algunas ocasiones colocar algunos casos en riesgo.

FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Qué relación existe entre las condiciones de salud y estilos de vida de los enfermeros que trabajan en el servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti y su influencia en el ámbito laboral durante el periodo de Mayo-Julio 2019?

JUSTIFICACION DEL PROBLEMA

Como hemos observado, en estos últimos años se han incrementado tanto las enfermedades de tipo laboral, así como también las enfermedades crónicas, como por ejemplo hipertensión, diabetes. Los estilos de vida se constituyen en un factor de riesgo, debido al inadecuado consumo de alimentos, el sedentarismo, la falta de actividades recreativas, un buen descanso y sueño entre otras, lo cual puede traer consigo problemas de salud a corto o mediano plazo que pueden afectar su desempeño laboral.

Las enfermeras/os deben de alguna manera ser conscientes y adoptar medidas preventivas al igual que un estilo de vida saludable, orientado a disminuir el riesgo a padecer enfermedades anteriormente mencionadas, que puedan afectar su desempeño profesional y la calidad de atención brindada.

OBJETIVOS

Objetivo General

Conocer la relación que existe entre las condiciones de salud y estilos de vida de los enfermeros que trabajan en el servicio de internación pediátrica 1 del Hospital Dr. Humberto Notti.

Objetivos Específicos

1. Identificar las condiciones de salud de los enfermeros.
2. Identificar los estilos de vida de los enfermeros.
3. Conocer factores de riesgo que influyen en el ámbito laboral.
4. Características de los enfermeros sujeto de estudio.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En un grupo de enfermeras/os del servicio de internación pediátrica 1 del Hospital Dr. Humberto Notti, donde se desempeñan actividades con pacientes menores de 15 años con diferentes tipos de patologías. Se observa que, en el afán de brindar atención adecuada al paciente y su familia, muchas veces nos descuidamos nosotros mismos.

Se hace evidente que el personal de enfermería tiene una alta probabilidad de ausentarse del trabajo por enfermedades, las causas principales son el estrés, la sobrecarga laboral, los bajos salarios, la inestabilidad laboral, así como también la escasez de personal en la institución.

La situación socioeconómica por la que se está atravesando estos últimos años, ha llevado a que el profesional de enfermería efectúe jornadas de 14 horas o más de forma ininterrumpida y que por la baja remuneración, ha obligado a que se tengan 2 o 3 trabajos, lo cual pareciera no tener fin y nos conlleva especialmente a descuidar nuestra vida privada y agudiza las malas condiciones de vida.

Esto hace que sea común la aparición de una serie de problemas que afectan al enfermero, a manifestar diferentes tipos de enfermedades físicas, emocionales, mentales y de tipo social. Esto repercute en el ámbito laboral, ya que se observa una baja en el rendimiento en algunas ocasiones.

Este tipo de problemática, trae aparejado trastornos en los hábitos saludables de los enfermeros por medio de lo cual repercute en sus estilos de vida, lo cual influye su salud.

MARCO TEÓRICO

Concepto de Salud

La salud se ha conceptualizado de diversas formas a lo largo de la historia de nuestra humanidad, hasta llegar a la concepción actual de salud como producto o construcción social, definición que la OMS considera que *"La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"*.

Desde el comienzo de la enfermería, con Florence Nightingale, se consideraba a la función de enfermería como a cargo de la salud d la persona.

Con el correr de los años con Dorothea Orem se contempla el concepto de autocuidado, que es la práctica de actividades que los individuos inician y realizan en su propio beneficio para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar.

En todo este tiempo las/os enfermeras/os se han ocupado del cuidado del paciente y su entorno sin poner mayor atención en su propio cuidado.

Como se plantea en las políticas Argentina de enfermería para el decenio 2.000, las condiciones de vida y trabajo de las enfermeras: promover la transformación de las condiciones de vida y de trabajo de las enfermeras inscriptas en el contexto de los fenómenos políticos económicos y sociales, con el fin de alcanzar el reconocimiento y la inserción social de la disciplina como profesión protegida y resguardar la calidad de vida de las enfermeras.

El estado de salud del personal de enfermería y el ambiente en donde desempeña su función, es la base fundamental para que se proporcione un buen nivel de cuidado y atención tanto a pacientes, como su familia, la comunidad y favorecer en su crecimiento y desarrollo personal.

La relación de ayuda al personal de enfermería está sustentada en el cuidado de la salud, el cual es un proceso interactivo entre una persona que tiene la necesidad de ayudar y otra que tiene la capacidad de ofrecérsela, en dicho interactuar de acciones se mezclan emociones, creencias, sentimientos, valores,

conocimientos y experiencias, dichos elementos influyen negativamente en la salud del personal de enfermería convirtiendo a los enfermeros en un personal altamente vulnerable a padecer afecciones físicas y psicológicas, tales como cansancio profesional o a veces padecer el síndrome de Burnout.

En la actualidad existe preocupación por conocer los factores que afectan el bienestar y la salud laboral, ya que el estrés relacionado con el trabajo lleva a diferentes tensiones que pueden afectar la salud de los trabajadores y por ende la calidad del servicio prestado.

Autocuidado

El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que proporciona la persona, para tener una mejor calidad de vida (autocuidado individual), o los que son brindados a la familia, comunidad (cuidado colectivo). Los que trabajamos en salud debemos ser fomentadores del autocuidado de las personas.

La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar.

Para cuidar la vida y la salud se deben desarrollar habilidades personales para optar por decisiones saludables lo cual constituye uno de los componentes de la promoción de la salud que fueron establecidos en la primera conferencia internacional sobre promoción de salud en Ottawa.

El concepto de autocuidado se refiere a aquellas actividades que realiza un individuo independientemente a lo largo de su vida para promover y mantener el bienestar personal.

Nuestro ambiente físico no es el adecuado para recreación, socialización, actividad física, reuniones, ni tenemos el tiempo necesario para ello. Por otro lado bajas remuneraciones, no constituyen un incentivo, sufrimos aumento de mayor trabajo con jornadas más extensas que acentúan la sobrecarga física y

mental, a su vez la mala alimentación nos juega un papel en contra, adquiriendo problemas de salud.

Es innegable que la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, son dos temas de alta prioridad en las políticas y acciones de la salud pública en el mundo actual. Tampoco es sorpresa el hecho, que la conducta de las personas este directamente relacionada con los estilos de vida.

Estilo de Vida

El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables.

Los estilos de vida están determinados 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.

De igual modo, el estilo de vida, es la base de la calidad de vida, concepto de la OMS define como: *"la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y el sistema de los valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes"*.

La calidad de vida se encuentra relacionada con los siguientes aspectos:

- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Logros de metas de vida.
- Autoimagen y actitud hacia la vida.
- Participación de factores personales y socioambientales.

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran los siguientes:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Sedentarismo, falta de ejercicio.
- Insomnio.

- Estrés.
- Falta de higiene personal.
- Dieta desbalanceada.
- Errada manipulación de los alimentos.
- No realizar actividades de ocio.
- Falta de relaciones interpersonales.

Algunos estilos de vida saludables que debemos tener en cuenta, para alcanzar la calidad de vida que deseamos son:

- Tener objetivos de vida.
- Tener plan de acción.
- Mantener la autoestima, sentido de pertenencia e identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Promover la consciencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- El autocuidado.
- Controlar factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Realizar actividades en el tiempo libre y disfrutar del ocio.

Intervenir en los estilos de vida, se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, de la forma que cada vez es más frecuente que se recomiende la modificación de ciertas conductas que atentan contra la salud.

Pero ¿Qué pasa cuando son los mismos profesionales de la salud quienes presentan estilos de vida inadecuados? Se supone que, al tener conocimiento de la relación entre comportamiento y salud, así como también la etiología de las enfermedades y su tratamiento, se trataría de personas que evitarían conductas que atentaran contra su salud, pero sin embargo no siempre sucede así, siendo frecuente encontrar profesionales de la salud fumadores, sedentarios, obesos o con otro tipo de adicciones. Al parecer para algunos de ellos no es un problema recomendar hábitos de vida saludables que ellos mismos no ponen en práctica.

Estudios como el de Campos, Campos, Gómez y Lázaro (2003)², demuestran que los (las) profesionales en enfermería aunque tienen un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades, parecen que no los interiorizan en su diario vivir porque sacrifican su salud en beneficio de los demás, lo que podría definirse como un déficit del cuidado propio.

El problema es que esto no termina con un reconocimiento de esta incoherencia, sino que por el contrario se extiende a sus consecuencias.

Muchas veces se considera que los profesionales de la salud que cuidan su salud y practican estilos de vida saludables, tienen mayor probabilidad de recomendar e incentivar en sus pacientes hábitos saludables y de tener mayor éxito en el seguimiento de sus recomendaciones, por el contrario aquellos que poseen hábitos no saludables en algunas oportunidades tienden a practicar una medicina curativa en lugar de preventiva, esto influye en ocasiones a ser poco escuchados por sus pacientes cuando les recomiendan comportamientos que ellos tampoco practican. Es por esto que el tema de los estilos de vida cobra mayor importancia cuando se trata de profesionales de la salud.

El estilo de vida, se considera como los diferentes tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones que toma una persona, frente a las diversas circunstancias en las que se desarrolla en una sociedad o mediante su vida cotidiana y que son susceptibles de modificarse. Esto se va conformando a lo largo de la historia de vida de cada persona, lo cual es un proceso de aprendizaje ya sea por asimilación o por imitación de modelos de patrones familiares, grupos ya sean formales o no. Normalmente las personas tienden a imitar los modelos sociales que se promueven en medios de comunicación social.

El estilo de vida puede no solamente formarse de forma espontánea sino también como resultado de decisiones conscientes de quienes quieran perfeccionarse y de este modo influir en la sociedad.

Hay muchos factores que califican a la enfermería como una de las ocupaciones con mayor riesgo para la salud, los turnos rotativos, la permanencia de más de

un año en el turno nocturno, los recargos, el sobreesfuerzo físico y la exposición constante a contaminantes físicos, químicos y psicológicos.

La responsabilidad por la vida y salud de los pacientes, el contacto diario con la enfermedad, el sufrimiento y en muchos casos la muerte, enfrentar situaciones de crisis, el manejo de personas en crisis, la rutina diaria laboral muchas veces fragmentado y estereotipado, las tareas individuales y el desempeño del papel de mediadora en una relación médico-paciente.

El ejercicio de la profesión de enfermería, interfiere en el desarrollo de las relaciones interpersonales, esta situación se ve afectada por la cantidad y la calidad de tiempo que se dispone para las actividades sociales.

Por otra parte, la profesión por sí misma, es estresante y muy diferente a las demás. Como es una profesión predominantemente del sexo femenino, es más vulnerable al riesgo de enfermar, ya que hay algunos aspectos que hacen más vulnerable a una mujer trabajadora hacia una afección de salud: posee menor fuerza muscular, factores hormonales, solo o interacción con las condiciones de trabajo, así como también es la que tiene la sobrecarga de las responsabilidades domésticas y familiares.

Las situaciones mencionadas afectan la salud del profesional, diferentes enfermedades infecciosas, falta de motivación, agotamiento emocional, alteración del sistema musculoesquelético, varices, estrés, alteraciones de la piel, enfermedades oculares, alteración del sistema nervioso, ansiedad, depresión, irritabilidad, trastornos digestivos y del sueño. Igualmente se observa un alto grado de automedicación, especialmente de benzodiazepinas y opiáceos menores, estas condiciones aumentan el uso y abuso de drogas.

ESTILO DE VIDA Y ENFERMERÍA

Hay muchos factores que califican a la enfermería como una de las ocupaciones con mayor riesgo para la salud, los turnos rotativos, la permanencia de más de un año en el turno nocturno, los recargos, el sobreesfuerzo físico y la exposición constante a contaminantes físicos, químicos y psicológicos.

La responsabilidad por la vida y salud de los pacientes, el contacto diario con la enfermedad, el sufrimiento y en muchos casos la muerte, enfrentar situaciones de crisis, el manejo de personas en crisis, la rutina diaria laboral muchas veces fragmentado y estereotipado, las tareas individuales y el desempeño del papel de mediadora en una relación médico-paciente.

El ejercicio de la profesión de enfermería, interfiere en el desarrollo de las relaciones interpersonales, esta situación se ve afectada por la cantidad y la calidad de tiempo que se dispone para las actividades sociales.

Por otra parte, la profesión por sí misma, es estresante y muy diferente a las demás. Como es una profesión predominantemente del sexo femenino, es más vulnerable al riesgo de enfermar, ya que hay algunos aspectos que hacen más vulnerable a una mujer trabajadora hacia una afección de salud: posee menor fuerza muscular, factores hormonales, solo o interacción con las condiciones de trabajo, así como también es la que tiene la sobrecarga de las responsabilidades domésticas y familiares.

Las situaciones mencionadas afectan la salud del profesional, diferentes enfermedades infecciosas, falta de motivación, agotamiento emocional, alteración del sistema musculo esquelético, varices, estrés, alteraciones de la piel, enfermedades oculares, alteración del sistema nervioso, ansiedad, depresión, irritabilidad, trastornos digestivos y del sueño. Igualmente se observa un alto grado de automedicación, especialmente de benzodiacepinas y opiáceos menores, estas condiciones aumentan el uso y abuso de drogas.

Como se ha mencionado anteriormente, muchos suponen que los profesionales de la salud al ser personas con el conocimiento de los factores que determinan la salud de la población, practique con mayor frecuencia algunos de los comportamientos que promueven la salud y evitan la enfermedad.

Es una decisión personal del profesional de la salud, manejar el mismo su propio estilo de vida, tales como cantidad de tiempo libre, posibilidad de realizar actividades de ocio y recreación, tiempo para compartir con la familia y de controlar el número de horas que semanalmente se gastan en las actividades profesionales.

Podemos considerar que dentro de la vida diaria de un enfermero, dos dimensiones, una intralaboral la cual incluye todos los aspectos relacionados con el trabajo (jornada laboral, turno de trabajo, servicio en que trabaja, puesto que ocupa, etc.) y la segunda que es la extra laboral la cual cuenta con el área personal, familiar y comunitaria (número de hijos, condición conyugal, consumo de alcohol, tabaco, etc.)

Como se mencionó al comienzo, muchos suponen que los profesionales de la salud, en especial los/las enfermeras, al ser personas estudiosas de los factores que determinan la salud de un individuo, practiquen con mayor frecuencia comportamientos que promueven la salud y evitan la enfermedad, presentando, por lo tanto, una morbilidad y mortalidad menores a las de la población general.

Para Becoña la adopción de estilos de vida saludable no se puede explicar con el viejo modelo de información, en el que era suficiente tener conocimiento de cómo se produce la enfermedad y su manera de prevención². Este autor plantea algunos de los aspectos que explican porque las personas no adoptan estilos de vida saludable, dentro de ellos el carácter placentero y la inmediatez de los efectos de las conductas no saludables, la no percepción de la relación entre la práctica de los comportamientos nocivos con la aparición de la enfermedad diagnosticable, la idea que la mayoría tiene del poder sin límites de la medicina y de la tecnología para solucionar los problema de salud, las barreras culturales que impiden el cambio de los hábitos no saludables y el cambio como un proceso cíclico y lento y más que rápido lineal.

Estudios realizados a profesionales de la salud sobre los estilos saludables, los datos muestran la paradoja de que los profesionales de la medicina no cuidan su salud tanto como la de sus pacientes, aunque ese comportamiento les permitiría ofrecer una atención de calidad y evitar errores. Queda clara, entonces, la necesidad de impulsar medidas para hacer cambios radicales en los estilos de vida, en diferentes etapas del desarrollo.

Hoy se piensa más en la prevención y, por lo tanto, en la promoción de conductas saludables; sin embargo, muchas veces el resultado de tales esfuerzos es

² Becoña Iglesias E, Vasquez F. Promoción de los estilos de vida saludables. ALAPSA 2004;(5): 15-25.

infructuoso. ¿Por qué las personas no cambian sus estilos de vida? Los hábitos se adquieren a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son persistentes.

Que una persona lleve a cabo o no comportamientos protectores puede depender de múltiples factores (sociodemográficos, psicológicos o sociales) y no únicamente de los conocimientos que tenga sobre las causas de la salud y la enfermedad³ (Brannon y Feist, 2001).

Con el fin de explicar por qué las personas no modifican sus hábitos de salud, a pesar de querer hacerlo o saber que son dañinos.

Pero, ¿qué pasa cuando son los mismos profesionales de la salud quienes presentan estilos de vida inadecuados? Se supone que, al tener pleno conocimiento de la relación entre comportamiento y salud, así como de la etiología de las enfermedades y su tratamiento, se trataría de personas que evitarían conductas que atentan contra la salud. Sin embargo no siempre es así, siendo frecuente encontrar profesionales de la salud fumadores, bebedores, sedentarios, obesos, etc. Al parecer, para algunos de ellos no es un problema recomendar hábitos de vida saludable que ellos mismos no ponen en práctica.

Profesional de enfermería y enfermedades más frecuentes

Existe un alto porcentaje de personal de enfermería que no practica estilos de vida saludable lo cual influye en su salud y no permite alcanzar un completo bienestar en la vida. Por lo tanto es importante que enfermería practique cada uno de los hábitos y comportamientos que lo lleven a satisfacer sus necesidades logrando mantener un equilibrio para la prevención de enfermedades.

En la actualidad en enfermería se ha observado que existen varios factores personales, institucionales y socioculturales que hacen que el personal de enfermería tenga malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio, adicciones

³ Brannon, L y J. Feist (2001): Psicología de la salud. Madrid: Paraninfo.

(alcoholismo, tabaquismo y drogadicción), sobrecarga laboral, inestabilidad laboral.

Ahora sería necesario considerar el hecho de que la principal deficiencia presentada por los profesionales de la salud, esté relacionada con la actividad física y el deporte. Esto resulta un problema relevante si se tiene en cuenta que la Organización Mundial de la Salud⁴, considera que los estilos de vida sedentarios son una de las diez principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo y que en el estudio sobre la Carga Global de Enfermedad se estima que la inactividad física representa la octava causa de muerte en el mundo y supone un 1% de la carga total de enfermedad, medida como DALY (disability adjusted life years), o años de vida ajustados por discapacidad en el mundo⁵.

Los principales beneficios de la actividad física regular son la disminución en los riesgos de enfermedad cardiovascular, de obesidad, de diabetes mellitus e intolerancia a hidratos de carbono, de osteoporosis, de trastornos psicológicos (ansiedad, depresión) y de determinados tipos de cáncer (colon, mama y pulmón)

Alimentación saludable

En cuanto a la comida, la prisa con la que médicos y enfermeros deben moverse, en especial en hospitales muy demandados, repercute negativamente en este punto, ya que muchos no tienen tiempo y comen comida rápida o bocadillos junto a una cerveza o café. No sería esto lo que recomendarían a un paciente.

Un estudio publicado en el año 2012 en la *Revista española de nutrición comunitaria* observó los hábitos alimenticios de 15 mujeres dedicadas al sector sanitario con turnos rotatorios durante 7 días. La conclusión fue que 'el colectivo estudiado mantuvo una dieta no equilibrada que debería balancearse hacia los hidratos de carbono. además de corregir el consumo diario deficiente en calcio y

⁴ WHO. World Health Report. 2002. Report No.: 8.

⁵ Varo-Cenarruzabeitia JJ, Martínez-Hernández JA, Martínez-González MA. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*. 2003;121(17):665- 72.

excesivo en sodio, factores de riesgo para la osteoporosis e hipertensión arterial respectivamente.

El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas (descritas con mayor detalle en el recuadro).

Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, los cuales a su vez son factores de riesgo para las ECV. En tal sentido, los hábitos alimenticios no saludables también pueden dar lugar a otro tipo de enfermedades entre las que se encuentran el cáncer, la diabetes y las deficiencias de micronutrientes.

Según resultados del Copenhagen City Heart Study, publicados en febrero en *Journal of the American College of Cardiology*, la mortalidad es más baja entre las personas que hacen running suave que entre las que corren intensamente.

El cansancio acumulado durante el ejercicio profesional junto a las tareas a realizar fuera del trabajo, dificultan que estos profesionales tengan tiempo o energía para llevar a cabo caminatas saludables.

Tabaco y su incidencia en enfermeros

El consumo de tabaco entre enfermeros, donde se señala que estos profesionales constituyen un gran grupo que promueven la salud; al mismo tiempo, los índices de consumo de tabaco de este grupo son considerablemente altos⁶, considerado por algunos autores como un hecho paradójico debido a que estando aptos en sus habilidades cognitivas y de interacción, los profesionales de la salud poseen la credibilidad y las oportunidades para ayudar a las personas a modificar su comportamiento con relación al hábito de fumar.

⁶ Smith DR. Una revisión sistemática del tabaquismo entre estudiantes de enfermería. *Nurse Educ Practice*. 2007; (7): 293-302.

‘Según datos de investigaciones desde 1999 señalan casi cuatro de cada 10 profesionales sanitarios eran fumadores, encontrándose el mayor índice entre los médicos de Atención Primaria y los profesionales de Enfermería. Pero la concienciación sobre lo perjudicial que esta adicción ha ido aumentando mucho desde entonces. Actualmente la prevalencia del uso de tabaco en esta población fue de 67%; mientras el uso habitual tuvo un menor porcentaje, indicando un uso ocasional.⁷

Enfermedades crónicas y enfermería

Las enfermedades crónicas, como afecciones características de nuestros tiempos, padecimiento que produce incertidumbre y ningún tipo de linealidad de ocurrencia, compromete la duración y el normal desarrollo de tiempos biológicos, gestión de tiempos sociales de las personas, así como también afecta a todo el entorno familiar y social y requiere de aceptación, negociación con todos los involucrados.

La organización mundial de la salud (OMS) ⁸ha señalado la pertinencia de atender estas enfermedades, actuar sobre aquellos factores predisponentes en donde sus efectos van más allá de los individuales.”

Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen un problema creciente a nivel mundial y se atribuye al aumento de la expectativa de vida y factores de riesgo como el sedentarismo, dieta alta en calorías, estrés, tabaquismo alcoholismo y exceso de trabajo, menos tiempo de ocio y recreación, factores de riesgo que en el sector de enfermería sin diferencia donde trabajen, hospitales y centros de atención primaria, constituyen un importante problema de salud debido al incremento en su incidencia y prevalencia a los que no están exentos de padecer estos tipos de enfermedades.

⁷ Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud – OMS/OPS. La función de los profesionales de la salud en el control del tabaco. Ginebra: OMS; 2004.

⁸ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/> 27

Los cuatro tipos principales de Enfermedad Crónica No Trasmisible son: Enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Todas se caracterizan por compartir los mismos factores de riesgo, que se han afianzado de forma generalizada en los modos de vida del siglo XXI, entre ellos:

El tabaquismo, la mala alimentación, la falta de actividad física y el consumo excesivo de alcohol, los cuales hacen a las personas más propensas al sobrepeso y a la obesidad y al desarrollo de hipertensión arterial, dislipemias e hiperglucemias, entre otras enfermedades, que son el paso previo para contraer cualquiera de las Enfermedad Crónica No Trasmisible;

Sobrepeso y Obesidad de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁹, se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud". Dado su alta y creciente prevalencia la obesidad ha sido considerada, por esta misma Organización, como un problema de salud pública y como una epidemia mundial. Su principal causa es un desequilibrio entre la energía consumida y la gastada.

Se ha visto en los últimos años una tendencia universal a tener una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en fibra, vitaminas y minerales, y una disminución de la actividad física, producto del estilo de vida sedentario asociados a las condiciones laborales, de los enfermeros.

El parámetro más utilizado para identificar el riesgo de sobrepeso y el de obesidad en poblaciones adultas es el Índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso y la talla de cada individuo dividiendo el peso (en kg) por el cuadrado de la talla (en m). Este indicador es el estándar para la evaluación de los riesgos asociados con el exceso de peso en poblaciones adultas, puesto que es el mismo para ambos sexos y para los adultos de todas las edades, además de que su utilización es simple y de bajo costo y no es un método invasivo.

⁹ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/> 29

El riesgo de contraer estas enfermedades aumenta proporcionalmente al grado de obesidad. Por otro lado, se ha estimado que las consecuencias, tanto psicológicas como sociales, deterioran enormemente la calidad de vida de los pacientes obesos o con sobrepeso.

Con respecto a la diabetes Mellitus las organizaciones como Organización Panamericana de la salud (OPS) y la organización mundial de la salud (OMS) estimaron que representan un reto para nuestra sociedad actual no solo por los recursos económicos y la infraestructura que requerirán los prestadores de servicios de salud para brindar una atención adecuada, así como la tecnología necesaria, sino también por las consecuencias físicas y emocionales en las personas que la padecen, se estima que esta enfermedad reduce entre 5 y 10 años la esperanza de vida la población. Es una alteración metabólicas consecuencia de la disminución se la secreción de insulina por las células b pancreáticas de los islotes de Langerhans.

Los factores de riesgo a lo que están expuestos los enfermeros sin diferenciar las áreas donde trabajan, es que nos va a permitir diferenciar si en las poblaciones de estudio se puede detectar diferencias.

CAPITULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que se tuvo en cuenta la recolección de datos teniendo como base la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento¹⁰ de los enfermeros servicio de internación pediátrica 1 del Hospital Dr. Humberto Notti.

El tipo de estudio es:

Descriptiva: por qué al realizar relevamiento de datos de las unidades de análisis, se incorporó aspectos de percepción de estos con las variables que se utilizan para la construcción del diseño metodológico.

Periodo del estudio se efectuó, es durante mayo a julio 2019.

Lugar: se realizó en el servicio de internación pediátrica 1 del Hospital Dr. Humberto Notti.

Universo: La población que se va a tomar como referencia para esta investigación son los enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 del Hospital. Un total de 26 enfermeros

Muestra: es un subgrupo de la población que tiene las mismas características del universo

El tipo de muestra fue no aleatoria porque no todos los enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 tienen la misma posibilidad de ser seleccionados. Se utilizó el muestreo por conveniencia o intencional, es la técnica de muestreo que se manipula de manera más común, ya que es extremadamente rápida, sencilla, económica y además los miembros a investigar suelen ser accesibles para ser parte de la muestra. El investigador decide en base a los conocimientos de la población quienes son los que deben tomar parte de la muestra.

Criterio de inclusión; son aquellos que formaran parte de la muestra:

a) enfermeros que cumplan funciones en el Servicio internación Pediátrica 1,

¹⁰ Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar, "Capítulo 1. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias" en Metodología de la investigación, sexta edición, McGraw Hill Educación, México, 2014, pp.2-21

b) que estén presentes el día en que se realizó el estudio.

c) que deseen participar del estudio.

Criterio de exclusión quienes no reúnan las condiciones para formar parte de la muestra:

a) que no estuvieron presentes, el día de la recolección de datos.

Se seleccionaron 26 Enfermeros

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos: La fuente utilizada durante el estudio es primaria porque los datos se recolectaran a través del contacto directo con los sujetos de estudio. El instrumento que se emplea para determinar la relación entre las condiciones de salud y los estilos de vida, es una encuesta, estructurada, esta técnica proporciona la información requerida para cumplimentar los objetivos del estudio, constando de preguntas de múltiple opción

Recolección, procesamiento y Análisis de datos

Siguiendo los pasos del proceso de investigación, se procede a la última etapa.

- Recolección de datos según período estipulado.
- Codificación, a cada ítem de las preguntas se le asignó un número y a cada uno de los indicadores se lo identificó con una letra alfabética, de manera que facilite la posterior construcción de la tabla matriz. (Anexo 4)
- Plan de tabulación, una vez obtenida la información se la volcó en una matriz de datos de manera de ordenarla para luego tabular.
- Presentación de los datos en tablas con frecuencias absolutas, relativas y porcentajes, gráfico de tortas y barras.

- Plan de análisis, se interpretaron los datos y se buscó la respuesta a la pregunta de investigación, realizando un análisis. Se confecciona posteriormente el informe final para su presentación.

Aspectos éticos legales

Para la realización del presente estudio se solicita un consentimiento expreso a los enfermeros que participan del estudio, para ello, se les informa previamente el fin del estudio y las características del cuestionario autorregulada y anónimo con el fin de obtener su consentimiento.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Personal de enfermería de SIP1 del hospital pediátrico Dr. Humberto Notti.	Sexo	Masculino Femenino
	Edad	20-30 años 31-40 años 41-50 Más de 51 años
	Antigüedad en el trabajo	Menos de 5 años 5-10 años 10-15 años Más de 15 años
	Turno en el que se desempeña	Mañana Tarde Noche
Relación entre Estilo de Vida y Salud	Salud en relación al estrés	Estresado Poco estresado Sin estrés
	Cantidad horas que duerme por día	Menos de 8 horas 8 horas 8 Más de horas
	Según escala de valores de calidad de su sueño	Buena Regular Mala
	Consume medicación para conciliar el sueño	Si No
	Realiza ejercicio físico durante la semana	Una vez Dos veces Nunca

	Hábito de fuma	Si No
	Clasificación su alimentación diaria	Muy buena Buena Mala
	Veces que come al día	Una vez 2 o 3 veces Más de 3 veces
	Respeta los horarios de comida	Si No
	Realiza controles medico periódicos	Una vez al año Más de una vez No los realizo
	Desde que empezó a trabajar su peso	Disminuyo Aumento Se mantuvo
	Consideración de la condición de salud	Buena Regular Mala
	Padece algún tipo de estas patologías:	Diabetes Hipertensión Cardiopatía Trastornos gastrointestinales Trastorno respiratorio Trastornos Psiquiátricos Otros

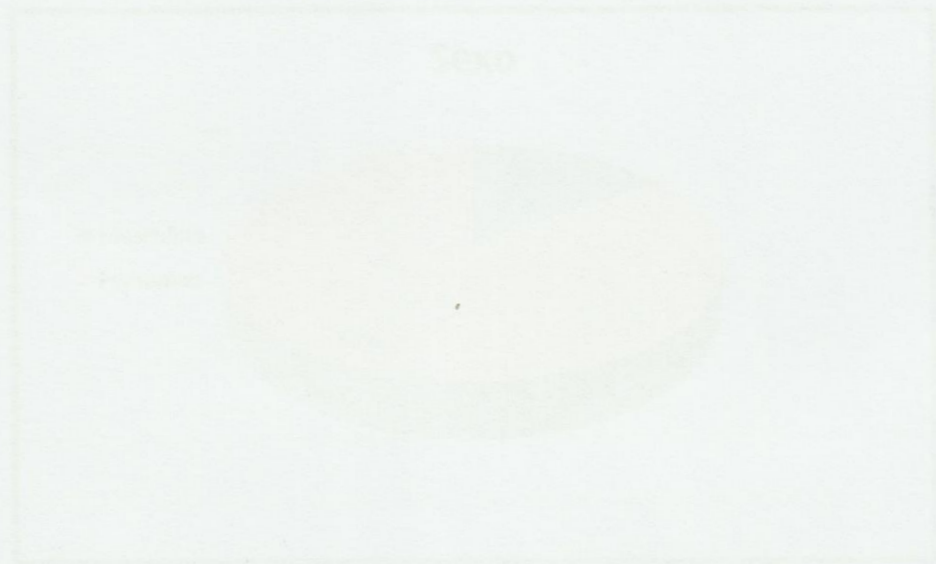
	Cantidad de empleos	Un empleo 2 o más
	situación económica Motiva de búsqueda de otro empleo	Si No

Gráfico 1: Distribución por sexo durante el periodo de Mayo-Junio 2018

Sexo	Estratificación Social		Estratificación Profesional	
	Indígena	Indígena	Indígena	Indígena
Indígena	10	10%	10	10%
Profesional	10	10%	10	10%
Total	20	20%	20	20%

Figura 1: El Gráfico muestra la distribución de la población por sexo y estratificación social durante el periodo de Mayo-Junio 2018.

GRÁFICO N° 1:



PRESENTACION DE DATOS

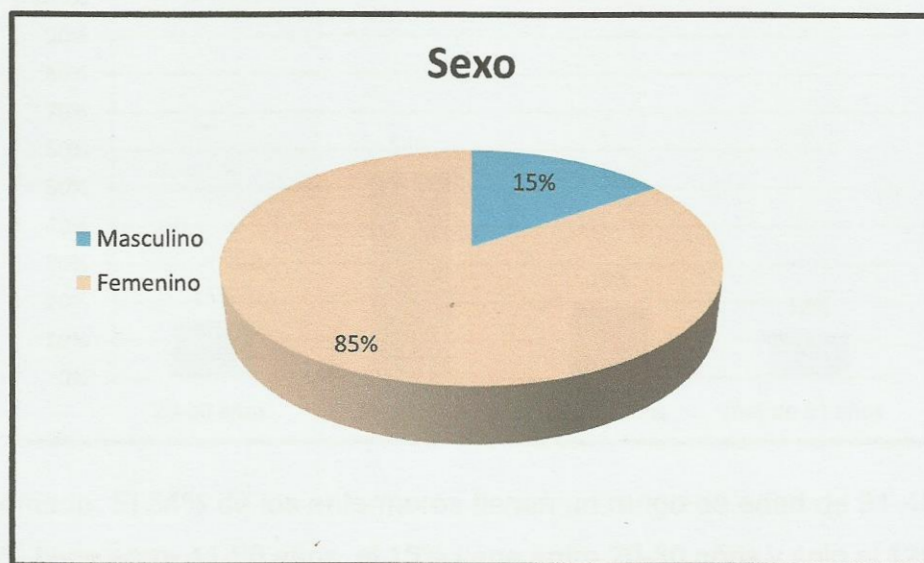
TABLA N° 1

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR SEXO del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Sexo	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Masculino	4	15%
Femenino	22	85%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 1:



Comentario: En la gráfica se puede observar que el servicio de internación Pediátrica 1, solo cuenta con el 15% de enfermeros se sexo masculino y el 85% de sexo femenino.

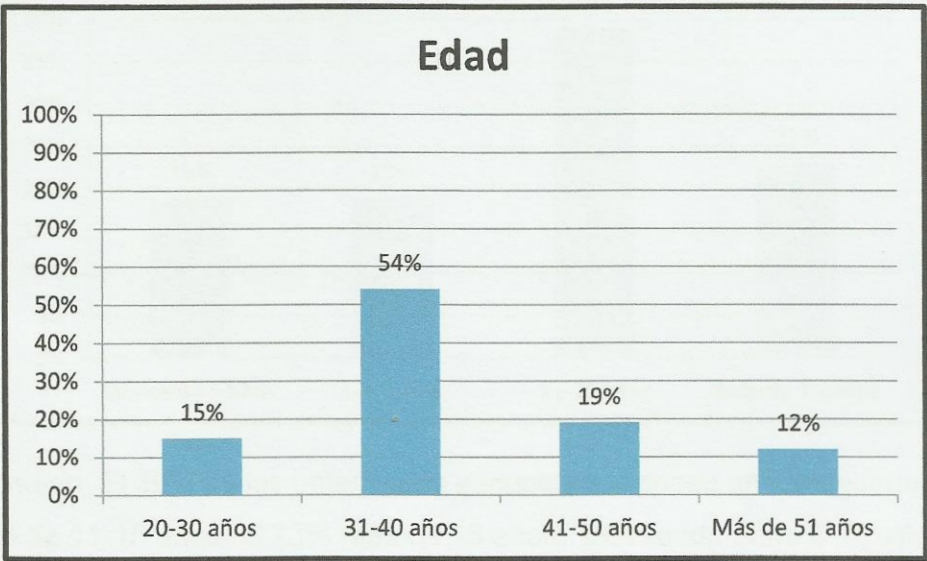
TABLA N° 2

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR EDAD, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Edad	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
20-30 años	4	15%
31-40 años	14	54%
41-50 años	5	19%
Más de 51 años	3	12%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 2:



Comentario: El 54% de los enfermeros tienen un rango de edad de 31-40 años, el 19% tiene entre 41-50 años, el 15% tiene entre 20-30 años y solo el 12% tiene Más de 51 años.

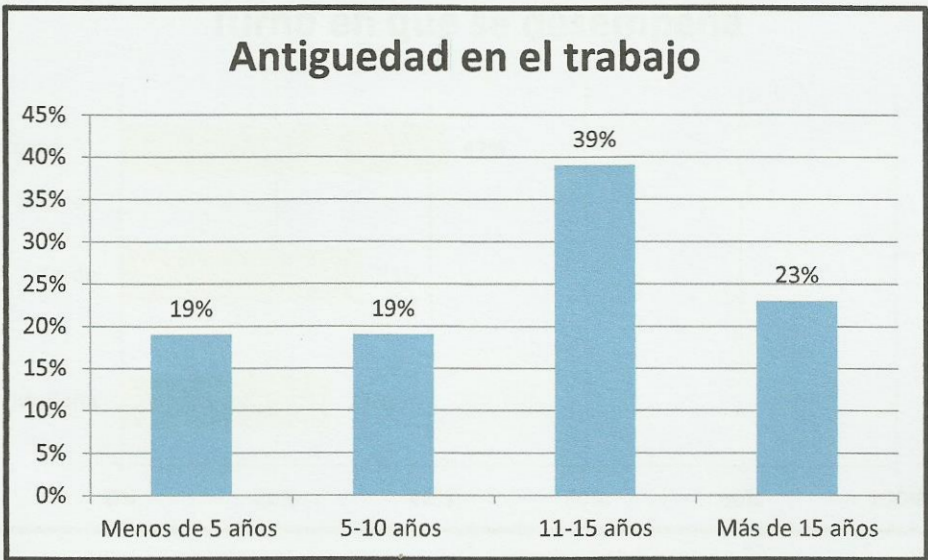
TABLA N° 3:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR ANTIGÜEDAD EN EL TRABAJO, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Antigüedad en el trabajo	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Menos de 5 años	5	19%
5-10 años	5	19%
10-15 años	10	39%
Más de 15 años	6	23%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 3:



Comentario: El 39% de los enfermeros encuestados posee una antigüedad en el trabajo de 11-15 años, el 23% Más de 15 años, 19% ronda entre 5-10 años, y el otro 19% menos de 5 años de antigüedad.

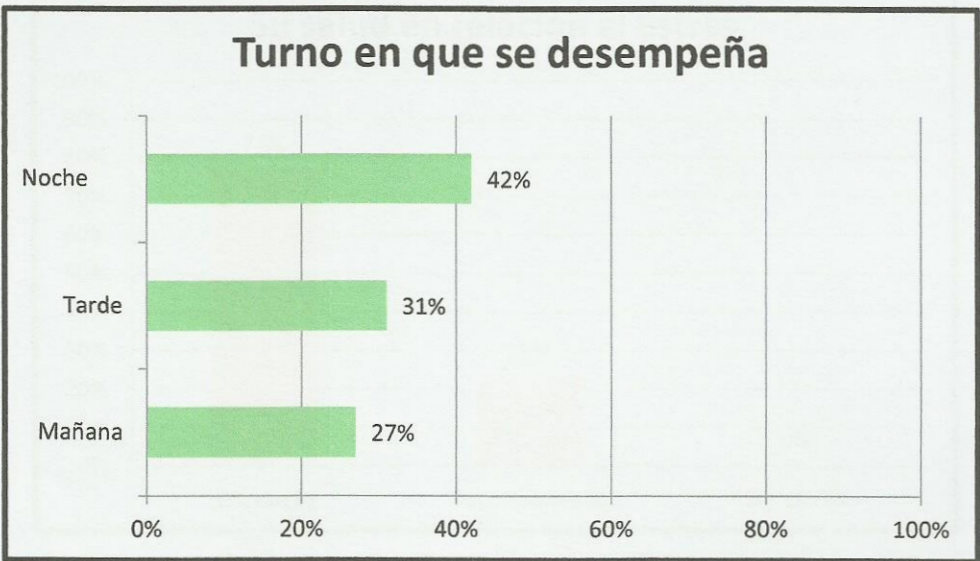
TABLA N° 4:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR TURNO EN QUE SED ESEMPEÑA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Turno en el que se desempeña	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Mañana	7	27%
Tarde	8	31%
Noche	11	42%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 4:



Comentario: El 42% de los enfermeros que formaron parte del estudio se desempeñan en el turno noche, 31% turno tarde, y un 27% turno mañana.

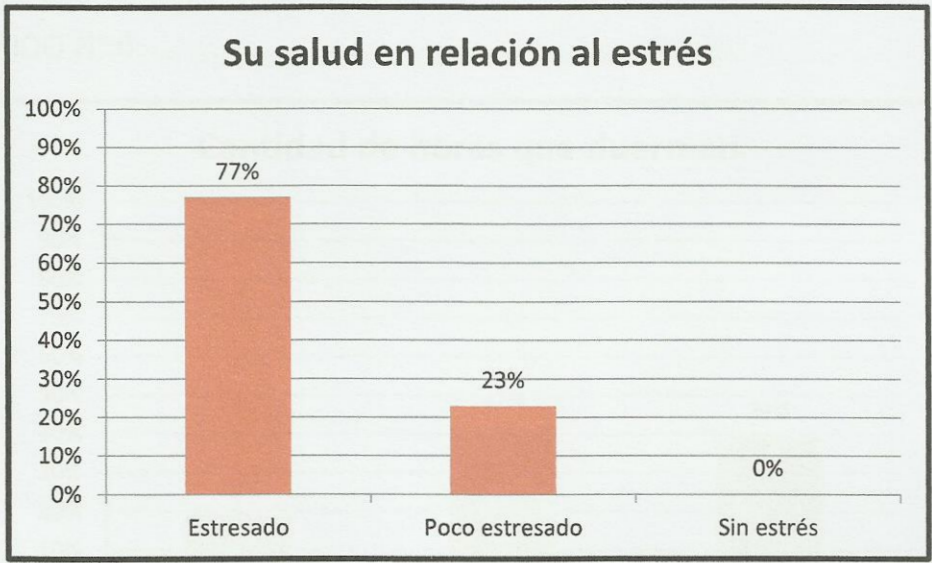
TABLA N° 5:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR SU SALUD EN RELACIÓN AL ESTRÉS, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Su salud en relación al estrés	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Estresado	20	77%
Poco estresado	6	23%
Sin estrés	0	0%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 5:



Comentario: El 77% de los enfermeros consideran que su salud está afectada por el estrés, y un 23% opinan que están un poco estresado.

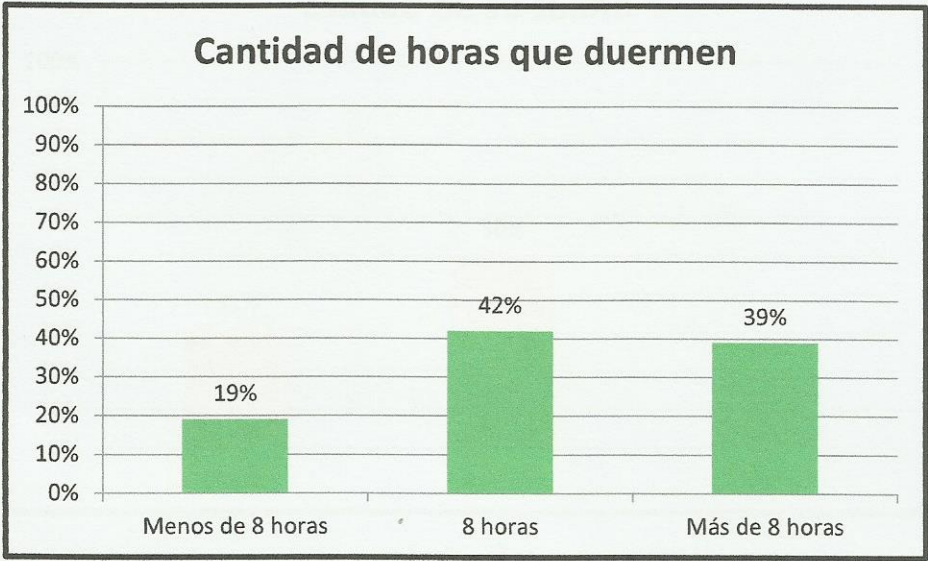
TABLA N° 6:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR CANTIDAD HORAS QUE DUERME POR DÍA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Cantidad horas que duerme por día	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Menos de 8 horas	5	19%
8 horas	11	42%
Más de 8 horas	10	39%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 6:



Comentario: El 42% de los enfermeros del servicio en estudio duermen 8 horas, 39% más de 8 horas y un 19% menos horas.

TABLA N° 7:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR CALIDAD DE SU SUEÑO, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Calidad de su sueño	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Buena	8	31%
Regular	13	50%
Mala	5	19%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 7:



Comentario: según la escala de valores de los participantes del estudio, para el 50% la calidad de su sueño es regular, para el 31% buena y el19% consideran que es malo.

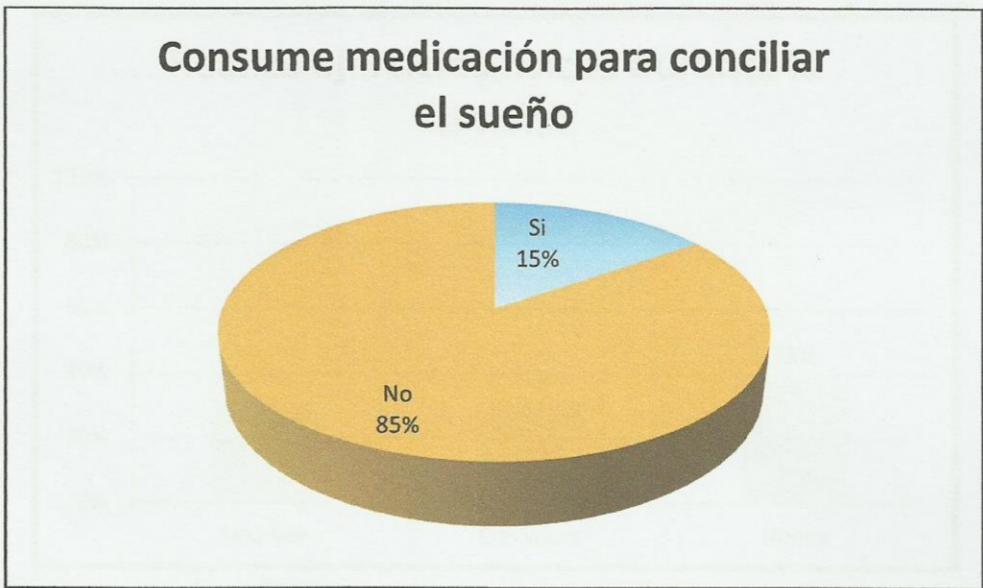
TABLA N° 8:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR CONSUME MEDICACIÓN PARA CONCILIAR EL SUEÑO, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Consume medicación para conciliar el sueño	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Si	4	15%
No	22	85%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 8:



Comentario: el 15% de los enfermeros consultados consumen medicación para conciliar el sueño y un 85% no consume.

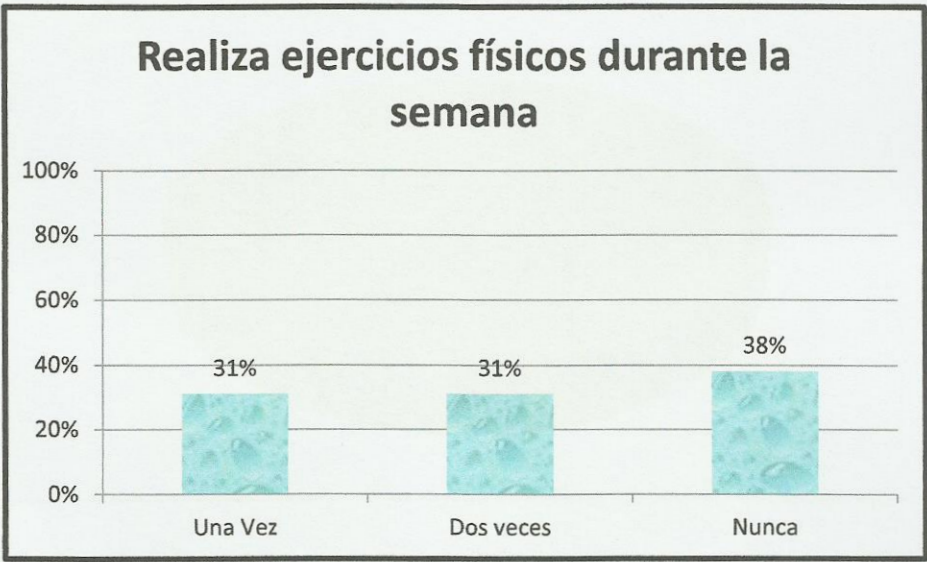
TABLA N° 9:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR REALIZA EJERCICIO FÍSICO EN LA SENAMA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Realiza ejercicio físico durante la semana	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Una Vez	8	31%
Dos veces	8	31%
Nunca	10	38%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 9:



Comentario: el 38% de los consultados nunca realizan ejercicios físicos en la semana, 31% dos veces y el otro 31% una vez por semana.

TABLA N° 10:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR HÁBITO DE FUMAR, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Hábito de fumar	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Si	15	58%
No	11	42%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 10:



Comentario: el 58% de los enfermeros participantes tiene el hábito de fumar y el 42% no fuman

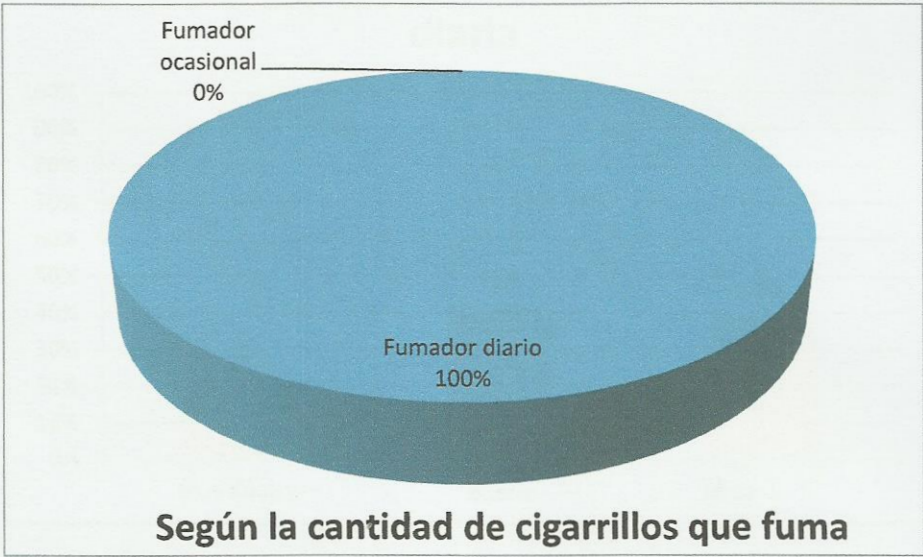
TABLA N° 11:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR CANTIDAD DE CIGARRILLO QUE FUMA POR DÍA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Cantidad de cigarrillos que consume por día es:	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Fumador diario	15	100%
Fumador ocasional	0	0%
Total	15	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 11:



Comentario: según la cantidad de consumo diario, el 100% se considera fumador diario.

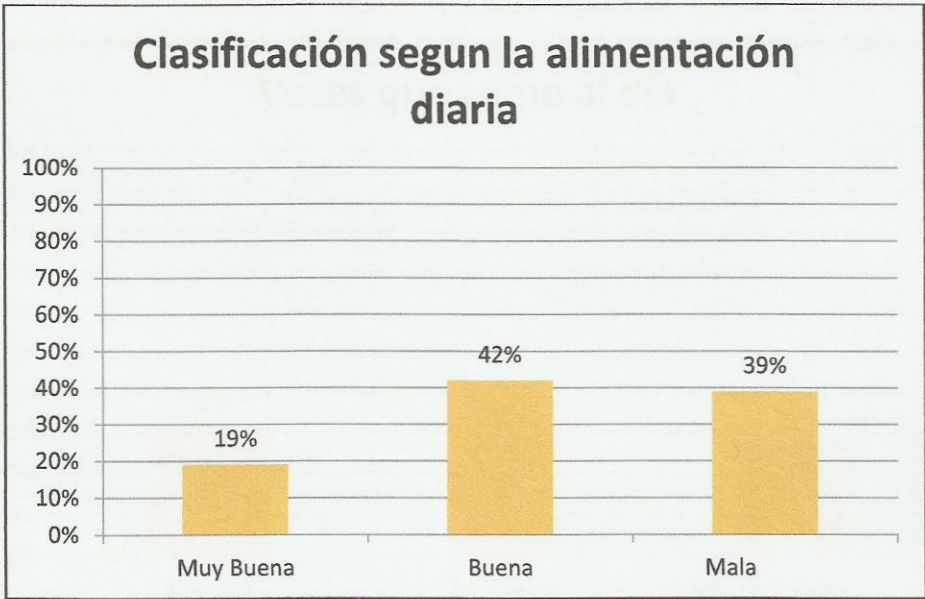
TABLA N° 12:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR CLASIFICACIÓN SEGÚN LA ALIMENTACIÓN DIARIA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Clasificación su alimentación diaria	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Muy Buena	5	19%
Buena	11	42%
Mala	10	39%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 12:



Comentario: la clasificación de la alimentación diaria por los enfermeros, el 42% cree que es buena, 39% mala y un 19% muy buena.

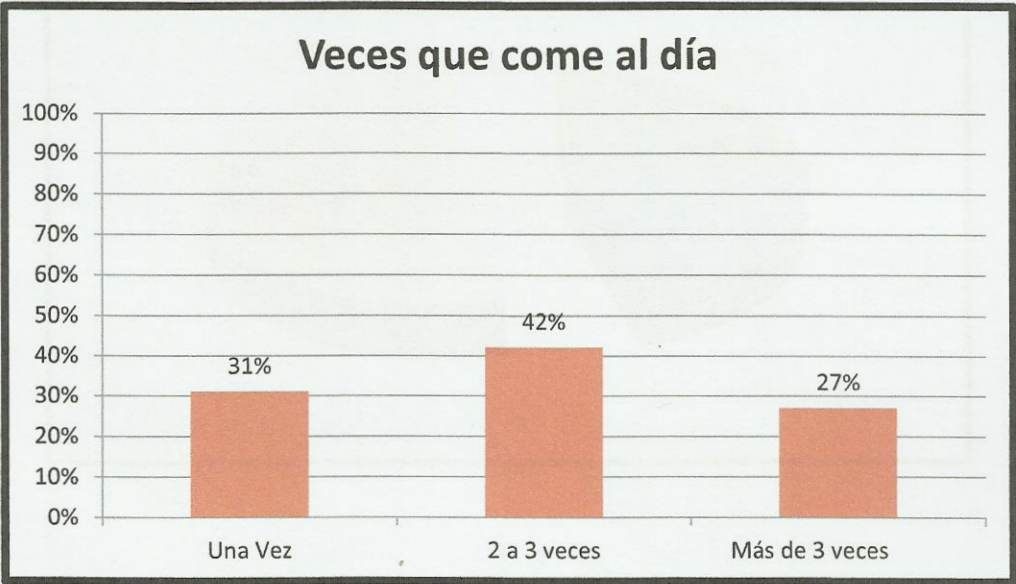
TABLA N° 13:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR VECES QUE COME AL DIARIA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Veces que come al día	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Una Vez	8	31%
2 a 3 veces	11	42%
Más de 3 veces	7	27%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 13:



Comentario: el 42% de los consultados comen 2 a 3 veces al día, un 31% una vez al día y 27% más de 3 veces.

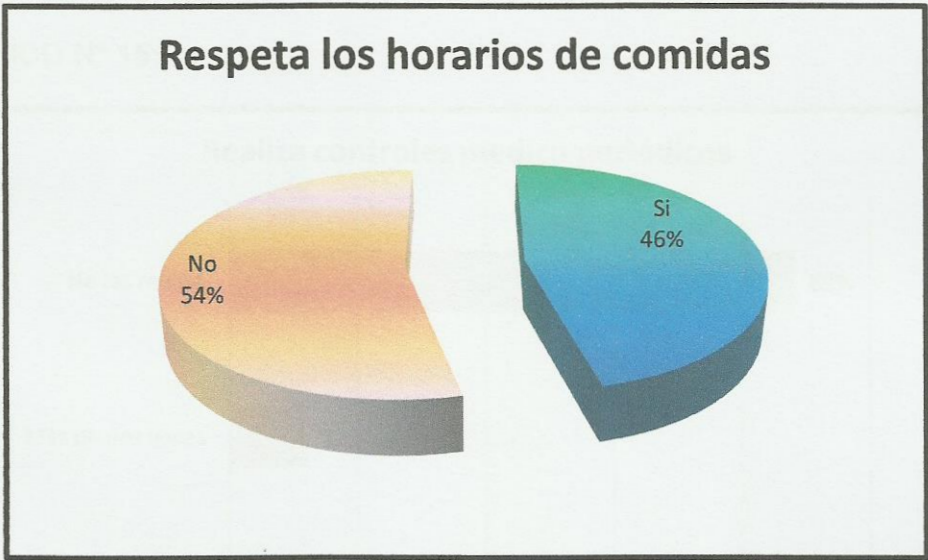
TABLA N° 14:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR VECES QUE COME AL DIARIA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Respetar los horarios de comida	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Si	12	46%
No	14	54%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 14:



Comentario: el 54% de los enfermeros no respetan los horarios de comidas y el 46% si lo hacen.

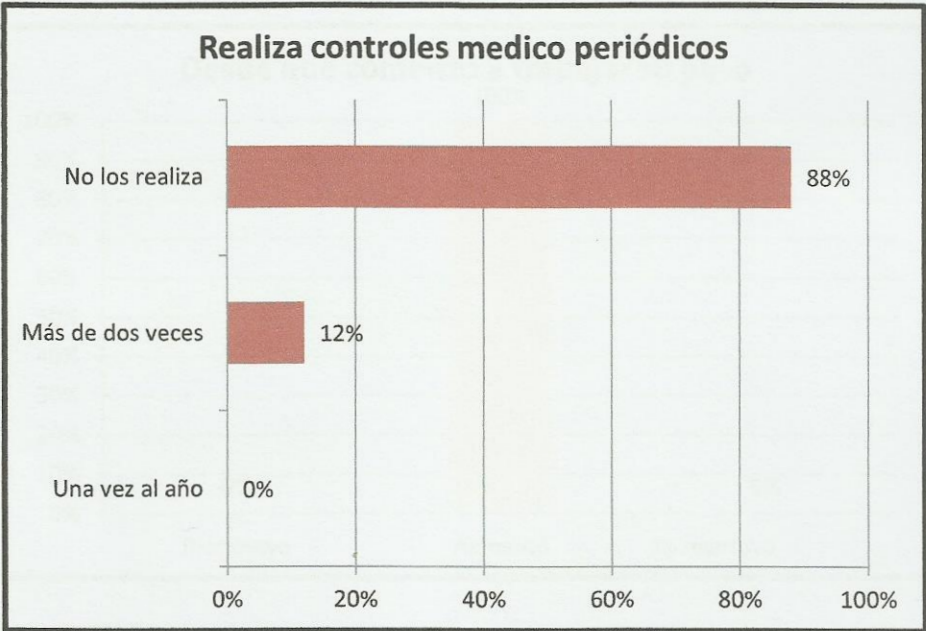
TABLA N° 15:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR VECES QUE COME AL DIARIA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Realiza controles medico periódicos	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Una vez al año	0	0%
Más de dos veces	3	12%
No los realiza	23	88%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 15:



Comentario: el 88% de los entrevistados manifiestan no realizan los controles médicos periódicos, solo un 12% lo hacen.

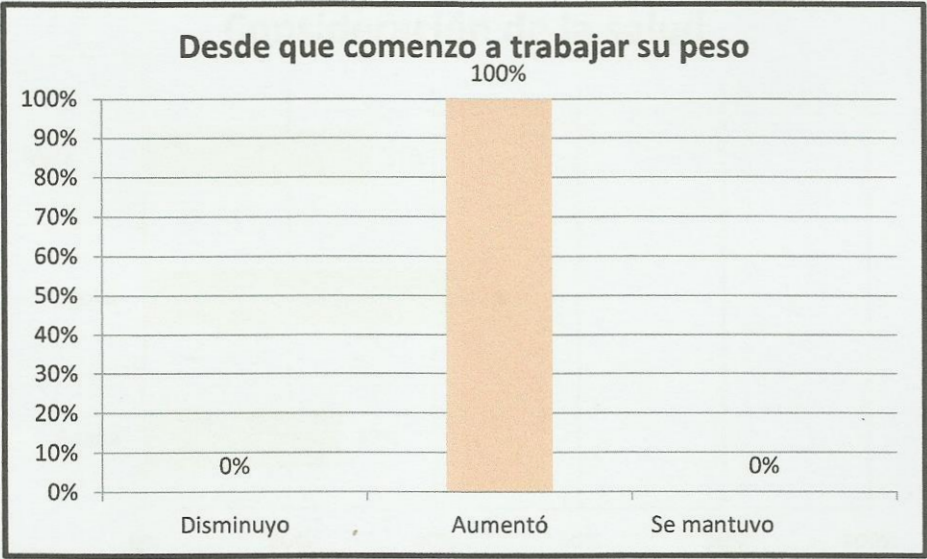
TABLA N° 16:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR VECES QUE COME AL DIARIA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Desde que empezó a trabajar su peso	FA	FR
Disminuyo	0	0%
Aumentó	26	100%
Se mantuvo	0	0%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 16:



Comentario: el 100% de los consultados desde que comenzó a trabajar su peso aumentó.

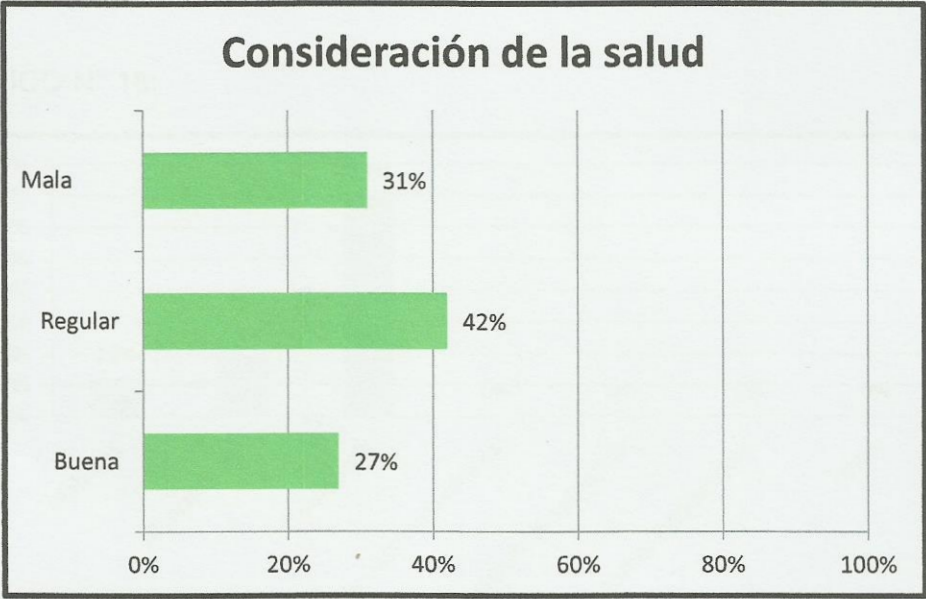
TABLA N° 17:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR VECES QUE COME AL DIARIA, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Consideración de la condición de salud	FA	FR
Buena	7	27%
Regular	11	42%
Mala	8	31%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 17:



Comentario: como puede observarse los datos señalan que el 42% de los sujetos analizados consideran que su salud es regular 31% mala y un 27% buena.

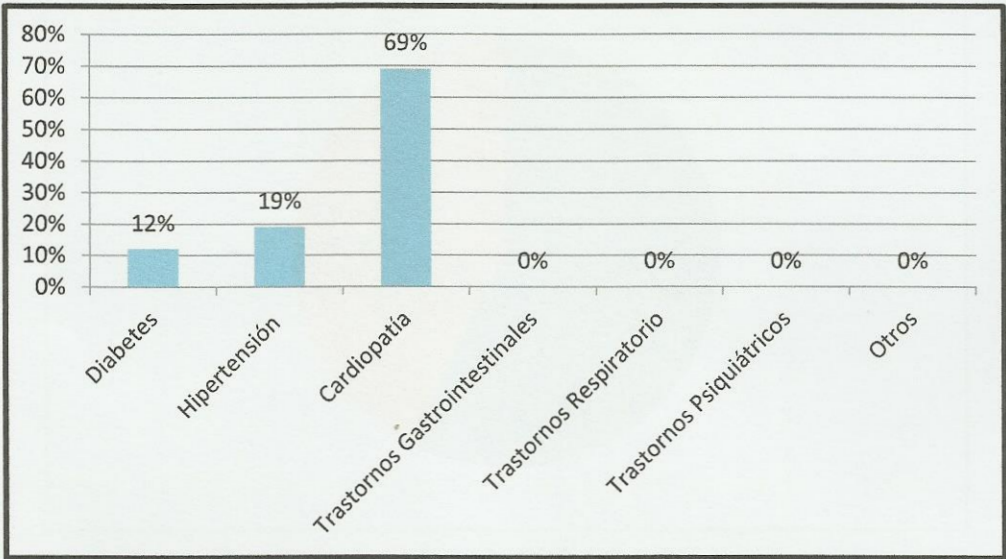
TABLA N° 18:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR PATOLOGÍAS QUE PADECE, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Padece algún tipo de estas patologías:	FA	FR
Diabetes	3	12%
Hipertensión	5	19%
Cardiopatía	18	69%
Trastornos Gastrointestinales	0	0%
Trastornos Respiratorio	0	0%
Trastornos Psiquiátricos	0	0%
Otros	0	0%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 18:



Comentario: los datos obtenidos señalan que el 69% cardiopatía, 19% hipertensión y un 12% diabetes.

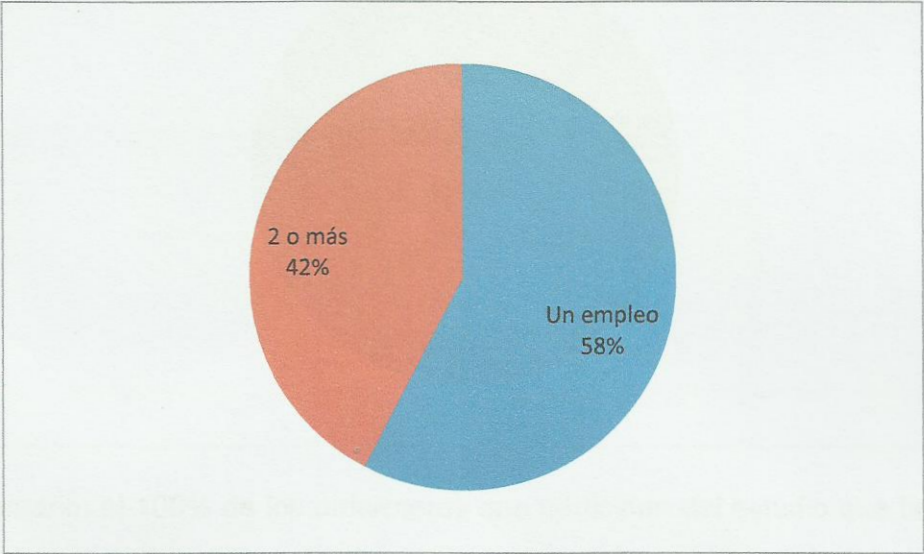
TABLA N° 19:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR PATOLOGÍAS QUE PADECE, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Cantidad de empleos	FA	FR
Un empleo	15	58%
2 o más	11	42%
Total	26	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 19:



Comentario: como se visualiza el 58% de los enfermeros del servicio de pediatría 1(SIP I) tienen un trabajo y el 48% 2 o más.

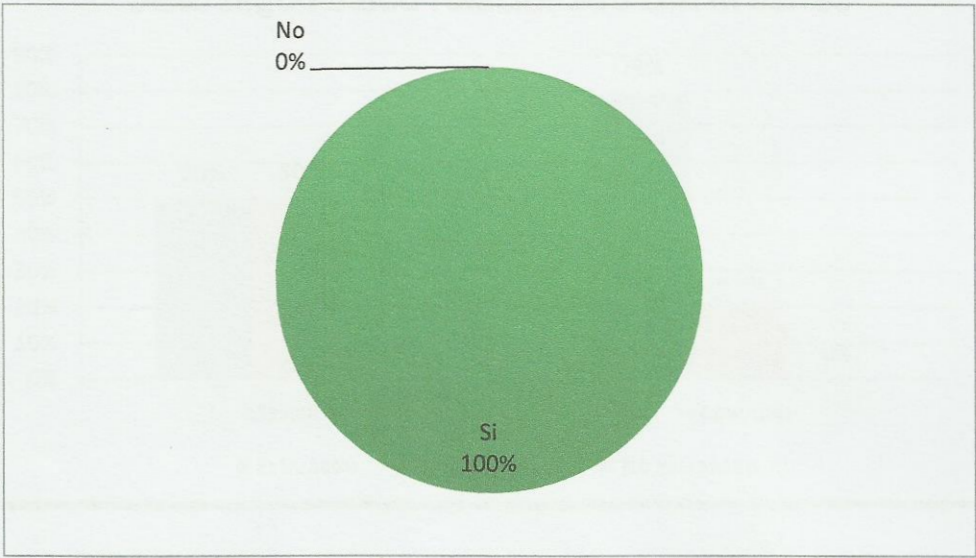
TABLA N° 20:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR SITUACIÓN ECONÓMICO MOTIVO DE BÚSQUEDA DE OTRO EMPLEO, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

La situación económica Motiva de búsqueda de otro empleo	FA	FR
Si	11	100%
No	0	0%
Total	11	100%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 20:



Comentario: el 100% de los enfermeros que participan del estudio que tienen 2 o más trabajos el motivo de la situación los llevo a buscar otro trabajo.

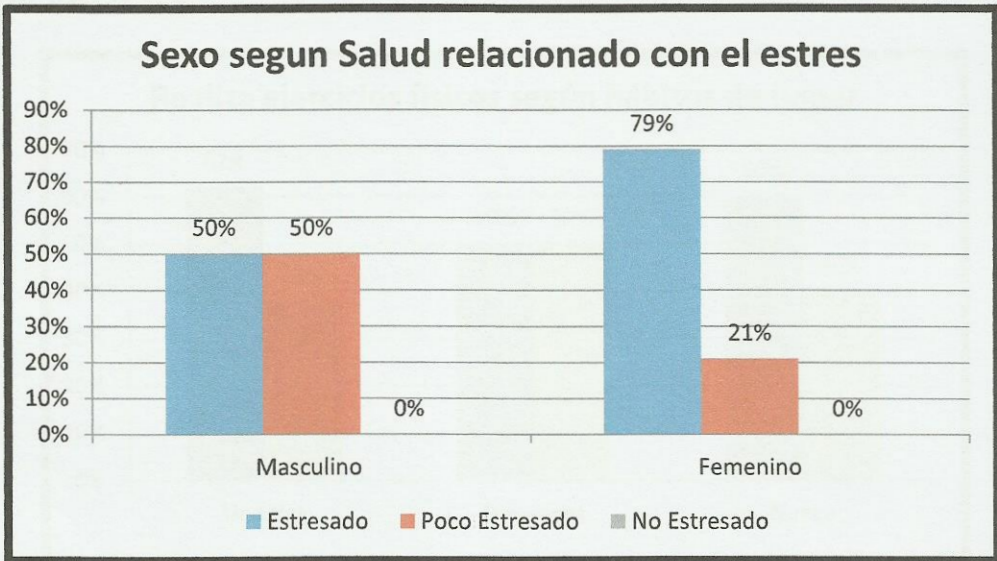
TABLA N° 21:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR SEXO SEGUN SALUD RELACIONADO CON EL ESTRÉS, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

SEXO	RELACIONADO CON EL ESTRÉS					
	Estresado		Poco Estresado		No estresado	
	FA	FR	FA	FR	FA	FR
Masculino	1	50%	1	50%	0	0%
Femenino	19	79%	5	21%	0	0%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 21:



Comentario: Cómo puede observarse el 50% de los enfermeros de sexo masculino considera que están estresado y el otro 50% poco estresado, por su parte las enfermeras el 79% consideran que están estresada y un 21% poco estresada.

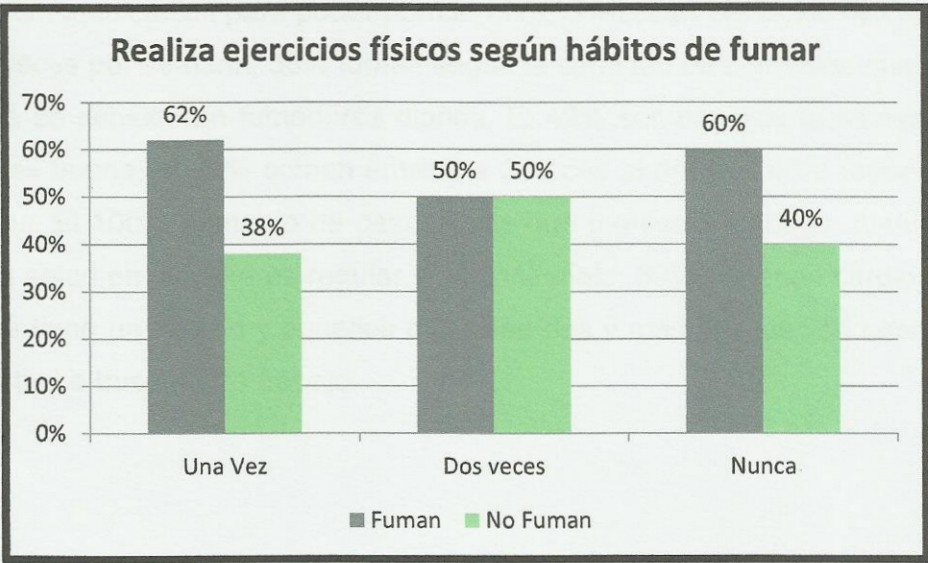
TABLA N° 22:

Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) POR REALIZA EJERCICIO FÍSICO DURANTE LA SEMANA SEGÚN HÁBITO DE FUMAR, del Hospital Dr. Humberto Notti, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Realiza ejercicio físico durante la semana	Hábito de fumar			
	SI		NO	
	FA	F%	FA	F%
Una Vez	5	62%	3	38%
Dos veces	4	50%	4	50%
Nunca	6	60%	4	40%

Fuente de elaboración propia de encuesta aplicada a los Enfermeros del servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti, Durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

GRÁFICO N° 22:



Comentario: los datos obtenidos señalan que los enfermeros que hacen ejercicios una vez a la semana el 62% fuman, 38% no fuma, los que hacen dos veces 50% fuman y el 50% no fuman los que nunca hacen ejercicios 60% fuman y 40% no fuman.

DISCUSION

Los datos obtenidos con el fin de conocer la relación existen entre las condiciones de salud y estilos de vida de los enfermeros que trabajan en el servicio de internación pediátrica 1 (SIP 1) del Hospital Dr. Humberto Notti y su influencia en el ámbito laboral, durante el periodo de Mayo-Julio 2019.

Los resultados constataron que; en cuanto a las características de los sujetos que formaron parte del estudio; el 85% son del sexo femenino, 70% entre 20 a 40 años de edad, 62% llevan más de 10 años de antigüedad en el trabajo, 42% se desempeñan en el turno noche.

En la búsqueda de conocer la relación de las condiciones de salud y estilo de vida, el 77% de los enfermeros consideran que están estresados, 42% duermen 8 horas diarias, y estiman que la calidad de sueño es regular a mala el 15% necesitan medicación para poder dormir, el 62% realizan ejercicios físicos entre 1 a 3 veces por semana, 58% fuman según la cantidad de cigarrillos que fuman por día se consideran fumadores diarios. El 42% señalan que la alimentación diaria es buena, el 73% comen entre 1 a 3 veces al día y el 46% respetan los horarios. El 100% aumento de peso desde que ingreso a trabajar, manifiestan que su salud en un 42% es regular y un 31% mala, 69% padecen cardiopatías. El 58% tiene un trabajo y aquellos que tiene dos y más la situación económica los motivo a buscar otro trabajo.

CONCLUSION

Teniendo en cuenta estos resultados se puede concluir que presentan en el alto porcentajes conductas no saludables, fuman, calidad de su sueño es regular, ha aumentado de peso, comen entre una tres veces por día, un 42% no respetan el horario de comidas, lo que refleja conductas poco saludables situación que repercuten en su salud porque se siente estresado, consideran que su salud es de regular a mala situación que no conducen con sus conductas protectoras ya que un 88% no hacen los controles médicos anuales.

Los resultado alcanzados en este estudio no difieren de todos estudios realizados sobre el tema, como el fe Urmaña, A. (Costa Rica, 2005), en el trabajo de investigación sobre "Relación entre estilos de vida y condición de salud de los(as) profesionales en enfermería, Hospital de Guápiles", concluyó lo siguiente: un alto porcentaje de los profesionales presentan estilos de vida no saludable, específicamente en cuanto a alimentación, exceso de trabajo, ejercicio físico, relaciones interpersonales, familiares y laborales.

Quiroga, I. (Argentina, 2009), en su investigación titulada "Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros en el Hospital Luis Lagomaggiore" tuvo por objetivo establecer la relación que existe entre estilo de vida y condiciones de salud del personal de enfermería. Galindo Román, Amarilis, (Ayacucho, 2010), realizó un estudio sobre "Estilos de vida del profesional asistencial de salud de dos hospital regional de Ayacucho Buenos Aires presentaron en mayor porcentaje (50.9%) estilos de vida poco saludable, Mamani Maquera S. (Tacna, 2012), en su Tesis titulada "Estilos de vida saludable que practica el profesional de enfermería del hospital Daniel Alcides Carrión (EsSalud - Calana)", cuyo objetivo fue objetivo determinar los estilos de vida saludable que practica el profesional de Enfermería del Hospital Daniel Alcides Carrión, Los resultados evidenciaron que el 59% de los profesionales de Enfermería no presentan estilos de vida saludable, mientras que el menor porcentaje presenta estilos de vida saludable.

REFERENCIAS

SUGERENCIAS

Los datos obtenidos reflejan que es necesario una intervención con actividades de promoción y prevención de la salud por lo que se sugiere que:

- Se cree necesario que el personal conozca estos resultados de manera de que tomen conciencia de su situación.
- Planificar acciones con la participación de enfermeros del área de manera de asegurar que formen parte de las mismas.
- Crear espacios de actividades como; ejercicios físicos, caminatas, actividades recreativas.

Investigaciones en Salud comunitaria 10:131-134

- Del Aguila R. (2012). Percepción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. *Revista de la Asociación de Enfermeras de Chile* 10:131-134.

- González M. (2010). *Investigación en salud comunitaria*. Pág. 1-4

- Pineda E. (2009). *Salud pública y la promoción de la salud*. JAMA 301:101-102.

- López- Revuelta M. (2012). *Trabaja en actividades de salud comunitaria*. *Revista de la Asociación de Enfermeras de Chile* 10:131-134.

- Guerrero L. (2011). *Salud pública y salud comunitaria*. Pág. 1-10. Disponible en: <http://www.who.int/publications/2011/02/20110201>.

- Guerrero L. R. et al. (2010). *La promoción de la salud en la práctica de la enfermería*. *Revista de la Asociación de Enfermeras de Chile* 10:131-134. Disponible en: <http://www.who.int/publications/2011/02/20110201>.

BIBLIOGRAFÍA

- Arrivillaga M y Salazar IC. (2005) Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*.; 13: 19-36.
- Becoña Iglesias E, Vasquez F. (2004). Promoción de los estilos de vida saludables. *ALAPSA*: 15-25.
- Consuelo, L. Y Gómez, V. (2002). Condiciones laborales y de salud en enfermeras de Santafé de Bogotá. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, Z (1), 173 - 182.
- De la Torre S y Tejada J. (2007) Estilos de Vida y Aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación*: 101-131. 25)
- Del Águila R. (2012). Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Consultor OPS/OMS Chile.
- Disponible en: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
- Frank E. (2004). Salud médica y atención al paciente. *JAMA* 4 de febrero; 291 (5): 637.
- Dugas, Beverly Wutter. Tratado en enfermería práctica. cuarta edición. México D.F. Edición Interamericana. Pág. 56
- Guerrero LR, León AR. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*; 14: 13-19. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>.
- Guerrero LR, et al. (2012). La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. *Educere*. 16: 131-142, Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35626160016>.

- Mark Beers, Robert Beekow. Manual de Mark, 10º Edición. Pág. 511.
- Manual Cta. 4ª edición, de enfermería tomo I y tomo II, Editorial McGraw-Hill Interamericana, año 2007.
- Leiva Trujillo, María Del Carmen. Cuidados que realiza el personal de enfermería a niños con diagnóstico de quemaduras. Tesis para optar el grado de Licenciatura en Enfermería. Universidad Mariano Gálvez. Facultad de Enfermería 2006.
- OMS. 1986. Carta de Ottawa para la promoción de la salud: Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud. Canadá. 1986. 28)
- WHO. 1999. Healthy Living: What is a healthy lifestyle? WHO Regional for Europe, Copenhagen. 1999.
- Pérez E, Sandoval M, Schneider S. (2008). Epidemiología del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina. 2008; N° 179.
- Sanabria-Ferrand PA., et al. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Revista Med. 2007; 15 (2): 207-217.
- Salud pública y enfermería comunitaria, Volumen III, 2ª Edición, año 2003, Editorial Mc. Grau-Hill-Interamericana América
Capítulo 51 Vigilancia de las alteraciones de la salud relacionadas con el trabajo, Capítulo 50 La salud y el trabajo.
- Tomey, Mariner Ann Alligod. Martha Rayle. Modelos y teorías en enfermería. 4ª. Edición. España 1998. Pag 103.

ANEXO 1 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS - ENCUESTA

Fuente: personal de biblioteca del Hospital de la Universidad Nacional De Cuyo, Facultad de Ciencias Médicas, Centro de Investigación en Epidemiología, para la elaboración de la encuesta.

Se trata de un estudio y está dirigido al personal de enfermería de CIP de Hospital Provincial Dr. Humberto Biondi.

1) Sexo:

A) Masculino

☐

B) Femenino

☐

2) Edad:

A) 20-30 años

☐

B) 31-40 años

☐

C) 41-50 años

☐

D) Más de 51 años

☐

3) Antecedentes en el trabajo:

A) Menos de 5 años

☐

B) 5-10 años

☐

C) 10-15 años

☐

D) Más de 15 años

☐

4) Turno en el que se desempeña:

A) Nocturno

☐

B) Tarde

☐

C) Mañana

☐

5) Como enfermera qué tipo de unidades trabaja en esta?

A) Externas

☐

B) Postoperatorio

☐

C) UCI

☐

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS - ENCUESTA

Esta encuesta es realizada por alumnas de la Universidad Nacional De Cuyo, Facultad de Ciencias Médicas, Ciclo de Licenciatura en Enfermería, para la ejecución de tesina final.

La misma es anónima y está dirigido al personal de enfermería de SIP1 del hospital pediátrico Dr. Humberto Notti.

1) Sexo

A) Masculino ☐

B) Femenino ☐

2) Edad

A) 20-30 años ☐

B) 31-40 años ☐

C) 41-50 ☐

D) Mas de 51 años ☐

3) Antigüedad en el trabajo

A) Menos de 5 años ☐

B) 5-10 años ☐

C) 10-15 años ☐

D) Más de 15 años ☐

4) Turno en el que se desempeña

A) Mañana ☐

B) Tarde ☐

C) Noche ☐

5) Como considera que esta su salud en relación al estrés

A) Estresado ☐

B) Poco estresado ☐

C) Sin estrés ☐

6) En las últimas semanas, ¿Cuántas horas durmió por día?

A) Menos de 8 horas ☐

B) 8 horas ☐

C) Más de 8 horas ☐

7) Según la siguiente escala de valores de calidad de su sueño es:

A) Buena ☐

B) Regular ☐

C) Mala ☐

8) ¿Consume habitualmente medicación para conciliar el sueño?

A) Si ☐

B) No ☐

9) ¿Realiza ejercicio físico durante la semana?

A) Una vez ☐

B) Dos veces ☐

C) Nunca ☐

10) ¿Usted fuma?

A) Si ☐

B) No ☐

11) Dependiendo del número de cigarrillos que consume por día es:

A) Fumador diario ☐

B) Fumador ocasional ☐

12) Como clasificaría su alimentación diaria

A) Muy buena ☐

B) Buena ☐

C) Mala ☐

13) Al día usted come:

A) Una vez ☐

B) 2 o 3 veces ☐

C) Más de 3 veces ☐

14) Respeta los horarios de comida

A) Si ☐

B) No ☐

15) Realiza controles medico periódicos

A) Una vez al año ☐

B) Más de una vez ☐

C) No los realizo ☐

16) Desde que empezó a trabajar su peso

A) Disminuyo ☐

B) Aumento ☐

C) Se mantuvo ☐

17) Según la siguiente escala de valores usted siente que su condición de salud es

A) Buena ☐

B) Regular ☐

C) Mala ☐

18) Padece algún tipo de estas patologías:

A) Diabetes ☐

B) Hipertensión ☐

C) Cardiopatía ☐

D) Trastornos gastrointestinales ☐

E) Trastorno respiratorio ☐

F) Trastornos Psiquiátricos ☐

G) Otros ☐

19) ¿Cuántos empleos tiene?

A) Un empleo ☐

B) 2 o más ☐

20) ¿Motiva la búsqueda de otro empleo la situación económica?

A) Si ☐

B) No ☐

ANEXO 2: CODIFICACIÓN

Código1: Sexo

- A. Masculino
- B. Femenino

Código 2: Edad

- A. 20-30 años
- B. 31-40 años
- C. 41-50
- D. Más de 51 años

Código 3: Antigüedad en el trabajo

- A. Menos de 5 años
- B. 5-10 años
- C. 10-15 años
- D. Más de 15 años

Código 4: Turno en el que se desempeña

- A. Mañana
- B. Tarde
- C. Noche

Código 5: Su salud en relación al estrés

- A. Estresado
- B. Poco estresado
- C. Sin estrés

Código 6: Cantidad horas que duerme por día

- A. Menos de 8 horas
- B. 8 horas
- C. Más de 8 horas

Código 7: Según escala de valores de calidad de su sueño es:

- A. Buena
- B. Regular
- C. Mala

Código 8: Consume medicación para conciliar el sueño

- A. Si

B. No

Código 9: Realiza ejercicio físico durante la semana

A. Una vez

B. Dos veces

C. Nunca

Código 10: Hábito de fuma

A. Si

B. No

Código 11: Según el número de cigarrillos que consume por día es:

A. Fumador diario

B. Fumador ocasional

Código 12: Clasificación su alimentación diaria

A. Muy buena

B. Buena

C. Mala

Código 13: Veces que come al día

A. Una vez

B. 2 o 3 veces

C. Más de 3 veces

Código 14: Respeta los horarios de comida

A. Si

B. No

Código 15: Realiza controles medico periódicos

A. Una vez al año

B. Más de una vez

C. No los realizo

Código 16 Desde que empezó a trabajar su peso

A. Disminuyo

B. Aumento

C. Se mantuvo

Código 17: Consideración de la condición de salud

A. Buena

B. Regular

C. Mala

Código 18: Padece algún tipo de estas patologías:

A. Diabetes

B. Hipertensión

C. Cardiopatía

D. Trastornos gastrointestinales

E. Trastorno respiratorio

F. Trastornos Psiquiátricos

G. Otros

Código 19: Cantidad de empleos

A. Un empleo

B. 2 o más

Código 20: Situación económica Motiva de búsqueda de otro empleo

A. Si

B. No

ANEXO 3: MATRIZ DE DATOS

UA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	B	B	B	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	C	B	A	C	A	A
2	B	B	A	C	A	C	C	B	C	B		B	C	B	C	B	B	C	B	
3	B	B	C	B	A	B	B	B	B	B		B	B	B	C	B	C	C	A	A
4	A	B	C	C	A	C	B	B	C	B		C	B	A	B	B	B	A	A	A
5	B	A	C	B	A	B	B	A	C	A	A	C	A	A	C	B	A	C	A	A
6	B	A	D	C	B	A	A	B	C	A	A	C	A	A	C	B	A	C	B	
7	B	C	A	A	A	A	C	B	B	A	A	A	C	A	C	B	B	B	B	
8	B	C	A	B	A	C	B	B	A	B		A	B	B	C	B	B	C	B	
9	B	A	B	C	A	B	B	B	A	A	A	B	B	B	B	B	B	A	B	
10	A	C	D	A	B	C	A	B	B	B		C	B	B	C	B	C	B	A	A
11	A	D	C	A	B	B	A	A	C	A	A	C	B	A	C	B	A	C	A	A
12	B	C	C	C	A	A	A	A	A	A	A	B	C	A	C	B	B	C	A	A
13	B	D	B	B	A	C	B	B	B	A	A	A	C	B	C	B	B	C	B	
14	B	A	B	C	A	C	C	B	A	A	A	C	A	B	B	B	A	A	B	
15	A	C	D	A	A	C	B	B	A	B		B	B	B	C	B	A	C	B	
16	B	D	A	B	B	C	B	B	A	B		A	B	A	C	B	A	C	A	A
17	B	B	A	C	A	A	A	B	C	A	A	B	B	A	C	B	C	C	A	A
18	B	B	C	B	A	B	C	A	B	B		C	A	B	C	B	B	B	A	A
19	B	B	C	A	A	C	C	B	C	A	A	C	C	A	C	B	C	C	A	A
20	B	B	B	C	B	C	A	B	C	A	A	C	A	B	C	B	B	C	B	
21	B	B	C	C	A	B	B	B	A	A	A	B	A	B	C	B	B	C	A	A
22	B	B	D	A	A	B	B	B	C	B		C	A	B	C	B	C	B	B	
23	B	B	C	B	B	C	A	B	B	B		B	B	A	C	B	C	C	A	
24	B	D	C	C	A	B	B	B	B	A	A	B	C	B	C	B	B	C	B	
25	B	B	D	C	B	B	B	B	C	B		B	B	B	C	B	C	C	A	A
26	B	B	D	B	A	B	B	B	B	A	A	B	C	A	C	B	A	C	A	A