

ESTILOS DE VIDA Y EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAL DE ENFERMERÍA

LIFE AND PHYSICAL EXERCISE IN NURSING STAFF

Yohanna Jiménez Orozco

Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México
jimenez001@alumno.uaemex.mx

María Eugenia Álvarez Orozco

Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México
mealvarezo@uaemex.mx

María Sandra Dávila Villada

Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México
msdavidlav@uaemex.mx

Vicenta Gómez Martínez

Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México
vgomez@uaemex.mx

Berenice Madin Juárez

Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México
bmadinj@uaemex.mx

RESUMEN

Los estilos de vida son actividades que realiza una persona en su vida diaria, que, para mejorarla, es necesario que el personal de enfermería tenga una calidad de vida equilibrada. Analizar estilos de vida y ejercicio físico practicado por personal de enfermería. Estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo, y transversal. La muestra fue conformada por personal de enfermería (104) adscrito a unidades del sector público y privado de los tres niveles de atención del municipio de Zinacantepec, con un rango de edad de 19 a 45 años. El muestreo fue no probabilístico. Se solicitó el consentimiento informado para aplicar dos instrumentos: "Estilos de vida" realizado y validado por Walker, Sechrist y Pender y el "Perfil del Estilo de Vida" de Nola J. Pender, tomando en cuenta los ítems 16, 17, 21, 22, 30, 36 y 38. Prevalció el sexo femenino (87.5%), de entre 25 a 45 años, el 48% tiene sobrepeso, el 63.5 % no tiene un estilo de vida saludable con relación a la alimentación, ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, auto realización y responsabilidad. Gutiérrez (2020) realizó un estudio sobre Síndrome metabólico y estilos de vida en personal sanitario de una Unidad de Medicina Familiar en México y encontró que el 63.5% del personal de enfermería no tiene un estilo de vida saludable. Hacer énfasis en el personal ubicado en el primer y segundo nivel de atención que empleen las intervenciones: fomento del ejercicio y el manejo del peso a su vida cotidiana para mejorar su calidad de vida.

Palabras claves: Ejercicio Físico, Personal de Enfermería.

ABSTRACT

Lifestyles are activities that a person carries out in their daily life, which, to improve it, it is necessary for nursing staff to have a balanced quality of life. Analyze lifestyles and physical exercise practiced by nursing staff. Quantitative, non-experimental, descriptive, and transversal study. The sample was made up of nursing staff (104) assigned to public and private sector units of the three levels of care in the municipality of Zinacantepec, with an age range of 19 to 45 years. The sampling was non-probabilistic. Informed consent was requested to apply two instruments: "Lifestyles" carried out and validated by Walker, Sechrist and Pender and the "Lifestyle Profile" by Nola J. Pender, taking into account items 16, 17, 21, 22, 30, 36 and 38. The female sex prevailed (87.5%), between 25 and 45 years old, 48% are overweight, 63.5% do not have a healthy lifestyle in relation to diet, exercise, management of stress, interpersonal support, self-fulfillment and responsibility. Gutiérrez (2020) conducted a study on Metabolic Syndrome and lifestyles in healthcare personnel from a Family Medicine Unit in Mexico and found that 63.5% of nursing staff do not have a healthy lifestyle. Emphasize personnel located at the first and second levels of care who use interventions: promoting exercise and weight management in their daily lives to improve their quality of life.

Key Words: Physical Exercise, Nursing Personnel.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son actividades que realiza una persona en su vida diaria para mejorarla, es considerable que como personal de enfermería se tenga una calidad de vida equilibrada, se trabaja en los tres niveles de atención a la salud, el primero y primordial es el nivel primario donde el propósito es la prevención y educación a la salud, se trabaja en informar a la gente, educarla para obtener resultados favorables y evitar enfermedades que lo afecten a largo plazo, pero al visualizar al personal de enfermería notamos que la mayoría de ellos padece de una enfermedad que pudo prevenir.

Se realizó este trabajo de investigación sobre estilos de vida saludable y ejercicio físico practicado por personal de enfermería para analizar lo que induce a un estilo de vida saludable o no saludable.

Se determinó por medio de 6 dimensiones (Alimentación y nutrición, Actividad y ejercicio, Manejo del Estrés, Apoyo interpersonal, Autorrealización, Responsabilidad en Salud) que ayudan a justificar lo que aplica enfermería en su vida social, familiar y profesional. Es crucial que para trabajar con una actitud positiva se tenga una buena calidad de vida porque permite a la persona ser más activa, energética, flexible y eficaz en sus funciones diarias.

El presente trabajo se realizó en un total de 104 enfermeras y enfermeros del municipio de Zinacantepec que optaron por colaborar con el llenado del cuestionario

“Estilos de vida saludable”; con una edad entre 19 y 64 años, del cual 91 son mujeres y 13 son hombres. Como resultado del Índice de Masa Corporal (IMC) que se determinó de los cuestionarios solo 31 personas del personal de enfermería tienen un IMC normal, por lo cual el mayor número de personas tiene sobrepeso y obesidad grado I, II y III.

El ejercicio físico es el movimiento o practica para desarrollar una habilidad (Esquivel, 2020). En esta investigación la práctica de ejercicio físico o deportivo es deficiente, por lo tanto, hay un riesgo de tener personal de Enfermería sedentario, se refleja en el número de enfermeros (48) que tiene sobrepeso, debido a múltiples causas una de ellas es el consumo de comidas enlatadas o rápidas que es desencadenado por la falta de tiempo, de ahí que, no se permite tener un espacio para la práctica de ejercicio o practicar un deporte. En cuanto al Manejo del estrés, Apoyo interpersonal y Autorrealización existe un equilibrio en su vida familiar y profesional, esto beneficia al personal de enfermería para disminuir el riesgo de padecer otras enfermedades ocupacionales como Síndrome de Burnout, Estrés, Migraña, etc., que deterioran su salud mental.

Se implementó una lista de alimentos saludables que puede implementar en sus comidas diarias para tener un balance de nutrimentos, así como una rutina de ejercicio físico para nivel principiante, medio y avanzado, es fundamental realizar los ejercicios adecuados que permitan adaptarse a su cuerpo, a su capacidad y que poco a poco se vuelvan hábitos en su vida.

FUNDAMENTACIÓN

Los estilos de vida son una estructura multidimensional de rasgos individuales que las personas desarrollan en interacción con el ambiente, lo cual influye favorablemente en su salud. (Gamarra, 2010) Deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En el personal de enfermería los estilos de vida son modificados por las actividades laborales que realizan en el hospital, por lo tanto, la salud es el motor principal para tener una vida saludable, entendiéndose que la salud se establece en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo, de ahí que, es el resultado de los cuidados que se tiene a uno mismo.

Una conducta importante para un estilo de vida saludable es el ejercicio físico, implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado por el bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria o las actividades de ocio. (Walker, 1996) Sin embargo, la falta de tiempo impide que se practique de forma correcta ocasionando un inadecuado estilo de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) implemento de 2002 a 2004, la Encuesta Mundial de Salud en asociación con 70 países, incluido México (de la Región de las Américas) para generar información sobre la salud de las poblaciones adultas y los sistemas de salud. (ENSANUT2018)

Países en Latinoamérica y el Caribe han llevado a cabo encuestas de salud y nutrición de cuya experiencia surgió la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). La escala se construyó a partir del módulo Suplementario de Medición de

Inseguridad de los Estados Unidos, la Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria, la Escala Lorenzana validada y Acceso desarrollada por la Agencia Internacional de Desarrollo de los Estados Unidos (USAID).

La primera aplicación de la ELCSA se realizó en Haití en 2007. Esta aplicación es considerada de suma importancia, por tratarse de una prueba bajo condiciones extremas de pobreza. Aunque en 2004, ya se habían realizado estudios en República Dominicana y Centroamérica (Costa Rica, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Panamá) para conocer el grado de desnutrición de la población infantil. (ENSANUT, 2018)

Para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial. En relación con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible se han desarrollado documentos como el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia y el Plan de acción mundial sobre actividad física para guiar a las poblaciones de todos los niveles en estos esfuerzos. Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la OMS.

Es importante mencionar que la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad, con enfermedades crónicas, las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016. (OPS, 2022) La OMS en 2016 comunicó una prevalencia mundial de 39% de sobrepeso y 13% con obesidad.

En México la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2016) menciona obesidad abdominal en 76.6%. Se relaciona con 80,000 muertes al año por causas cardiovasculares en Estados Unidos, así

como un incremento de Diabetes Mellitus 2 (DM2), Hipertensión Arterial (HTA), apnea obstructiva del sueño y cáncer. En México el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2019 comunico 149,368 muertes por enfermedades cardiovasculares, 101,257 asociadas a DM2 y 35,300 por enfermedades cerebrovasculares. (Chacón, 2020)

El Grupo de Consenso para la Obesidad en México concluyó que hay suficientes datos que apoyan la tesis de que la actividad física regular, asociada a un plan de alimentación sano, reduce el riesgo de morbilidad y mortalidad con relación a diabetes, dislipidemia, síndrome de resistencia a la insulina, hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, osteoporosis, estados ansioso-depresivos; incluso, reduce las conductas delictivas en la juventud. En México la actividad física de los habitantes se ha visto afectada por la alta migración de la población rural hacia zonas urbanas (para 1990 menos de 30% de los mexicanos vivían en poblaciones rurales). Este fenómeno migratorio ha producido también otros cambios en el estilo de vida: los alimentos en las ciudades son abundantes y fácilmente disponibles; el consumo de fibra vegetal ha disminuido, mientras que el consumo de azúcares y alimentos con alta densidad energética ha aumentado. (López, 2001)

La carga laboral y la falta de tiempo son los principales aspectos para la modificación de un estilo de vida saludable, durante los años de pandemia por SARS COV-2 se vio reflejado un cambio drástico en los hábitos alimenticios de las personas, el aumento de carbohidratos, comidas rápidas y el sedentarismo provoca un aumento en el índice de masa corporal, por otro lado el aumento de casos por Covid-19 genero la saturación de hospitales, de modo que el exceso de trabajo para médicos, enfermeros, camilleros, personal de intendencia y otros profesionales de salud genero un cambio en su estilo de vida.

La mala alimentación y el sedentarismo provoca enfermedades como: Obesidad, sobrepeso, desnutrición, diabetes mellitus 2, síndrome metabólico,

elevación del riesgo cardiovascular, demencia y estrés, generando una alta mortalidad para el personal. Para brindar una atención de calidad al usuario, el personal debe proporcionar autocuidados que favorezcan el bienestar biopsicosocial, la inadecuada organización provoca que el profesional rebase su horario laboral, procrastinando sus actividades que ya tenía planeadas para otro día.

METODOLOGIA

La presente investigación es cuantitativa, no experimental de tipo transversal, con alcance descriptivo.

El Universo lo conformo el Personal de enfermería que labora en instituciones de atención a la salud de Zinacantepec conformadas por 11 unidades del sector público y 3 unidades del sector privado.

La población de estudio se realiza con el personal de enfermería que se encuentra laboralmente activo. La muestra está constituida por 104 participantes que se encuentran laborando en instituciones de atención a la salud de Zinacantepec clasificados profesionalmente de la siguiente manera: Pasantes de Enfermería, Enfermeros Generales o Técnicos en Enfermería y Licenciados en Enfermería. El muestreo fue no probabilístico, puesto que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación.

El instrumento que se aplicó fue un cuestionario de "Estilos de vida" utilizando 2 instrumentos: la escala "Estilos de vida" realizado y validado por los autores Walker, Sechrist y Pender y el cuestionario "Perfil del Estilo de Vida" realizado por Nola J. Pender, añadiendo únicamente los ítems 16, 17, 21, 22, 30, 36 y 38 de este último.

De acuerdo con los objetivos de la presente investigación, se conformaron en dos divisiones:

I. Datos personales. Se determinan preguntas sobre el estado físico en el que se encuentra actualmente el personal de salud, preguntando peso, talla, sexo y edad, las cuales nos servirán más adelante para delimitar un diagnóstico.

II. Evaluación del estilo de vida del profesional enfermero. Compuesto por 31 ítems, así mismo, clasificado en seis dimensiones: Alimentación y nutrición 1,2,3,4,5,6 Actividad y ejercicio 7,8,9,10 Manejo del estrés 11,12,13,14,15 Apoyo interpersonal 16,17,18,19 Autorrealización 20,21,22,23,24,25 Responsabilidad en salud 26,27,28,29,30,31 Cada pregunta fue revisada para valorar y definir la forma en cómo viven su vida cotidiana los profesionales del área de la salud, tanto física, biológica, psicológica y social. Los criterios de calificación para valorar las preguntas de cada dimensión son los siguientes: 1= Nunca, 2= A veces, 3= Frecuentemente y 4=Siempre, donde el puntaje máximo equivale a 124 puntos, obteniendo un buen resultado en la salud de la persona.

Los resultados nos darán pauta a clasificar su salud en:

- Saludable: 93 a 124 puntos
- No saludable: 31- a 92 puntos

Los criterios de inclusión son: Licenciados de la profesión de enfermería que se encuentra laborando en los diferentes turnos: Enfermeras generales y Técnicos en Enfermería que se encuentren laborando en los diferentes turnos; Pasantes de enfermería que se encuentren realizando su año de servicio los diferentes turnos. Los criterios de exclusión son: Personal de enfermería que no desee participar ni colaborar con el cuestionario, que se encuentre ausente por incapacidad o que se encuentre de vacaciones durante la aplicación del cuestionario.

El procedimiento de la investigación fue:

Fase teórica: La recopilación de la información que fundamenta la investigación se llevó a cabo por medio de las siguientes bases de datos: Google académico, Redalyc, Scielo, Pubmed, Revistas, portales de INEGI, así como libros de la biblioteca de la Facultad de Enfermería y Obstetricia. El periodo de búsqueda se realizó del año 2015 al 2022.

Fase empírica: Para la aplicación del instrumento se solicitó consentimiento informado para la aplicación del cuestionario. De acuerdo con el protocolo de cada institución se informaba al jefe de enfermería, para la aplicación de cuestionarios y finalmente se reunía el personal que accedía para responder el cuestionario.

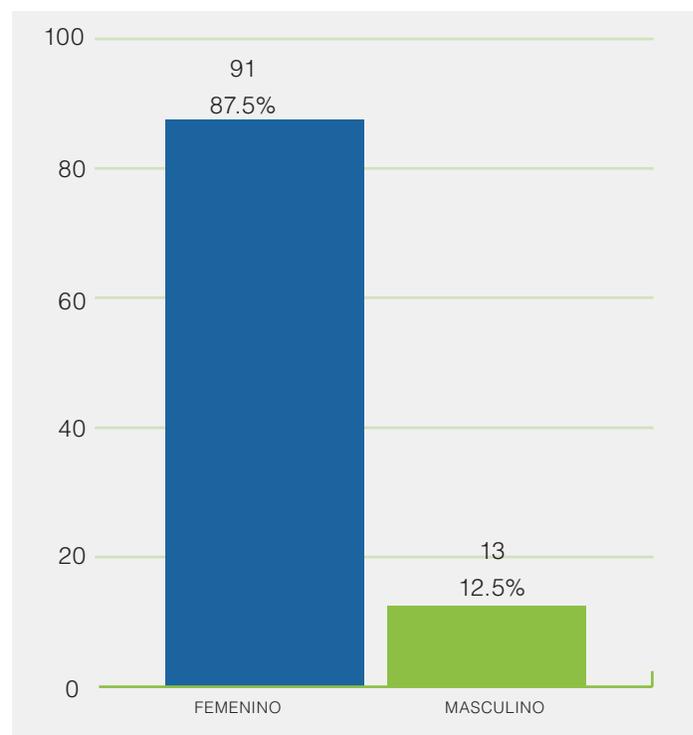
Fase analítica: Una vez se haya recabado la información se procederá a capturar los datos en el programa de Excel. Se aplicará estadística descriptiva, donde se pasará a una base de datos los ítems contestados de cada cuestionario realizado, posteriormente, se realizarán gráficas y porcentajes para delimitar los resultados de cada dimensión de acuerdo con el cuestionario

RESULTADOS

Como se observa en la figura 1 predomina el sexo femenino con un 87.5%, ya que enfermería es una de las profesiones donde prevalecen las mujeres.

Figura 1.

SEXO DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.

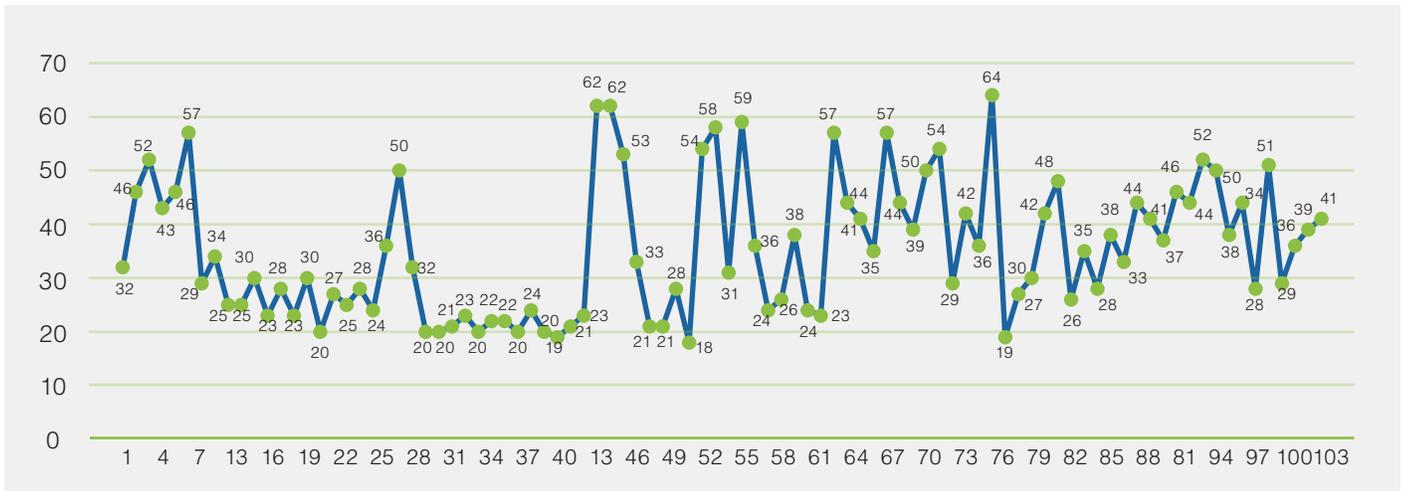


Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado

La edad del personal de enfermería que participo en el llenado de cuestionarios se encuentra entre 19 y 64 años, teniendo como media entre 25 y 45 años, una

etapa donde se explotan al máximo sus habilidades y conocimientos para una mayor experiencia laboral. (Figura 2)

Figura 2. EDAD DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.

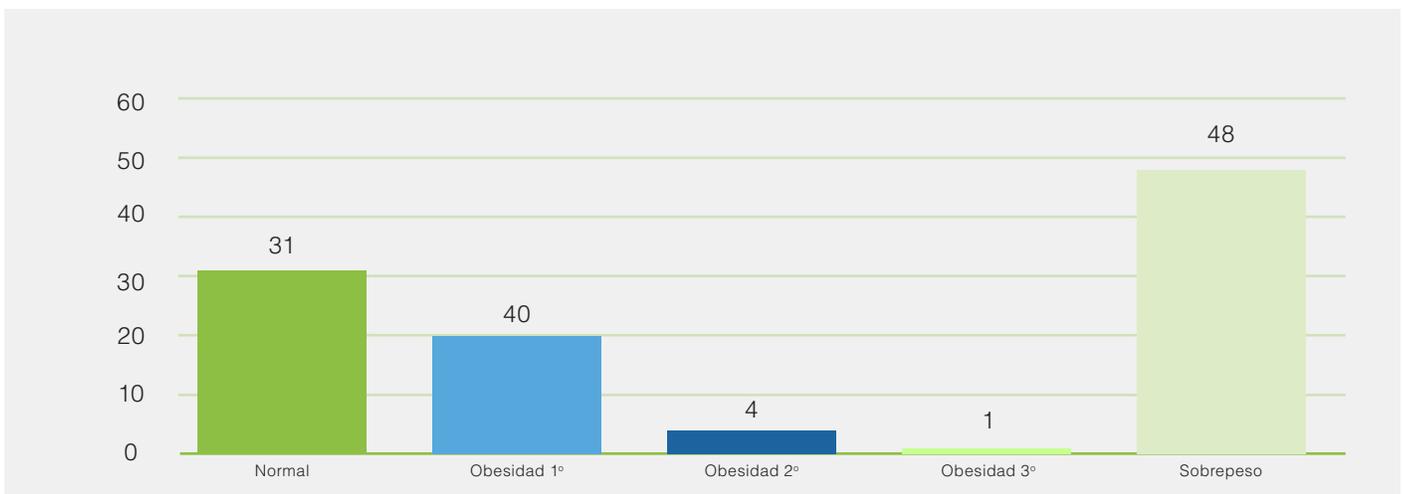


Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado

De acuerdo con los cuestionarios contestados en esta investigación el número de personal de enfermería que sufren sobrepeso y obesidad grados: 1, 2 y 3

supera la cantidad de personal de enfermería que tiene un IMC normal, que a futuro puede desencadenar enfermedades crónico-degenerativas. (Figura 3)

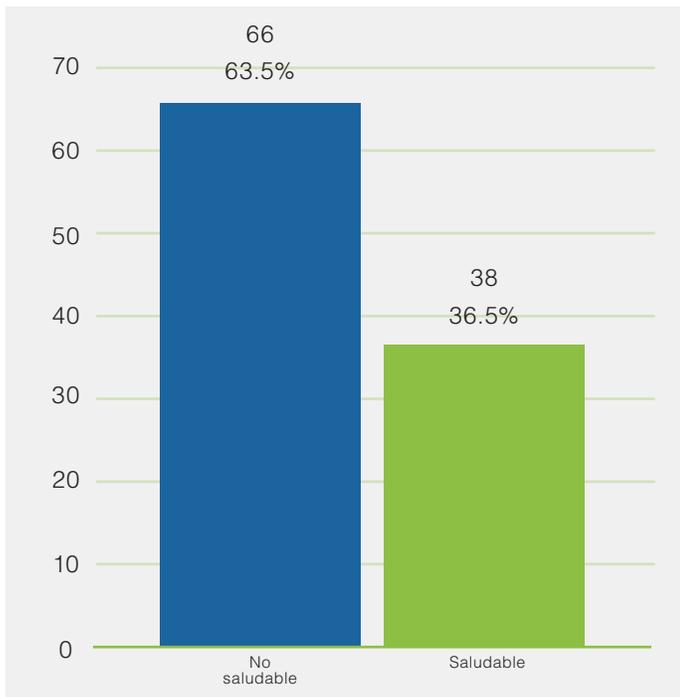
Figura 3. CLASIFICACIÓN DE IMC DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.



Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado

Con base en los resultados se observa que un 63.5% del personal de enfermería no tiene un adecuado estilo de vida saludable, esto quiere decir que los hábitos de alimentación, ejercicio físico, manejo del estrés, apoyo interpersonal, auto realización y responsabilidad en salud que se evaluaron son insuficientes en el municipio de Zinacantepec. (Figura 4).

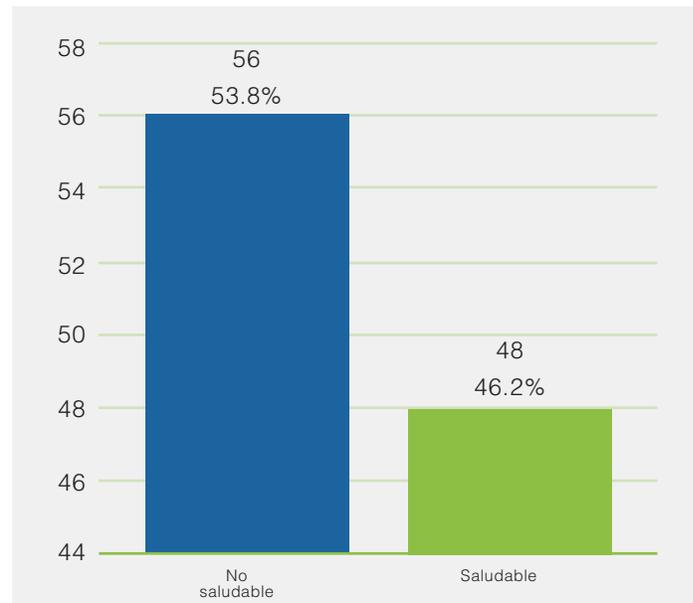
Figura 4.
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.



Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado

De las preguntas contestadas (1-6) del cuestionario, el 53.8% del personal de enfermería no tiene un estilo de vida saludable en cuanto a alimentación, quiere decir que los hábitos alimenticios no son balanceados, el acceso de obtener alimentos saludables en su entorno es limitado dando a prolongar comidas en su vida diaria. (Figura 5)

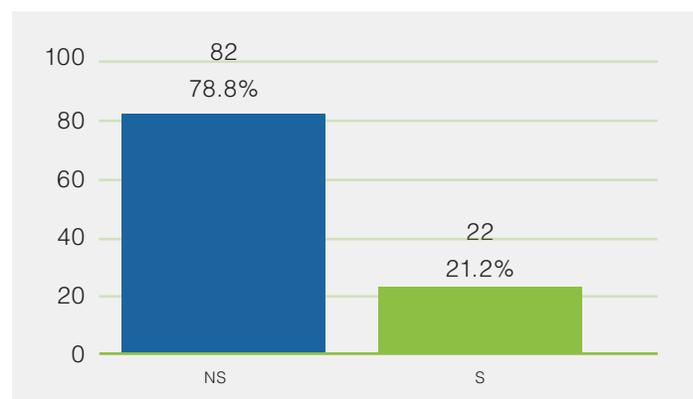
Figura 5 .
DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.



Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado

De acuerdo con las preguntas 7 a 10 que abordan este tema se obtuvieron los siguientes resultados: el 78.8% no practica algún deporte o realiza rutinas de ejercicio, provocando a futuro sedentarismo en el personal de enfermería. (Figura 6)

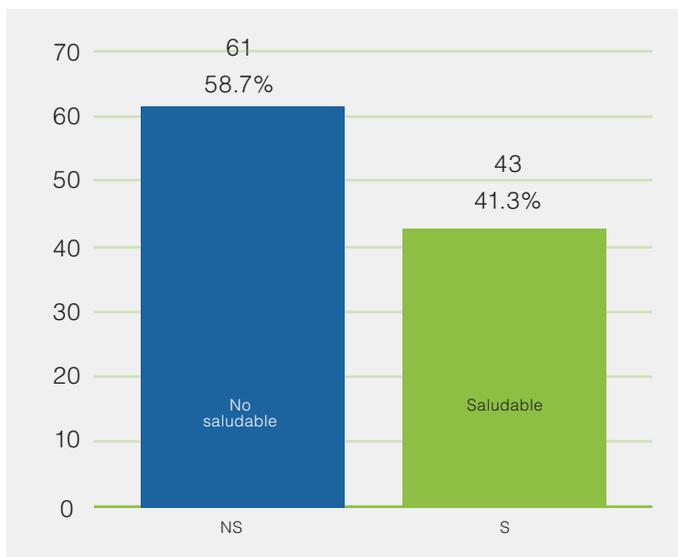
Figura 6.
DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.



Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado

En base a las preguntas 11 a 15 del cuestionario de estilos de vida el 58.7% del personal de enfermería no tiene un manejo del estrés en su persona, es decir que tiene dificultad para controlar sus emociones. Como personal de enfermería se considera un defecto porque si existe una limitante para relacionarte con otras personas el trabajo que se realice no se completara en un 100%, se trabaja con personas todo el tiempo, por lo tanto, es importante la comunicación y organización para mantener un confort mental. (Figura 7).

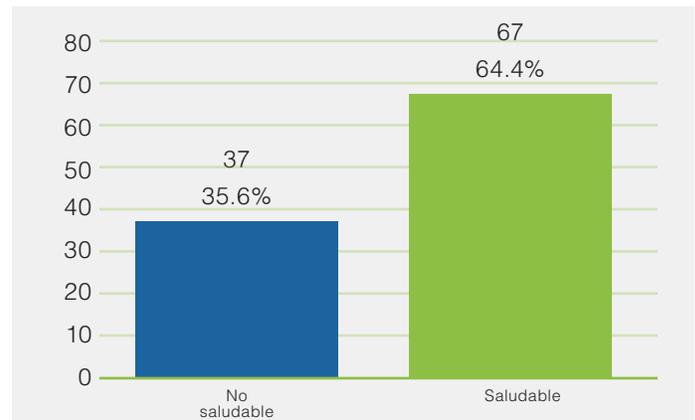
Figura 7.
DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.



Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado.

Las preguntas 15 a 19 comprenden esta dimensión, por lo que el 64.4% tiene un adecuado acercamiento con familiares, amigo y colegas, evidenciando que enfermería es una profesión con cualidades interpersonales donde la comunicación efectiva es una acción esencial que debe brindar. Relacionarse con otras personas nos permitirá comprender nuestro entorno, enfrentar dificultades teniendo diversas soluciones y llevando una vida más pacífica. (Figura 8)

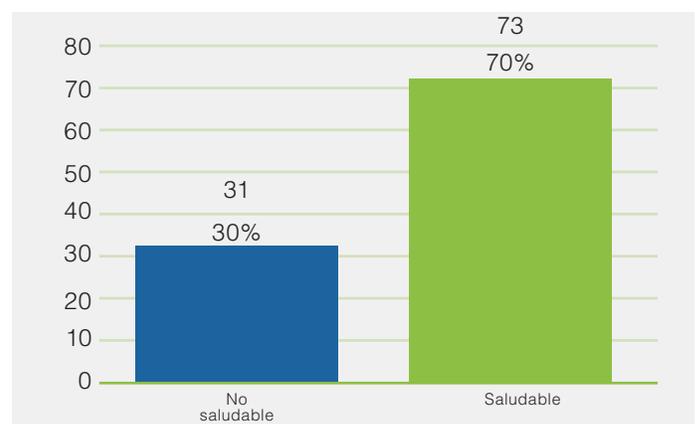
Figura 8.
DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.



Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado.

De acuerdo con las preguntas 20 a 25 se obtuvo que un 70% del personal de enfermería se encuentra satisfecho con los logros de su vida hasta este momento, ya sea temprana edad o avanzada el tener un trabajo fijo, buena salud y una familia se considera un logro para la vida. (Figura 9)

Figura 9.
DIMENSIÓN DE AUTORREALIZACIÓN DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.

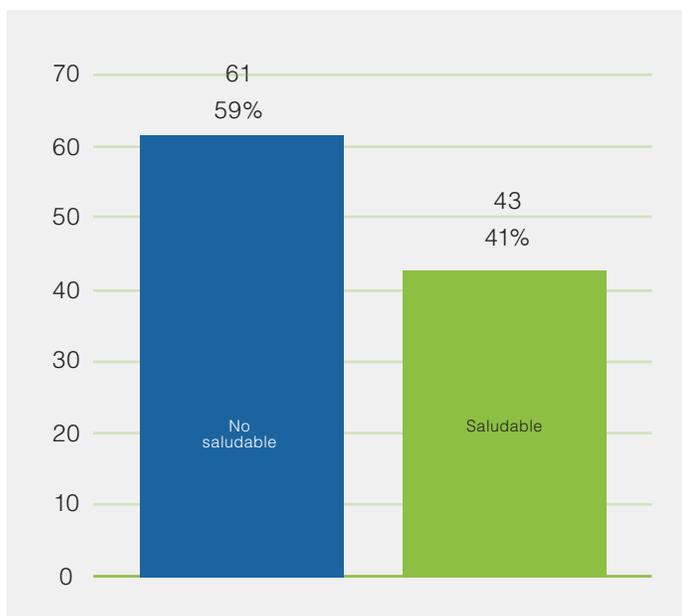


Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado.

La última dimensión abarca las preguntas 26 a 31 donde se obtiene que el 59% del personal de enfermería no es completamente responsable de su propia salud, no lleva un seguimiento médico para verificar si goza o no de una buena salud siendo personal sanitario. (Figura 10)

Figura 10.

DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL MUNICIPIO DE ZINACANTEPEC, MÉXICO 2022.



Nota. Datos obtenidos de cuestionario aplicado.

DISCUSIÓN

En Perú, Luna (2018) realizó un estudio de 30 enfermeras del servicio de emergencia del Hospital Víctor Lazarte Echegaray referente a las prácticas de estilos de vida saludable, encontrando que el 53.3% de las enfermeras tiene buenas prácticas de estilos de vida saludable y el 46,6% malas prácticas. Existe relación significativa entre el factor sociodemográfico: edad, estado civil y lugar de procedencia y las prácticas de estilos de vida saludable de las enfermeras.

En Cuba, León (2021) realizó un estudio sobre la relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19 donde a nivel de la variable estilo de vida el 51,51% presentó un nivel saludable, y el 48,48% del personal de enfermería ha obtenido puntuaciones que corresponden al nivel no saludable, resultados similares con el estudio de Perú. En la variable estrés laboral los resultados obtenidos muestran que el mayor porcentaje se encuentra en el nivel medio del estrés laboral con un 72,72% seguido del nivel bajo con el 16,66%, y el nivel alto con el 10,60%, al saber cómo se origina el estrés se puede inferir que existen ciertas situaciones o entornos que van a favorecer su aparición.

En España, Márquez (2015) incluyó en su estudio 37 participantes de las cuales 28 son mujeres (75,7 %) y 9 son hombres (24,3%). El 85,5 % de los hombres practicaban actividad física, permanecían sentados, fumaban un 9,1 % y bebían alcohol un 35 %. Las mujeres practicaban menos actividad física (67,9 %), pasaban menos horas sentadas, fumaban más (28 %) y bebían menos alcohol (6,3 %).

En México, Gutiérrez (2020) realizó un estudio sobre Síndrome metabólico y estilos de vida en personal sanitario en una unidad de medicina familiar en México donde evidenció que el 56% del personal sanitario presentó un estilo de vida saludable entre los estilos de vida y la presencia de Síndrome metabólico.

Relacionándolo con el presente estudio un 63.5% del personal de enfermería no tiene un estilo de vida saludable y el 36.5% si tiene un estilo de vida saludable, supera en cifra a los estudios de los diferentes países mencionados anteriormente.

Contrastando con Perú, el factor sociodemográfico (edad, estado civil y lugar de procedencia) tiene gran relevancia en los estilos de vida del personal de enfermería, ya que la edad es uno de los factores que determinan los hábitos alimenticios, el autocuidado y sobre todo la actividad física.

Confrontando con Cuba en esta investigación un 57.7% tiene un manejo del estrés saludable, es decir, se tiene un balance en su vida laboral, social y familiar.

Comparando con España en este trabajo de investigación predominan mujeres (91 personas), en cuanto a la actividad física el 56.7% no practica actividad física, ni realiza algún deporte, quiere decir que no se han creado hábitos en el personal de enfermería sobre actividad y ejercicio físicos para una mejor calidad de vida.

CONCLUSIONES

El personal de enfermería que trabaja en primer y segundo nivel de atención no tienen un estilo de vida saludable, de acuerdo con el objetivo general planteado se encontró una prevalencia de sobrepeso, es inquietante observar que en áreas donde existe el primer nivel de atención no se genere un ambiente saludable para el propio personal de enfermería. Dentro de los hábitos alimenticios se determina un adecuado balance al realizar sus comidas diarias, pero consume en su mayoría alimentos empaquetados.

Con relación a la actividad y ejercicio físico es insuficiente lo que provoca un desbalance en el aprovechamiento de nutrientes y gasto energético ocasionando que la gran parte del personal tenga sobrepeso y obesidad.

En esta investigación se abordan dimensiones como manejo de estrés donde el personal de enfermería tiene un control de sus emociones, así como apoyo interpersonal ya que al trabajar junto a un equipo multidisciplinario es necesario respetar opiniones, elegir lo correcto anteponiendo la salud del paciente.

La responsabilidad en salud es una parte fundamental para todo personal de salud, si el personal de enfermería está bien, brindara cuidados correctos. Dentro de esta investigación el mayor problema que tiene el personal de enfermería es la falta de ejercicio físico, el realizar las comidas en su tiempo definido no es suficiente para mantener un peso adecuado, es de importancia practicar algún deporte como futbol, natación, basquetbol donde esté en constante movimiento o realizar actividades de ejercicio físico para equilibrar lo que ingresa y egresa.



BIBLIOGRAFÍA

- Chacón, P. V., & Valencia, M. M. (2020).** Síndrome metabólico y estilos de vida en personal sanitario en una unidad de medicina familiar en México. Cuadernos de Atención primaria. https://revista.agamfec.com/wp-content/uploads/2021/01/Agamfec_26_3-Orixinal-S-C3%ADndrome-metab%C3%B3lico.pdf
- Córdoba, R., Camellares, F., Muñoz, E., & Gómez, J. (2014).** Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*, 4, pp. 16-23. <https://www.enfermeriaaps.com/portal/wpcontent/uploads/2016/08/recomendaciones-sobre-el-estilo-de-vida.pdf>
- Echeverri, L. J. (2017).** Estilos de Vida Saludables. https://www.meddellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%A9%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf
- Gamarra, E. S., Rivera, H., Alcalde, M., & Cabellos, D. (2010).** Perfil del Estilo de Vida de los Profesionales de la Salud y servidores administrativos de la Sede Central de la Gerencia Regional de Salud de Arequipa. <http://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8134/CHSfilmasg2.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Gea, V. C., Castro, E. S., Juarez, R. V., Sarabia C., Diaz M., & Martínez, J. (2018).** Entorno de práctica profesional en enfermería. <https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34883/v42e482018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Grajales, R. Z. (2014).** La Gestión del Cuidado de Enfermería. *Scielo*, 13, pp. 44-45. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962004000100009
- Gutiérrez, P. C., & Valencia, M. M. (2020).** Síndrome metabólico y estilos de vida en personal sanitario en una unidad de medicina familiar en México. *Orixinais*, 4-11.
- Luna, M. A. (2018).** Factores Sociodemográficos y prácticas de estilo de vida saludables de enfermeras, Hospital Víctor Lazarte Echegaray. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/11727>
- Márquez, R. M., Beato P., & Tomo A. (2015).** Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida. *Scielo*, pp. 1763-1770. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400042
- Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro, L., & Carreño, S. (2018).** Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, pp. 14-24. <file:///C:/Users/USER/Downloads/DialnetEstiloDeVidaSaludableEnEstudiantesDeEnfermeriaDelE-6547219.pdf>
- Walker S. & Pender N. (1996).** Psychometric evaluation of the Health-Promoting. University of Nebraska Medical Center. https://www.unmc.edu/nursing/docs/HPLPII_Abstract_Dimensions.pdf

