



Escuela de Enfermería

Ciclo de Licenciatura

Sede: FCM



TESINA

**“HÁBITOS DE VIDA DE LOS
ENFERMEROS QUE SE INCORPORAN
AL ÁMBITO LABORAL”**

AUTORES:

Condori Joana

Heredia Nora

Mendoza, 14 Diciembre de 2017

“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 los autores”.

Acta de Aprobación

Tribunal examinador:

Presidente:.....

Vocal1:.....

Vocal2:.....

Integrantes de Equipo Tutorial:

Profesor:.....

Profesor:.....

Profesor:.....

Trabajo Aprobado el:...../...../.....

RESUMEN

La presente investigación, tiene como objetivo principal determinar la relación existente entre hábitos de vida respecto a: la alimentación, descanso y sueño, actividad física y factores laborales de la población de estudio y la reciente incorporación al ámbito laboral.

Este estudio es de tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo y de corte transversal. La población en estudio son enfermeros, alumnos de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza y la muestra de esta investigación son todos los enfermeros estudiantes que se encuentran cursando 2° año de la carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de 2017 de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, la cual está conformada por 66 casos en total. Para la recolección de datos se implementa un cuestionario, el cual tiene papel central como instrumento de medición.

Los resultados muestran que la edad que predomina en un 56% es entre 22 a 30 años, predomina el sexo femenino con un 85%, la antigüedad laboral mayoritaria con 56% entre 1 a 4 años y el 23% menos de un año. El 27% posee 2 trabajos y el 3% más de 2 trabajos. El 58% trabaja 40 hs semanales y el 27% trabaja 48 hs semanales, el 27% tiene a cargo a más de 20 pacientes, el 17% entre 10 a 15 pacientes. Al 65% la carga horaria del trabajo y cursado le produjo agotamiento y stress al 26%, al 70% el cursado le ocupa mucho tiempo, al 73% el cursado causo cambiar de turno de trabajo. El 77% no tiene una alimentación saludable, el 73% no respeta los horarios de comida. El 42% no duerme bien, el 45% presenta insomnio y el 65% no realiza actividad física.

En conclusión, es una población joven, en su gran mayoría mujeres, la mayoría se han incorporado al ambiente laboral en un tiempo entre 1 a 4 años y una considerable parte hace menos de un año, los cuales son de reciente ingreso. La jornada laboral son extensas y tienen a cargo muchos pacientes. Una gran parte de la población se encuentra cansada, agotada y estresada. El cursado de la carrera requiere mucho tiempo e influye en el trabajo del enfermero. La mayoría de la población en estudio no tiene una alimentación saludable y no respeta los horarios de las comidas, no duermen bien, gran parte presenta alteraciones para dormir y la mayoría no realiza actividades físicas.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a DIOS, por iluminar nuestro camino, en cada paso que damos, bendecirnos en todo momento y nunca desampararnos en nuestro diario vivir, si bien este estudio ha requerido mucho esfuerzo y dedicación, no se podría haber finalizado esta investigación sin su cobertura ilimitada y fortalecimiento en situaciones difíciles.

En segundo lugar a nuestros padres, que nos brindan apoyo incondicional, y que nos enseñaron a que el camino es difícil pero con perseverancia, esfuerzo y la gracia de Dios todo es posible.

A la Lic. María Rosa Reyes, Lic. Ana Fernández y Bioq. Marcos Gai, por brindarnos su tiempo, su enseñanza para poder realizar este trabajo y el apoyo que nos brindaron en todo el transcurso de la investigación.

Y a cada uno de nuestros compañeros de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo por su participación en el presente trabajo, por brindarnos su tiempo y ánimo.

PRÓLOGO

Los hábitos de vida se manifiestan mediante conductas, actitudes o comportamientos que realizan las personas y tiene implicancia el medio en el que se encuentran insertas las personas como el ambiente social, laboral y académico. En la actualidad el ritmo de vida acelerado que llevan las personas afectan la modificación de los hábitos de vida y por consecuencia afectan la salud desarrollando enfermedades que afectan la calidad de vida de las personas.

En el ámbito de la salud, los profesionales de enfermería, no se encuentran exentos de la realidad actual de llevar un ritmo de vida acelerado por el ambiente laboral, académico y social en el que se encuentran insertos. Son diversas variables que pueden afectar la modificación de los hábitos de vida de los enfermeros, como puede ser la reciente incorporación al ámbito laboral, tener más de dos trabajos que produce cansancio y agotamiento, los salarios bajos, la inestabilidad laboral, la jornadas laborales extensas, los diferentes turnos laborales, la poca disponibilidad de horas de descanso y sueño, la cantidad de pacientes a cargo de su cuidado, el estrés de las diferentes situaciones que vivencia diariamente los enfermeros en su lugar de trabajo, la carga horaria académica de los enfermeros estudiantes, la falta de la disponibilidad de tiempo para realizar una alimentación saludable y actividades físicas. Se cree que estas variables se relacionan e influyen en la modificación en los hábitos de vida que llevan los enfermeros.

Es de suma importancia conocer y determinar la relación existente de la modificación de los hábitos de vida en la alimentación, descanso y sueño, ejercicios y factores laborales que se relacionan con la reciente incorporación al ámbito laboral. El presente trabajo, pretende dar a conocer los resultados de la investigación, concientizar y fomentar en los enfermeros la importancia vital que tiene para su salud llevar y mantener hábitos de vida saludables. Y hacer hincapié en poseer buenos hábitos en la alimentación, descanso y sueño y actividades físicas, para llevar una mejor calidad de vida como profesional enfermero y promotores de la salud.

ÍNDICE GENERAL

Advertencia.....	II
Acta de Aprobación.....	III
Agradecimientos.....	IV
Prólogo.....	V
Índice general.....	VI
Índice de tablas y gráficos.....	VII
Capítulo I: Planteo del problema	
Introducción.....	pág.1
Planteo del problema.....	pág.2
Objetivos del estudio: General y Específicos.....	pág.5
Marco Teórico	pág.8
Capitulo II: Diseño Metodológico	
Tipo de estudio	pág.49
Área de estudio.....	pág.49
Universo y muestra	pág49
Variables y/ o hipótesis: Definición y Operacionalización.....	pág.51
Capitulo III:	
Análisis de datos y resultados.....	pág.56
Conclusiones.....	pag.86
Recomendaciones.....	pág.90
Bibliografía.....	pág.91
Anexos.....	pág.94

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

-Tabla y Gráfico N° 1: “Enfermeros según género”	pág.56
-Tabla y Gráfico N° 2: “Enfermeros según edad”	pág.57
-Tabla y Gráfico N°3:“Tiempo que ocupa estudiar”	pág.58
-Tabla y Gráfico N° 4: “Cambio en el horario de trabajo”	pág.59
-Tabla y Gráfico N° 5: “Antigüedad laboral”	pág.60
-Tabla y Gráfico N° 6: “Experiencia laboral”	pág.61
-Tabla y Gráfico N° 7: “Puesto de trabajo”	pág.62
-Tabla y Gráfico N° 8: “Turno de trabajo”	pág.63
-Tabla y Gráfico N° 9: “Institución laboral”	pág.64
-Tabla y Gráfico N° 10: “Servicios en el que trabajan”	pág.65
-Tabla y Gráfico N° 11: “Horas de trabajo”	pág.66
-Tabla y Gráfico N° 12: “Jornada laboral”	pág.67
-Tabla y Gráfico N° 13: “Situación laboral”	pág.68
-Tabla y Gráfico N° 14:“Satisfacción de la remuneración”	pág.69
-Tabla y Gráfico N° 15: “Pacientes a cargo”	pág.70
-Tabla y Gráfico N° 16: Sintomatología asociado a la carga horaria.....	pág.71
-Tabla y Gráfico N° 17: “Alimentación saludable”	pág.72
-Tabla y Gráfico N° 18:“Calidad de comida”	pág.73
-Tabla y Gráfico N° 19: “Lugar de alimentación”	pág.74
-Tabla y Gráfico N° 20: “Influencia sobre el turno”	pág.75
-Tabla y Gráfico N° 21:“Influencia en el horario de la comida”	pág.76
-Tabla y Gráfico N° 22: “Horas de sueño”	pág.77

-Tabla y Gráfico N° 23: “Calidad de sueño”	pág.78
-Tabla y Gráfico N°24: Influencia del turno de trabajo en el sueño.....	pág.79
-Tabla y Gráfico N° 25: “Insomnio”	pág.80
-Tabla y Gráfico N° 26: “Transporte”	pág.81
-Tabla y Gráfico N° 27: “Ejercicios físicos”	pág.82
-Tabla y Gráfico N°28: “Disposición de tiempo para ejercicios”.....	pág.83
-Tabla y Gráfico N° 29: “Indicadores de IMC”	pág.84
- Tabla y Gráfico bivariada según edad y sexo.....	pág.85

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida saludables permiten que las personas tengan una buena salud y de este modo mantener un bienestar físico y mental que conllevan a una mejor calidad de vida.

En la actualidad el ritmo de vida acelerado que llevan las personas, son los que permiten que el estilo de vida se encuentre afectado por los hábitos de vida que llevan, como hábitos de alimentación, descanso y sueño y actividades físicas. El estilo de vida es un factor modificable, que permite implementar en la salud acciones que puedan prevenir el sobrepeso, la obesidad, colesterolemia, dislipemias, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión etc.

El rol de enfermería se define como cuidadores principales de la salud, que interactúan activamente a diario en la sociedad, para fomentar y promocionar que las personas elijan hábitos de vida saludables, porque enfermería tiene una amplia formación en su disciplina basada en conocimientos, fundamentos técnicos, científicos, humanísticos y éticos, que les permite desempeñar su profesión con total responsabilidad y calidad en el cuidado de la salud. Enfermería es un pilar importante en la salud, impulsa el autocuidado en las personas y la aplicación de hábitos de vida saludables. Además lo aplica en su propia vida para contribuir al cuidado de su salud y ser ejemplo en las personas.

El objetivo fundamental del presente trabajo es determinar la relación existente entre los hábitos de vida respecto a la alimentación, descanso y sueño, actividad física y factores laborales de la población de estudio y la reciente incorporación al ámbito laboral.

El diseño de la investigación es de tipo no experimental y de corte transversal-descriptivo, se recolectan datos en un solo momento, con el propósito de describir las variables en estudio y posteriormente analizarlas. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, cuyos datos son confiables, y se miden en forma numérica y permite un análisis de datos estadístico.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La adopción y el mantenimiento de hábitos de vida saludables, son los que preservan la salud de las personas, previniendo las enfermedades, como así también favorecen la rehabilitación de enfermedades y mantener una buena calidad de vida.

Actualmente se considera que debido al ritmo acelerado al cual se somete el estilo de vida de las personas, para el logro de diferentes metas personales, económicas, culturales y sociales, llevar una vida saludable se ha tornado sumamente difícil de realizar.

Para sobrevivir en este mundo, sustentarse a sí mismo o a una familia, progresar económicamente y tratar de no caer en la pobreza, es sumamente necesario incorporarse en el ámbito laboral, pero se ha evidenciado que todo tipo de trabajo implica un riesgo, porque puede influir directamente en el estado de salud de la personas.

En Mendoza, los salarios bajos no son una novedad, principalmente en el sector de la salud, como también así en la educación. Debido a la creciente inflación, los sueldos no logran cubrir las necesidades del trabajador, por esto una considerable parte de la población trabajadora opta por un segundo trabajo, lo cual podría influir directamente en el estado de su salud. En el sector de la salud, exclusivamente en enfermería; esto se observa en mayor medida.

Enfermería es una profesión que en el ámbito laboral representa un riesgo potencial para su salud, requiere gozar de una buena salud, debido a que está expuesto diariamente a soportar la tensión, la presión, y trabajar recargos de horas en a su puesto de trabajo, lo cual debe cubrirse necesariamente y lo coloca en situaciones difíciles, lo que es propio de la actividad de enfermería y produce que enfermeros difícilmente mantenga hábitos de vida saludables.

Los autores de la presente investigación, han venido observando por un periodo de 6 seis meses, durante el cursado de la carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo 2017, que existen casos de profesionales de enfermería, que se han incorporado

recientemente al ámbito laboral, después de haber finalizado los estudios de la Carrera de Enfermería en el año 2016 y enfermeros que desempeñan su actividad desde hace varios años. Los cuales durante el cursado manifiestan cansancio, estrés, fatiga, ansiedad, también se puede observar en el aula durante la clases teóricas que los alumnos se quedan dormidos en su banco dentro del aula, que se supone que se debe al cansancio de permanecer largas horas en su puesto de trabajo y demuestra de parte del estudiante durante las clases el poco interés. En algunos casos se observa que estudiantes consumen alimentos dentro de la institución que son tomados como almuerzo, los cuales se presume, que son alimentos pocos nutritivos y los menos adecuados, en casos aislados se ha observado una disminución y aumento en el peso normal que previamente a la incorporación en el ámbito laboral poseían, se cree que es producto de una inadecuada alimentación o extensas horas de ayuno en el trabajo y que también puede depender la institución en la que se encuentran desempeñando sus actividades.

Esto es sumamente preocupante, porque se presume que después de haber recibido conocimientos con bases fundamentadas durante la formación de la carrera de enfermería, los enfermeros han realizado cambios en sus hábitos de vida por hábitos saludables como en la: alimentación, los patrones de descanso y sueño y actividad física que anteriormente tenían y llevaban a cabo. Debido a los factores laborales que implica el trabajo de enfermería, se supone que esto afecta considerablemente a la población de enfermeros y se cree que puede influir en el estado de salud de los enfermeros estudiantes de la Licenciatura en enfermería, tanto en lo físico como en lo psicológico, como así también en el desarrollo de sus actividades de enfermería y en el cursado de la carrera de Licenciatura en enfermería.

Si bien los profesionales de enfermería por su formación, tienen incorporados los conocimientos de promoción, prevención y rehabilitación en salud, lo cual fomentan día a día a los pacientes que se encuentran a su cargo, para prevenir enfermedades o sus complicaciones en busca de una mejora para su salud. Se presume que no los han incorporado para mejorar su propia salud, lo cual es preocupante y por este motivo se decide investigar esta problemática.

Se considera muy importante que los enfermeros adopten e incorporen los hábitos de vida saludables respecto a la alimentación, descanso y sueño y actividad física para mantener y aportar a una buena calidad de vida y que los buenos hábitos sean incorporados para el bienestar de los enfermeros.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Existen cambios de hábitos de vida de los estudiantes enfermeros del Ciclo de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, que se relacionan con su reciente incorporación al ámbito laboral en Mendoza de Marzo a Julio de 2017?

OBJETIVO GENERAL

-Determinar la relación existente entre los hábitos de vida respecto a la alimentación, descanso y sueño, actividad física y factores laborales de la población de estudio y la reciente incorporación al ámbito laboral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Caracterizar a la población de estudio.

-Identificar los hábitos de vida de los enfermeros respecto a: alimentación, descanso y sueño, actividad física, y la condición de salud en la que se encuentran.

-Conocer la influencia de los factores laborales, respecto a la incorporación al ámbito laboral y si inciden en los hábitos de vida de los profesionales de enfermería.

-Definir la importancia de poseer buenos hábitos de vida saludables y porque los enfermeros deben tener hábitos de vida saludables.

-Valorar la percepción de autocuidado que tienen los enfermeros.

-Conocer si el ámbito laboral y el ámbito académico influyen en sus hábitos de vida.

JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo de investigación es importante, debido a que nos permitirá conocer los hábitos de vida, que poseen los enfermeros de 2° año del Ciclo de la Licenciatura 2017 de la Universidad Nacional de Cuyo, que recientemente ejercen la profesión de enfermería y también los que se encuentran trabajando con más tiempo de experiencia, cuyo fin es conocer los hábitos de alimentación, descanso y sueño, actividad física, factores laborales y si la inserción en el ámbito laboral de enfermería ha ocasionado la modificación de aquellos hábitos de vida que anteriormente mantenían antes de empezar a trabajar.

Enfermería es una de las profesiones en el área de la salud que participa activamente y posee conocimientos en la promoción, la prevención, la rehabilitación de la salud y como así también a diario tiene la responsabilidad del cuidado de las personas. Por este motivo es importante que enfermería tome conciencia, acerca de la importancia que representa tener hábitos de vida saludables. Por lo cual se supone que los enfermeros deben ser los principales profesionales en adoptar y mantener hábitos de vida saludables, para evitar el posible desarrollo de enfermedades y sus complicaciones, los cuales podrían afectar en el desempeño de sus actividades como enfermeros y también esto supone un costo sanitario, económico, y pérdida de días de trabajo.

El trabajo de enfermería se considera como un riesgo potencial para su salud se cree que es consecuencia de los cargos que poseen de las actividades que realizan los enfermeros. Como los horarios de trabajo de doble jornada laboral, los recargos de horas, la inestabilidad laboral, los salarios bajos, la alimentación inadecuada, la inactividad física, la falta de descanso y sueño, el estrés, todos estos factores a los que se encuentran expuestos los profesionales de enfermería y que se presume que influyen en el desempeño su actividad laboral. Lo que implican un riesgo potencial para la salud del enfermero. Por esto se considera que es sumamente importante, conocer los hábitos de vida que poseen los enfermeros; fomentar la adopción de hábitos de

vida saludables y las medidas de autocuidado que también es clave para llevar una buena calidad de vida.

El estudio de esta temática es factible para ser abordado, se tomara como población de estudio a los estudiantes de 2° año del ciclo de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de la provincia de Mendoza que se han incorporado recientemente al ámbito laboral y también los que actualmente se encuentran desempeñando sus funciones en las actividades de enfermería.

MARCO TEÓRICO

CONCEPTO DE SALUD

El concepto de salud ha ido evolucionando a lo largo de la historia, en la actualidad se la define según la OMS como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”¹.

La salud es aquello que todas las personas tienden a alcanzar y lograr, para llevar una mejor calidad de vida, tanto en el área laboral, como desde el punto de vista personal, en la actualidad, se supone que esto se ha tornado difícil de mantener, debido a que la gran mayoría de las personas se encuentran sometidas a un ritmo acelerado de vida, lo cual tiene implicancia el avance de la tecnología, el trabajo que demanda disponibilidad del tiempo, la vida personal, la sociedad, la cultura, las nuevas tendencias modernas del aspecto físico en la sociedad que influyen sobre todo en la adolescencia y la juventud, la publicidad creciente que incita a la población a adoptar hábitos de vida que según ellos son los adecuados.

Otra de las definiciones de salud según San Martín y Pastor 1998² “La salud es un estado de salud-enfermedad dinámico, variable, individual y colectivo, producto también dinámico y variable de todos los determinantes sociales y genéticos-biológicos-ecológicos que se originan en la sociedad, se distribuyen socialmente y se expresan en nuestra biología. Respecto a lo que definen los autores, se considera que en el estado de la salud es dinámico, porque influyen varias causas, pues el estado de salud no va depende de un solo factor, sino de un sin número de factores, debido a que el ser humano es un ser holístico que interactúa constantemente en diversos ambientes como el ambiente laboral, académico, social por lo cual se cree, que no solo se puede abordar desde en un área, sino que tiene implicancia tanto el entorno en el que se encuentra como lo interno de cada persona.

¹ OMS. Definición de salud. 2016

² **Marta Talavera**. “El concepto de salud, definición y evolución”. Enfermería comunitaria Universidad Nacional de Cuyo .2016

NECESIDADES BASICAS SEGÚN VIRGINIA HENDERSON:

Desde la existencia del ser humano, el hombre presenta necesidades básicas y fundamentales, para sobrevivir en el entorno en el cual habita y desde su nacimiento, no solo necesidades fisiológicas, sino también de seguridad, autorrealización, de afecto y estima, son las mismas para toda la población.

Mediante la satisfacción de las necesidades, las personas buscan la independencia, para esto se requiere cubrir todas las necesidades por sí mismo y si alguna no se encuentra satisfecha, puede llegar a afectar a la salud.

El modelo de Virginia Henderson, ayuda a identificar las 14 necesidades básicas³ y fundamentales que las personas necesitan para adquirir independencia, siempre que tengan el conocimiento, fuerza y voluntad, las cuales son:

- 1-RESPIRACIÓN. Respirar normalmente
- 2- ALIMENTACIÓN / HIDRATACIÓN. Comer y beber adecuadamente.
- 3-ELIMINACIÓN. Eliminar por todas las vías corporales.
- 4-MOVILIZACIÓN. Moverse y mantener posturas adecuadas.
- 5-REPOSO/SUEÑO. Dormir y descansar.
- 6-VESTIRSE / DESVESTIRSE. Elegir la ropa adecuada.
- 7-TERMORREGULACIÓN. Mantener la temperatura corporal.
- 8-HIGIENE / PIEL. Mantener la higiene corporal.
- 9-SEGURIDAD. Evitar los peligros del entorno
- 10-COMUNICACIÓN. Comunicarse con los demás.
- 11-CREENCIAS Y VALORES. Vivir de acuerdo con sus propios valores y creencias.

³ **Un Cuyo.** “Introducción a los modelos y teorías de enfermería”. Bases del Cuidado II.2013

12-TRABAJAR.Sentirse realizado

13- RECREACIÓN Y OCIO. Participar en actividades recreativas

14- APRENDER. Descubrir o satisfacer la curiosidad que conduce a un desarrollo normal y a utilizar los recursos disponibles.

La satisfacción de las 14 necesidades básicas son tan fundamentales e imprescindibles en el ser humano, para poder llevar y mantener una buena calidad de vida e independencia, también la satisfacción de estas necesidades van a depender también de la etapa del ciclo vital en la que se encuentre la persona y el grado de dependencia de otra persona para poder cubrir las necesidades. Pueden estar afectadas, cuando alguna de las necesidades se encuentra insatisfecha por cuestiones de salud en la que se encuentra la persona, ya sea por enfermedad o por procesos de envejecimiento normales de la vida y la salud de un adulto mayor.

Se supone que la satisfacción de las necesidades básicas que define Virginia Henderson es una tarea diaria del profesional enfermero, el cual con mucho esmero buscan brindar la mejor atención a cada paciente ya sea dependiente o independiente. Se cree que en muchos casos los enfermeros no logra satisfacer sus propias necesidades básicas, descuidando de sí mismo y su salud generando un déficit del autocuidado.

DETERMINANTES DE LA SALUD:

En la salud de las personas hay diversos factores que interactúan entre sí e influyen en la vida de las personas y según **LALONDE (1974)**⁴ considera los siguientes factores: Estilo de Vida, Sistema Sanitario, Medio Ambiente, Factores Biológicos. Estos factores como el estilo de vida, entre otros son los que interactúan entre si e influyen en la salud en conjunto, no solo uno en forma individual, si no los diversos factores son los que intervienen en la vida de las personas determinando así la salud.

Los factores que dan referencia al **estilo de vida**: comprenden un conjunto de decisiones que el propio individuo toma, elige respecto a su salud. Y en

⁴ **LALONDE** “DETERMINANTES DE LA SALUD”.(1974)

cuanto a los factores que pueden estar relacionados con el estilo de vida y que pueden influir, son tres: autocuidado, ayuda mutua que podamos proporcionar y nos proporcionen, entornos sanos que aumenten la salud y mejoren la calidad de vida.

Factores ligados a la **atención sanitaria**: donde se incluyen la cantidad, calidad, gratuidad y acceso a los servicios sanitarios. Son factores que escapan al control del individuo. En el sistema de salud pública, los efectores de salud se colapsan por la alta demanda de las personas, que requieren la asistencia sanitaria en los servicios de salud. Hoy en día no todas las personas pueden acceder al área privada o no tienen obras sociales lo que escapa y está fuera del alcance de muchas personas, poder tener todos los servicios en la atención de salud en el momento oportuno, para evitar y prevenir el empeoramiento de las enfermedades.

Factores **biológicos**. Donde se incluyen aquellas causas ligadas a la genética y el envejecimiento celular. Son factores internos del individuo los cuales no pueden ser modificados.

Factores ligados al **medio ambiente**: incluyen desde los contaminantes ambientales a la presión sociocultural, dentro de un grupo de factores externos al propio individuo. En esto se concuerda con el autor de los determinantes de la salud, porque, el medio social y cultural al que estamos insertos los seres humanos, influye en el diario vivir y en el estilo de vida que se lleva a diario.

1-ESTILO DE VIDA

El estilo de vida es una forma y manera de vivir que tienen los individuos y durante la vida se va incorporando mediante hábitos en la vida, desde que se nace y en todas las etapas del ciclo vital. Donde se puede definir el estilo de vida, como un conjunto de actitudes, comportamientos y características que desarrollan todas las personas y que también influye lo social, económico y ambiental. Son las personas, quienes optan por llevar una mejor calidad de vida, mediante la adopción de hábitos saludables como una alimentación saludable, actividades físicas, buenos hábitos de descanso y sueño para llevar un estilo de vida saludable

El estilo de vida es definido por la OMS como una forma general de vida, basadas entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y las características personales. El estilo de vida incorpora una estructura social definida por el conjunto de valores, normas, actitudes hábitos y conductas ⁵. Por lo que se concuerda con la OMS, que es fundamental para la salud que los profesionales de la salud, como los profesionales de enfermería fomenten e incorporen en la personas, familia y la comunidad llevar un estilo de vida saludable, que conlleve a mejorar la calidad de vida y de esta forma disminuir la morbilidad y mortalidad causadas por un estilo de vida poco saludables y como consecuencia tener una mala calidad de vida.

El profesional de enfermería en su rol es quien debe fomentar y concientizar sobre el autocuidado de elegir hábitos de vida saludables e incorporarlo de igual manera en su vida para su salud. Se considera que la mayoría de los enfermeros no incorporan hábitos saludables a su estilo de vida que llevan, ya sea por falta de tiempo o por influencias externas que implica lo social, el trabajo, el estudio, etc.

HÁBITOS:

Todas las personas tienen diferentes hábitos de vida, que varían según las costumbres, la enseñanza que se adquiere en general de la familia o del entorno en el cual están insertas. Esos hábitos son, conductas que se realizan de manera rutinaria en la vida a diario, como en las formas de organizar las actividades en el trabajo, horarios de alimentación, horario de descanso, de realizar actividades físicas, caminatas, etc.

Como se mencionó anteriormente, los hábitos también son costumbres que se adquieren por la constante repetición de una misma conducta son actitudes y comportamientos, que las personas desarrollan e internalizan, en toda las etapas del ciclo vital y las incorporan en la vida. El individuo es libre de elegir, mantener hábitos de vida saludables o no. Enfermería es quien promociona la

⁵Dayan G. García-Laguna, Ginna P. García-Salamanca, Yeinny T.Tapiero-Paipa, Diana M. Ramos
“Determinantes de los estilos de Vida y su implicación en la salud de Jóvenes universitarios”.2012

adopción de hábitos más saludables posible, de manera que contribuyan a una mejor calidad de vida y no afecten la salud causando el desarrollo de las enfermedades.

En el área salud, los profesionales de diferentes especialidades y especialmente el personal de enfermería, participa activamente en su rol de cuidador de la salud y en los diversos niveles de: promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud del individuo. Aplicando medidas generales y fomentando en las personas mantener estilos de vida saludables, que contribuyan al bienestar, previniendo complicaciones que conlleven consecuencias en la salud.

Se supone que en la propia práctica de enfermería, en el ambiente dentro del área laboral y fuera del trabajo, los enfermeros deben propiciar hábitos de vida saludable y adecuada como una buena alimentación, salud física, evitar el estrés y en lo posible llevar una buena calidad de vida. Según el Código Deontológico de Enfermería CIE⁶; en la práctica de enfermería, se deben fomentar estilos de vida sanos, para los profesionales de enfermería. De manera que influyan a favor como lugares de trabajo saludables y servicios, para propiciar una buena salud. Respecto a esto se considera que durante sus actividades, la enfermera también debe realizar la alimentación en su puesto de trabajo como las principales comidas el desayuno, almuerzo, media tarde y cena por el motivo que se encuentra en su puesto de trabajo y deben realizarlos en los comedores del hospital que en muchas ocasiones no los realizan por falta de tiempo o porque no les corresponde por el turno y no concurren al servicio del comedor. Sumado a esto todos en los hospitales realizan la alimentación en el lugar del puesto de trabajo lo cual no favorece porque se observa que son inadecuados y poco nutritivos, se cree que esto influye en sus hábitos alimentarios de los enfermeros y no favorece su salud.

A menudo se observa con frecuencia a los enfermeros fumando en los alrededores de los hospitales y se cree que deben concientizarse y realizar

⁶ Consejo internacional de enfermeras. “Código deontológico del CIE para la profesión de enfermería”. Copyright © 2006. Ginebra (Suiza)

abandono del hábito tabáquico ya que esto no favorece a la salud y como promotores de la salud no lo fomentan. Para lo cual en el sistema sanitario, el gobierno debe incluir en los efectores de salud programas, capacitaciones, talleres, etc. Que influyan en el abandono del hábito tabáquico en los profesionales de la salud.

Se considera que es muy importante, llevar una calidad de vida con hábitos que favorezcan la salud del enfermero, ya que deben adoptar y realizar lo que el propio enfermero enseña y fomenta diariamente en sus prácticas, si el enfermero no se encuentra sano o estable, pues esto repercute en el cuidado de las personas.

ALIMENTACIÓN:

La alimentación es una necesidad fisiológica para que el organismo adquiera la nutrición adecuada. Es una necesidad básica de toda persona, para poder vivir y recibir los nutrientes importantes, mediante procesos como la digestión.

La alimentación es la segunda necesidad básica fisiológica del ser humano, según la teórica de enfermería Virginia Henderson para que el organismo funcione adecuadamente y mediante procesos adquieren los nutrientes indispensables, los cuales aseguran el crecimiento y desarrollo, el mantenimiento de los tejidos, la energía indispensable para tener una buena salud.

Tener hábitos de alimentación saludables y de hidratación como la ingesta de agua es de gran importancia y beneficioso para la vida. La mayoría de las personas no son conscientes de llevar una buena alimentación, obviando las comidas, sin respetar los horarios de alimentación y ocasionando un malestar en el organismo que con el tiempo afecta la salud de la persona. Se presume que en el ámbito de enfermería los profesionales no están alejados de esta realidad por el trabajo que realizan, los cambios de horarios rotativos en el trabajo, sobrecargas, el turno, influyen en la modificación de los hábitos alimentarios que se cree que en muchos casos la alimentación no es adecuada nutricionalmente.

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tomar conciencia acerca de la salud, también es beneficiarse de una alimentación saludable la cual forma parte del autocuidado de la persona. Una alimentación saludable es sumamente importante, para mejorar la calidad de vida y es la que se logra combinando varios alimentos en forma sana, equilibrada, cantidades necesarias e incluir los grupos de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales, de esa manera satisfacer las necesidades nutritivas del cuerpo.

Para una alimentación saludable, también se debe incluir variedad de todo tipo de alimentos, para que una dieta sea nutritiva y saludable como las carnes, pescados, pollo, lácteos, especialmente los vegetales y las frutas, las cuales contienen importantes contenidos de fibra, para el funcionamiento gastrointestinal.

Respecto al autocuidado, enfermería debe tener incorporado hábitos saludables, como una alimentación sana, equilibrada, ajustada a los requerimientos nutricionales según las medidas antropométricas.

Más allá de la implicancia que tiene el trabajo de enfermería, se presume que los hábitos alimentarios se encuentran modificados, por el ritmo de vida acelerado que llevan los enfermeros. Enfermería dentro de su rol como cuidadores de la salud, deben ser consciente de lo que implica tener un buen estado de salud, tanto físico como mental y realizar una planificación saludable en sus hábitos de vida, para mantener la salud propia y prevenir las enfermedades.

NECESIDADES NUTRICIONALES

Las necesidades nutricionales indispensables dependen según en la etapa del ciclo vital que se encuentre la persona y las medidas antropométricas como de fundamentales la talla y el peso.

El organismo de todo individuo, tiene la necesidad de satisfacer los requerimientos nutricionales, para preservar una salud óptima, se debe considerar que se incluyan los siguientes grupos más importantes, adquiridos

mediantes procesos químicos como las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, y es esencial incluir la ingesta de agua diariamente para hidratar el cuerpo.

Se presume que la mayoría de las personas, si bien tienen conocimiento de las necesidades nutricionales, en consecuencia los enfermeros no incluyen en su dieta todos los alimentos, según sus necesidades nutricionales adecuadas, donde incluya todos los grupos ya mencionados anteriormente y según la pirámide nutricional. Los enfermeros deberían llevar un plan de alimentación saludable a diario, sería lo ideal porque contribuiría al autocuidado.

TIPOS DE ALIMENTACIÓN EN LA ACTUALIDAD

En la actualidad se presume que los tipos de alimentos, que consumen las personas son variados van desde saludable, poco saludable y a una mala alimentación.

El ritmo de vida acelerado que llevan las personas, permite una mala elección de alimentos, poco nutritivos e inadecuados, con niveles altos de calorías y grasas, como por ejemplo los productos con alto nivel de carbohidratos y sal, alimentos de alto contenido de glucosa. Las proteínas que contienen las carnes aparecen en segundo plano, las vitaminas y minerales que se encuentran en las verduras son de muy escaso consumo en la actualidad. Hoy en día la sociedad no cuenta con el tiempo suficiente de realizar comidas en el hogar o comidas sanas, porque suponen mucho tiempo o mucho costo económico, por lo cual las personas llegan a optar por comidas rápidas, las cuales no son las más saludables.

Se presume que los tipos de alimentos que más se consumen en la actualidad son: panchos, hamburguesas, sándwiches, pizzas, milanesas, empanadas, carne a la parrilla, las pastas y las bebidas gasificadas y azucaradas, porque son fáciles de adquirir y consumir, las cuales se las considera poco nutritivas e inadecuadas que con el tiempo traen consecuencias en la salud .

Se cree que muchas de las enfermedades en las personas, son consecuencia de las dietas inadecuadas y de un estilo de vida poco sano. El estilo de vida es un factor modificable y se pueden cambiar aportando información, conocimientos necesarios y suficientes sobre las consecuencias que trae una alimentación inadecuada en la salud y como se debe cuidar el cuerpo, para prevenir además, las enfermedades prevalentes como enfermedades cardiovasculares, digestivas, hepáticas, el sobrepeso, obesidad y sedentarismo.

NECESIDAD DE NUTRIRSE PARA TRABAJAR

Es fundamental y de gran importancia la nutrición, para que el organismo responda de manera óptima en el área mental y física. El cuerpo debe estar preparado nutricionalmente por la demanda que requiere el gasto de energía en el trabajo y se debe incluir una alimentación saludable para que el organismo pueda absorber todos los nutrientes indispensables y necesarios, para poder desarrollar las actividades laborales y mantener un buen rendimiento laboral.

Una nutrición adecuada aumenta la calidad de vida, lo que hace y forma parte del autocuidado del individuo, para desarrollar las actividades cotidianas que demanda la vida en sí, y no solo trabajar, sino el rol que cada persona cumple tanto en la familia como en la sociedad.

Los enfermeros además del rol importante que tienen en la sociedad, que es el cuidado de la salud de las personas, deben incluir un reto de asumir y cuidar su salud y para esto deben tener una alimentación nutritiva, equilibrada, balanceada que beneficie para poder trabajar de manera productiva, además para evitar el cansancio, ansiedad, stress, irritabilidad, deshidratación y prevenir las enfermedades. Se presume que muchos profesionales por prevención de contaminación, dentro de los hospitales en los servicios de enfermería, no beben la cantidad necesaria de agua y pasan largas horas en el servicio de enfermería sin probar una gota de agua. Todo esto por más insignificante que parezca, son hábitos inadecuados que no aportan en la salud de la persona.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC) es clave para la salud de la persona, es una manera de medir dentro de parámetros en qué lugar se encuentra la persona. Dentro de parámetros normales y si esta fuera de esos parámetros lo que generaría un riesgo en la salud, ya que si afecta la salud puede estar en riesgo de desnutrición, sobrepeso u obesidad.

El índice de masa corporal recomendado por la FAO/OMS para la pesquisa de la mal nutrición, es un indicador útil para la vigilancia en salud.⁷ Se considera al IMC una herramienta útil para la salud ya que ayuda a evitar el empeoramiento del estado de salud de las personas y poder tomar acciones de prevención, educación ante parámetros que indiquen desnutrición, sobrepeso, obesidad.

El Índice de Masa Corporal es un indicador, donde se mide la relación entre el peso y la talla, se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en las personas. Esta medida se realiza mediante el cálculo: dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²)⁸.

Según la OMS define el sobrepeso y la obesidad como:

-Sobrepeso: IMC igual o superior a 25

-Obesidad: IMC igual o superior a 30

El control del peso es de importancia para la salud del individuo, para conocer si el peso está dentro de valores normales según edad y talla e incorporar los requerimientos nutricionales acordes. Además se convierte prioritario para la salud de las personas y para mantener un autocontrol de la salud, ya que se cree que hay enfermeros que presentan problemas de sobrepeso y obesidad lo cual conlleva el riesgo de sufrir diversas enfermedades como cardiovasculares, diabetes, respiratorias etc.

⁷ Rodríguez Perón José Miguel , Mora Gonzales Salvador R., Acosta Cabrera Erick B., "Índice de masa corporal como indicador en la estratificación del riesgo aterogenico para la vigilancia en salud". Revista Cubana de Medicina Militar.2004

⁸ OMS. "Obesidad y sobrepeso". Octubre 2017

Todos los enfermeros tienen conocimientos suficientes del binomio salud-enfermedad adquirida durante la formación de la profesión, por lo que se supone que deben controlar y evitar estar en sobrepeso, obesidad y conscientemente tener en cuenta el índice de masa corporal lo que también forma parte del autocuidado.

ALIMENTACIÓN INADECUADA

La alimentación inadecuada con lleva un riesgo en la salud y las personas por poca disponibilidad de tiempo y de recursos económicos, consumen en su dieta diaria alimentos pocos nutritivos, con alto valor energético y calórico donde una dieta no incluye frutas y verduras o si están son de manera escasas.

La alimentación inadecuada se relaciona con la facilidad que se adquieren y con la facilidad que se consumen las comidas rápidas, y porque no lleva tanto o el mismo tiempo de preparación y elaboración que lleva una comida realizada en casa que es mucho más saludable para una persona.

Los profesionales de la salud y en especial enfermería como promotores de la salud corresponden a ayudar a desarrollar y conservar hábitos alimentarios y orientar como influye una alimentación inadecuada en la y la pérdida de la salud de las personas. Enfermería, tiene un importante rol que cumplir en la educación en salud como la importancia de mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir enfermedades que son consecuencia de una mala conducta alimentaria y lograr que los individuos, familias y poblaciones elijan una alimentación saludable mediante información, brindando conocimientos necesarios fomentando y concientizando que las personas comprendan la importancia a lograr hábitos saludables, para el bienestar del ser humano.

CONSUMO DE BEBIDAS INADECUADAS

El consumo de bebidas carbonatadas, dulces, gasificadas, bebidas alcohólicas, es común y se observa que la gran mayoría de las personas en los diferentes lugares las consumen sin moderación. Estas bebidas se supone que al consumirlas en exceso por el alto nivel de azúcar que contienen, son causa de riesgo del aumento de peso como la obesidad y sobrepeso entre

otras enfermedades hepáticas producido a causa del alto consumo de bebidas alcohólicas. También los diferentes tipos de bebidas, como los jugos conservados llevan alto contenido de azúcares, que constituyen un riesgo de deterioro para la salud bucal.

El agua es la única bebida saludable que hidrata al organismo de manera adecuada, pero el escaso consumo de agua que tienen las personas, provoca consecuencias en la salud como la deshidratación.

DESCANSO Y SUEÑO

Es muy importante porque es un pilar principal de un estilo de vida saludable. El sueño es una necesidad fisiológica muy significativa para la persona, es la manera de recuperar y reparar el organismo durante el sueño, de las energías que se han gastado durante el día.

Es importante que el sueño sea reparador, para que el cuerpo descanse y de esa forma el organismo se compense. Si hay alguna alteración en el descanso y sueño, como el insomnio con el tiempo podría desencadenar un riesgo para la salud de la persona.

EL DESCANSO Y SUEÑO COMO NECESIDAD BÁSICA SEGÚN VIRGINIA HENDERSON

Según Virginia Henderson dentro de su teoría de las 14 necesidades insta en la satisfacción de las necesidades fisiológicas dentro está la tercera necesidad del descanso y sueño fundamental para la salud del individuo.

Las medidas para proporcionar el descanso y sueño se dirigen hacia la comodidad física, eliminación de la ansiedad y conseguir un sueño de calidad y cantidad.⁹El descanso y el sueño son fundamentales, básicos en la salud para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración y de participar en las actividades habituales que realizan las personas disminuye, al mismo tiempo aumenta la irritabilidad por el cansancio. El sueño y el descanso son necesidades básicas e imprescindibles de la persona, porque

⁹ Antonio José González, Verónica V Márquez, M Del Mar López Rodríguez. “Educación y salud en una sociedad globalizada”. Editorial Universidad De Almería.2015

ayuda a las importantes reparaciones que ejerce sobre el organismo, contribuyendo a la salud física y psicológica del mismo. Se considera que las actividades de enfermería generan cansancio, agotamiento, stress, irritabilidad, por el ámbito en el que se encuentra enfermería en constante interacción con pacientes y las dificultades con las que enfrentan las personas, que genera en el profesional de enfermería el desgaste físico y mental. Se supone que los enfermeros deben tomar como algo fundamental para su salud, el descanso y sueño para que el organismo se repare de las energías de todo lo que implica su labor.

IMPORTANCIA DEL SUEÑO

El sueño es de importancia para la salud del ser humano y es una necesidad básica lo cual el déficit de descanso y sueño conlleva un riesgo para la salud de la persona.

Diversos autores determinaron que dormir entre 7 a 8 horas nocturnas contribuye a un bienestar en la salud y de esa manera se evita enfermedades. La somnolencia severa, a menudo causada por privación de sueño, puede empeorar el funcionamiento del organismo mucho más marcadamente, causando por ejemplo déficit neuropsicológicos, disfunción cognitiva, depresión e irritabilidad.

Hay dos fases de sueño: el sueño NREM (sin movimientos oculares rápidos) y el sueño REM (con movimientos oculares rápidos). Durante el sueño, los sueños NREM y REM se alternan en ciclos. Un desarrollo irregular de los ciclos o la ausencia de las etapas se asocia a trastornos del sueño (IOM, 2006, p. 42)¹⁰.

En el sueño NREM se lo denomina sueño reparador y está asociado a un descenso del tono vascular periférico, y a una disminución de la presión sanguínea, frecuencia respiratoria y metabolismo basal. En el sueño REM, en esta fase se fijan los recuerdos recientes y mejora la adquisición de aprendizaje

¹⁰ Facultad De Ciencias Médicas, Uncuyo. "Fisiología del sueño". Bases del Cuidado al enfermo .2014

Se presume con respecto al descanso y sueño el personal de enfermería transcurre mucho tiempo en su puesto de trabajo y se cree que una gran parte de su tiempo no le permite un sueño reparador, sobre todo si trabaja en el turno de la noche o turnos rotativos, lo que podría producir una alteración o afectación en las fases del sueño.

La mayoría de los enfermeros en ocasiones, deben trabajar dos turnos, cubriendo guardias y largas horas laborales, donde se supone que suprimen el descanso y sueño, pasando muchas horas en el lugar de trabajo. Se cree que los turnos que tienen los enfermeros como el turno noche es uno de los más agotadores y de riesgo, el cambio de horas de sueño, no es lo mismo trabajar durante el turno de la mañana o de tarde, que trabajar durante horas en el turno noche, por esto se cree que afecta el sueño. La falta de descanso y sueño puede provocar irritabilidad, agotamiento, pérdida de la concentración durante el trabajo lo cual se considera que podría afectar la salud de los enfermeros.

LAS HORAS NECESARIAS

Un sueño reparador para el organismo es de 6 a 8 horas necesarias e indispensables en lo posible durante la noche, pero el actual ámbito laboral de enfermería y según el turno y horas que trabaja un enfermero, suponemos que esto afecta gravemente el descanso y sueño del mismo. En algunos casos se cree que los profesionales llegan a dormir menos de 6 horas lo cual es muy preocupante por el riesgo que conlleva en su salud. La falta de tiempo en la actualidad lo que demanda el día a día: el trabajo, la familia, las actividades extras como salir a correr, caminar, lo social, el rol que tiene cada persona, demanda tiempo y organización lo que se supone que escapan del control de las personas.

En los profesionales de enfermería como en cualquier persona a nivel fisiológico el cuerpo demanda la necesidad de dormir y descansar para que las células de todo el organismo puedan ser reparadas y el individuo pueda responder ante las sus necesidades adecuadamente. Es de suma importancia que enfermería adopte buenos hábitos de descanso y sueño ya que necesita

estar bien descansado para el trabajo que realiza, que es muy demandante y agotador.

EJERCICIO:

Realizar algún tipo de actividad física o ejercicio, es vital para la salud ya que genera en nuestro organismo bienestar físico y mental, el ejercicio de cualquier tipo de actividad ya sea caminatas, aeróbico, bicicleta, natación, actividades recreativas, etc., son las que se deben fomentar en todas las personas de todas las edades, para mejorar la calidad de vida.

En la actualidad la tendencia tecnológica y las actividades intelectuales ocupan mucho tiempo y son escasos el tiempo restante dedicado a las actividades físicas, ejercicio, actividades recreativas para contribuir y mejorar la salud.

En el sistema sanitario los profesionales de la salud, son pilar fundamental en la salud, ya que son los que participan activamente en promoción, prevención y rehabilitación de la salud, en los niveles de atención, en su rol como profesionales de la salud una de sus responsabilidades son implementar actividades que fomenten en las personas realizar algún tipo de actividad física, para evitar la pérdida de la salud que provocan enfermedades y para reducir de esta manera los costos sanitarios.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Al realizar algún tipo de actividad física, como el ejercicio rutinariamente en nuestro diario vivir, se genera y aporta al bienestar para nuestra salud, por tal motivo es importante que todas las personas realicen alguna actividad día a día, porque de esta manera también se puede llegar a prevenir las enfermedades que se desencadenan como producto de la inactividad física como señalamos anteriormente es un factor de riesgo para la salud.

En un artículo de investigación se demuestra los diversos beneficios, que el ejercicio tiene: en el cerebro y cognición, hueso, cáncer y envejecimiento¹¹ :

- El ejercicio tiene múltiples beneficios para la salud de las personas, una de ellas de suma importancia es que mejora la función cerebral y la cognición.

¹¹ **Bente K. Pendersen, Mark Afebraio.** "Muscle As An Endocrine Organ: Focus On Muscle- Derived Interleukin-6". *Physiol Rev* 88: 1379-1406, 2008; doi:10.1152/physrev.90100.2007

-Los múltiples beneficios del ejercicio. Es que el ejercicio puede revertir vulnerabilidad relacionada con la edad para la lesión de la retina, aumentar la función de la memoria a través de la catepsina B miocina, mejorar la homeostasis metabólica a través de la movilización y redistribución de las células NK, factor neurotrópica derivado del cerebro.

-La actividad física puede disminuir el riesgo y/o mejorar el pronóstico de un número limitado de cánceres como los de colon, mama y posiblemente endometrio. El ejercicio limita la cantidad de glucosa y glutamina disponible para los carcinomas mamarios, induciendo así la apoptosis debido a la inversión de la programación metabólica asociada al tumor.

-En el envejecimiento se demostraron, que el ejercicio puede revertir la vulnerabilidad relacionada con la edad al daño de la retina. Que además se sabe que el ejercicio retrasa el envejecimiento celular.

Por todos los beneficios de las actividades físicas que trae a la salud, se considera que los enfermeros deben implementarlas en su diario vivir como un hábito saludable.

ACTIVIDAD FÍSICA

Existen muchos tipos de actividades físicas, que se pueden realizar en los gimnasios, en el hogar, en los parques, en la calle: como las caminatas. La actividad física al practicarla con continuidad y realizar con seguimiento tiene considerables beneficios para la salud, además ayuda a mantener el cuerpo en forma, mejora la calidad de vida y el estado de ánimo en todas las edades, los beneficios de la actividad físicas son múltiples. Que las personas elijan y realicen algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna actividad física, porque siempre el ejercicio va a contribuir al bienestar de las personas y la falta de actividad física como factor de riesgo va a propiciar para desarrollar el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades.

Según lo señalado anteriormente sobre los beneficios de la actividad física en la salud, también se puede mencionar que:

-Mejoran el estado muscular y cardiorrespiratorio

-Mejora la salud ósea y funcional

-Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (de mama y de colon) y depresión.

-Reduce el riesgo de caídas, fracturas y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

SEDENTARISMO

Los hábitos de vida que tiene una persona, como la falta de actividad física o ejercicio, propicia que una persona se vuelva sedentaria. También se considera que el uso masivo de tecnología, la urbanización influye mucho en la sociedad, para que las personas sean sedentarias. La mala alimentación seguida de la inactividad física es de riesgo para la salud, lo que no permite que la persona genere movimiento y gasto de energía necesarios, para el buen funcionamiento del organismo. De esta forma la persona se vuelve sedentaria, permitiendo que su cuerpo desarrolle el sobrepeso y la obesidad, que son factores de riesgo importantes que afecta la salud de las personas y que además aumenta la posibilidad de desencadenar diferentes enfermedades cardiovasculares como la hipertensión entre otras.

Se considera que el sedentarismo se debe minimizar en los profesionales de enfermería mediante la implementación de actividades físicas que influyan y fomenten en los enfermeros hábitos saludables para prevenir el sobrepeso y obesidad que se relacionan con el sedentarismo.

INACTIVIDAD FISICA

La inactividad física es un factor de riesgo para la salud como ya se mencionó, el sedentarismo, sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares, el déficit de actividad física, recreativa o inmovilidad es el que se debe reducir para prevenir enfermedades, concientizando y brindando aún más información sobre el riesgo que lleva la falta de ejercicio.

Enfermería, es quien debe orientar en atención primaria de salud, para tratar la prevención de enfermedades producto de la inactividad física y de esa manera las personas puedan desarrollar estilos de vida saludables. Los

profesionales de enfermería no están alejados de esta realidad, del factor de riesgo de la inactividad física, por el ritmo de vida que llevan, como la falta de tiempo que no les permite organizar alguna actividad y realizar algún tipo de ejercicio. Los profesionales son los que deben poseer hábitos de vida saludable para influenciar en las personas realizar actividad física.

Se considera que el escaso tiempo del que disponen los enfermeros debido al trabajo, estudios académicos, rol en la familia, rol en la sociedad se cree que son los que no les permite considerar el tiempo para realizar alguna actividad física.

IMPORTANCIA PARA EL TRABAJADOR

La actividad física es importante, para que el individuo pueda dar el máximo rendimiento laboral, aportando también en la salud grandes beneficios, como mantener el peso corporal adecuado, reducir el estrés, la irritabilidad, ansiedad, el desgaste físico y mental, de esta forma permite que una persona pueda concentrarse en su trabajo y organizarse en sus actividades cotidianas.

Los profesionales de enfermería se cree que deben incorporar las actividades físicas como rutina, para poder trabajar productivamente y dar el máximo rendimiento con eficiencia durante su labor.

2-MEDIO AMBIENTE:

El medio ambiente es el entorno, el espacio físico que nos rodea con el cual el hombre puede interactuar en sus actividades cotidianas, son los que influyen en los hábitos de vida de las personas y los que determinan que los hábitos de vida puedan ser saludables, pocos saludables o malos.

Según la definición de medio ambiente y salud incluyen:¹²

Físico:

Macro Ambiente: Agua y alimentos, contaminación del aire transporte, etc.

Microambiente: Barrio, casa, escuela, trabajo, etc.

¹² . **WHO.A COCEPTUAL FRAMEWORD** "Fort Actions Social Determinants of Heallt". World Health Organization Geneva 2010.

Social: pobreza, desempleo, ignorancia, grado de desarrollo, nivel cultural, etc.

El medio ambiente en el que enfermería interactúa lo físico y lo social son aquellas variables que influyen en los hábitos de vida, como su área laboral donde está inserta y son donde enfermería debe concientizarse en su medio y optar un estilo de vida saludable.

SITUACIÓN ECONOMICA

La situación económica en la actualidad es un determinante que permite que una persona lleve hábitos de vida poco saludables, como una alimentación poco saludable: por los elevados costos en alimentos nutritivos como carnes, lácteos, frutas y verduras, etc.

Se considera que además afecta en el área laboral, porque los trabajadores, realizan sobrecargas de trabajo, para que el salario pueda satisfacer las necesidades tanto de la persona misma, como la de las familias.

En el área de la salud, enfermería se presume que hay diversos casos laborales que realizan sobrecarga de trabajo, obteniendo dos puestos de trabajo o más y esto se cree que afecta en los hábitos de vida y que sean poco saludables, porque descansan menos horas, llevan una alimentación poco saludable, y sin mencionar el realizar alguna actividad física porque tiempo se cree que es lo que les falta. También suma la mala economía en el país, la inestabilidad laboral, salarios bajos, ya sea por estar como prestador de servicios, o en el ámbito privado como contratado. Todo esto se presume que afecta la calidad de vida de los enfermeros.

AMBIENTE ACADÉMICO

El ambiente, es donde socialmente se interactúa con diferentes personas y donde todos están por el mismo objetivo de adquirir conocimiento y habilidades en universidades e institutos donde se requiere más dedicación de tiempo y estudio, lo cual genera en los estudiantes estrés, ansiedad, angustia, desgaste físico y mental.

Se considera que el ambiente universitario, ocasiona que los hábitos de vida, se vean modificados por que llevan hábitos poco saludables, como una mala alimentación, consumo de tabaco, inactividad física, se cree que también provoca una vida sedentaria causada por largas horas de estudio debido a que ocupa mucho tiempo el cursado y el estudio.

Se presume que para la mayoría de los enfermeros realizar y poder planificar algún tipo de actividad física, es imposible, este tipo de actividades pasa a segundo plano o no están presentes, porque se considera que el estudio consume en gran parte tiempo completo del estudiante.

VIDA DEL ESTUDIANTE QUE TRABAJA

Si bien el cursado es muy demandante para los estudiantes, ya que requiere tiempo, dedicación y mucho esfuerzo, la gran mayoría también se encuentra trabajando. Se supone que el cursado de la carrera que realiza el estudiante, tanto el turno, como la cantidad de horas que requiere el estudio, influyen en el trabajo que desempeñan a diario.

En la actualidad los estudiantes, para poder superarse, mantenerse económicamente y poder estudiar, se ven obligados a insertarse en el mundo laboral y crear sus propios ingresos, ya que a pesar de que la educación es gratuita, también supone un costo económico, como por ejemplo, el transporte para llegar a la institución, libros, fotocopias e indumentaria correspondiente.

Se cree que los hábitos de vida de los estudiantes enfermeros, se encuentran afectados por su incorporación reciente al ámbito laboral y lo que requiere el plan de estudio durante la formación. Además, se supone que la carga horaria del trabajo y la carga horaria del cursado, en conjunto afecta en los hábitos de vida respecto a la alimentación, descanso y sueño, actividad física y en consecuencia a la salud del estudiante, como por ejemplo ansiedad, irritabilidad, cansancio y estrés.

La vida del estudiante que trabaja es sumamente difícil, porque posee muchas responsabilidades, preocupaciones, en algunos casos poca disponibilidad de tiempo.

AUTOESTIMA

Los estudiantes universitarios se encuentran en un ambiente, que exige el intelecto e incluirse en un grupo socialmente aceptados, lo que provoca el desequilibrio como la frustración y permite que la autoestima del estudiante se encuentre afectada. La autoestima es lo que cada persona siente por sí misma, su juicio general acerca de sí mismo, la medida en que le agrade su propia persona en particular. En el ambiente académico, los estudiantes creemos que pueden experimentar baja autoestima porque compiten, entre pares y tratan de incluirse en un grupo de personas en donde se sientan identificados, la frustración, el miedo a lo desconocido, no poder cumplir con las demandas que requiere el estudio de la carrera y son las que influye muchas veces a los estudiantes, su autoestima se ve afectado, por no lograr alcanzar los objetivos. Martin (2003) define autoestima “como un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por una conducta la capacidad que tenemos de amor y realidad. La autoestima es una actitud positiva de confianza y fe que uno tiene por uno mismo que no deben estar afectadas para el logro de objetivos y metas que uno se propone alcanzar en la vida.

La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas.¹³

La autoestima es la base y centro del desarrollo humano y según Abraham Maslow:

- Solo se puede respetar a los demás cuando se respeta a sí mismo.
- Solo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos.
- Solo podremos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos.
- El hombre llega ser lo que tiene que ser, por sí mismo.

¹³ **Facultad de ciencias médicas, Uncuyo.** “Los aspectos que influyen en el desarrollo humano”. Bases del cuidado.2013

AMBIENTE LABORAL

El ambiente laboral es el medio, en donde el ser humano interactúa, en un medio social y físico. Donde el trabajador, desempeña toda su profesión, sus capacidades, conocimiento, habilidades y enriquecimiento para sí mismo a través de la experiencia en su área laboral, contribuyendo para la organización en el logro de los objetivos y metas.

Se cree que el ambiente laboral y la organización muchas veces no son los adecuados para desarrollar adecuadamente las actividades laborales.

Las exigencias que demandan por ejemplo en el área de enfermería, provocan un desgaste físico y mental así como también las largas jornadas de trabajo o sobrecarga laboral. Se presume que el trabajo de los enfermeros, influyen a realizar cambios en sus hábitos de vida, como el hábito de sueño (turnos rotativos, turno noche, doble jornada laboral, etc.), la alimentación, se cree que se modifica por el medio laboral que implica, doble turno de trabajo, sobrecargas de horas, donde se omite el alimento o se lo reemplaza por una comida rápida y se convierte en un hábito de alimentación inadecuado.

CONCEPTO DE ENFERMERÍA SEGÚN VIRGINIA HENDERSON

La función singular de la enfermera es asistir al individuo, sano o enfermo, en la realización de las actividades que contribuyan a la conservación de su salud o a la recuperación (o a una muerte pacífica) y que el paciente llevaría a cabo sin ayuda, si tuviera la fuerza, la voluntad o el conocimiento necesarios .y hacer esto de tal manera que le ayude adquirir independencia lo más rápidamente posible. Virginia Henderson afirma que la que enfermera es y debe ser legalmente, una profesional independiente con autonomía, capaz de hacer juicios independientes. Considera a la enfermera como fundamental para los cuidados básicos de enfermería.

Concepto de enfermería según Florence Nightingale

La teoría de Florence Nightingale se centra en el medio ambiente, creía que un entorno saludable, era necesario para aplicar unos adecuados cuidados de enfermería. En 1852 con su libro “Notas de Enfermería” sentó las bases de la

enfermería profesional; su espíritu de indagación se basa en el pragmatismo.¹⁴ El objetivo fundamental de su modelo es conservar la energía vital del paciente y partiendo de la acción que ejerce la naturaleza sobre los individuos, colocarlo en las mejores condiciones posibles para que actuara sobre él. Considera a la enfermera como aquella que colabora en un medio ambiente, para proporcionar aire fresco, luz, calor, higiene, tranquilidad. La enfermera es aquella que ayuda colaborando a facilitar la reparación de la persona.

ESTRESORES

La respuesta fisiológica a un factor que causa estrés, ya sea físico o psicosocial, es un mecanismo de protección y adaptación para preservar la homeostasis corporal. La respuesta al estrés es una cascada de acontecimientos neurales y hormonales que tiene consecuencia a corto y largo plazo para el cerebro y el cuerpo¹⁵.

Respecto a lo mencionado se cree que en la sociedad en la cual están inmersas las personas actualmente exige y demanda que las personas estén aptas y capacitadas para resolver cada uno de los problemas tanto en el ambiente laboral, social y emocional.

Se presume que los estresores son los que se pueden producir a causa de los factores internos y externos de la demanda habitual y normal en la vida y que las personas normalmente pueden manejar las exigencias de sus responsabilidades, pero se vuelve incapaz de manejar cuando sobrepasa la capacidad de la persona y produce estrés que afecta la salud del individuo.

El ambiente en el trabajo del individuo, se cree que es el más común que produce estrés, otras son su rol dentro de la sociedad y en el hogar. Son estresores que influyen en el manejo de los factores que producen el estrés que puede provocar la incapacidad mental o física por poca capacidad para resolver las demandas de la vida y pueden afectar a la persona.

¹⁴ **Uncuyo.** " Introducción a los modelos y teorías de enfermería". Bases del cuidado.2013.

¹⁵ **Suzanne C. Smeltzer.** " Homeostasis, estrés y adaptación". Enfermería medico quirúrgica. Volumen I 10° Edición. Editorial Mc Graw Hill.2007

ESTRESORES EN ENFERMERÍA:

El factor que causa estrés puede definirse como un suceso o situación interna o externa que tiene el potencial de originar cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos o de conducta en el individuo¹⁶

Se presume que el estrés es un factor de riesgo al que nadie está exento, porque se cree que en algunos momentos todos hemos pasado por alguna situación, que por más insignificante que allá sido, nos provocó estrés. Los estresores dentro del ambiente laboral de la salud, también pueden surgir de las exigencias del trabajo el ambiente hospitalario, el rol de la profesión que demanda y exige la tolerancia a la frustración que en muchos casos se dan por situaciones difíciles que se pueden presentar, la disponibilidad para largas jornadas, experiencia laboral en las actividades, actitud de servicio, interactuar con la familia del paciente, también criterio para enfrentarse en la toma de decisiones difíciles con implicaciones éticas y morales.

Se supone que el ambiente hospitalario que exige altas demandas de sus capacidades del profesional de enfermería como cuidador principal del individuo y de su salud producen el estrés y esos estresores de su rol pueden afectar la conducta de los enfermeros en los hábitos de vida que llevan en la alimentación, descanso y sueño, actividad física que exigente una actitud profesional, que puede provocar una sobrecarga física y mental, produciendo consecuencias o modificación en los hábitos de vida y por ende afectando la calidad de vida que llevan los enfermeros.

También se cree que los enfermeros que son estudiantes tienen una alta exigencia de sus capacidades tanto físicas como mentales ya que las actividades intelectuales, también requieren tiempo suficiente y necesario para el estudio lo cual es un factor estresor de demanda y responsabilidad para el profesional enfermero.

Es de importancia que los enfermeros profesionales se den cuenta que el momento óptimo de intervenir para fomentar la salud es la etapa donde todavía funcionan los procesos compensatorios del individuo.

¹⁶ **Suzanne C. Smeltzer**, "Factores que causan estrés: amenazas al estado estable". Enfermería médicoquirúrgico. Edición 10°, .Volumen I. pág. 92,93. Editorial Mc Graw Hill. 2007

Se presume que la identificación temprana tanto de los estresores factores del estrés es una responsabilidad importante de los enfermeros que deben tener la capacidad de relacionar los signos y síntomas frecuentes para poder minimizar y fomentar formas para disminuirlo en su vida con el objetivo de generar estilos de vida saludables y prevenir las enfermedades.

AMBIENTE LABORAL DE ENFERMERIA

El ambiente laboral de enfermería, incluye el desempeño de la profesión en el área de la salud, tiene un rol sumamente importante en la población y como objetivo fundamental el cuidado de la salud del individuo sano o enfermo.

La enfermera se centra y está pendiente del cuidado de los personas y además de los pacientes que se encuentran bajo su cuidado. De esa forma brinda mediante sus conocimientos adquiridos y práctica la mejor atención de calidad a las personas y comprometidos con su labor educación para que la personas elijan hábitos de vida saludable hacia el cuidado de la salud.

Se supone que los profesionales enfermeros ya tienen incorporados hábitos de vida saludable por su debida formación, pero están tan enfocados en la salud y el cuidado de ayudar al otro que olvidan el cuidado de su propia salud. Los cuales pueden encontrarse afectados por el descuido personal de la salud y sus hábitos de vida pueden encontrarse modificados por falta de tiempo o porque su trabajo profesional exige horarios de tiempo completo, donde en muchas ocasiones deben omitir sus hábitos de alimentación, descanso y sueño, y actividades físicas y que pueden verse afectados por falta de disponibilidad de tiempo.

En el ámbito de la enfermería, los horarios de trabajo se presumen, que no contribuyen a desarrollar hábitos saludables. Se cree que los escasos profesionales, para la población que demanda la atención sanitaria van en incremento y los propios personales de salud son sobrecargados con trabajo, donde el tiempo se convierte en insuficiente para realizar y cubrir las necesidades del mismo profesional y nuevamente su estado de salud se pone en riesgo.

El ambiente laboral, exige en los enfermeros una esmerada dedicación en sus actividades desempeñando toda su capacidad y tiempo. Las actividades de la enfermería en el cuidado van dirigidas a promover y proteger la salud, mediante la prevención de las enfermedades y aportando a la eliminación de los factores y las condiciones que ponen en peligro la salud como los hábitos de vida inadecuados. Las cuales se deben autodirigir en los mismos profesionales de enfermería para implementar salud y calidad de vida.

ANTIGÜEDAD LABORAL

Es el trabajo, que hace referencia a la duración del tiempo que lleva del servicio prestado, por parte del empleador a de una determinada organización. Además la antigüedad laboral, es un beneficio que protege al trabajador, como la seguridad de su estabilidad laboral en el trabajo y sus derechos como las licencias, aguinaldos, etc.

En el área de la salud en la profesión de enfermería, la antigüedad laboral va adquiriendo durante la experiencia laboral, que va adquiriendo con el tiempo, puede ser en una determinada especialidad o en diferentes áreas de atención de la salud.

La antigüedad, son los años acumulados en una institución, que muchas veces no son reconocidos o bien remunerados. Y se presume, que el salario bajo son los que permite que los profesionales de enfermería, trabajen en dos puestos de trabajo, o el cambio continuo de trabajos son los que no permiten obtener los beneficios de la antigüedad laboral. La inestabilidad laboral se considera que son condiciones que permiten que el prestador de servicios y contratado trabaje en dos o más puesto de trabajo, y se cree que afectan la insatisfacción de los enfermeros en su situación económica y que van afectando sus hábitos de vida y su calidad de vida.

EXPERIENCIA LABORAL

La experiencia laboral es la acumulación de conocimientos de una persona que va adquiriendo y logra en el transcurso del tiempo. La cual está estrechamente relacionado con la cantidad de años que una persona tiene ejercido un cargo, en un área determinada o especialidad como pediatría,

neonatología, maternidad, cuidados intensivos, etc. , mientras más años se ejerce dicho cargo mayor será su conocimiento .Una experiencia es un tiempo formativo para la profesión. La experiencia laboral también permite que los profesionales de enfermería se formen y adquieran más conocimientos actualizando en beneficio para el mismo.

La experiencia laboral es el medio en el que está inserto el profesional de enfermería en cuestiones de la salud y enfermedad en el cual debe concientizarse mediante su experiencia sobre el cuidado de su propia salud porque diariamente vivencia casos de diferentes enfermedades en el ámbito hospitalario y es quien debe fomentar en las personas salud y el abandono de los hábitos de vida que son nocivos y perjudicial como el tabaquismo, la inactividad física, alimentación inadecuada entre otras, que también son causas y factores de riesgo para los enfermeros.

ESTABILIDAD

La estabilidad laboral, consiste en el derecho que un trabajador tiene de conservar su puesto de trabajo, la estabilidad laboral garantiza los ingresos del trabajador en forma directa, lo que permite satisfacer las necesidades del trabajador y de la familia. El trabajador brinda servicios contribuyendo a la productividad de la organización y para su propio beneficio.

En la actualidad se considera que la estabilidad laboral se encuentra en riesgo de inestabilidad en todo tipo de trabajo. Se presume que el área de la profesión de la enfermería, no se encuentra alejada de esta realidad, se considera que muchos profesionales sufren inestabilidad laboral, sobre todo al inicio en la inserción de la actividad laboral. La estabilidad está en riesgo por diferentes causas ya sea por salarios bajos el pluriempleo y la sobrecarga laboral a través de la realización de horas extras.

Se presume que las condiciones laborales de la inestabilidad, sumado a que algunos enfermeros tienen dos o más puestos de trabajo como se menciona anteriormente repercuten negativamente en su cuidado y la calidad de salud de los cuales afecta sus hábitos de vida. Se considera que la falta de disponibilidad de tiempo de llegar a otro puesto de trabajo y las largas horas de jornada laboral con sobrecargas sin llegar al hogar y poder realizar una

alimentación al horario correspondiente y dormir y descansar adecuadamente son variables que no están adecuadamente manejadas y se encuentran modificadas en la realización de sus conductas frente a los hábitos de vida.

SUELDOS DE ENFERMERIA:

Hoy en día en los medios de comunicación noticieros, radio, etc., los economistas afirman que los sueldos que perciben los trabajadores tanto en el ámbito de la salud, y en la educación son bajos y no alcanzan a cubrir las necesidades básicas.

Por lo que se presume que una de las razones que permite que los enfermeros opten por trabajar en dos puestos son los salarios bajos, los contratos a corto plazo, el trabajo como prestador de servicio. Lo que genera los sueldos bajos son la insatisfacción de las necesidades para la subsistencia.

Enfermería como grupo profesional, está inserta en el mercado laboral y no está exento a los cambios de las condiciones laborales actuales, que han mejorado pero no del todo, todavía queda un largo camino por recorrer. Se cree que aún hay precariedad, falta de condiciones favorables para el trabajador, como material indispensable y adecuado para realizar las actividades propias de la enfermería.

Los salarios es un punto que pone en desequilibrio la estabilidad laboral. Se presume que son cantidad los enfermeros, que optan trabajar en dos puestos de trabajo, cuando no son efectivos o no están en blanco por el hecho que el sueldo es el mínimo y la mala economía no acompaña y por ende no alcanza a cubrir los gastos para satisfacer las necesidades del trabajador y su familia. Se considera que esto repercute en la modificación de los hábitos de vida de los enfermeros estudiantes que el hecho de trabajar en dos o más puestos de trabajo por el sueldo insuficiente, no hay disponibilidad de tiempo para realizar actividades físicas, realizar las comidas principales al horario correspondiente, y menos hay tiempo para dedicar el tiempo para realizar las actividades recreativas y físicas porque se cree que se ocupa para el descanso y para las actividades intelectuales. Se presume que esta modificación de hábitos de vida de los enfermeros que estudian también repercute en su la calidad de vida.

JORNADA LABORAL

Se presume que las jornadas laborales actualmente se han vuelto extensas, también podemos mencionar que es producto de cómo se encuentra la economía en nuestro país, donde todo tiene un costo elevado y para poder sostener, satisfacer las necesidades de una familia deben haber como mínimo dos sueldos de ingresos económicos en el hogar, que ayuden a cubrir las necesidades básicas y llevar hábitos de vida saludables que aporten al bienestar de las personas.

Se cree que los profesionales de enfermería en muchas ocasiones, deciden trabajar horas extensas realizando jornadas laborales con sobrecarga y en muchas ocasiones realizando distintos turnos laborales en la mañana, tarde, noche u horarios rotativos y por lo general tener dos puestos de trabajo o más para poder satisfacer sus necesidades. Ya que se presume que un salario es insuficiente, para equiparar los costos elevados y satisfacer las necesidades básicas.

Se presume que los horarios de turnos mañana, tarde y noche de las jornadas laborales de los enfermeros en relación con la incorporación reciente en el ámbito laboral afectan en la adaptación de los nuevos cambios de turnos y por ende en la modificación de los hábitos de vida en general el descanso y sueño en los casos que trabajan turno noche, rotativos, turno de la mañana porque se cree que descansan la menor cantidad de horas y los franqueros no están alejados de esta realidad. Se cree que en la actualidad son estos factores de cambio dinámico en las jornadas laborales que repercuten en la modificación de los hábitos de vida y se vean modificados en relación al descanso y sueño, alimentación, y ejercicio; afectado la calidad de vida de los enfermeros.

AGOTAMIENTO Y CANSANCIO

El cansancio es la falta de fuerzas después de realizar un esfuerzo físico, intelectual o emocional o por falta de descanso. Puede ser un síntoma de una enfermedad, si no hay una actividad previa que lo justifique.

Se considera el agotamiento y cansancio en los profesionales asistenciales, inicialmente los trabajadores de los servicios socio-sanitarias son los más

afectados¹⁷, pero se cree que ocurre en cualquier ocupación que se trate con personas donde se debe lidiar ética y moralmente en muchos casos situaciones difíciles que producen estrés en el trabajador y se desanima perdiendo su entusiasmo por el trabajo lo cual pone en riesgo tener el síndrome de Burn Out, que significa estar quemado. Enfermería es una profesión que está dentro de este grupo de la atención al público para satisfacer las necesidades del cuidado de la salud de las personas y por el lugar al cual está sometida su profesión se presume que en varias oportunidades debe lidiar cada caso en particular en su lugar de trabajo y descuidar su salud por la situación vivida y puede estar pasando a diario el cansancio y el agotamiento afectando su salud y sus hábitos de vida. También se considera que en el área de enfermería las largas jornadas laborales en general por los recargos de horas, causan agotamiento, cansancio, irritabilidad y estrés.

POBLACIÓN FEMENINA

La profesión de enfermería durante la historia, ha sido considerada como un trabajo para mujeres del cuidado de salud, de enfermos y ha estado en general en manos de enfermeras.

La enfermería se considera un trabajo femenino y se cree que se le da poco interés, porque se toma como otra tarea que habitualmente o en general tienen las mujeres a cargo como la limpieza, cocinar, cuidar a los niños y cuidado de la familia. La falta del reconocimiento como profesión de enfermería e indispensable en la salud se considera que se refleja en el salario bajo, que perciben los profesionales de enfermería por sus actividades en el ámbito laboral.

El trabajo de enfermería se considera que esta siempre expuesto durante la práctica al riesgo laboral, como en el diario vivir porque muchos profesionales de enfermería por sus responsabilidades y rol tanto en la sociedad como en la vida personal, no cuentan con el tiempo suficiente, para dedicarse a sí mismo y no se realizan los controles de salud correspondientes como en la población femenina los controles ginecológico, nutrición, odontología entre otras ya sea

¹⁷ . **Castillo Ramírez Sisy**. “El Síndrome de” Burn Out” o Síndrome de agotamiento Profesional”. Medicina Legal de Costa Rica. 2001

por falta de tiempo o abandono de sí mismo, no realizan actividad física o algún deporte que ayude y aporte a mejorar su salud.

Fueron las mujeres las que se prepararon, tanto en la práctica como en conocimiento para el cuidado de los enfermos como un gran ejemplo de la que se considera a las teóricas de enfermería ¹⁸ como:

-Florence Nightingale en 1851, que ayudo y cuidó a los soldados enfermos, heridos durante la Guerra de Crimea, lo cual influyó en la filosofía de la enfermería, donde su teoría se centra en el medio ambiente, lo cual su modelo 1860 desarrollo su “Teoría del Entorno”.

-En 1952 Hildegard Peplau “Modelo de las Relaciones Interpersonales”.

-En 1955 Virginia Henderson “Definición de Enfermería” y su teoría valiosa de las 14 necesidades básicas para que la persona adquiera la independencia y autonomía.

Estas teóricas y otras teoristas también importantes, son las que influyeron e impulsaron a la población de ambos géneros a la enfermería como profesión pilar para el cuidado de la salud de las personas.

Se considera, que la profesión de enfermería femenina está en riesgo dentro de los hospitales, porque están constituida en mayor cantidad por mujeres, son las que conviven diariamente con todas las manifestaciones y consecuencias de la violencia. Primero, porque como expresión de la cuestión fundamental de la calidad de vida y de la salud, enfrenta la violencia en su expresión individual y colectiva. Segundo, como mujeres que también están sometidas a la violencia en sus relaciones familiares y laborales. Las manifestaciones de la violencia deben ser consideradas en todas las formas de trabajo de enfermería y formar parte de la educación de todo el personal de esta profesión.¹⁹

Como población de riesgo las mujeres en la profesión de enfermería son más vulnerables, y se supone que son muchas las que mediante su trabajo es el sustento en su hogar, a cargo de hijos, mantener el hogar y diariamente están sometidas al riesgo en su puesto de trabajo. No solo tienen una

¹⁸ **Universidad Nacional de Cuyo.** “Introducción a los modelos y teorías de enfermería” Bases del Cuidar al Enfermo.2013

¹⁹ **Roseni Rosângela de Senab, Suelene Coelho.** “Educación en enfermería en América Latina: necesidades, tendencias y desafíos”. Enfermería Comunitaria.2016

responsabilidad, sino muchas, por lo cual, tienen muchas preocupaciones y esto es un factor que la predispone a enfermedades.

La salud de las enfermeras, puede verse afectada se presume que por las sobrecargas de horas laborales, dos o más puestos de trabajo, turnos rotativos, modificación en sus hábitos de vida, falta de controles de su salud que se cree que es por poca disponibilidad de tiempo. También se cree que influye el ciclo vital en el que se encuentran las enfermeras y a punto de jubilarse son todos estos los factores que las coloca en riesgo.

PRIMERA VEZ EN EL TRABAJO

El trabajo por primera vez, tal como puede ser el primer día de trabajo o la primera vez de cambio de lugar en el trabajo, se presume que esto provoca en una persona en general ansiedad, miedo, angustia, estrés, preocupación, miedo de lo nuevo y desconocido.

Se presume los enfermeros no están alejados de esto y que en su ámbito de la profesión de enfermería, trabajar por primera vez también requiere un cambio rotundo de la planificación y la modificación de los hábitos de vida como las horas de descanso y sueño, los horarios de la alimentación, las actividades físicas e intelectuales y sociales, etc. Se considera que todas estas modificaciones de hábitos que es producida por la dificultad que presenta la adaptación de los nuevos horarios del trabajo de levantarse temprano para ir al trabajo, pasar durante toda la noche en su puesto de trabajo son los que producen una interrupción del sueño y que afectan al enfermero notablemente en sus hábitos de sueño.

ANSIEDAD

Se cree que todas las personas experimentan cierto grado de ansiedad, que produce un estado de tensión emocional que se vive cuando se enfrentan situaciones nuevas que constituye un desafío para la persona como la ansiedad del primer trabajo, actividades intelectuales, entre otras situaciones. También que la ansiedad es normal y se puede sentir cierto grado de ansiedad ante lo nuevo y desconocido. Representa un problema cuando afecta la calidad de vida de la persona.

Se presume que enfermería a diario vivencia casos nuevos en su ámbito laboral, que pueden producir ansiedad y exige tener conocimientos y habilidades en las prácticas de enfermería y en las prácticas actualizadas. Otra causa que puede producir ansiedad es el trabajo en el turno de la noche donde se modifican los hábitos de sueño, alimentación, etc. En otras palabras se presume que la ansiedad es producida por lo que requiere realizar actividades laborales y las actividades intelectuales como estudiar, que se supone que si afectan los hábitos de vida de los enfermeros estudiantes.

MIEDO –ANGUSTIA

El miedo es una sensación de angustia que una persona puede sentir ante situaciones de peligro o desconocidas. La angustia se cree que es una reacción de algo peligroso o desconocido. Inclusive una persona puede sentirse angustia sin causa precisa que es similar al miedo.

En el personal de enfermería ante situaciones estresantes surgen síntomas de diversa índole afectando al individuo en varios niveles, a nivel cognitivo: inseguridad preocupación para decidir, miedo, pensamientos negativos de uno mismo, temor de la pérdida de control, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, dificultades para pensar o estudiar o concentrarse.²⁰

Respecto a lo mencionado se presume que el miedo y angustia lo vivencia cualquier persona pero enfermería no está exento de esto en su práctica de labor habitual, porque se cree que vivencia en la práctica el temor, la inseguridad de la pérdida de control ante situaciones nuevas, lo cual se cree que le produce estrés.

Se supone que los estudios y el trabajo permiten en los enfermeros estudiantes sentir miedo y angustia porque disponen de menor disponibilidad de tiempo para realizarlas y sumado a sus responsabilidades en el hogar, lo cuales pueden ser estresores que afectan los hábitos de vida y en general el sueño, la alimentación y las actividades físicas.

²⁰Piñeiro Fraga Maria. "Estrés y factores relacionado en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia". Enferm.glob. 2013

RESISTENCIA AL CAMBIO

El cambio a lo nuevo y a lo desconocido es muy frecuente en el ámbito de la enfermería, el cambio de trabajo de un hospital a otro difieren mucho, trabajar con adulto mayores no es lo mismo que trabajar con pacientes pediátricos, los cambios de áreas de servicios como las rotaciones son muy frecuentes, lo cual genera en los servicios de enfermería mucha discusión.

Enfermería es una profesión que tiene autonomía y necesita continuamente una práctica fundamentada mediante las teorías y modelos de enfermería en la que se pueda continuar desarrollándose en su profesión, tanto en habilidades como en conocimientos, lo cual permita desarrollar una profesión con bases sólidas. Se cree que esto habilita al profesional de enfermería para estar en los diferentes servicios de atención en salud y se encuentre preparado en base solidas ante un requerimiento eventual de rotación de servicios en su lugar de trabajo y que estos cambios continuos no se puede negar que notablemente afecta a los profesionales de enfermería.

También se supone que el cambio continuo de las rotaciones de los turnos mañana, tarde, y noche, son los que pueden afectar en general los hábitos de vida de los enfermeros, por la implicancia que tiene el trabajo. En la enfermería se cree que por la falta de adaptación ante los nuevos cambios, que requiere un ritmo de vida tanto en el trabajo y en la vida personal del individuo los cuales esos cambios pueden afectar los hábitos de vida como horarios y modificación en los hábitos de alimentación, de sueño y descanso y la falta de tiempo de organizar las actividades físicas. Se cree que el estilo de vida que llevan los profesionales de enfermería por los cambios continuos que requiere en su profesión son los más agotadores y producen estrés.

IRRITABILIDAD:

Se presume que es la capacidad que tienen los individuos de responder ante situaciones diversas que producen malestar, que provienen del interior y del exterior.

Se supone que en el área de la atención de enfermería la irritabilidad afecta notablemente al enfermero producida por la sobrecargas de las actividades laborales, la falta de descanso y sueño o una mala alimentación son los que le producen la irritabilidad, malestar y se cree que esto se refleja en las actividades que realiza la cual disminuye la calidad de atención del cuidado del paciente y también que influyen en una disminución de la calidad de vida que lleva los enfermeros.

3-FACTORES BIOLÓGICOS.

ENVEJECIMIENTO

Es un proceso que todos deben transcurrir en el ciclo vital en esta etapa del adulto mayor, donde las personas se sienten realizadas por sus logros alcanzados y realizados, disfrutan de la familia y del resto de la vida plenamente.

Se presume esta etapa del envejecimiento en los enfermeros, puede ser vivida de manera diferente ya que muchos enfermeros y enfermeras están finalizando su profesión o disminuyen el desempeño de sus actividades por el cansancio. También puede ser porque se jubilan o pasan a otra actividad como el área de gerencia.

Además se supone que el envejecimiento en los enfermeros, es el que influye en sus hábitos de vida en relación a la disminución de las actividades físicas para evitar los dolores musculares y las fracturas. En la alimentación porque los requerimientos nutritivos disminuyen y otros aumentan como el requerimiento del calcio. El descanso y sueño presumimos que también se encuentran afectados por la dificultad para conciliar el sueño, que en algunas ocasiones se supone que es por causa de un proceso de enfermedad o por la utilización de medicación para conciliar el sueño. Todos estos factores influyen en la calidad de vida de los enfermeros en la etapa del adulto mayor.

ANTIGÜEDAD LABORAL

En el ámbito de enfermería se supone que la antigüedad laboral, puede estar relacionada con el agotamiento profesional y el género femenino como las más afectadas. Tal vez quizás por el mantenimiento de dos puestos de trabajo que genera sobrecarga laboral y el hecho de ser el sustento económico de una familia.

La edad en el área de la salud, difiere mucho en los hospitales se puede observar personal de enfermería joven y adulto.

El personal de enfermería adulto se observa muy a menudo que se encuentra en la parte gerencial o administrativa, ya sea por antigüedad laboral, conocimiento suficiente de la organización de los servicios, y el resto del personal se encuentra en la parte asistencial y docencia.

Pero se supone que cada uno de los profesionales decide por mérito propio hasta donde llegar, el área en la que se capacitara más e ira adquiriendo más conocimiento que enriquecerá su profesión con los desafíos que se proponga. Con la antigüedad laboral se goza de beneficios en casi la mayor parte de los trabajos como el de correspondencia más días de licencias para las vacaciones entre otras que se suman en el sueldo el reconocimiento de la antigüedad laboral del servicio prestado en la institución, hospital, clínica, etc.

La antigüedad laboral, puede ser beneficiosa para los enfermeros ya que gozarían de los derechos correspondientes, se supone que el cansancio por la antigüedad laboral de todas las actividades que realiza enfermería en todos los turnos correspondientes afecta los hábitos de vida de los enfermeros porque muchas de las actividades sociales, familiares se pospusieron o se omitieron para no afectar su trabajo

GÉNERO QUE PREDOMINA

En enfermería la variable género desde la historia, prevalece más el femenino en todo el mundo las grandes teóricas y modelos de enfermería a seguir, como Nightingale, Henderson, Peplau, Dorothea, y otras grades

historiadoras a lo largo del tiempo dedicadas a la filosofía de la carrera de la enfermería como profesión.

Enfermería al ser una profesión una denominación intrínsecamente femenina, presenta la carga del constructo patriarcal que ha permanecido en la historia de la humanidad, debido a compatibilizar la vida laboral y familiar, ya que al llegar al hogar extiende su función de gestión del cuidado con sus hijos, la casa, y la pareja.²¹ Referido a esto se considera que el género femenino en el mundo actual, tiene diferentes roles tanto en la familia como en la sociedad, se puede considerar como una población en riesgo por el hecho de tener múltiples roles que tiene a cargo. Las mujeres son las que sufren doble riesgo en el ámbito laboral por el hecho que se cree que son más vulnerables que el género masculino.

Se presume que los hábitos de vida del género femenino, son los que se encuentran más afectados, por los múltiples roles en la sociedad, en la familia sus responsabilidades con los hijos y el esposo, en su propia persona. Se cree que todas estas cosas son las que afecta a las enfermeras en relación a la sobrecarga laboral en enfermería y las mencionadas anteriormente de tareas propias del rol de la mujer y sumado a la falta de disponibilidad de tiempo para llevar hábitos de vida saludables en cuanto a la alimentación, sueño y descanso y ejercicios físicos.

4-SISTEMA SANITARIO

El sistema sanitario es un pilar fundamental de influencia en el estilo de vida de las personas para que adopten hábitos de vida saludables. Enfermería es un eslabón, para que proporcione mediante el sistema sanitario promoción de salud para prevenir las aquellas enfermedades producto de hábitos de vida inadecuados que llevan que las personas.

Se considera que son factores de riesgo que con lleva a una mala calidad de vida como el tabaquismo, alimentación inadecuada, inactividad física, el

²¹ Seguel Palma Fredy, Valenzuela Suazo Sandra, Sanhuesa Alvarado Olivia. “El trabajo del profesional de enfermería: revisión de la literatura “. Ciencia enfermería.2015

sobrepeso la obesidad, que propician a desarrollar las enfermedades como las más prevalentes cardiovasculares, diabetes, etc.

Las cinco funciones básicas de la atención de la salud en la población, de acuerdo de la salud pública son²² :

-Promoción de la salud:

Son acciones en salud van dirigidas a promocionar a la población de medios para ejercer el mayor control sobre su salud y mejorarla.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos de los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente.²³

Se presume que para prevenir las enfermedades, enfermería debe hacer más insistencia para su propia salud y debe actualizarse con información necesaria, mediante capacitaciones, para aportar más conocimientos sobre la importancia de adoptar en su vida los hábitos de vida saludables, en relación con las necesidades fisiológicas más importantes como es la alimentación, descanso y sueño y ejercicios y es de importancia fundamental fomentar la elección de un estilo de vida saludable.

-Protección de la salud:

Son acciones de salud dirigidas al control sanitario del medio ambiente que para el sector de la salud se reduce a:

-Vigilancia y control de contaminación del aire agua, aire y suelo (saneamiento ambiental)

-Vigilancia y control de la contaminación de los alimentos (higiene de los alimentos).

²² **Manuel Villar Aguirre.** “Factores Determinantes de la salud: Importancia de La Prevención”. Acta Med Peruana, Lima v28, n. 4, oct.2011

²³ **Carta De Ottawa.** “Promoción de la salud”, OPS .1987

-Prevención de la enfermedad:

La prevención de las enfermedades, es el compromiso de todo profesional de la salud y le concierne a toda la sociedad, para mejorar la calidad de vida de las personas y con ayuda de los mismos promover los hábitos de vida saludables que aporten al bienestar de la salud.

Prevención de la enfermedad, son las medidas destinada no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas (OMS 1998).

El rol de la enfermería como cuidadores es disminuir los factores de riesgo e influir concientizando, que las personas lleven en su vida, hábitos saludables.

-Restauración de la salud:

Son las acciones de los servicios de salud, mediante asistencia sanitaria destinada a recuperar la salud de las personas que han perdido, llevadas a cabo en dos niveles

-Nivel primario: es el que la atención se brinda en la comunidad a través de establecimientos de salud como los puestos sanitarios y los centros de salud, donde los pacientes tienen el primer contacto con el sistema de atención sanitaria y donde se realiza atención recuperativa y principalmente de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad, así como la vigilancia y control de los factores ambientales que pueden afectar la salud.

-Nivel hospitalario: es la atención que se brinda con la finalidad de recuperar la salud de las personas que la han perdido, se realiza en establecimientos de diferente complejidad.

-Rehabilitación: Son acciones de salud dirigidas a ayudar a las personas a alcanzar el más completo potencial físico, psicológico, social, compatible con su deficiencia fisiológica o anatómica y limitaciones medio ambientales.

Se supone que enfermería debe de afectar el nivel primario, en la atención primaria de la salud restaurando la salud de las personas, para fomentar que las personas interioricen hábitos de vida saludables y sobre todo los enfermeros para evitar las enfermedades, que no son transmisibles como el

sobrepeso y la obesidad que son producido por una escasa y poca concientización de la información de tener y llevar hábitos de vida saludables.

Enfermería como promotores en la salud

En el sistema sanitario una de las acciones fundamental de importancia es promoción, prevención, curación, rehabilitación de la salud-enfermedad, donde la profesión como enfermería actúa activamente restableciendo la salud de la persona, familia y la comunidad.

Los enfermeros en su rol como cuidadores de la salud, su fundamental objetivo de responsabilidad, que las personas lleven un el estilo de vida saludable que contribuya a su salud y de esa manera prevenir las enfermedades producto de hábitos poco saludables que tienen las personas y que afectan su salud y calidad de vida.

Además se cree que los profesionales de enfermería y en general el equipo de salud deben asumir el autocuidado, como una práctica cotidiana que favorezca su bienestar y refleje en sus acciones siendo el reflejo de una imagen positiva como promotores de la salud de llevar hábitos de vida saludables y orientar como influye los hábitos inadecuados en la pérdida de la salud. La enfermera como promotora de la salud educa, brinda conocimientos fundamentados para que las personas y la comunidad lo apliquen en su vida y contribuyan para mejora de su salud. Se considera que para esto, es imprescindible la formación y capacitación continua de los profesionales.

CAPÍTULO II

Diseño metodológico

TIPO DE ESTUDIO:

El diseño de la investigación es de tipo no experimental y de corte transversal-descriptivo, se recolectan datos en un solo momento, con el propósito de describir las variables y posteriormente analizarlas. Este estudio tiene enfoque cuantitativo, cuyos datos son confiables, y se miden en forma numérica y permite un análisis de datos estadístico.

Este tipo de estudio permitirá determinar la relación existente entre hábitos de vida respecto a: alimentación, descanso y sueño, actividad física y factores laborales de la población de estudio y la reciente incorporación al ámbito laboral.

POBLACIÓN DE ESTUDIO:

La población que se somete a estudio son enfermeros que son alumnos de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza.

MUESTRA:

La muestra es una porción representativa de la población en estudio. La muestra de esta investigación son todos los enfermeros estudiantes que se encuentran cursando 2° año de la carrera del ciclo de licenciatura en enfermería de 2017 de la Universidad Nacional De Cuyo de Mendoza.

TAMAÑO DE LA MUESTRA:

Respecto al tamaño de la muestra que se someterá a análisis, son 66 casos, los cuales enfermeros que se encuentran cursando el segundo año de la licenciatura en enfermería de la universidad nacional de cuyo de Mendoza.

PERÍODO DE ESTUDIO:

Los datos se obtienen a partir del mes de marzo de 2017 hasta el mes de julio de 2017.

RECOLECCIÓN DE DATOS:

Para la recolección de datos se realiza mediante la implementación de cuestionarios , el cual tiene papel central como instrumento de medición ,que es válido, objetivo y fiable, se le proporciona cada miembro de la población de estudio en un mismo momento y tiempo. Este cuestionario está compuesto por una serie de preguntas cerradas respecto a variables a medir, que hacen referencia al tema de investigación.

VARIABLES EN ESTUDIO:

VARIABLES INDEPENDIENTES:

Estilo de vida:

- Alimentación:

- a) Alimentación saludable: si considera que posee una alimentación saludable.
- b) Calidad de la comida: valoración de la comida que consume.
- c) Tipo de comida de consumo diario
- d) Lugar de alimentación: lugar en que consume sus alimentos a diario.
- e) Influencia del turno de trabajo en la alimentación: si el turno en el que trabaja ha ocasionado la modificación del horario de alimentación.
- f) Respeto por los horarios de comida: si respeta o no los horarios de comida.
- g) IMC: relación entre peso y talla, permite valorar el peso a través de los resultados.

- Descanso y sueño:

- a) Horas de descanso y sueño: cuantas horas duerme.
- b) Calidad del sueño: valoración de la calidad del sueño.
- c) Influencia del turno de trabajo en el sueño: si el turno en el que trabaja ha ocasionado modificaciones en las horas de sueño.
- d) Presencia de alteraciones del sueño. Si presenta o no alteraciones del sueño como insomnio.

- Actividad física: recreación:

- a) Transporte para ir al trabajo: en que llega a su trabajo.
- b) Ejercicios físicos: cuantas veces realiza ejercicios físicos
- c) Tiempo para realizar ejercicios físicos: si dispone o no tiempo para realizar

ejercicios físicos.

-Condiciones del ambiente de trabajo

- Ambiente del estudiante que trabaja

Variables dependientes:

Hábitos de vida:

-Alimentación

-Descanso y sueño

-Actividad física

Variables intervinientes:

Condiciones del ambiente de trabajo

Indicadores:

-Edad

-Sexo

- Antigüedad laboral: cantidad de años que ejerce su profesión.

- Experiencia laboral: cantidad de años que permanece en su puesto de trabajo

- Cantidad de trabajos: número de puestos de trabajo que posee.

-Turno de trabajo: turno el que se desempeña: mañana, tarde o noche.

-Lugar de trabajo: en que institución de salud respecto a la gestión trabaja, pública o privada.

- Servicio de trabajo: servicio de enfermería en el que trabaja

- Horario de trabajo: cuantas horas al día trabaja.

- Jornada laboral: cantidad de horas semanales que trabaja, más horas de sobrecarga laboral.

- Estabilidad laboral: situación laboral en la que se encuentra el trabajador
- Salario: valoración de la remuneración que el trabajador recibe.
- Pacientes a cargo: cantidad de pacientes que normalmente tiene a su cargo.
- Carga horaria laboral y universitaria: valoración de lo que le produce al trabajador.

Condiciones del ambiente del estudiante que trabaja

- Carga horaria: cantidad de tiempo que ocupa el cursado.
- Turno de cursado: influencia del turno de cursado en la modificación del turno de trabajo.

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:

VARIABLES INDEPENDIENTES:

Estilo de vida:

- Alimentación:

a) Alimentación saludable: SI / NO

b) Calidad de la comida: BUENA/ MALA/ MUY MALA

c) Tipo de comida de consumo diario: frutas, verduras, lácteos y carnes / comida elaborada / pizzas, hamburguesas /sándwich, panchos

d) Lugar de alimentación: hogar/ trabajo/ universidad/ restaurante

e) Influencia del turno de trabajo en la alimentación: SI / NO

f) Respeto por los horarios de comida: SI / NO

g) IMC: PESO / TALLA - NORMAL/ SOBREPESO / OBESIDAD

-Descanso y sueño:

a) Horas de descanso y sueño: 6 HS/ 8HS/- 6 HS

b) calidad del sueño: BUENO/ MALO/ MUY MALO

c) Influencia del turno de trabajo en el sueño: SI / NO

d) Presencia de alteraciones del sueño como insomnio: SI /NO

- Actividad física: recreación:

a) Transporte para ir al trabajo: AUTO/ COLECTIVO / CAMINANDO

**b) Cuantas veces realiza ejercicios físicos: 1 VEZ X SEMANA / 2-3
VECCES X SEMANA/ NINGUNA**

c) Tiempo para realizar ejercicios físicos: SI / NO

VARIABLES DEPENDIENTES:

Hábitos de vida:

-Alimentación

-Descanso y sueño

-Actividad física

VARIABLES INTERVINIENTES:

Condiciones del ambiente de trabajo

Indicadores:

-Edad: 22- 30 años / 31-40 años / 41-50 años / 51-60 años

-Sexo: MASCULINO / FEMENINO

**- Antigüedad laboral: - de un año / 1- 4 años / 5-10 años /10-15 años / + de
20 años**

**- Experiencia laboral: - de un año / 1- 5 años / 5-10 años /10-15 años / + de
20 años**

- Cantidad de trabajos: 1 / 2 / + de 2

-Turno de trabajo: MAÑANA / TARDE / NOCHE / FRANQUERO

-Lugar de trabajo: PUBLICO / PRIVADO

- **Servicio de trabajo:** MATERNIDAD / PEDIATRIA / NEONATOLOGIA / CLINICA / UTI / GUARDIA / PSIAQUIATRIA / ONCOLOGIA / CIRUGIA / CENTRO DE SALUD
- **Horario de trabajo:** 6HS / 7HS / 8HS / 12 HS / + DE 12 HS
- **Jornada laboral:** 36 hs / 40 hs / 48 hs
- **Estabilidad laboral:** CONTRATADO / PRESTADOR / PLANTA PERMANENTE
- **Remuneración:** SATISFECHO / POCO SATISFECHO / INSATISFECHO
- **Pacientes a cargo:** 5-9 / 10-14 / 15-20 / +de 20
- **Carga horaria laboral y universitaria:** AGOTAMIENTO Y CANSANCIO / IRRITABILIDAD / ANSIEDAD / STRESS

Condiciones del ambiente del estudiante que trabaja

- **Carga horaria, tiempo que ocupa:** MUCHO / POCO
- **Influencia del turno de cursado:** SI / NO

CAPÍTULO III
Análisis de datos

ENFERMEROS SEGÚN GÉNERO

TABLA N° 1:

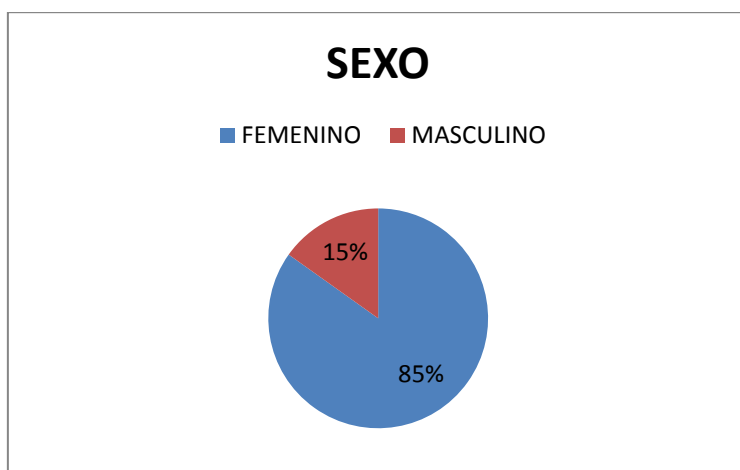
Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, números de enfermeros según GÉNERO femenino y masculino, durante marzo a julio de 2017.

SEXO	FA	FR	FR%
FEMENINO	56	0,85	85%
MASCULINO	10	0,15	15%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida de enfermeros, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRAFICO N°1

Enfermeros estudiantes de 2° a año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según GÉNERO femenino y masculino, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida de enfermeros realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 85% de los enfermeros estudiantes de la universidad nacional de cuyo son mujeres y el 15% son hombres.

ENFERMEROS SEGÚN EDAD

TABLA N°2

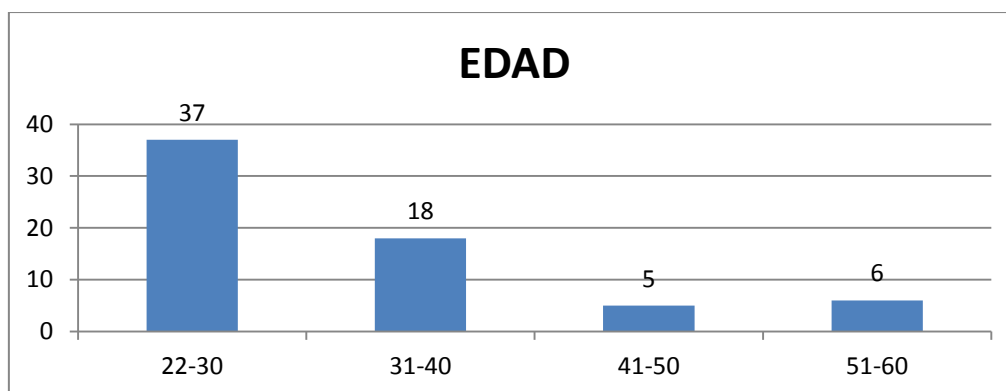
Enfermeros estudiantes de 2° año del ciclo de licenciatura en enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según la EDAD, durante marzo a julio de 2017.

EDAD	FA	FR	FR%
22-30	37	0,56	56%
31-40	18	0,27	27%
41-50	5	0,08	8%
51-60	6	0,09	9%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida de enfermeros, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRAFICO N°2:

Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según la EDAD, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: Los datos muestran que el 56% de la población de estudio tiene entre 22 a 30 años, el 27% entre 31 a 40 años, el 9% entre 51 a 60 años y el 8% entre 41 a 50 años

TIEMPO QUE OCUPA ESTUDIAR

TABLA N°3

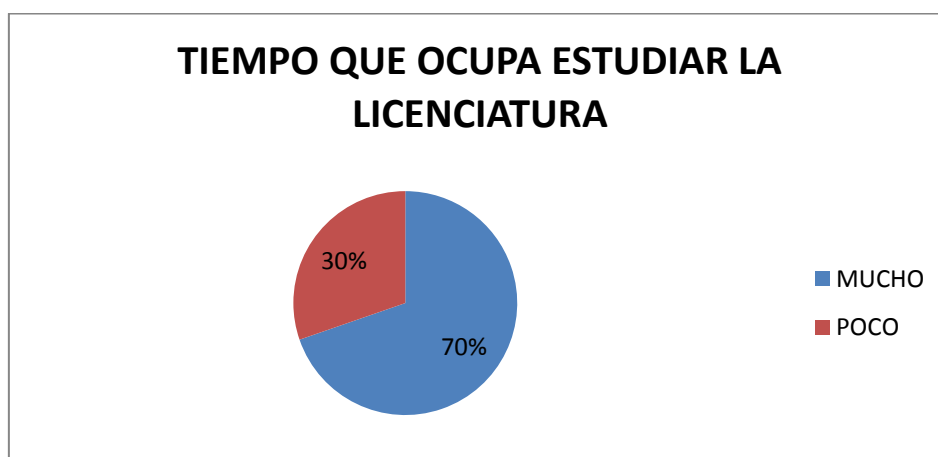
Enfermeros estudiantes de 2° a año de la carrera de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, en relación al tiempo que ocupa estudiar la licenciatura, durante marzo a julio de 2017.

TIEMPO	FA	FR	FR%
MUCHO	46	0,7	70%
POCO	20	0,3	30%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRAFICO N°3

Enfermeros estudiantes de 2° año de la carrera de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, en relación a los hábitos de vida, por tiempo que ocupa estudiar la licenciatura, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 70% de los enfermeros estudiantes de la Universidad Nacional de Cuyo le ocupa mucho tiempo estudiar la Licenciatura en Enfermería y el 30% le lleva poco tiempo.

CAMBIOS DE HORARIO EN EL TRABAJO

TABLA N°4

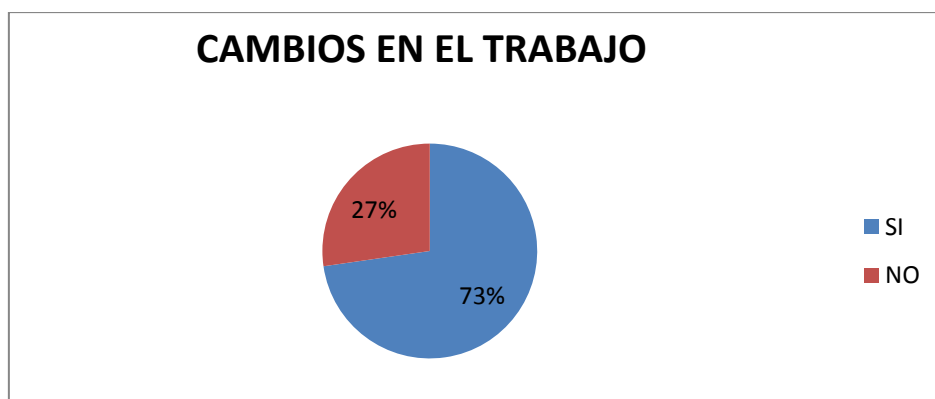
Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a si realizan cambios en el horario de trabajo para estudiar la durante marzo a julio de 2017.

CAMBIOS DE HORAS	FA	FR	FR%
SI	48	0,73	73%
NO	18	0,27	27%
total	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRAFICO N° 4

Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, en relación a si realizan cambios en el horario de trabajo para estudiar durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 73% de la población en estudio cambio su horario de trabajo para estudiar la Licenciatura en Enfermería y el 27% no realizó ningún cambio.

ANTIGÜEDAD LABORAL

TABLA N°5

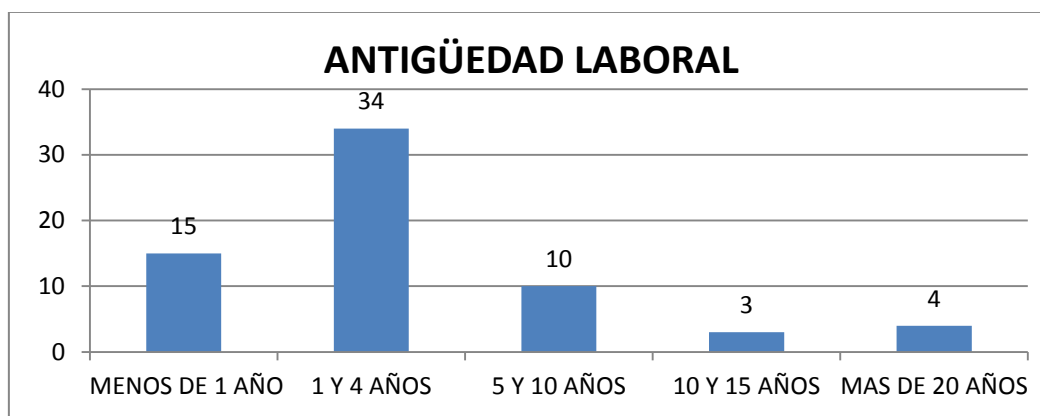
Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación al tiempo que llevan de antigüedad laboral, durante marzo a julio de 2017

ANTIGÜEDAD	FA	FR	FR%
MENOS DE 1 AÑO	15	0,23	23%
1 a 4 AÑOS	34	0,52	52%
5 a 10 AÑOS	10	0,15	15%
10 a 15 AÑOS	3	0,05	5%
MAS DE 20 AÑOS	4	0,06	6%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRAFICO N°5:

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, en relación al tiempo que tienen de antigüedad laboral, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 52% de la población de estudio tiene una antigüedad laboral entre 1 a 4 años, el 23% menos de un año, el 15% entre 5 a 10 años, el 6% más de 20 años y el 5% entre 10 a 15 años de antigüedad laboral.

EXPERIENCIA LABORAL

TABLA N°6

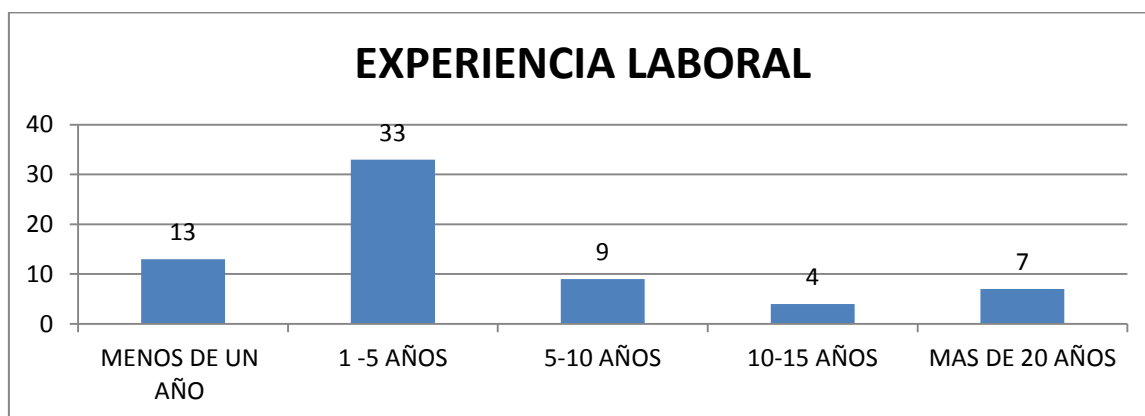
Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación al tiempo de experiencia laboral, durante marzo a julio de 2017

EXPERIENCIA LABORAL	FA	FR	FR%
MENOS DE 1 AÑO	13	0,2	20%
1 -5 AÑOS	33	0,5	50%
5-10 AÑOS	9	0,14	14%
10-15 AÑOS	4	0%	4%
MAS DE 20 AÑOS	7	0,11	7%
total	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRAFICO N°6

Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación al tiempo de experiencia laboral llevan, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 50% de la población de estudio tiene una experiencia laboral entre 1 a 5 años, el 20% menos de un año, el 14% entre 5 a 10 años, el 4% entre 10 a 15 años y el 7% más de 20 años.

PUESTO DE TRABAJO

TABLA N°7

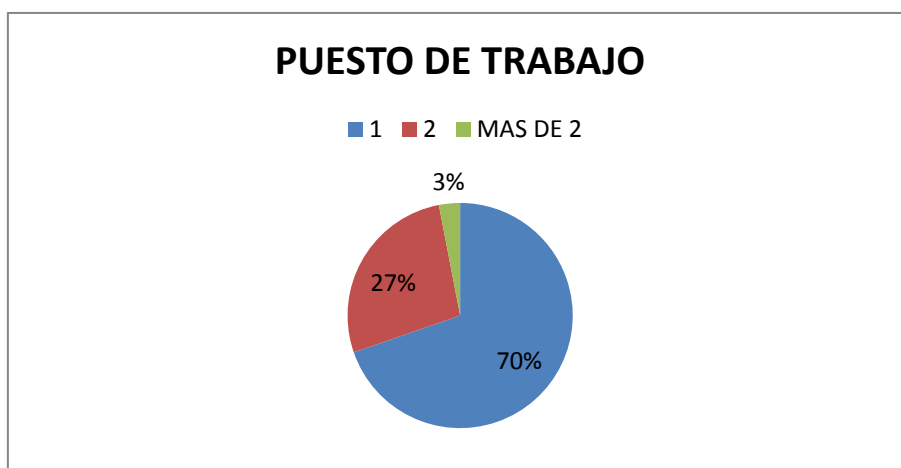
Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la cantidad de puesto de trabajo que tienen, durante marzo a julio de 2017.

PUESTO DE TRABAJO	FA	FR	FR%
1	46	0,7	70%
2	18	0,27	27%
MAS DE 2	2	0,03	3%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRAFICO N° 7

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a los puesto de trabajo que tienen uno, dos o más, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: El 70% de la población de estudio tiene actualmente un puesto de trabajo 1, el 27% tiene 2 dos puestos de trabajo, el 3% tiene más dos puestos de trabajo.

TURNOS DE TRABAJO

TABLA N°8

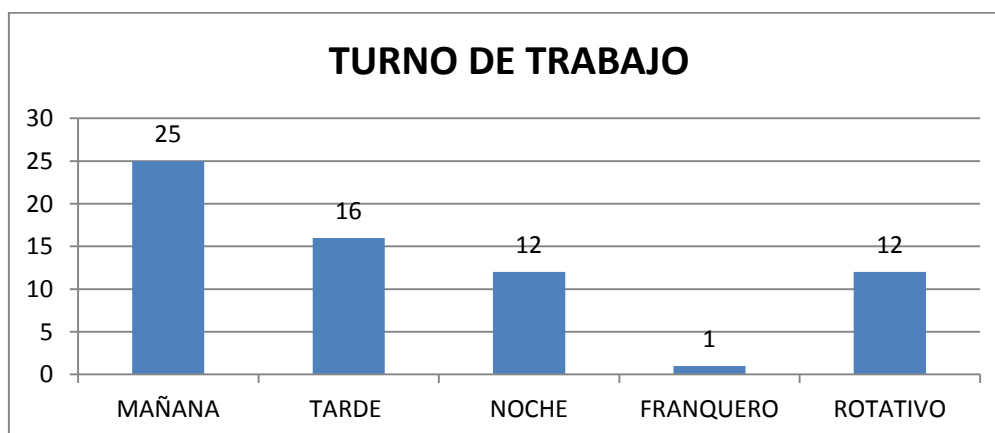
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a los turnos de trabajo que realizan, durante los meses de marzo a julio de 2017.

TURNO	FA	FR	FR%
MAÑANA	25	0,38	38%
TARDE	16	0,24	24%
NOCHE	12	0,18	18%
FRANQUERO	1	0,02	2%
ROTATIVO	12	0,18	18%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRAFICO N° 8

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional, en relación a los turno de trabajo que realizan mañana, tarde, noche, franqueros y rotativo, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 30% de la población de estudio trabaja un turno mañana, el 23% en la tarde, el 18% en la noche, el 18% trabaja turnos rotativos y el 2% como franqueros.

INSTITUCIÓN LABORAL

TABLA N°9

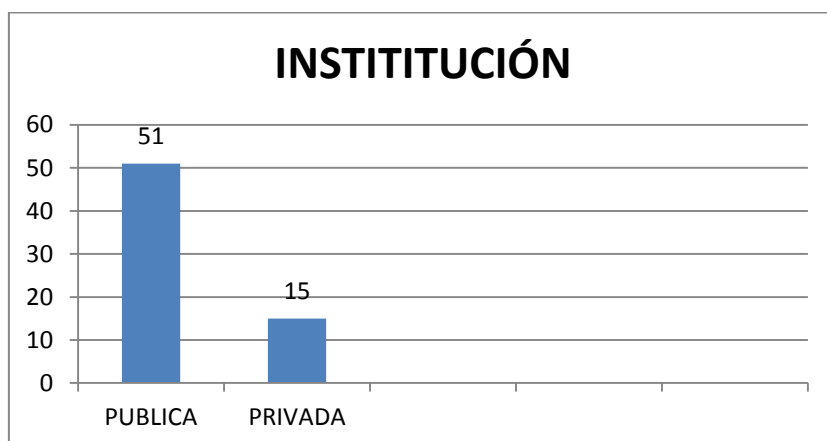
Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según la institución laboral privado o público que trabajan, durante marzo a julio de 2017

INSTITUCIÓN	FA	FR	FR%
PÚBLICA	51	0,77	77%
PRIVADA	15	0,23	23%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRAFICO N°9

Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la institución laboral del ámbito privada o pública, durante marzo a julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: El 77% de la población de estudio trabaja en hospitales públicos y el 23% restante de la población trabaja en hospitales privados.

SERVICIOS EN EL QUE TRABAJAN

TABLA N°10

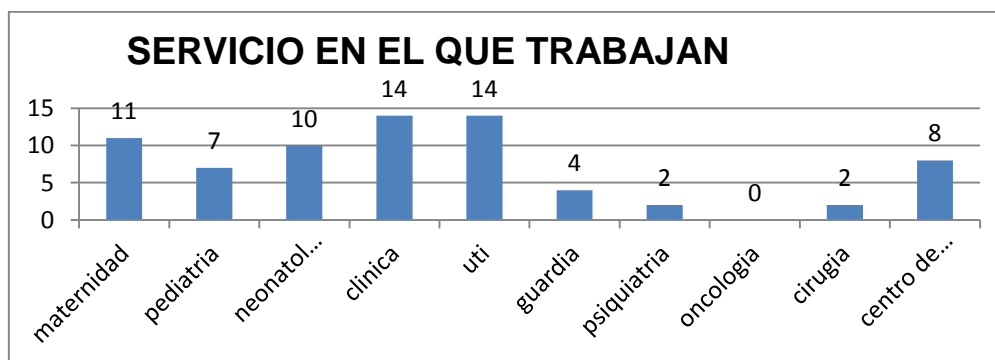
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, en relación al servicio en el que trabajan, durante marzo a julio de 2017

SERVICIO	FA	FR	FR%
MATERNIDAD	11	0,17	17%
PEDIATRÍA	7	0,11	11%
NEONATOLOGÍA	10	0,15	15%
CLÍNICA	14	0,21	21%
UTI	14	0,21	21%
GUARDIA	4	0,06	6%
PSIQUIATRÍA	2	0,03	3%
ONCOLOGÍA	0		
CIRUGÍA	2	0,03	3%
CENTRO DE SALUD	8	0,12	12%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRAFICO N°10

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación al servicio en el que trabajan, durante marzo a julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 21% de la población de estudio trabaja clínica, el otro 21% UTI, 17% en el servicio de maternidad, 15% en neonatología, 12% en centro de salud, 11% en pediatría, 6% en guardia, 3% en psiquiatría y el 3% en cirugía.

HORAS DE TRABAJO

TABLA N° 11

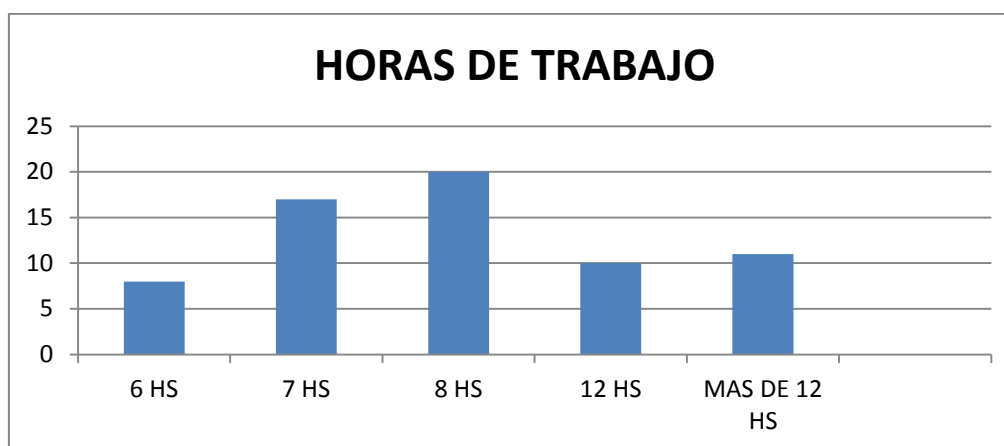
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según las horas de trabajo que realizan, durante marzo a julio de 2017

HORAS	FA	FR	FR%
6 HS	8	0,12	12%
7 HS	17	0,26	26%
8 HS	20	0,3	3%
12 HS	10	0,15	15%
MAS DE 12 HS	11	0,17	17%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRAFICO N°11

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a las horas de trabajo que realizan, durante marzo a julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 26% de la población de estudio trabaja 7 hs en su día laboral, el 17% trabaja más de 12 hs, el 15% trabaja 12 hs, el 12% trabaja 6 hs y el 3% trabaja 8 hs.

JORNADA LABORAL

TABLA N°12

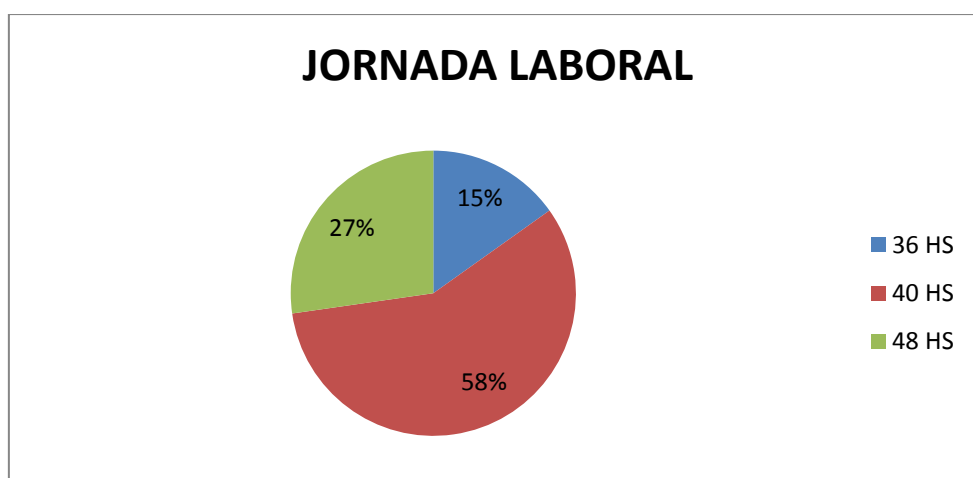
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la jornada laboral de horas semanales durante marzo a julio de 2017

JORNADA LABORAL	FA	FR	FR%
36 HS	10	0,15	15%
40 HS	38	0,58	58%
48 HS	18	0,27	27%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRAFICO N°12

Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la jornada laboral en horas semanales, durante marzo a julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: El 58% de la población de estudio tiene una jornada laboral de 40 horas, el 27% de 48 horas y el 15% de 36 horas.

SITUACIÓN LABORAL

TABLA N°13

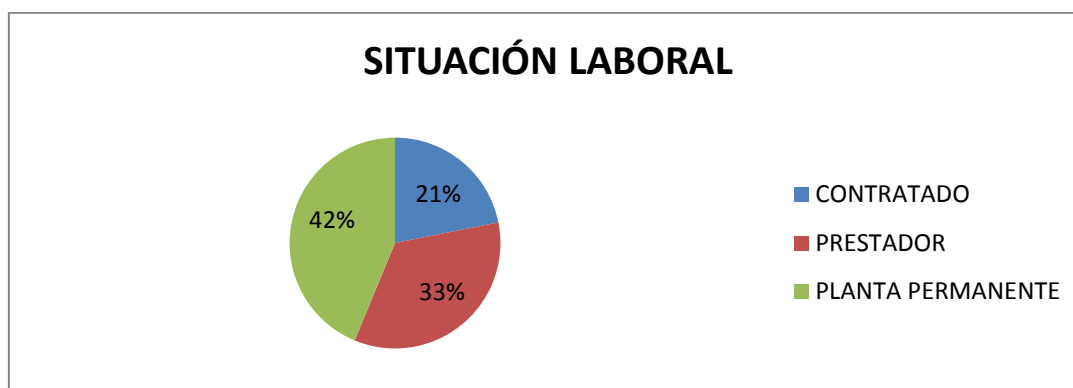
Enfermeros estudiantes de 2° a año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación en la situación laboral en la que se encuentran contratado, prestador de servicios o de planta permanente, durante marzo a julio de 2017.

SITUACIÓN LABORAL	FA	FR	FR%
CONTRATADO	14	0,21	21%
PRESTADOR	22	0,33	33%
PLANTA	28	0,42	42%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRAFICO N°13

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación en la situación laboral en la que se encuentran contratado, prestador de servicios o de planta permanente, durante marzo a julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 42% de la población de estudio tiene una situación laboral en planta permanente, el 33% trabaja como prestador de servicios y el 21% trabaja como contratado.

SATISFACCIÓN DE LA REMUNERACIÓN

TABLA N°14

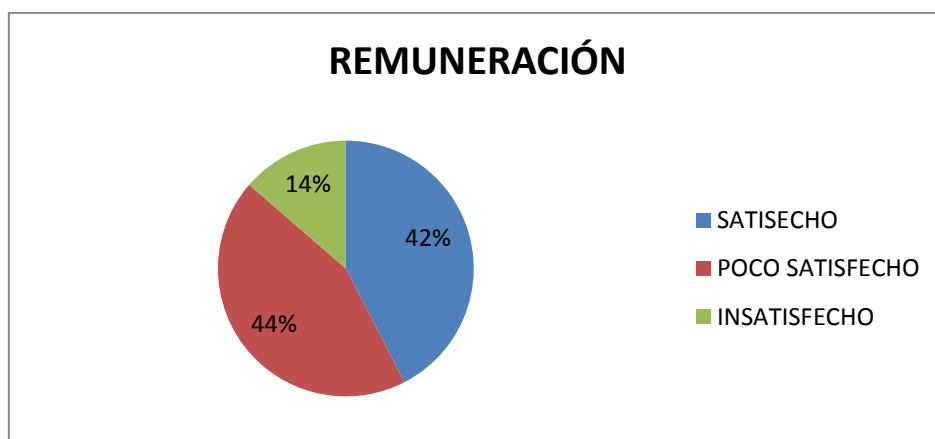
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a si se encuentran con satisfacción de la remuneración percibida, durante marzo a julio de 2017.

REMUNERACIÓN	FA	FR	FR%
SATISECHO	28	0,42	42%
POCO SATISFECHO	29	0,44	44%
INSATISFECHO	9	0,14	14%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°14

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la satisfacción de la remuneración percibida, durante marzo a julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: El 44% de la población de estudio de enfermeros estudiantes se encuentra poco satisfecho con la remuneración respecto al trabajo, el 42% se encuentra satisfecho y el 14% restante de los enfermeros se encuentra insatisfecho.

-PACIENTES A CARGO

TABLA N°15

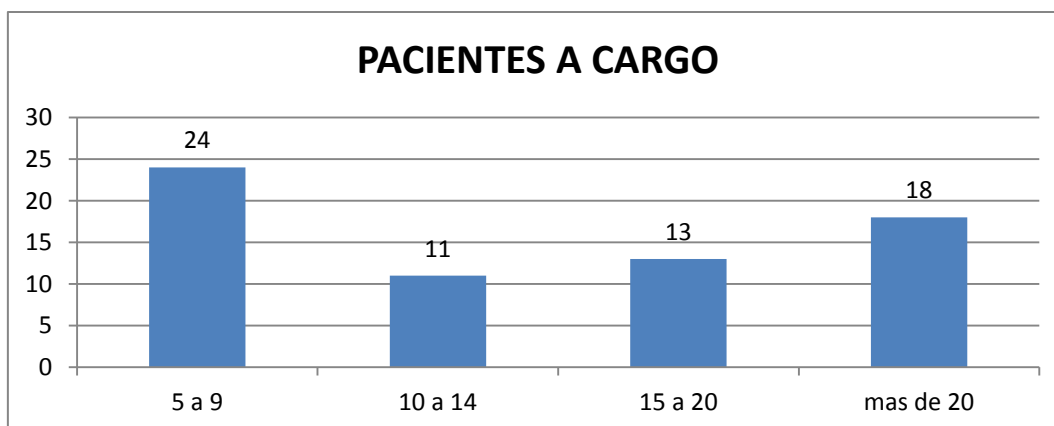
Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, en relación a la cantidad de pacientes a cargo en su ámbito laboral, durante marzo a julio de 2017

PACIENTES A CARGO	FA	FR	FR%
5 A 9	24	0,36	36%
10 A 14	11	0,17	17%
15 A 20	13	0,2	2%
MÁS DE 20	18	0,27	27%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRÁFICO N°15

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la cantidad de pacientes a cargo en su ámbito laboral, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 36% de la población de estudio de enfermeros estudiantes tiene entre 5 a 4 pacientes a cargo de su cuidado, el 27% tiene a cargo más de 20 pacientes, el 17% tiene de 10 a 14 pacientes a cargo y el 2% tiene entre 15 a 20 pacientes a su cargo.

SINTOMATOLOGÍA ASOCIADO A LA CARGA HORARIA

TABLA N°16

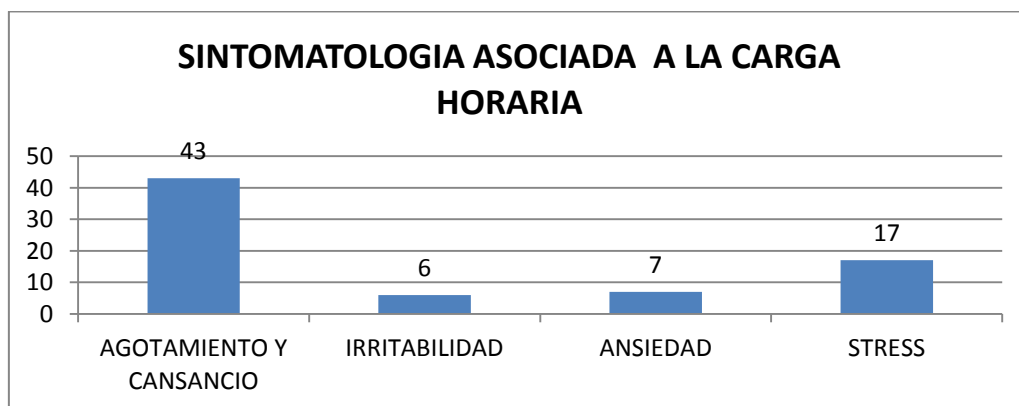
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según la sintomatología asociado a la carga horaria como el agotamiento y cansancio, irritabilidad, ansiedad, stress, durante marzo a julio de 2017

SINTOMATOLOGÍA ASOCIADO A LA CARGA HORARIA	FA	FR	FR%
AGOTAMIENTO Y CANSANCIO	43	0,65	65%
IRRITABILIDAD	6	0,09	9%
ANSIEDAD	7	0,11	11%
STRESS	17	0,26	26%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRAFICO N° 16

Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según la sintomatología asociado a la carga horaria como el agotamiento y cansancio, irritabilidad, ansiedad, stress durante marzo a julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: El 65% de la población de estudio de los enfermeros estudiantes respecto a la carga horaria presenta agotamiento y cansancio, el 26 % presenta estrés, el 11% presenta ansiedad y el 9% tiene irritabilidad.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TABLA N°17

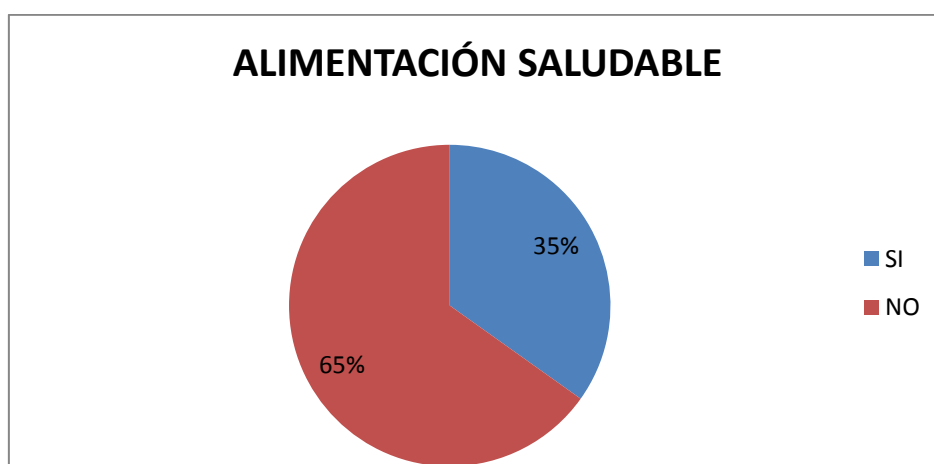
Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según si llevan o no una alimentación saludable, durante marzo a julio de 2017.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE	FA	FR	FR%
SI	23	0,35	35%
NO	43	0,65	65%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°17

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según si llevan o no una alimentación saludable, durante marzo a julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

Comentario: 65% de la población de estudio de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo no presentan una alimentación saludable y el 35% si lleva una alimentación saludable.

CALIDAD DE COMIDA

TABLA N°18

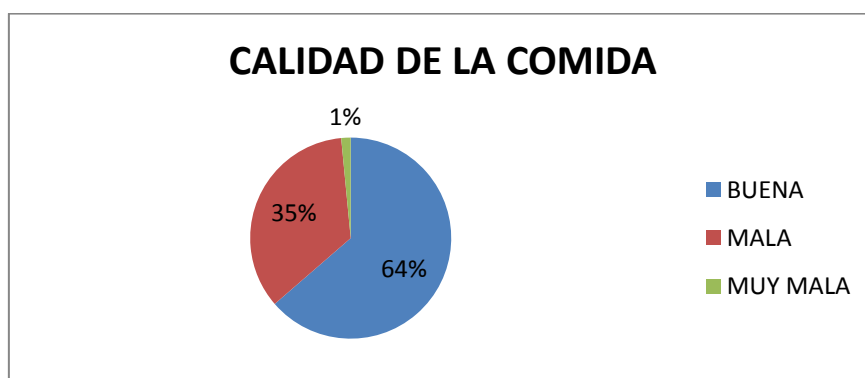
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación si consideran que calidad es su alimentación durante marzo a julio de 2017

CALIDAD	FA	FR	FR%
BUENA	42	0,64	64%
MALA	23	0,35	35%
MUY MALA	1	0,02	2
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRÁFICO N° 18

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación si consideran que su alimentación tiene una buena, mala o muy mala calidad de comida durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

Comentario: el 64% de la población de estudio los enfermeros estudiantes de la universidad de cuyo tienen una buena calidad de alimentación, el 35% tiene una alimentación mala y el 2% tiene una alimentación muy mala.

LUGAR DE ALIMENTACIÓN

TABLA N°19

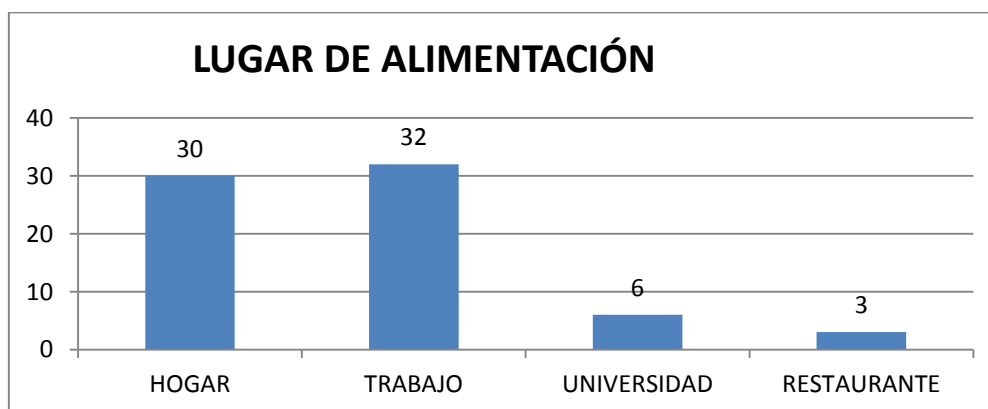
Enfermeros estudiantes de 2° a año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a cuál es el lugar de alimentación, durante marzo a julio de 2017.

LUGAR	FA	FR	FR%
HOGAR	30	0,45	45%
TRABAJO	32	0,48	48%
UNIVERSIDAD	6	0,09	9%
RESTAURANTE	3	0,05	5%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°19

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a cuál es el lugar de alimentación, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

Comentario: El 48% de la población de estudio de los enfermeros estudiantes de la Universidad de Cuyo su lugar de alimentación lo realiza en su puesto de

trabajo, el 45% lo realiza en el hogar, el 9% en la universidad y el 5% es restaurante.

INFLUENCIA SOBRE EL TURNO

TABLA N°20

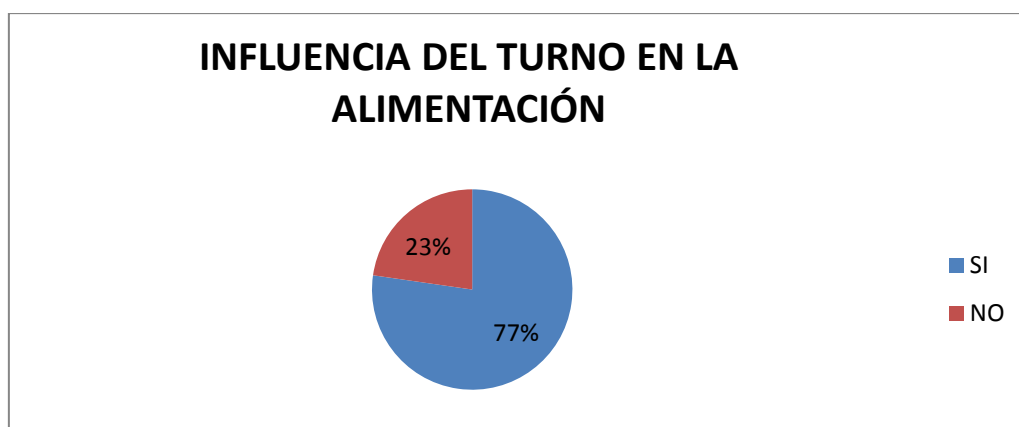
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la influencia del turno de trabajo en la alimentación, durante marzo a julio de 2017.

INFLUENCIA DEL TURNO	FA	FR	FR%
SI	51	0,77	77%
NO	15	0,23	23%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°20

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la influencia del turno de trabajo en la alimentación, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: el 77% de la población de estudio de la Universidad Nacional de Cuyo se encuentra influenciado en su alimentación por el turno de su trabajo y el 23% no se encuentra influenciado en la alimentación por el turno de su trabajo.

INFLUENCIA EN EL HORARIO DE LA COMIDA

TABLA N°21

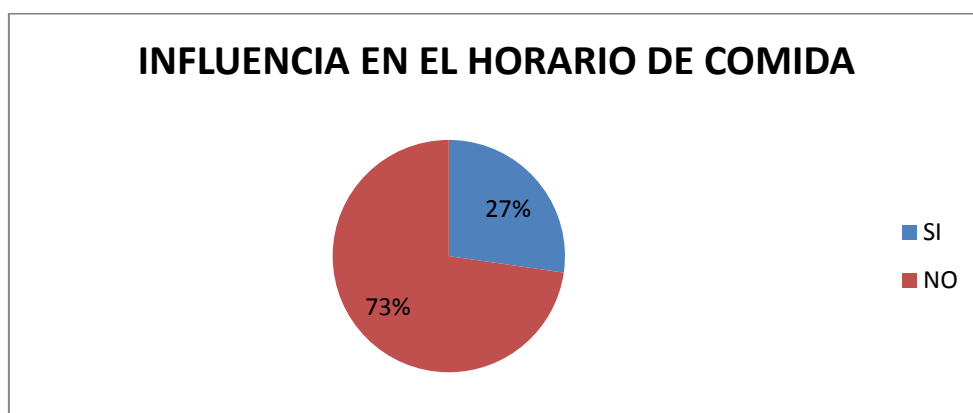
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la influencia del trabajo respecto al horario de la comida, durante marzo a julio de 2017.

HORARIO DE LA COMIDA	FA	FR	FR%
SI	18	0,27	27%
NO	48	0,73	73%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

GRÁFICO N° 21

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la influencia del trabajo respecto al horario de la comida, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 73% de la población de estudio enfermeros estudiantes de la Universidad Nacional de Cuyo no se encuentra influenciado en el horario de alimentación y el 27% si se encuentra influenciado en el horario de alimentación respecto al horario de trabajo

HORAS DE SUEÑO

TABLA N°22

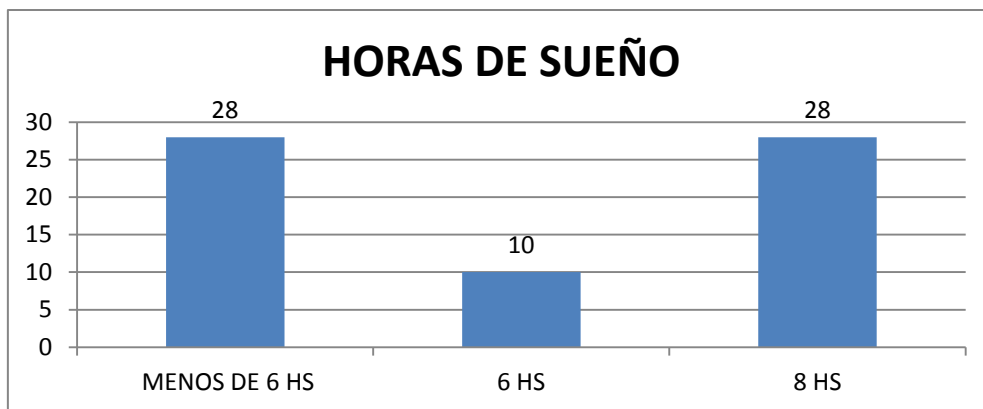
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la cantidad de horas de sueño que realizan para descansar, durante marzo a julio de 2017.

HORAS DE SUEÑO	FA	FR	FR%
MENOS DE 6 HS	28	0,42	42%
6 HS	10	0,15	15%
8 HS	28	0,42	42%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°22

Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a las horas de sueño que tienen, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: el 42 % de la población de estudio enfermeros estudiantes de la Universidad Nacional de Cuyo descansan menos de 6 horas de sueño, el 42% entre 8 horas de sueño y el 15% posee entre 6 horas de sueño.

CALIDAD DEL SUEÑO

TABLA N°23

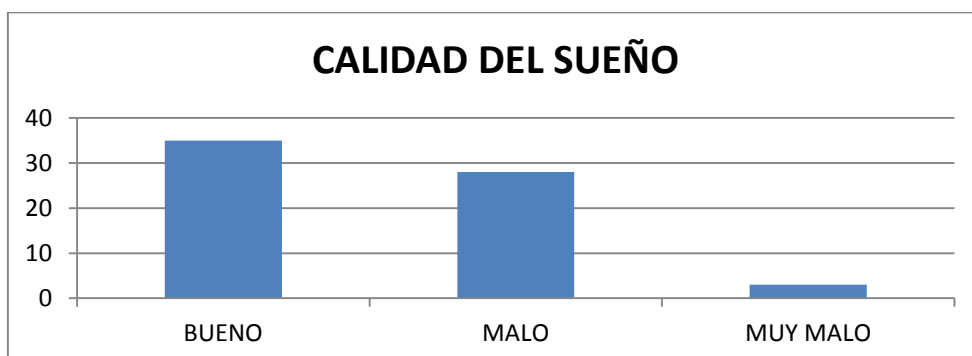
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la calidad del sueño que tienen buena, mala y muy mala, durante marzo a julio de 2017.

CALIDAD DEL SUEÑO	FA	FR	FR%
BUENO	35	0,53	53%
MALO	28	0,42	42%
MUY MALO	3	0,05	5%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°23

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en calidad del sueño Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la que tienen buena, mala y muy mala, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: el 53% de los enfermeros estudiantes de la Universidad Nacional e Cuyo poseen una buena calidad de sueño, el 42% tiene mala calidad de sueño y el 5% de los estudiantes enfermeros tienen una muy mala calidad de sueño.

INFLUENCIA DEL TURNO DE TRABAJO EN EL SUEÑO

TABLA N°24

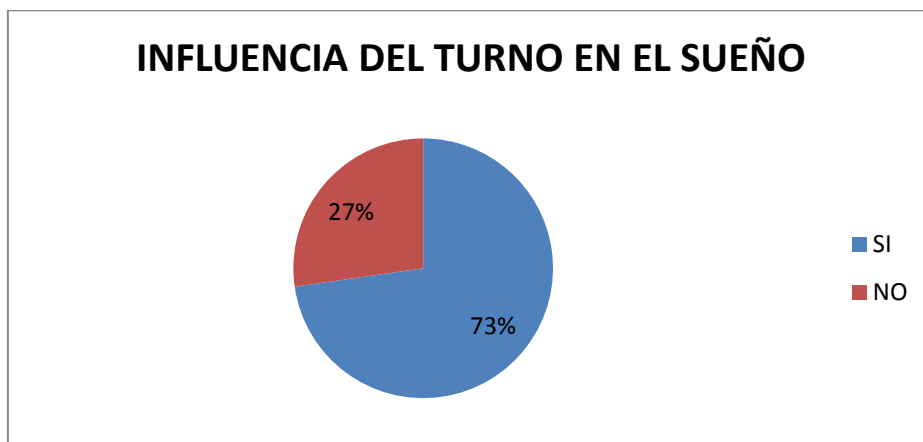
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la influencia del turno de trabajo en el sueño, durante marzo a julio de 2017.

INFLUENCIA DEL TURNO EN EL SUEÑO	FA	FR	FR%
SI	48	0,73	73%
NO	18	0,27	27%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°24

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la influencia del turno de trabajo en el sueño, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 73% de la población de estudio de los enfermeros estudiantes de la Universidad de Cuyo si tiene influencia en el sueño por el turno de trabajo y el 27% no tiene influencia en el sueño por el turno de trabajo.

INSOMNIO

TABLA N°25

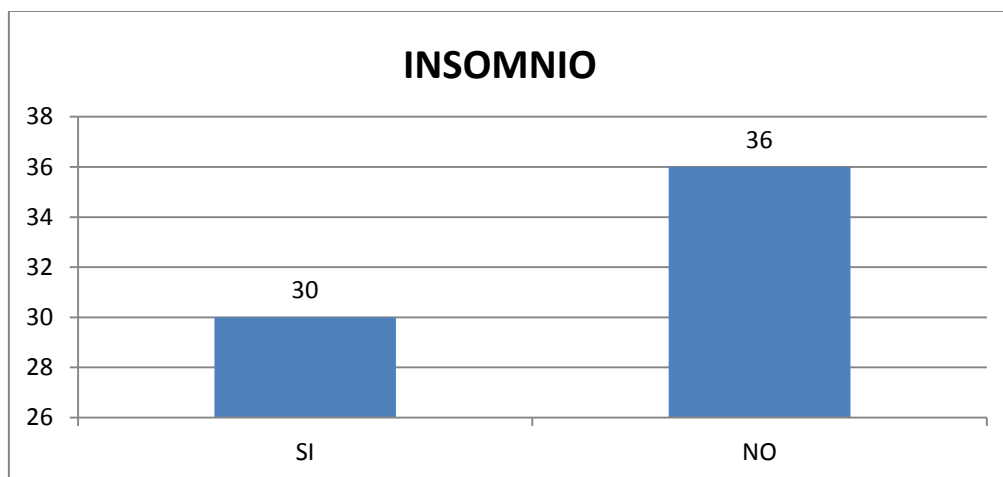
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a si presentan insomnio, durante marzo a julio de 2017.

INSOMNIO	FA	FR	FR%
SI	30	0,45	45%
NO	36	0,55	55%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°25

Enfermeros estudiantes de 2° a año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a si presentan INSOMNIO, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

Comentario: El 55% no presenta insomnio de la población de estudio enfermeros estudiantes de la Universidad Nacional de Cuyo y el 45% si presenta insomnio.

TRANSPORTE QUE UTILIZAN

TABLA N°26

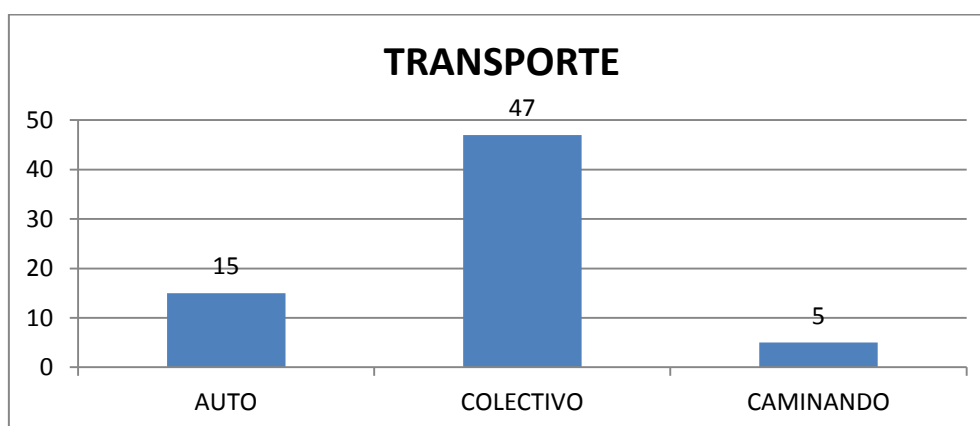
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación al transporte que utilizan para movilizarse, durante marzo a julio de 2017.

TRANSPORTE	FA	FR	FR%
AUTO	15	0,23	23%
COLECTIVO	47	0,71	71%
CAMINANDO	5	0,08	8%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°26

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación al tipo de transporte que utilizan para movilizarse, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 71% de los enfermeros estudiantes de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza utiliza como transporte el colectivo, el 20 % se transporta en auto, y el 8% se transporta a su puesto de trabajo caminando.

EJERCICIOS FISICOS

TABLA N°27

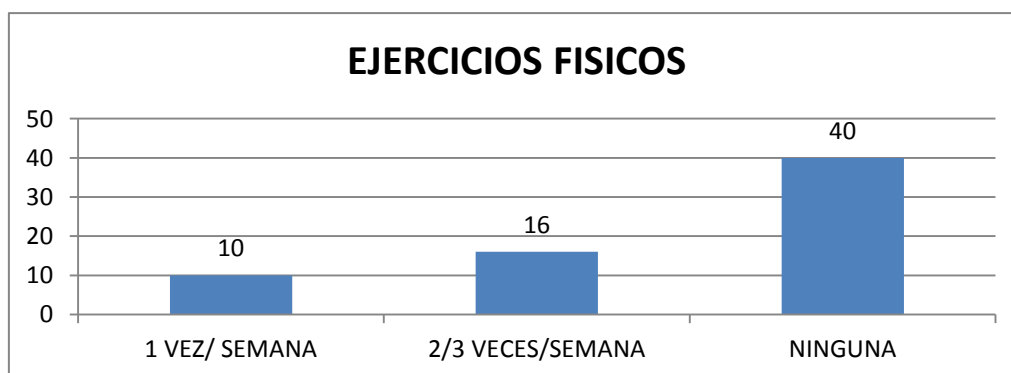
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la cantidad de veces por semana realizan ejercicios físicos, durante marzo a julio de 2017.

EJERCICIOS FISICOS	FA	FR	FR%
1 VEZ/ SEMANA	10	0,15	15%
2/3 VECES/SEMANA	16	0,24	24%
NINGUNA	40	0,61	61%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°27

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a la cantidad de veces que realizan ejercicios físicos, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017.

COMENTARIO: El 61% de la población de estudio de los enfermeros del ciclo de Licenciatura en enfermería no realiza ejercicios físicos ninguna vez a la semana, el 24% de 2 a 3 veces por semana, el 15% realizan ejercicios 1 una vez por semana.

DISPONEN DEL TIEMPO PARA EJERCICIOS

TABLA N°28

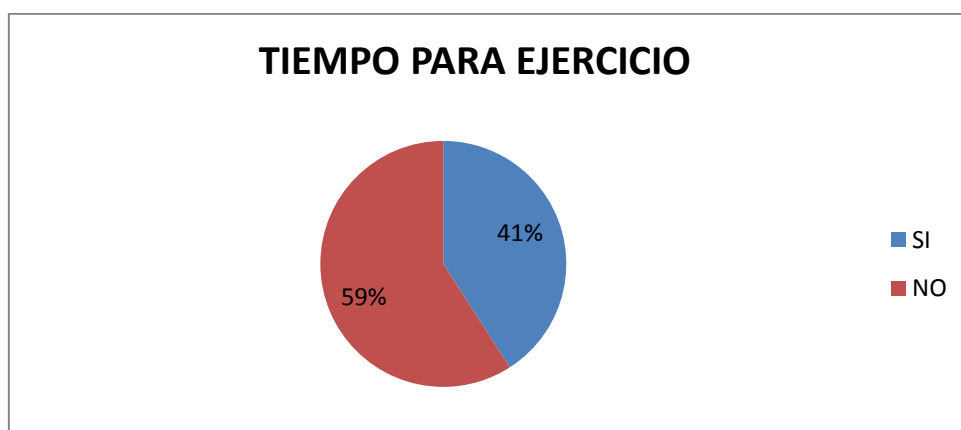
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación al SI disponen de tiempo para realizar ejercicios físicos, durante marzo a julio de 2017.

TIEMPO PARA EJERCICIO	FA	FR	FR%
SI	27	0,4	40%
NO	39	0,6	60%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N°28

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación al SI disponen de tiempo para realizar ejercicios físicos, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: El 60% de los enfermeros estudiantes del ciclo de Licenciatura de la Universidad Nacional de Cuyo no tienen tiempo para realizar ejercicios y el 40% si posee tiempo para realizar ejercicios.

INDICADORES DE IMC

TABLA N° 29

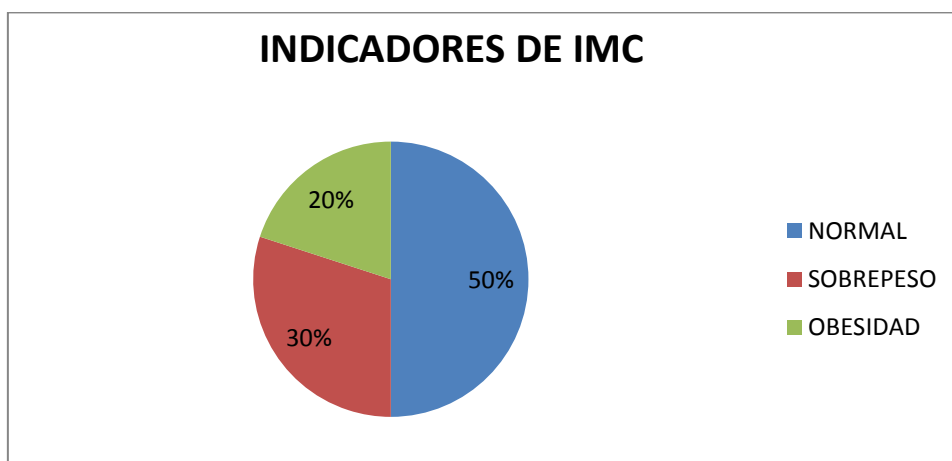
Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a los indicadores de índice de masa corporal, durante marzo a julio de 2017.

INDICADORES DE IMC	FA	FR	FR%
NORMAL	32	0,50	50%
SOBREPESO	22	0,30	30%
OBESIDAD	12	0,20	20%
TOTAL	66	1	100%

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

GRÁFICO N° 29

Enfermeros estudiantes de 2° año del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, en relación a los indicadores de índice de masa corporal, durante marzo a julio de 2017.



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

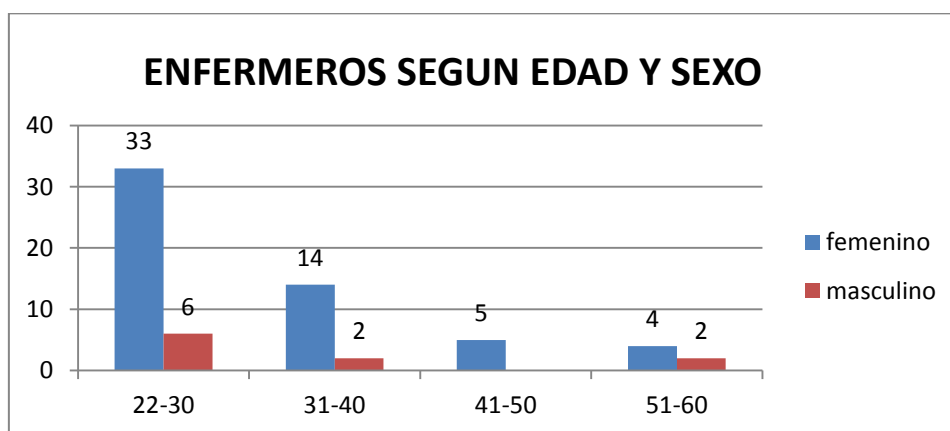
COMENTARIO: El 50% de la población de estudio de los enfermeros estudiantes según indicadores del índice de masa corporal es normal, el 30% de tiene sobrepeso y el 20% restante presenta obesidad.

TABLA Y GRÁFICO BIVARIADA SEGÚN EDAD Y SEXO:

Enfermeros estudiantes de 2° año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza, según edad y sexo durante marzo a julio de 2017.

EDAD \ SEXO	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL	FR%	FR%	FR% TOTAL
22- 30	33	6	39	85%	15%	100%
31- 40	14	2	16	88%	12%	100%
41- 50	5	0	5	100%	0%	100%
51-60	4	2	6	67%	33%	100%
TOTAL	56	10	66			

Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017



Fuente de información propia, de cuestionario sobre hábitos de vida, realizada a estudiantes de 2do año de la Carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, durante Marzo a Julio de 2017

COMENTARIO: El 85% de la población de entre 22-30 años son mujeres y el 15% son varones. El 88% de la población entre 31-40 años son mujeres y el 12% son varones. El 100% de la población de entre 41-50 años son mujeres. El 67% de la población de entre 51-60 años son mujeres y el 33% son varones.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los datos obtenidos y los resultados, se puede concluir respecto a los hábitos de vida respecto a: alimentación, descanso y sueño, actividad física y factores laborales y la reciente incorporación al ámbito laboral de los enfermeros estudiantes que se encuentran cursando 2° año de la carrera del Ciclo de Licenciatura en Enfermería de 2017 de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza:

La edad de los enfermeros con mayor porcentaje, se sitúa entre los 22 -30 años, con un 56%, siendo una población joven que se desempeña en este trabajo, por lo cual es importante hacer hincapié en esta etapa del ciclo vital en la adopción de hábitos de vida saludables. El sexo que predomina en la población enfermera es el sexo femenino con un 85% por lo que se ha evidenciado que es la población de riesgo de salud.

Respecto a la antigüedad laboral, el 52% de los enfermeros cuentan con una antigüedad de 1 a 4 años de actividades dentro de su profesión y el 23% con una antigüedad laboral de menos de un año, o sea es una población con poca antigüedad laboral, esto se relaciona con la edad de la población, debido a que es una población joven, y por lo tanto no tiene mucha experiencia laboral, el 50% lleva entre 1 a 5 años y el 20 % tiene una experiencia laboral de menos de un año de ejercer en la profesión, los cuales permanecen en el mismo puesto de trabajo.

El mayor porcentaje de la población tiene solo un puesto de trabajo y un 27% tiene dos puestos de trabajo, esto se relaciona con la poca satisfacción en cuanto a la remuneración que perciben los enfermeros y en menor cantidad el 3% tiene más de dos puestos de trabajo, que también se relaciona con la insatisfacción de la remuneración percibida por sus servicios como profesional de enfermería y porque no le alcanza para cubrir todas sus necesidades. Se ha evidenciado que la población no se encuentra satisfecha con su salario, motivo por el cual eligen trabajar en dos trabajos. El hecho de poseer un trabajo o dos, también se relaciona con la estabilidad laboral, y en el lugar que trabajan, una gran parte de la población trabaja en el sector público como prestador, lo cual no logra cubrir sus necesidades debido al salario menor, por esto una gran cantidad de enfermeros optan por un segundo trabajo en el ámbito privado,

porque el sueldo es más alto desde el comienzo. Todo esto coloca a los enfermeros en una situación laboral inestable y los enfermeros manifiestan no estar satisfechos en cuanto a la remuneración.

Un porcentaje del 38% de la población de los enfermeros estudiantes trabajan en el turno de la mañana, el 24% en el turno de la tarde, el 18% en el turno de la noche y el resto realiza turnos rotativos. Los diferentes turnos y cambios continuos de los mismos, se relaciona con las horas de sueño, que realizan los enfermeros estudiantes, donde el 42% duerme menos de 6 horas y por ende tienen disminución en la calidad de sueño debido a la extensa jornada laboral y las horas que trabajan por día, se ha evidenciado que una gran cantidad trabaja 12 horas al día, otros más de doce horas y si se le suma la sobrecarga de turno, trabajarían entre 12,16, 17 y hasta 24 horas, por lo cual no disponen de tiempo suficiente para la vida personal, el 45% sufren de insomnio, esto demuestra que los turnos de trabajo, las pocas horas de descanso, el turno específicamente el turno noche y mañana, son los que afectan esta necesidad tan importante que es uno de los pilares de la vida saludable, además también estos factores laborales producen cansancio y agotamiento a los enfermeros en la mayor parte, así como también influye la cantidad de pacientes que tienen a cargo que en gran parte son más de 20 pacientes por día y los diferentes servicios en los que trabaja los enfermeros estudiantes se sitúan en: el 21% trabaja en terapia intensiva, el 21% en clínica, el 17% en maternidad los cuales son los servicios más demandantes donde trabajan los enfermeros estudiantes.

Respecto a la carga horaria laboral y universitaria se relacionan porque al 65% le produce agotamiento y cansancio, al 26% le produce stress, por lo cual esto influye en la salud del enfermero.

Condiciones del ambiente del estudiante que trabaja

La carga horaria del cursado de la carrera de la licenciatura en enfermería, al 70% le ocupa mucho tiempo y al 73% el cursado de la carrera en la tarde le ocasiona cambiar el turno de su trabajo, por lo cual el cursado de la carrera influye en gran manera a la mayoría de los enfermeros.

Variables independientes:

En cuanto a los hábitos de vida respecto a la alimentación, el 65% considera que no posee una alimentación saludable por el ritmo acelerado de vida que llevan los enfermeros como mantener dos puestos de trabajo, el gran tiempo que les ocupa estudiar, los diferentes turnos laborales, la poca disponibilidad de tiempo que les queda. Esto tiene relación en sus hábitos de alimentación poco saludable por que el 35% de los enfermeros estudiantes consumen una mala calidad de alimentos y esto puede llevar a producir sobrepeso, obesidad y por ende un IMC alto., diabetes e hipertensión arterial , se demuestra que la mitad de esta población presenta un IMC alto, siendo un 30% con sobrepeso y un 20 % presenta obesidad, directamente relacionados con sus hábitos de alimentación, porque no respetan los horarios de comidas, optan por alimentos con alto tenor graso, carbohidratos, y azúcares, y por qué al no disponer de tiempo optan por una mala alimentación y fácil de adquirir , a esto se le suma el turno de trabajo por influye directamente en la alimentación, ocasionando cambios en los hábitos de alimentación.

La falta de ejercicio también influye en los indicadores de IMC, lo cual es evidenciado con alto IMC de la población, porque es una población que no realiza actividad física, lo cual no es bueno para la salud, no poseen tiempo para realizar ejercicio y por la poca disponibilidad de tiempo el 71% se moviliza en colectivo para ir al trabajo, el 23% en auto y solo un menor cantidad del 9% va caminando a su trabajo. Los enfermeros no tienen tiempo para realizar ejercicios por, el horario de trabajo, doble turno y por el tiempo que requiere el cursado de la carrera de licenciatura en enfermería.

Es una población joven, en su gran mayoría mujeres, la mayoría se han incorporado al ambiente laboral en un tiempo entre 1 a 4 años y una considerable parte hace menos de un año, los cuales son de reciente ingreso. La jornada laboral es de muchas horas y tienen a cargo muchos pacientes. Una gran parte de la población se encuentra cansada, agotada y estresada. El cursado de la carrera requiere mucho tiempo e influye en el trabajo del

enfermero. La mayoría de la población en estudio no tiene una alimentación saludable y no se respeta los horarios de las comidas, presenta sobrepeso y obesidad en gran parte de la población, no duermen bien, gran parte presenta alteraciones para dormir y la mayoría no realiza actividad física.

Es una población con una alimentación poco saludable, con un inadecuado descanso y sueño por dormir pocas horas y presentar insomnio, todo esto junto con la falta de actividad física, los predispone al riesgo de desarrollar enfermedades, debido a que la alimentación saludable, descanso y sueño y actividad física son pilares de una vida saludable.

Estos datos nos muestran cómo se relacionan los hábitos de vida de alimentación, descanso y sueño y actividad física los factores laborales y la incorporación reciente al ámbito laboral, y por lo cual se ha dado respuesta a la pregunta de investigación que se planteó para la temática.

RECOMENDACIONES

Concientizar a los profesionales de enfermería acerca de la importancia de poseer buenos hábitos de vida saludables en su salud y porque los enfermeros deben llevar hábitos de saludable.

Los profesionales de enfermería deben estar sumamente conscientes de su rol dentro de la sociedad y sobre todo de gran importancia el autocuidado para poder ayudar a los demás. Como principales cuidadores de la salud son los que a diario deben fomentar en las personas hábitos de vida saludable, que aporten al bienestar y puedan llevar una mejor calidad de vida.

Los enfermeros deben incorporar imprescindiblemente en su propia vida hábitos de saludables, con el fin de mejorar su calidad de vida y aportar en su salud previniendo la morbimortalidad de los profesionales, producto de llevar hábitos de vida poco saludables.

Realizar talleres respecto al autocuidado del enfermero, con previa autorización y colaboración de la universidad nacional de cuyo, esto se debe realizar desde la etapa de formación, aportando en el estudiante conocimientos suficientes, que permita que el estudiante de enfermería lo lleve a introducir mediante hábitos de vida saludable y mejorar su calidad de vida.

Dar a conocer a la muestra los resultados de la investigación, para que tomen conciencia respecto a los hábitos de vida que poseen sus compañeros. Producir una transformación de pensamientos brindando la información recolectada e influenciar al cambio para mejorar su calidad de vida.

Y por último colocar afiches en las paredes del aula en el que normalmente cursan, acerca de hábitos de vida saludables: alimentación, descanso y sueño y actividad física.

BIBLIOGRAFÍA

- Sampieri Hernández, Roberto**. “Metodología de la Investigación”. Edit. Mc Graw Hill, México- 2° Edición. 1.981
- Fortín, M. F. – Vissandjée, B. y Côte, J.** “Elegir un problema de investigación”. En: Fortin, M, F. “El Proceso de Investigación: de la concepción a la realización”. México: McGraw-Hill. 1999, 29-40.
- Bárbara Kosier, Audrey Berman**. “Fundamento de enfermería: conceptos, procesos y practica”. Editorial, Pearson Educación, 2008.
- **Antonio José González, Verónica V Márquez, M Del Mar López Rodríguez**. “Educación y salud en una sociedad globalizada”. Editorial Universidad de Almería” 2015.
- Licenciada María Rosa Reyes, Licenciado Jorge Gustavo Michel- Licenciada Ana Fernández. Bioquímico Marcos Giai**. “Diseño de Investigación: Alternativas teórico-metodológicas y elección de técnicas”.2017
- **Licenciada María Rosa Reyes, Licenciado Jorge Gustavo Michel- Licenciada Ana Fernández. Bioquímico Marcos Giai**. “Marco Teórico”.2017
- Licenciada María Rosa Reyes, Licenciado Jorge Gustavo Michel, Licenciada Ana Fernández. Bioquímico Marcos Giai**. “El Problema de Investigación: Formulación de objetivos y factibilidad”. 2017
- **Licenciada María Rosa Reyes, Licenciado Jorge Gustavo Michel, Licenciada Ana Fernández, Bioquímico Marcos Giai**. “Ejecución del Proyecto de Investigación”.2017
- OMS**. “Definición de salud”. 2016
- Marta Talavera**. ”El concepto de salud, definición y evolución”. Enfermería comunitaria Universidad Nacional de Cuyo .2016
- Universidad Nacional de Cuyo**. “Introducción a los modelos y teorías de enfermería”. Bases del Cuidado II.2013
- LALONDE** “DETERMINANTES DE LA SALUD”. (1974)

- Dayan G. García-Laguna, Ginna P. García-Salamanca, Yeinny T. Tapiero-Paipa, Diana M. Ramos** “Determinantes de los estilos de Vida y su implicación en la salud de Jóvenes universitarios”. 2012
- Consejo internacional de enfermeras.** “Código deontológico del CIE para la profesión de enfermería”. Copyright © 2006. Ginebra (Suiza)
- Rodríguez Perón José Miguel, Mora Gonzales Salvador R., Acosta Cabrera Erick B.**, “Índice de masa corporal como indicador en la estratificación del riesgo aterogénico para la vigilancia en salud”. Revista Cubana de Medicina Militar. 2004
- OMS.** “Obesidad y sobrepeso”. Octubre 2017
- Antonio José González, Verónica V Márquez, M Del Mar López Rodríguez.** “Educación y salud en una sociedad globalizada”. Editorial Universidad De Almería. 2015
- Facultad De Ciencias Médicas, Uncuyo.** “Fisiología del sueño”. Bases del Cuidado al enfermo .2014
- Bente K. Pendersen, Mark Afebraio.** “Muscle As An Endocrine Organ: Focus On Muscle- Derived Interleukin-6”. Physiol Rev 88: 1379-1406, 2008; doi:10.1152/physrev.90100.2007
- WHO. A COCEPTUAL FRAMEWORD.** “Fort Actions Social Determinants of Heallt”. World Health Organization Geneva 2010.
- Facultad de ciencias médicas, Uncuyo.** “Los aspectos que influyen en el desarrollo humano”. Bases del cuidado. 2013
- Uncuyo.** “Introducción a los modelos y teorías de enfermería”. Bases del cuidado. 2013.
- Suzanne C. Smeltzer.** “Homeostasis, estrés y adaptación”. Enfermería medico quirúrgica. Volumen I 10° Edición. Editorial Mc Graw Hill. 2007
- Suzanne C. Smeltzer.** “factores que causan estrés: amenazas al estado estable”. Enfermería médicoquirúrgico. Edición 10°, .Volumen I. pág. 92,93. Editorial Mc Graw Hill. 2007.
- Castillo Ramírez Sisy.** “El Síndrome de” Burn Out” o Síndrome de agotamiento Profesional”. Medicina Legal de Costa Rica. 2001.
- Universidad Nacional de Cuyo.** “Introducción a los modelos y teorías de enfermería” Bases del Cuidar al Enfermo. 2013

- Roseni Rosângela de Senab, Suelene Coelho.** “Educación en enfermería en América Latina: Necesidades, tendencias y desafíos”. Enfermería Comunitaria.2016
- Piñeiro Fraga María.** “Estrés y factores relacionado en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica”: un estudio de prevalencia. Enferm.glob. 2013
- Seguel Palma Fredy, Valenzuela Suazo Sandra, Sanhueza Alvarado Olivia.** “El trabajo del profesional de enfermería: revisión de la literatura”. Ciencia enfermería.2015
- Manuel Villar Aguirre.** “Factores Determinantes de la salud: Importancia de La Prevención”. Acta Med Peruana, Lima v28, n. 4, oct.2011
- Carta De Ottawa.** “Promoción de la salud”. OPS .1987

ANEXOS

CUESTIONARIO:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CICLO DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA



“ENCUESTA DE HABITOS DE VIDA DE LOS ENFERMEROS ESTUDIANTES QUE SE INCORPORAN AL ÁMBITO LABORAL”

Estimados participantes, le solicitamos su participación, para formar parte de nuestro trabajo de investigación, en el cual consideramos que usted forma parte de nuestra población de estudio, para conocer qué relación existe entre los hábitos de vida respecto a: alimentación, descanso y sueño, actividad física y factores laborales de los enfermeros estudiantes de 2° año del ciclo de licenciatura de la Universidad Nacional de Cuyo y la incorporación al ámbito laboral. Esta encuesta es de carácter anónimo y voluntario, si tiene alguna duda, puede consultar al grupo de investigación que estará presente. Muchas gracias por su participación.

Marque con una cruz (X) la opción elegida:

A) SEXO	a) Masculino <input type="checkbox"/> b) Femenino <input type="checkbox"/>
B) EDAD	a) 22-30 <input type="checkbox"/> b) 31-40 <input type="checkbox"/> c) 41-50 <input type="checkbox"/> d) 51-60 <input type="checkbox"/>
C) ESTADO CIVIL	a) Soltero <input type="checkbox"/> b) Casado <input type="checkbox"/> c) Separado <input type="checkbox"/> d) Viudo <input type="checkbox"/>
D) ZONA DE RESIDENCIA	a) Capital <input type="checkbox"/> b) Guaymallen <input type="checkbox"/> c) Maipú <input type="checkbox"/> d) San Martín <input type="checkbox"/> e) Las Heras <input type="checkbox"/> f) San Carlos <input type="checkbox"/> g) Malargüe <input type="checkbox"/> h) San Juan <input type="checkbox"/> i) San Luis <input type="checkbox"/> j) Otro <input type="checkbox"/>
E) NIVEL DE FORMACIÓN	a) Enfermero universitario <input type="checkbox"/> b) Enfermero profesional <input type="checkbox"/> c) Otro <input type="checkbox"/>
F) ¿Cuántos HIJOS TIENE?	a) 1 <input type="checkbox"/> b) 2 <input type="checkbox"/> c) +3 <input type="checkbox"/> d) Ninguno <input type="checkbox"/>
G) IMC	a) Peso..... b) Talla.....
1) El hecho de estudiar la licenciatura: ¿Cuánto tiempo le ocupa? a) Mucho <input type="checkbox"/> b) Poco <input type="checkbox"/>	
2) El hecho de estudiar la licenciatura: ¿Le ocasiono cambiar su horario de trabajo? a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/>	
3) Respecto a la antigüedad laboral: ¿Hace cuánto tiempo permanece en su puesto de trabajo? a) - 1 año <input type="checkbox"/> b) 1-4 años <input type="checkbox"/> c) 5-10 años <input type="checkbox"/> d) 10-15 años <input type="checkbox"/> e) +20 años <input type="checkbox"/>	
4) En cuanto a la experiencia laboral: ¿Hace cuánto tiempo trabaja como enfermero? a) - 1 año <input type="checkbox"/> b) 1-5 años <input type="checkbox"/> c) 5-10 años <input type="checkbox"/> d) 10-15 años <input type="checkbox"/> e) +20 años <input type="checkbox"/>	
5) ¿Cuántos puestos de trabajo posee? a) 1 <input type="checkbox"/> b) 2 <input type="checkbox"/> c) +2 <input type="checkbox"/>	
6) ¿En qué turno trabaja? a) Mañana <input type="checkbox"/> b) Tarde <input type="checkbox"/> c) Noche <input type="checkbox"/> d) Franquero <input type="checkbox"/> e) Rotativo <input type="checkbox"/>	

<p>7) ¿En qué institución de salud trabaja?</p> <p>a) Público <input type="checkbox"/> b) Privado <input type="checkbox"/></p>
<p>8) ¿En qué servicio de enfermería trabaja?</p> <p>a) Maternidad <input type="checkbox"/> b) Pediatría <input type="checkbox"/> c) Neonatología <input type="checkbox"/> d) Clínica <input type="checkbox"/> e) UTI <input type="checkbox"/> f) Guardia <input type="checkbox"/> g) psiquiatría <input type="checkbox"/> h) oncología <input type="checkbox"/> i) cirugía <input type="checkbox"/> j) centro de salud <input type="checkbox"/> k) otro</p>
<p>9) ¿Cuántas horas trabaja al día?</p> <p>a) 6 hs <input type="checkbox"/> b) 7 hs <input type="checkbox"/> c) 8 hs <input type="checkbox"/> d) 12hs <input type="checkbox"/> e) +12hs <input type="checkbox"/></p>
<p>10) ¿De cuantas horas semanales es su jornada laboral?</p> <p>a) 36 hs <input type="checkbox"/> b) 40 hs <input type="checkbox"/> c) 48 hs <input type="checkbox"/></p>
<p>11) ¿En qué situación laboral se encuentra?</p> <p>a) contratado <input type="checkbox"/> b) prestador <input type="checkbox"/> c) planta permanente <input type="checkbox"/></p>
<p>12) Usted se encuentra respecto a la remuneración por su trabajo:</p> <p>a) satisfecho <input type="checkbox"/> b) poco satisfecho <input type="checkbox"/> c) insatisfecho <input type="checkbox"/></p>
<p>13) Normalmente, ¿Cuántos pacientes tiene a su cargo en su turno?</p> <p>a) 5-9 <input type="checkbox"/> b) 10-14 <input type="checkbox"/> c) 15-20 <input type="checkbox"/> d) +20 <input type="checkbox"/></p>
<p>14) Considera que la carga horaria del ambiente universitario y laboral le produce:</p> <p>a) agotamiento y cansancio <input type="checkbox"/> b) irritabilidad <input type="checkbox"/> c) ansiedad <input type="checkbox"/> d) stress <input type="checkbox"/></p>
<p>15) ¿Considera que usted tiene una alimentación saludable?</p> <p>a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/></p>
<p>16) Calidad de la comida que consume:</p> <p>a) Buena <input type="checkbox"/> b) Mala <input type="checkbox"/> c) Muy mala <input type="checkbox"/></p>
<p>17) Tipos de comida que consume a diario:</p> <p>a) frutas ,verduras ,lácteos y carnes <input type="checkbox"/> b) comida elaborada <input type="checkbox"/> c) pizzas ,hamburguesas <input type="checkbox"/> d) sándwich, panchos <input type="checkbox"/></p>
<p>18) ¿En qué lugar normalmente consume sus alimentos?</p> <p>a) Hogar <input type="checkbox"/> b) Trabajo <input type="checkbox"/> c) Universidad <input type="checkbox"/> d) Restaurante <input type="checkbox"/></p>
<p>19) ¿El turno en el que trabaja influye en su alimentación?</p> <p>a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/></p>
<p>20) ¿Respetas los horarios de las comidas?</p> <p>a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/></p>
<p>21) ¿Cuántas horas duerme?</p> <p>a) 8 hs <input type="checkbox"/> b) 6 hs <input type="checkbox"/> c) -6 hs <input type="checkbox"/></p>
<p>22) Calidad del sueño:</p> <p>a) Bueno <input type="checkbox"/> b) Malo <input type="checkbox"/> c) Muy malo <input type="checkbox"/></p>
<p>23) ¿El turno de trabajo altera sus horas de sueño?</p> <p>a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/></p>
<p>24) ¿Sufre de insomnio o alguna otra alteración?</p> <p>a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/></p>
<p>25) Respecto al transporte ¿En que llega a su trabajo?</p> <p>a) Auto <input type="checkbox"/> b) Colectivo <input type="checkbox"/> c) Caminando <input type="checkbox"/></p>
<p>26) ¿Cuántas veces realiza ejercicios físicos?</p> <p>a) 1 vez/semana <input type="checkbox"/> b) 2-3 veces/semana <input type="checkbox"/> c) Ninguna <input type="checkbox"/></p>
<p>27) ¿Dispone de tiempo para realizar ejercicios físicos?</p> <p>a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/></p>

N°	SEXO	EDAD	E.CIVIL	Hijos	PESO	TALLA	IMC	INDICADOR
1	F	a	a	d	55	1,55	23	normal
2	F	a	a	d	60	1,58	24	normal
3	F	b	c	b	50	1,6	20	normal
4	F	b	a	b	55	1,58	22	normal
5	F	c	b	b	62	1,64	25	sobrepeso
6	F	a	a	d	53	1,59	21	normal
7	F	a	a	a	60	1,63	23	normal
8	F	a	a	a	60	1,6	23	normal
9	F	a	a	d	77	1,6	30	obesidad
10	F	d	b	b	75	1,56	32	obesidad
11	M	d	b	b	82	1,66	30	obesidad
12	F	a	a	d	61	1,65	22	normal
13	F	b	b	b	60	1,6	23	normal
14	M	d	b	c	78	1,65	29	sobrepeso
15	M	a	a	d	70	1,64	26	sobrepeso
16	M	b	b	c	58	1,59	23	normal
17	F	b	c	c	56	1,65	21	normal
18	M	a	a	c	76	1,81	23	normal
19	F	a	a	d	75	1,65	28	sobrepeso
20	F	a	a	d	60	1,5	27	sobrepeso
21	F	a	a	d	54	1,45	26	sobrepeso
22	F	a	a	a	57	1,55	24	normal
23	F	a	a	d	58	1,58	23	normal
24	M	a	a	d	73	1,84	22	normal
25	F	a	a	d	54	1,6	21	normal
26	F	b	b	d	50	1,5	22	normal
27	F	a	b	b	68	1,54	27	sobrepeso
28	F	a	a	d	86	1,53	37	obesidad
29	F	a	a	d	53,3	1,59	21	normal
30	F	a	b	d	50	1,62	19	normal
31	F	c	d	b	73	1,58	29	sobrepeso
32	F	b	b	b	90	1,6	35	obesidad
33	F	d	a	d	69	1,56	28	sobrepeso
34	F	a	a	d	53	1,58	21	normal
35	F	a	a	d	80	1,65	29	sobrepeso
36	F	a	a	a	75	1,54	32	obesidad
37	F	a	a	a	76	1,7	26	sobrepeso
38	F	a	a	b	72	1,64	27	sobrepeso
39	F	b	b	b	53	1,55	22	normal
40	M	b	b	b	90	1,85	26	sobrepeso

41	F	a	a	d	90	1,6	35	obesidad
42	M	a	a	d	65	1,68	23	normal
43	F	a	a	d	75	1,6	29	sobrepeso
44	F	c	c	c	93	1,65	34	obesidad
45	F	b	c	c	55	1,6	21	normal
46	F	b	a	b	56	1,56	23	normal
47	F	a	a	d	70	1,6	27	sobrepeso
48	F	b	a	d	68	1,64	25	sobrepeso
49	F	b	a	d	59	1,64	25	sobrepeso
50	F	d	c	b	72	1,58	29	sobrepeso
51	F	d	c	c	65	1,63	24	normal
52	M	a	a	d	72	1,7	25	sobrepeso
53	F	a	a	d	53	1,63	20	normal
54	F	b	b	b	65	1,65	24	normal
55	F	b	c	b	67	1,5	30	obesidad
56	F	b	a	a	48	1,6	19	normal
57	F	c	a	a	72	1,6	28	sobrepeso
58	F	a	a	d	64	1,7	22	normal
59	F	c	b	b	76	1,61	29	obesidad
60	F	a	a	d	55	1,58	22	normal
61	F	a	a	d	73	1,7	26	sobrepeso
62	F	a	a	d	79	1,7	27	sobrepeso
63	F	a	a	d	55	1,52	24	normal
64	F	b	a	d	90	1,65	33	obesidad
65	M	a	a	d	100	1,75	33	obesidad
66	F	b	a	d	53,3	1,6	21	normal

N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	b	a	a	a	a	a	a	d	c
2	b	b	b	b	a	a	a	b	b
3	a	b	c	c	a	a	a	a	b
4	b	b	c	c	c	a	b	a	a
5	a	a	d	e	a	b	a	j	b
6	a	a	b	b	a	a	b	d	c
7	a	a	b	b	a	c	a	b	d
8	a	a	b	b	a	a	b	b	b
9	a	a	c	c	a	a	b	a	c
10	a	b	e	e	a	a	a	c	b
11	a	a	e	e	b	b	b	a,c	e
12	a	a	b	b	a	a	a	e	b
13	a	a	b	b	b	b	a	c	b
14	a	b	c	e	b	c	a	j	e
15	a	a	a	a	a	a	a	j	a
16	a	a	b	b	a	e	a	d	b
17	a	b	b	b	a	a	a	d,i	c
18	a	a	b	b	a	e	b	e	e
19	b	a	b	b	b	e	a	f	d
20	a	a	a	a	a	c	a	g	d
21	b	a	a	a	a	a	b	e	c
22	b	a	a	a	a	b	b	d	c
23	a	a	a	a	b	c	b	e	a
24	b	a	a	a	a	b	a	i	c
25	b	a	a	a	a	c	a	b	d
26	a	b	b	c	a	b	a	d	c
27	b	a	a	a	a	a	a	j	a
28	a	a	b	b	b	c	a	a,c	b
29	b	a	b	b	b	b	a	b,c	d
30	b	a	c	b	b	a	a	d	e
31	a	a	d	d	a	e	a	j	e
32	a	a	b	b	a	b	a	a	c
33	a	a	e	e	b	a	a	d	c
34	a	b	a	b	a	c	a	e	c
35	a	a	b	b	b	c	a	e	e
36	b	a	b	b	a	e	a	f	d
37	b	b	b	c	a	e	a	e	c
38	a	b	b	b	a	a	a	d	c
39	b	b	b	d	a	a	a	c	a
40	a	a	c	c	a	b	a	c	a
41	a	a	b	b	b	a	a	c	e

42	a	a	b	b	b	c	a	a	b
43	a	b	b	b	a	a	a	j	b
44	a	b	e	b	b	a	a	d,j	b
45	a	a	c	d	a	b	a	e	c
46	a	a	d	a	b	b	b	b	b
47	a	a	b	b	c	b	b	e	e
48	b	b	b	b	b	a	a	d,e	e
49	a	a	b	e	a	c	a	e	b
50	a	b	b	e	a	a	a	g	b
51	a	a	c	c	b	b	a	e	e
52	a	b	b	b	b	a	a	e	c
53	b	b	b	b	a	c	b	a	c
54	a	a	c	d	a	b	a	a	d
55	a	a	c	c	a	e	a	c	a
56	b	a	a	a	a	d	a	b	b
57	a	a	b	b	a	c	a	e	b
58	a	a	b	c	a	e	a	c	a
59	a	b	b	b	a	a	a	d	c
60	a	a	a	b	a	b	b	d	c
61	a	a	b	b	a	e	a	f	d
62	a	a	b	b	a	e	a	j	d
63	a	a	a	a	a	b	b	d	c
64	b	a	a	a	a	e	b	a	c
65	b	a	a	b	b	e	a	f	e
66	b	a	b	b	a	a	a	a	d

N°	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	b	B	a	b	d	b	a	c	a
2	b	B	b	a	a	a	a	a	a
3	b	C	b	a	d	a	a	a	a
4	a	C	a	b	a	a	a	a	a
5	b	C	b	d	a	a	a	a	a
6	c	a	b	a	a	a	a	a	a
7	b	c	b	a	a	a	a	a	a
8	b	b	c	a	a	b	b	a,b,c,d	a,b
9	c	c	a	d	a	a	a	a	a
10	b	c	a	b	d	a	a	a	a
11	c	c	c	d	a	b	a	b	a
12	b	b	a	a	a	b	b	c	a
13	b	b	c	a	a	b	b	c	b
14	c	c	b	c	a	a	a	a,b	a
15	a	b	b	d	a	a	a	a	a
16	b	c	a	b	a	b	a	a	a
17	b	c	b	b	a	b	a	b	a

18	c	c	a	a	a,b,c,d	b	b	a,b,d	a,b,c
19	c	c	a	d	a	a	a	a	a
20	b	b	a	b	a	b	b	c	b
21	c	a	a	b	a	b	b	a,b,c,d	a
22	a	a	b	a	a	a	a	a	a
23	b	b	b	a	a	a	a	a	b
24	b	b	c	c	a	b	b	c,d	b
25	c	b	b	b	b	b	b	a,b,c,d	a,b
26	b	c	a	c	d	b	a	a	a,b
27	b	b	a	d	a	a	a	b	a
28	b	b	a	c	a	b	a	a,c	a,b
29	a	b	b	d	a	b	a	a,c	a,b,c
30	c	c	a	a	a	b	b	c	a
31	b	c	c	c	c	a	a	a,b	a
32	b	b	c	b	b	b	a	b	a
33	b	c	b	d	a	b	a	c	a
34	b	b	b	a	b	b	b	b	a
35	c	b	b	a	a,b	b	b	c	b
36	b	a	a	d	d	b	b	c	b
37	b	c	b	a	a	a	a	a	a
38	b	a	b	c	a	a	a	a	a
39	a	a	a	a	c	a	a	a	a
40	a	c	a	a	c	b	a	a,b,c,d	a,b,c,d
41	c	b	b	a	a	b	b	c	b
42	b	c	a	c	a	a	a	a,c	a,b
43	b	a	b	d	a	b	b	b	b
44	b	c	b	d	a	b	a	a,b	a,b
45	b	c	b	a	c	a	a	a	a
46	c	a	a	c	a	a	b	a	b
47	c	a	b	b	a,d	b	b	b,c	a,b,c,d
48	b	b	a	d	a	b	b	c	b
49	c	c	c	a	a	b	b	c	b
50	b	c	a	c	c	b	a	a	a
51	b	c	b	a	d	b	a	b	b
52	b	c	c	a	a	b	b	c	B
53	a	c	b	b	a	b	a	a,c	a,b
54	b	c	b	c	d	a	a	b	a,b
55	a	c	a	a	d	b	a	a,b	a
56	b	b	b	c	d	b	a	a	a
57	b	b	a	a	a	a	a	b	a
58	a	c	a	a	d	b	a	a,c,d	a,b,c
59	c	a	a	d	d	b	a	a,b,d	a
60	a	a	a	d	d	b	b	c	a
61	b	a	a	d	c	b	a	b	a,b

62	b	a	a	d	d	b	a	a	a
63	c	b	b	d	a,d	b	b	a,b,d	a,b
64	c	a	b	d	d	b	b	b	b
65	b	b	b	c	a	b	b	c,d	b,c,d
66	c	b	c	c	a,b	b	c	c	b

N°	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	a	b	b	a	b	b	b	c	a
2	b	b	a	a	b	b	b	c	b
3	b	a	c	b	b	a	a	b	a
4	b	a	c	c	b	a	b	b	a
5	b	a	c	b	b	b	c	c	b
6	b	a	a	a	a	b	b	c	a
7	a	b	a	a	a	b	b	b	a
8	a	b	c	c	a	b	b	c	b
9	b	b	b	a	a	a	b	a	a
10	b	a	a	a	b	b	b	b	a
11	a	b	c	b	a	b	b	c	b
12	a	a	a	a	b	b	b	a	a
13	a	b	a	b	b	a	b	c	b
14	b	a	b	a	b	b	a	b	a
15	b	a	a	a	b	b	b	c	a
16	a	a	a	a	a	b	a	c	b
17	a	b	a	a	a	b	b	c	b
18	a	b	c	b	a	b	a	c	b
19	a	b	b	a	a	b	c	c	b
20	a	b	a	a	a	a	b	c	b
21	a	b	b	a	a	b	b	c	a
22	a	b	a	a	b	b	a,b	a	b
23	b	b	b	a	a	a	b	a	b
24	a	b	a	b	a	a	b	c	b
25	b	b	c	b	a	a	b	c	b
26	a	a	a	b	a	a	b	c	b
27	b	b	a	a	b	b	b	c	b
28	a	b	b	a	a	b	b	c	a
29	a	b	a	a	a	b	b	c	a
30	a	b	c	b	a	b	b	c	b
31	a	a	a	a	a	b	a	c	b
32	a	b	a	b	a	a	c	c	a
33	a	b	c	b	a	a	a	c	b
34	a	a	a	a	a	b	b	b	a
35	a	b	c	a	a	a	c	b	b
36	a	b	a	b	a	a	b	b	b

37	a	b	b	b	a	a	c	c	a
38	b	a	a	a	b	b	b	a	b
39	a	b	b	a	a	b	b	a	a
40	a	b	a	a	a	b	b	b	a
41	a	b	c	b	a	a	b	b	b
42	a	b	c	b	a	a	a	a	a
43	a	b	a	b	a	a	b	a	b
44	a	b	c	b	b	a	a	c	b
45	a	a	a	a	b	b	b	a	b
46	b	a	a	a	b	b	b	c	b
47	a	b	c	b	a	a	b	c	b
48	a	b	c	b	a	b	a	b	a
49	a	b	c	b	a	a	b	c	b
50	a	b	c	b	b	a	b	c	b
51	a	b	c	a	a	b	b	c	b
52	a	b	a	b	a	a	a	c	b
53	a	b	c	b	a	a	a	b	a
54	a	a	c	b	a	a	b	c	b
55	a	b	a	a	a	b	b	b	a
56	a	b	a	a	a	b	b	b	a
57	a	a	c	a	a	a	b	c	b
58	a	b	c	b	a	a	b	c	a
59	a	b	c	a	a	b	a	c	b
60	a	b	b	c	a	a	b	a	a
61	a	b	c	b	a	a	a	b	a
62	a	b	c	b	a	b	a	b	a
63	b	a	c	a	b	b	b	c	b
64	a	b	a	a	a	b	b	c	b
65	a	b	c	a	a	a	b	c	b
66	a	b	c	b	a	a	b	c	b