



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

**CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD PUBLICA
CIES- UNAN Managua**



**Maestría en Salud Pública
2017 -2019**

**Informe Final de Tesis para optar al
Título de Master en Salud Pública**

**ESTILO DE VIDA Y ENFERMEDADES CRÓNICAS EN PERSONAL DE
ENFERMERÍA. HOSPITAL NACIONAL GENERAL DE NEUMOLOGÍA Y
MEDICINA FAMILIAR .“DR. JOSÉ ANTONIO SALDAÑA”, SAN
SALVADOR, EL SALVADOR. ENERO 2019.**

Autora:

Ana Patricia Soriano de Hernández

Licenciada en Enfermería

Tutora:

MSc. Alicia Cordero García

Docente e Investigadora

San Salvador, El Salvador, Marzo 2019

INDICE.

RESUMEN.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
I. INTRODUCCION.....	1
II. ANTECEDENTES.....	2
III. JUSTIFICACIÓN.....	4
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
V. OBJETIVOS.....	6
VI. MARCO TEORICO.....	7
VII. DISEÑO METODOLOGICO.....	16
VIII. RESULTADOS Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	20
IX. CONCLUSIONES.....	45
X. RECOMENDACIONES.....	46
XI. BIBLIOGRAFIA.....	47
ANEXOS.....	49

RESUMEN

Objetivo. Determinar el estilo de vida y enfermedades crónicas en personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

Metodología: El estudio fue realizado en el Hospital Saldaña, de los Planes de Renderos del Municipio de San Salvador, El Salvador a 106 recursos de enfermería, en la búsqueda de variables estilo de vida y enfermedades crónicas, por lo que utilizó un cuestionario para recolección de la información, que refleja característica sociodemográficas, antecedentes patológico, prácticas física y alimentarias del personal de enfermería dicha recolección, tabulación y análisis de la información fue realizada por investigadora en el mes de Enero 2019.

Resultados: De los 106 recursos de enfermería se demostró que 60% de los profesionales padecen una o dos enfermedades crónicas no transmisibles y que el 40% restante tiene un riesgo elevado del desarrollo, además se evidenció que el 55% del mismo solo realiza actividades de tipo laboral durante la semana y que sus hábitos alimenticios poco saludables a pesar refirieron consumir raciones adecuadas de su dieta diaria.

Conclusiones: En su mayoría el personal de enfermería es sedentario, con prácticas alimentarias poco saludables y con riesgo elevado de padecer una o más enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras claves: Estilo de vida, Enfermedades crónicas no transmisibles, hábitos alimentarios, actividad física.

Correo electrónico del autor: anapatriadehdez@gmail.com

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico primeramente a Dios todo poderoso por permitir este logro en mi vida.

A mi hija, esposo y madre por el tiempo, motivación y apoyo económico durante mi desarrollo académico.

Ana Patricia Soriano de Hernández

AGRADECIMIENTO

A los maestros por el conocimiento, compañeros de maestría por compartir su amistad, autoridades y compañeros del Hospital Saldaña por permitir el desarrollo de la investigación.

Ana Patricia Soriano de Hernández

I. INTRODUCCION

Un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), demostró que una de cada tres personas no ejercitan lo suficiente para prevenir enfermedades, lo que pone en relieve un gran problema de sedentarismo a nivel global.

Las condiciones de vida son el entorno cotidiano de los individuos, dónde éstos viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales, económicas y políticas; lo cual puede ejercer impacto en la salud.

En este contexto, hablar de estilos de vida es hacer referencia a la forma de vivir de las personas, concepto que se relaciona estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales, que se encuentra influenciado por costumbres, hábitos, modas y valores que existen en un determinado momento y contexto, factores que son aprendidos y, por lo tanto, modificables durante el curso de la vida. Por lo que el personal de salud recomienda un cambio de la práctica hacia estilos de vida saludables.

En el caso particular de los profesionales de la salud, están desarrollando enfermedades como diabetes, hipertensión, síndromes metabólicos, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Por tanto, el personal de enfermería del Hospital Saldaña no se encuentra excluido al padecimiento de dichas enfermedades.

Esta investigación proporciona evidencias relacionadas al estilo de vida y la presencia de enfermedades crónicas del personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña para aportar estrategias de promoción de la salud a nivel institucional.

II. ANTECEDENTES.

Chafalote Landa Marisol (2016, Lima Perú) realizó un estudio sobre "Estilo de vida del profesional de enfermería del servicio de Emergencia en el Hospital Regional de Huacho" con el objetivo determinar los estilos de vida en los profesionales de enfermería este estudio demostró que el 67 % de los profesionales de enfermería llevan un estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, no tienen horas de sueño y de descanso adecuados, no tienen un control de su salud, no adoptan conductas adecuadas de alimentación como el consumo de frutas y verduras, evitando las frituras y comidas rápidas, consumen alcohol, café, y se auto medican; no tienen un adecuado manejo del estrés y no mantienen un tiempo de ocio adecuado como actividades recreativas; representando así un riesgo muy alto de contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

Galvis y Arenas (2015 Colombia) En su estudio sobre "Estilo de vida Saludable en los Estudiantes de Enfermería" a estudiantes del programa de pre grado de enfermería de una Universidad Pública. En el cual se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable a una muestra de 120 estudiantes de todos los semestres en busca de detectar los hábitos de los estudiantes en ocho dimensiones: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional. Este estudio demostró que los 120 estudiantes el 71 % pertenecía el género femenino, con un estrato socioeconómico predominante bajo, con una estatura promedio 1.62m y un peso 61 kg tenían un índice de masa corporal 22.5 y con respecto a la actividad física se evidenció que el 51 % expresaron tener pereza y no practicar un tipo de actividad física este estudio concluyó que los estudiantes encuestados no practican ninguna actividad física en su tiempo de ocio.

Domínguez, M y A (2014, México) En su estudio "Sobre peso, Obesidad, Síndrome Metabólico e índice cintura /Talla del personal de Salud" del Hospital de Especialidades Centro Médico la Raza "Dr. Antonio Fraga Mouret", utilizaron una encuesta de auto aplicación en la que solicitaron datos demográficos, factores de riesgo cardiovascular ,hábito de actividad física ,consumo de tabaco ,consumo de alimentos chatarras y alcohol a una muestra 735 trabajadores de los cuales 311 médicos,216 enfermeras,78 nutricionistas, 59 personal administrativo y 78 servicios generales, con un promedio de edad para el personal médico 30 años , enfermería 34 años y otro personal 39 años. Este estudio demostró existe una prevalencia global de sobrepeso del 37.8 % en los trabajadores de salud y una mayor incidencia en el género masculino en 51.5 % frente 31.9 % en mujeres y en relación al síndrome metabólico fue mayor en género masculino, y además evidencio que los individuos en estudio poseen un índice de masa corporal mayor del 0.5 en 36 % de los individuos con IMC ideal, casi en la totalidad tuvieron sobre peso y obesidad lo que significa de todo el personal tiene riesgo elevado de enfermedad cardiovascular, por lo que es necesario tomar acciones inmediatas que modifique el estilo de vida del personal de salud.

III. JUSTIFICACIÓN.

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. En la actualidad, el estilo de vida saludable involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos que tienden a mantener un adecuado estado de salud física y mental. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, entre otros.

En relación a lo antes descrito, el personal de salud en general y en especial el personal de enfermería se encuentra sometido diariamente a situaciones de dolor, muerte y la toma de decisiones oportunas e inmediatas y asumir responsablemente el cuidado de los usuarios, así como las necesidades de los familiares, constituyendo estas situaciones un factor determinante para el desarrollo de enfermedades crónicas, estas y otras situaciones como el estilo de vida poco saludable se convierte un problema para muchas instituciones de salud.

Por lo que se realizó en el Hospital Saldaña el estudio sobre estilo de vida y enfermedades crónicas en el personal de enfermería, ya que no existía un estudio investigativo previo que analizará estas variables y que facilitará un plan de acción de mejoramiento de vida para el personal de enfermería y que además influya en la práctica de estilos de vida saludables ya que estas se convierten en las acciones más eficaces de promoción y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En El Salvador a través del instituto de salud realizó una encuesta nacional a la población adulta reflejando vulnerabilidad en los padecimientos de Diabetes, Hipertensión, Obesidad. El personal de enfermería del Hospital Saldaña existe un número de profesionales con limitantes relacionada a complicaciones por diversas enfermedades entre las cuales se pueden mencionar las crónicas no transmisibles y estilos de vida poco saludables. En los últimos años existe un incremento de incapacidades por diferentes factores y hasta la fecha no se han realizado investigaciones relacionadas para determinar las causas y los efectos por lo que se plantea lo siguiente:

¿Cuál es el estilo de vida y enfermedades crónicas en personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina familiar "Dr. José Antonio Saldaña", San Salvador, El Salvador, Enero 2019?

Asimismo, las siguientes preguntas específicas:

1. ¿Cuáles son las características socio demográficas del personal de enfermería del Hospital Saldaña?
2. ¿Cuáles son los antecedentes patológicos del personal de enfermería del Hospital Saldaña?
3. ¿Cuáles son las prácticas relacionadas a su actividad física del personal de enfermería del Hospital Saldaña?
4. ¿Cuáles son las prácticas alimentarias del personal de enfermería del hospital Saldaña?

V. OBJETIVOS.

Objetivo General:

Determinar el estilo de vida y enfermedades crónicas en personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar "Dr. José Antonio Saldaña", San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar socio demográficamente al personal de enfermería del hospital Saldaña.
2. Conocer los antecedentes patológicos del personal de enfermería del Hospital Saldaña.
3. Identificar prácticas relacionadas a la actividad física del personal de enfermería del Hospital Saldaña.
4. Valorar las prácticas alimentarias del personal de enfermería del hospital Saldaña.

VI. MARCO TEORICO.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del cual forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. El estilo de vida comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, entre otros.

Los estilos de vida, son caracterizados por patrones de comportamiento los cuales, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida. Por ello, la estrategia de crear ambientes favorables para la salud se centra en gran medida en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida para apoyar la salud (OMS, 1998).

Por lo tanto, el término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen.

Si la salud ha de mejorarse es importante permitir a los individuos cambiar su estilo de vida mediante acciones que deben ir dirigidas no solamente al individuo, sino también a

las condiciones sociales, nivel socioeducativo, la estructura familiar, la edad, la aptitud física, el entorno medioambiental y laboral, las cuales harán más atractivas y factibles.

Para la OMS (1998), las condiciones de vida son el entorno cotidiano de los individuos, dónde éstos viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales, económicas y del entorno físico; todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando probablemente en buena medida fuera del control inmediato del individuo. Acción que se inscribe en parte de lo planteado en la Carta de Ottawa (1986), donde se sugiere crear ambientes favorables para la salud, basados en mejorar y cambiar las condiciones de vida para coadyuvar en mantener y mejorar la salud . Así como la teorista Nola Pender lo plantea en su Modelo de Promoción de la Salud (MPS), en donde expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Además esta teorista se interesó por la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud.

El planteamiento de Nola Pender menciona: características y experiencias individuales de las personas abarcando el concepto de conducta previa .Este modelo hace referencia a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. Los factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos.

Según Nora Pender, la actividad física implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado por el bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria o las actividades de ocio.

Factores y Condicionantes de los Estilos de Vida.

Los factores determinantes de la salud están íntimamente relacionadas con los estilos de vida, tienen varias dimensiones y están enlazados a varios problemas importantes de salud.

Los factores condicionantes contribuyen a la producción o al logro de un resultado dado. Es decir, se refiere a cada uno de los elementos que apoyan a producir un resultado determinado en el individuo.

Dimensiones del estilo de vida saludable:

La actividad física: El ejercicio físico puede minimizar las enfermedades y el deterioro de la capacidad funcional, además de causar efectos beneficiosos físicos y psicológicos manteniendo un estado de bienestar.

Realizar ejercicio es lo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad, también es útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad.

Los principales beneficios del ejercicio sobre la salud tienen que ver con la prevención de los problemas cardiovasculares, las personas que realizan constantemente ejercicio físico corren menos riesgo de desarrollar y de morir de enfermedad cardiovascular, también ayuda a controlar el peso, a normalizar el metabolismo. Pues se ha visto que la realización de una actividad física reporta beneficios considerables a la persona, una actividad física enérgica practicada regularmente reduce los sentimientos de estrés y ansiedad.

La actividad física se define como el movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. Así pues, al hablar de actividad física debemos valorar las actividades que la persona

realiza durante las 24 horas del día (como, por ejemplo, el trabajo, las tareas del hogar, las actividades de ocio o de tiempo libre y el transporte). Se trata, por tanto, de un término amplio que engloba al de ejercicio físico.

Mientras que el término "ejercicio físico" se utiliza para indicar la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva que produce un mayor o menor consumo de energía, y cuyo principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física.

Tanto el ejercicio físico como la actividad física se definen por 4 componentes: tipo (modalidad del ejercicio), intensidad (consumo energético por unidad de tiempo), frecuencia (número de veces que se realiza la actividad física durante una semana) y duración (tiempo durante el cual se realiza la actividad física). La forma física, consiste en una serie de atributos que las personas tienen o adquieren y que están relacionados con la capacidad de realizar actividad física. También se puede definir como la capacidad de realizar trabajo físico. La forma física es necesaria para todas las actividades de la vida diaria y constituye un indicador de primer orden del estado de salud, además de ser un factor protector independiente de riesgo cardiovascular. Una persona con buena forma física tiene mayor capacidad para tolerar los desafíos físicos que plantea la vida diaria, mientras que la que no está en forma se verá obligada a interrumpir la actividad a causa de la fatiga.

Nutrición adecuada: La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. Alimentación y nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes:

La alimentación consiste en la ingestión de una serie de sustancias que tomamos del mundo exterior y que forman nuestra dieta. La alimentación es un acto voluntario y consciente que aprendemos a lo largo de nuestra vida; y la nutrición es la ciencia que se ocupa de los alimentos y su relación con la salud. Es el conjunto de procesos mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la

producción de energía que permite el funcionamiento normal de tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento general de la vida.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Por lo tanto alimentación saludable está referida a una alimentación variada y balanceada que aporta energía y todos los nutrientes esenciales como las proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, fibra y agua. Lo que cada persona necesita para mantenerse sana permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades, previniendo de esta manera el desarrollo de enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres.

Sin embargo los hábitos alimentarios inadecuados, tanto por exceso como por defecto, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad como enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, caries dental, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, entre otras. Estas modificaciones en la dieta se acompañan de importantes cambios en el entorno, en los estilos de vida y en una progresiva disminución de la actividad física y el gasto energético derivado de la deambulación, el trabajo y el mantenimiento del equilibrio térmico.

Dentro de los condicionantes socioculturales se englobarían diversos factores, como creencias religiosas, costumbrismo y tradiciones, modas y las campañas de publicidad y marketing que pretenden promocionar una determinada cultura o modelo alimentario (Serra Majem, Ribas Barba, Álvarez León, & Ramón Torrell, 2008).

Mantenimiento del peso corporal: El peso corporal resulta imprescindible para mantener la salud y mantener la imagen corporal en representación física y cognitiva del cuerpo que incluye actitudes de aceptación, rechazo y están íntimamente relacionadas con cuestiones de autoestima.

El peso debe mantenerse en equilibrio para prevenir enfermedades a lo largo del tiempo y provocar satisfacción con la imagen corporal, para ello deben saber si el peso actual es saludable, peso por debajo de normal, normal, sobrepeso, y obesidad.

Obesidad y sobrepeso indica que el peso es mayor de lo que debería ser para la salud, bajo peso demuestra que es, menor a lo saludable.

El peso corporal depende del sexo y altura, un cambio inesperado de peso puede ocasionar problemas de salud.

Tabaquismo: Por otra parte, el consumo de alcohol y tabaco (conductas de riesgo) tienen una elevada prevalencia en la sociedad en general y también entre la población trabajadora, lo cual repercute sobre el medio laboral. La gravedad del consumo de alcohol y otras drogas ha sido reconocida por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) como un problema que afecta a un número elevado de trabajadores (Ochoa y Madoz, 2008).

Se ha definido como la principal causa evitable de mortalidad, pues ocasiona más defunciones que el SIDA, el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito; se considera responsable de una proporción extremadamente alta de muertes y enfermedades crónicas en el mundo y de un aumento de enfermedades en los países en vías de desarrollo, que tiene consecuencias en la salud y de tipo económicos; Además provoca lesiones orgánicas al fumador activo y pasivo que se asocia con algunas enfermedades comunes y muy frecuentes en la comunidad, como son, las enfermedades respiratorias crónicas: Enfisema pulmonar, la bronquitis crónica, los problemas circulatorios, el cáncer y otros.

El Tabaquismo y Estrés: El fumar es una adicción a la nicotina que puede producir estrés y va acercando al fumador e introduciéndolo en un triángulo del cual es difícil salir porque la adicción es poderosa y se mantiene por el encierro con los otros lados del triángulo:

1. Uno de los lados está compuesto por la dependencia de la nicotina.

2. Otro lado es el factor social, como el trabajo, ocio, comidas, etc.
3. El tercer lado del triángulo está formado por el estrés, es emocional.

El tabaquismo está asociado al estrés en cuanto produce una adicción que hace necesario a la nicotina en el metabolismo del fumador y de gran necesidad para sobrellevar las demandas y reequilibrar el organismo. Fumar es una adicción poderosa; la fuerza de voluntad a menudo no es suficiente para garantizar el éxito, porque el cuerpo del fumador se acostumbra a las dosis regulares de nicotina que proporcionan los cigarrillos. Lesiones en arterias, corazón y pulmones. Es un factor externo que se introduce al organismo y aumenta el estrés por el mismo daño que produce y el conocimiento del fumador de lo que está causando, negado al principio de la adicción pero reconocido cuando se hace evidente y manifiesto el daño. Para el fumador, el tabaco proporciona numerosos placeres: tranquilidad en los momentos de estrés, una actividad para combatir el aburrimiento, y un estímulo al desánimo.

Estrés: El estrés es un síndrome inespecífico constituido por cambios inespecíficos del organismo inducido por las demandas que se le hacen. Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y en las ocasiones apropiadas resulta benéfica, no obstante demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del organismo.

El Alcoholismo: Constituye otro factor de riesgo vinculado al estilo de vida y a las condiciones de vida de las personas. Este factor es muy agresivo porque no-solo actúa directamente sobre las personas que lo padecen sino que tiende a desestabilizar a las familias. El alcoholismo quedo denominado por la OMS como: Síndrome de dependencia del alcohol, definido como un estado físico y psíquico a consecuencia de la ingestión de alcohol.

El alcohol es veneno hepático que directamente causa la muerte o daño a las células del hígado. Este daño causa mayor estrés y aumenta la necesidad de esta sustancia. El

alcohol constituye una droga que tiene acción depresora del Sistema Nervioso Central, que provoca dependencia y síndrome de abstinencia. El alcohol estimula el proceso de oxidación de las células y propicia la arteriosclerosis; además se asocia con grandes problemas de salud de tipo digestivo, neurológico, cardiovascular, bucal, entre otros.

En ocasiones al reflexionar sobre el uso y abuso del alcohol, muchas personas se alejan del tema y dejan de interesarse por esto, pues piensan que como no lo consumen o ni siquiera tienen a una persona cercana que se encuentre en esta situación creen que a ellos tampoco les compete; sin embargo esto no es siempre así como muchos piensan, tres elementos lo demuestran:

1. El reconocimiento de la influencia de lo social sobre el alcoholismo.
2. La consideración de que este consumo se extiende más allá del sujeto consumidor afecta a muchas personas inocentes.
3. La prevención y el enfrentamiento efectivo de este fenómeno requiere de la atención y del esfuerzo colectivo.

Toda la comunidad debe de cooperar, aceptar, participar y asumir la responsabilidad por el bienestar de sus miembros; es en la comunidad donde existe un conocimiento más preciso de la realidad y de los problemas; si realmente queremos derrotar el flagelo del alcoholismo debemos interiorizar que este asunto es un problema de todos.

Existen numerosos estudios sobre la prevalencia del consumo de alcohol por países y por grupos determinados de población; sin embargo, son pocos los que se abocan a analizar el consumo de estas sustancias dentro del ámbito laboral del área de la salud.

Uno de los factores que afectan y que se ve afectado por el consumo de alcohol es el trabajo de los individuos. El tipo de ocupación tiene gran influencia en los niveles de

consumo. Hay mayor riesgo en aquellos que producen o comercian con alcohol o con drogas, y que tienen acceso al producto, así como en los empleos que provocan altos niveles de tensión o estrés.

La causalidad del uso de alcohol es multifactorial, influyendo factores personales, familiares y sociales, como la búsqueda de satisfacción inmediata o la tendencia a la evasión y al aturdimiento ante determinadas situaciones. Factores no laborales como familiares, sociales y personales, como laborales pueden influir el consumo de alcohol.

Estos factores laborales (trabajo de alto rendimiento; tareas rutinarias y monótonas; insatisfacción en el trabajo; jornadas de trabajo prolongado; turnos cambiantes; largas ausencias en casa; cansancio intenso en el trabajo; compañeros consumidores; disponibilidad en el medio laboral) pueden tener un peso real superior al explicitado verbalmente entre las razones para consumir alcohol.

Además, el entorno laboral puede comportar la exposición a otros factores de riesgo para el abuso de alcohol, aumentando la probabilidad de desarrollar problemas derivados del consumo. Hay trabajos que potencian situaciones de riesgo alcohólico, como aquellos en los que hay disponibilidad de alcohol (bares, etc.), presión social para beber en trabajos dependientes de la relación social, o presión del entorno laboral donde otros trabajadores consumen habitualmente.

VII. DISEÑO METODOLOGICO.

a. Tipo de estudio:

Estudio descriptivo de corte transversal.

b. Área de estudio:

El estudio fué realizado en el Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar "Dr. José Antonio Saldaña". San Salvador, El Salvador.

c. **Universo y muestra:** El universo de estudio lo constituyeron 106 enfermeras y enfermeros que laboran en el Hospital Saldaña.

d. **Unidad de Análisis:** Personal de enfermería que reunieron criterios e inclusión.

e. Criterios de Selección:

Criterios inclusión:

- Todo el personal de enfermería que acepte participar en el estudio.
- Todo el personal que acepte y firme el consentimiento informado.
- El personal asistente durante se realiza la recolección de la información.
- Todo el personal con ley de salario.

Criterios de exclusión:

- Personal de enfermería que tenga cualquier modalidad de contrato que no sea ley de salario, servicio social o ad- honorem.
- Personal que no acepte participar en el estudio.
- Personal con incapacidad médica.

- Personal en día libre.
- Personal ayudante de enfermería y personal técnico de arsenal.

f. Variables por objetivos:

Objetivo 1: Caracterizar socio demográficamente al personal de enfermería del hospital Saldaña.

- Género.
- Edad
- Nivel académico.
- Cargo.
- Antigüedad laboral.
- Estado civil.

Objetivo 2: Conocer los antecedentes patológicos del Personal de Enfermería del Hospital Saldaña.

- Hipertensión.
- Diabetes.
- Síndrome metabólico.
- Artritis.
- Obesidad.
- Cardiopatías.

Objetivo 3: Identificar prácticas relacionadas a la actividad física del personal de enfermería del Hospital Saldaña.

- Actividad física leve.
- Actividad física moderada.
- Actividad física vigorosa.

Objetivo 4: Valorar las prácticas alimentarias del personal de enfermería del Hospital Saldaña.

- Frecuencia de consumo de alimentos.
- Tipos de comida que ingiere.
- Cantidad del consumo de alimentos.

g. Fuente de información:

Primaria brindada por cada participante.

h. Técnicas de Recolección de la información:

La técnica utilizada consistió en preguntas cerradas a través del instrumento de recolección, dirigidas al personal de Enfermería, durante el mes de enero 2019 realizadas por la investigadora.

i. Instrumento de recolección de la información:

El instrumento de recolección de la información lo constituyó un cuestionario, el cual refleja el estilo de vida y enfermedades crónicas no transmisibles del personal de enfermería, así como sus prácticas alimentarias a través de las siguientes variables: Características sociodemográficas, antecedentes patológicos, actividad física y prácticas alimentarias.

j. Procesamiento de la información:

Para el procesamiento de la información se utilizó el programa Office Microsoft, para la elaboración de tablas, gráficos Microsoft Excel, para el informe final Microsoft Word y para presentación power point.

k. Consideraciones éticas:

Se solicitó la autorización para el estudio al Director de la institución y se obtuvo la autorización del comité de bioética del hospital, además se aplicó un consentimiento informado a cada uno de los participantes en el estudio, los cuales están en resguardo de la investigadora. A cada personal de enfermería se explicó el motivo y la utilización de la información, manteniendo total confidencialidad de la información.

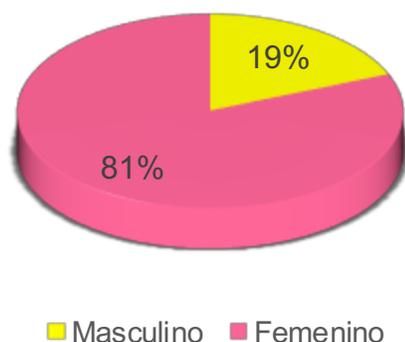
l. Trabajo de campo:

Se solicitó el apoyo de las diferentes jefaturas de enfermería para aplicar al cuestionario en cada área de la institución. Durante tres semanas en horarios de 1:00 -3:00pm

VIII. RESULTADOS Y ANALISIS DE RESULTADOS.

Objetivo. Características socio demográficas del Personal de Enfermería del Hospital Saldaña.

Gráfico 1. Género del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.



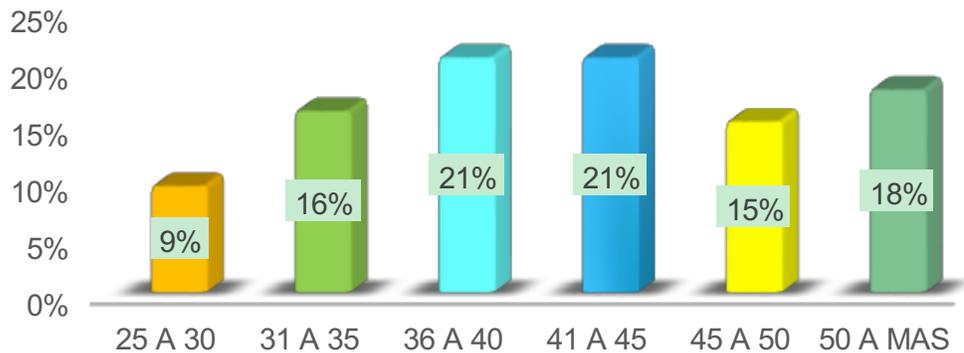
Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

El gráfico 1 refleja 81 %(86) de los participantes son de género femenino y 19 %(20) son de género masculino (Ver anexo 5, tabla 1).

Los datos muestran que el género predominante es el femenino esto se debe que la sociedad mayormente relacionada a la carrera de enfermería es el género femenino.

Estos resultados tienen relación con el estudio realizado por Gutama y Vanega (2015).

Gráfico 2. Edad del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

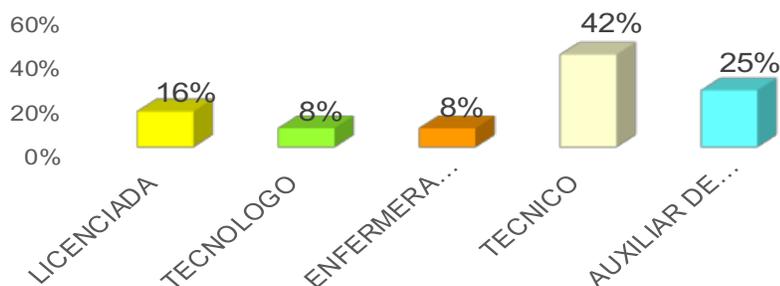


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

El gráfico 2, se observa 21% (22) de los participantes se encuentran en edades 41 a 45 años, 21% (22) en edades de 36 a 40 años, 18%(19) en edades 50 más, 16%(17) en edades 31 a 35 años, 15 % (16) en edades 45 a 50 años, 9% (10) en edades 25 a 30 años. (Ver anexo 5, tabla 2).

En relación a los resultados obtenidos hay evidencia que el mayor porcentaje del personal se encuentra dentro las etapas de mayor relevancia para el ser humano. Es la etapa es donde existe mayor productividad, sufren menos enfermedades y se interesan por su bienestar físico, sin embargo para el adulto medio reaparecen muchos cambios importantes en los órganos y sistemas convirtiéndolos en personas vulnerables al desarrollo de enfermedades. Estos resultados concuerdan con lo encontrado por Landa Chafalote (2016) el cual encontró en su estudio que la mayoría de personal de enfermería se encontraba en la categoría de adulto mayor.

Gráfico 3. Nivel académico del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

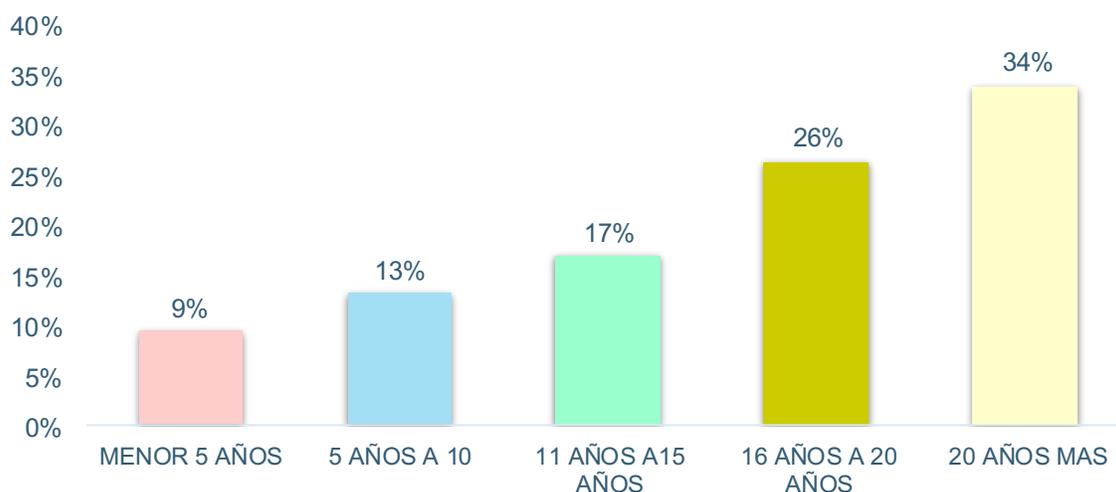


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

En el gráfico 3, se observa 42%(44) de los participantes tienen un nivel académico de técnico en enfermería 25%(27) son auxiliares de enfermería, 16%(17) licenciada en enfermería, 8% (9) tiene la categoría de tecnólogo. 8%(9) enfermeras graduadas (ver anexo 5, tabla 3).

Los resultados obtenidos en la variable de nivel académico evidenciaron que el mayor porcentaje de profesionales que laboran en la institución es personal técnico en enfermería y auxiliares de enfermería. Por lo tanto es evidente que existe una mayor responsabilidad para el personal que realiza actividades carácter administrativo en relación al personal con actividades asistenciales.

Gráfico 4. Antigüedad laboral del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

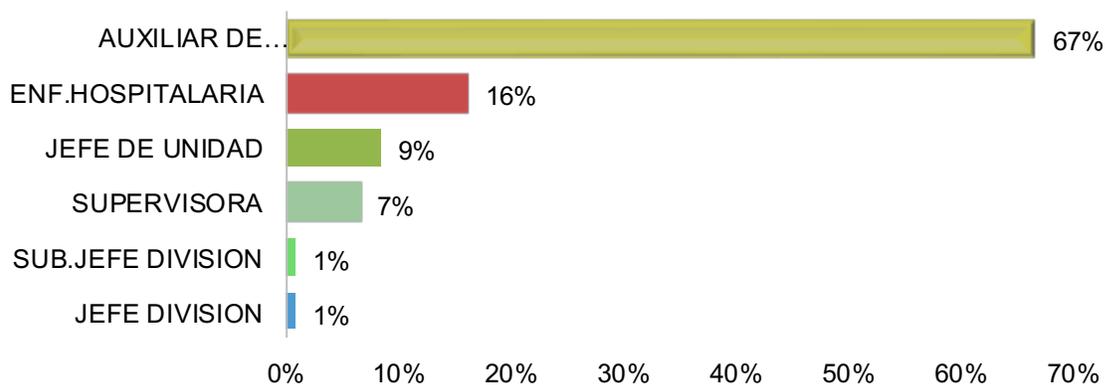


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

De los 106 encuestas realizadas al personal de enfermería 34%(36) del personal tiene 20 años a más de ejercicio de la profesión, un 26 %(28) de 16 años a 20 años, 17% (18) de 11 a 15 años, 13% (14) 5 años a 10 y solo un 9% (10) es menor de 5 años (ver anexo número 5, tabla 4).

Estos resultados tiene relación con los datos obtenidos en gráfica 2 edad, en la cual se evidenció que la gran mayoría del personal se encuentra en edades categorizadas como adulto medio y adulto mayor, que son edades importantes y trascendentales para el individuo surgiendo cambios físicos, biológicos y cognitivos que son factores predisponentes para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, dislipidemias entre otras, si no se adopta un patrón de vida saludable.

Gráfico 5. Cargo del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador Enero. 2019.

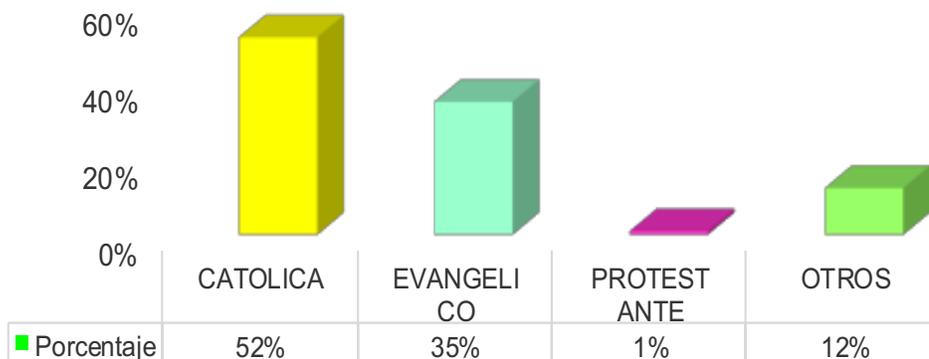


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

De los 106 recursos de enfermería encuestados un 67% (70) desempeñan actividades laborales de auxiliares de enfermería, 16% (17) de enfermera hospitalaria, 9%(9) desarrollan actividades asistenciales y administrativas, 7% (7) de supervisión, 1 % (1) actividades de enfermera sub-jefe y jefe de la división de enfermería. (Ver anexo 5, tabla 5).

El personal de enfermería durante el desempeño de sus labores desarrolla diferentes actividades responsables del cuidado de los pacientes, familiares enfrentado diferentes situaciones que comprometen las tareas individuales, familiares y de recreación interfiriendo en su estabilidad física y emocional. Estos datos tienen relación con lo investigado por Chun Rojas, Sandy Lusmeli (2017).

Gráfico 6. Religión del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador .Enero 2019.

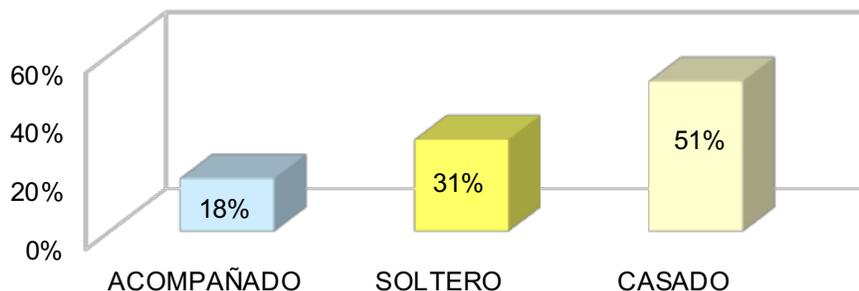


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Del 100 % del personal de enfermería encuestado el 52 %(55) refiere pertenecer a la religión católica, 35%(37) manifiesta ser evangélico, 12 % (13) otro tipo de religión y solo un 1% (1) son protestantes (ver anexo 5, tabla 6).

Los datos evidencian que el personal de enfermería realiza actividades, religiosas lo que permite un cambio habitual de rutina en su vida diaria además permita otro tipo de actividad física.

Gráfico 7. Estado civil del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.



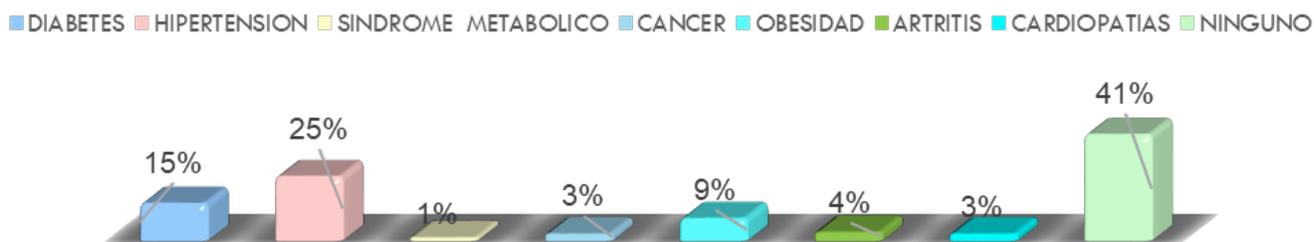
Fuente: Encuesta realizada al personal de enfermería.

En relación a los datos obtenidos a través de la encuesta 51 %(54) del personal de enfermería es casado, el 31% (33) se encuentra soltero 18 % (19) del personal es acompañado (ver anexo 5, tabla 7).

Estos datos tienen relación por lo descrito, en la teoría donde se menciona que las experiencias individuales de las personas son factores determinantes directos e indirectos para comprometer en estado de salud de las personas, sin embargo con la información obtenida se evidencia que en su mayoría el personal goza de una relación estable.

Objetivo 2. Antecedentes Patológicos del Personal de Enfermería del Hospital Saldaña.

Gráfico 8. Antecedentes Patológicos del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.



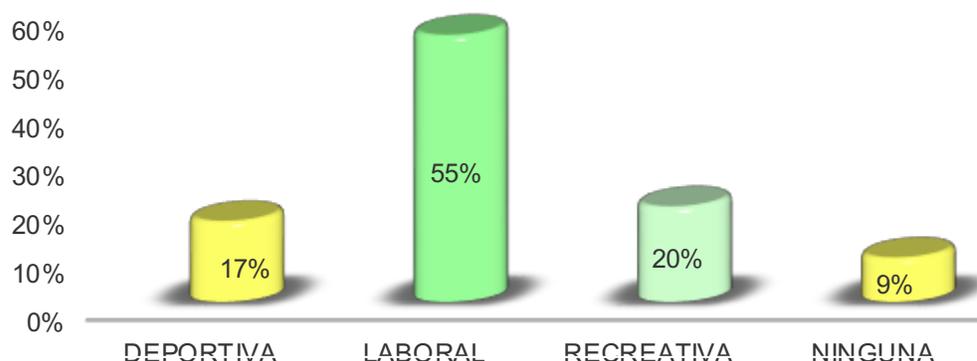
Fuente: Encuesta realizada al personal de enfermería.

Respecto a los antecedentes patológicos del personal de enfermería el 41% (56) expresaron no padecer enfermedades crónicas no transmisibles, el 25 % (34) manifiesta ser hipertensos, Diabéticos 15% (20), obesidad el 9 % (12) obesidad, 4% (5) Artritis, 3%(4) cardiopatías ,3% (4) cáncer y 1% (2) síndrome metabólico (ver anexo 5, tabla 8).

Estos datos evidencian 60% de los profesionales padecen una o dos enfermedades crónicas no transmisibles y solo un 40% del personal no padece o no han desarrollado ninguna enfermedad crónica. Estos datos se relacionan con los obtenidos por Domínguez, M y A (2014).

Objetivo 3: Prácticas relacionadas a las actividades físicas del Personal de Enfermería del Hospital Saldaña.

Gráfico 9. Actividad física habitual del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.



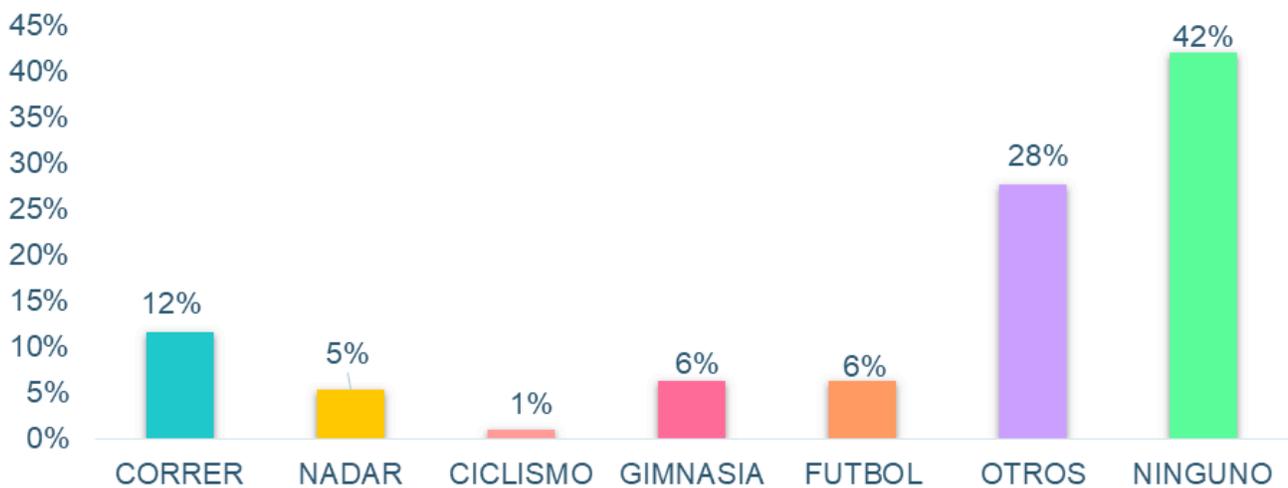
Fuente: Encuesta realizada al personal de enfermería.

El gráfico muestra la actividad física habitual desarrollada por el personal de enfermería, un 55 % (73) refiere que la actividad que realizan es carácter laboral, el 20% (26) manifestaron una actividad de tipo recreativa, 17%(22) actividades de carácter deportiva y un 9%(12) indicó que no realizan ninguna actividad (ver anexo 5, tabla 9).

En relación a los datos obtenidos es necesario resaltar que del total de recursos encuestados respondieron entre una y dos opciones por lo que el resultado no es congruente con el total de la muestra.

Además los datos evidencian que la salud del personal encuestado puede verse afectado por el comportamiento diario y el tipo de actividad que realiza. Estos datos concuerdan con Chun Rojas, Sandy Lusmeli (2017).

Gráfico 10 .Tipo de Actividad del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019



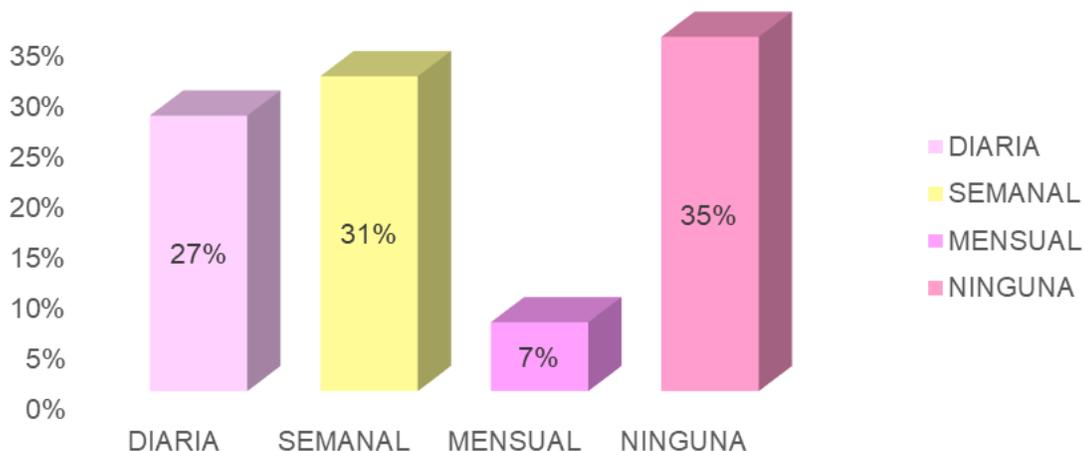
Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Con respecto al tipo de actividad que realiza el personal encuestado 42 % (47) refiere no realizar actividades deportivas, el 28 % (31) manifiesta practicar otro deporte, 12% refiere correr, 6%(7) practica actividades como el gimnasia, 6% (7) futbol, 5%(6) nadar y finalmente el 1% (1) expresa que practica el ciclismo (ver anexo5, tabla 10).

En relación a los datos se muestra que 58% de los recursos practican alguna actividad deportiva, más sin embargo estos datos no tienen relación con los datos obtenidos en (grafico 9); sobre el tipo de actividad que practica en forma habitual el 55% (77), respondieron solo realizar actividades de carácter laboral.

También es importante mencionar que el personal encuestado expreso más de una opción al contestar la interrogante.

Gráfico 11. Frecuencia de Actividad física del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador .Enero 2019.

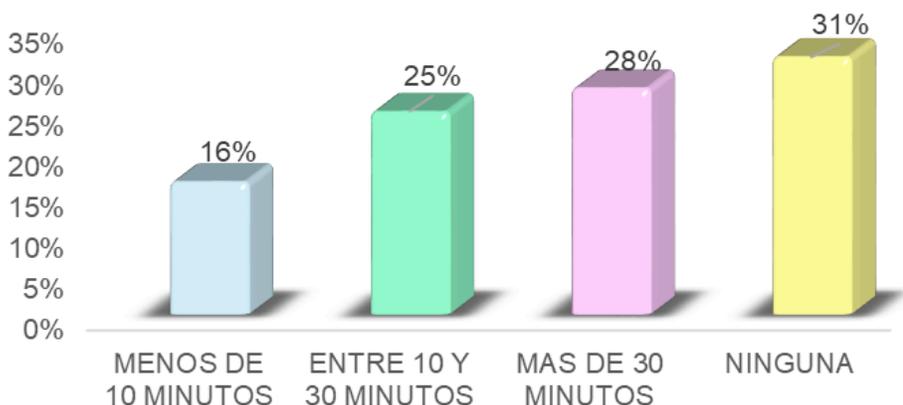


Fuente: Encuesta realizada por el personal de enfermería.

De los 106 recursos encuestados el 35 % (36), expresó no realizar actividad física alguna durante la semana, el 31 % (32) manifestó que realiza actividad física de manera semanal, 27% (28) refirieron hacerlo de forma diaria y un 7% (7) lo lleva a cabo durante el mes. (Ver anexo 11, tabla11).

Es importante mencionar que el ejercicio físico realizado en forma adecuada nos ayuda a mantener un peso estable, así como mejorar el estado de salud y de la mente; contribuye a mantener una función cardiovascular, musculo esquelética y metabólica. Sin embargo con los datos obtenidos el personal de enfermería encuestado está en riesgo de sobre peso y obesidad al no realizar de forma diaria un actividad física.

Gráfico 12. Actividad vigorosa del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

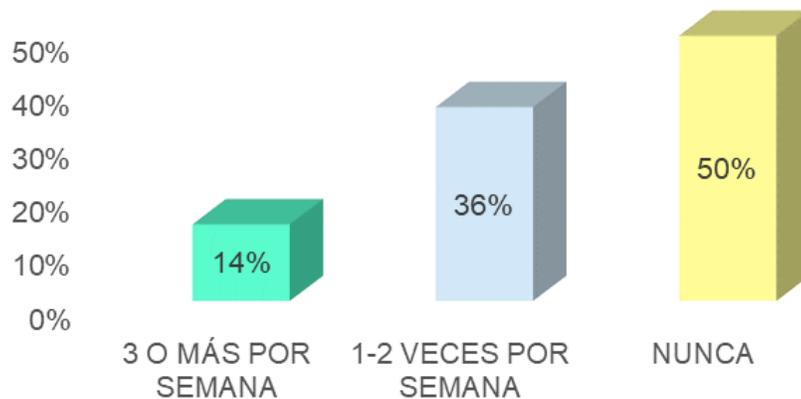


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Del personal encuestado 31%(33) respondieron que no realiza ningún tipo de actividad de tipo vigorosa que requieran un gran esfuerzo físico, el 28% (29) expresaron que realizan más de 30 minutos de actividad de tipo vigorosa, 25 %(26) respondieron que invierten entre 10 y 30 minutos en realizar actividades que requieren gran esfuerzo y 16%(17) invierte menos de 10minutos en realizar actividades vigorosas (ver anexo 5, tabla 12).

Para la OMS, en su Estrategia Mundial de Salud Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. Según el tipo de y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados de salud; al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes, así como el cáncer de colón y de mama. Un fortalecimiento muscular y un adiestramiento para mantener el equilibrio y mejorar el estado de salud de las personas. Los datos obtenidos tienen relación con lo investigado por Lenguado y Gómez (2014).

Gráfico 13. Actividad intensa del personal de Enfermería Veces por semana que realiza actividad física intensa. Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

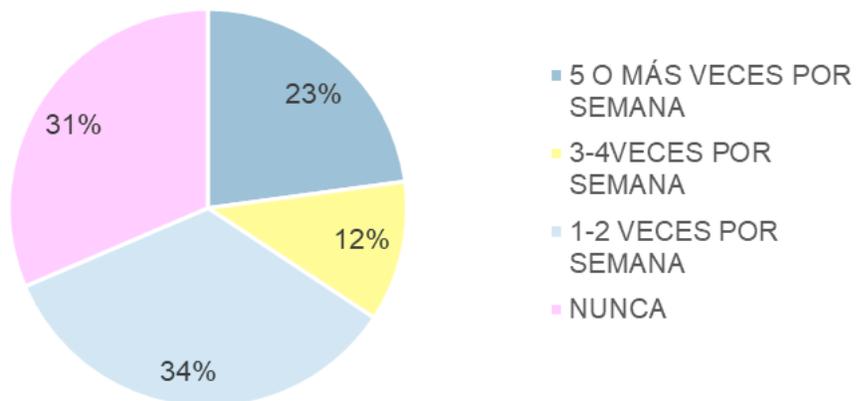


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

El siguiente gráfico evidencia que el 50% de los recursos de enfermería nunca realizan actividades físicas intensas durante la semana equivalentes a 52 recursos, el 36% (38) realizan actividades intensas entre 1- 2 veces por semana y un 14 % (15) las prácticas entre 3 o más veces por semana (ver anexo 5, tabla 13).

Los datos obtenidos demuestran que el personal de enfermería no realiza actividades que requieran gasto calórico por lo que se demuestra que en su mayoría el personal de enfermería no desarrolla actividades físicas saludables.

Gráfico 14. Veces por semana que realiza actividad moderada. Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador .Enero 2019.

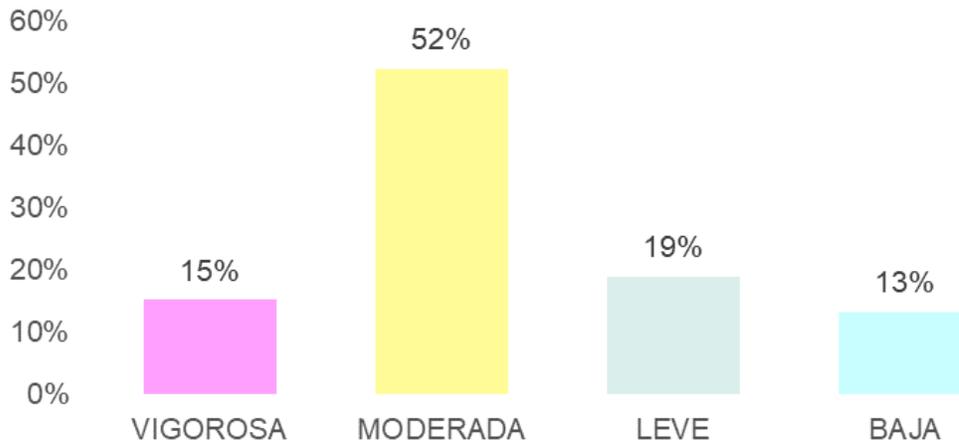


Fuente: Encuesta realizada al personal de enfermería.

El gráfico 14 muestra que 34% (36) realiza actividades que generan aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria de 1-2 veces por semana, 31% (33) nunca realiza actividades físicas moderadas, 23 % (24) de respondió que realiza actividades entre 5 o más veces por semana y solo 11% (12) afirmó practicar actividades moderadas entre un rango 1-2 veces por semana (ver anexo5, tabla 14).

Según análisis de los resultados obtenidos se evidencia que el personal realiza actividades de carácter moderado, sin embargo existe un grupo significativo del personal que no realiza actividades o lo realiza en menor frecuencia, por lo que este grupo es sedentario, tomando en cuenta el aumento de las actividades físicas contribuyen a mejorar la condición física, metabólica y mental del individuo como lo afirma Chun Rojas, Sandy Lusmeli (2017).

Gráfico 15. Intensidad de la actividad física del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.



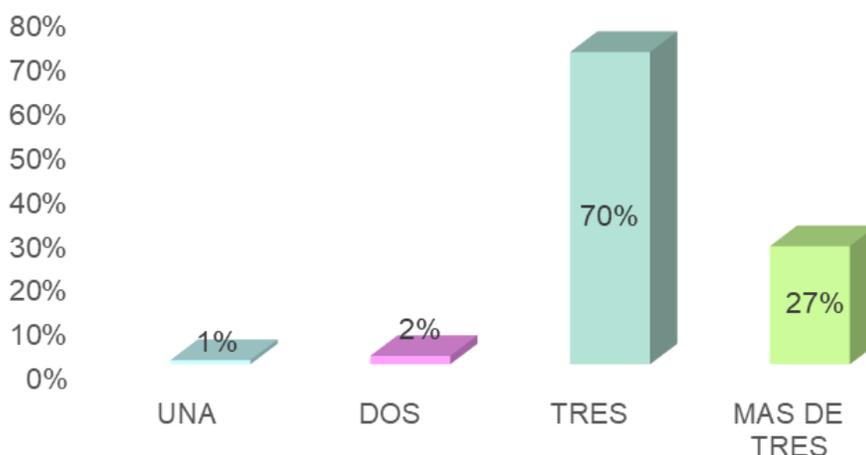
Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

En referencia al gráfico 15, se encontraron los siguientes datos 52 % (55) realiza actividades de forma moderada, 19%(20) realiza actividades de intensidad leve 15%(16) vigorosa y un 13% (14) de intensidad baja (ver anexo5, tabla15).

Estos porcentajes evidencia que 5 recursos de cada diez realizan actividades de carácter moderado datos relacionados en los observado en grafico 14, sin embargo existe un porcentaje que evidencia no realiza actividades intensas, estos datos se asemejan a los obtenidos por Zamarripa, R y L (2014).

Objetivo 4: Prácticas alimentarias del Personal de Enfermería del Hospital Saldaña.

Gráfico 16. Frecuencia de consumo de alimentos del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador .Enero 2019.

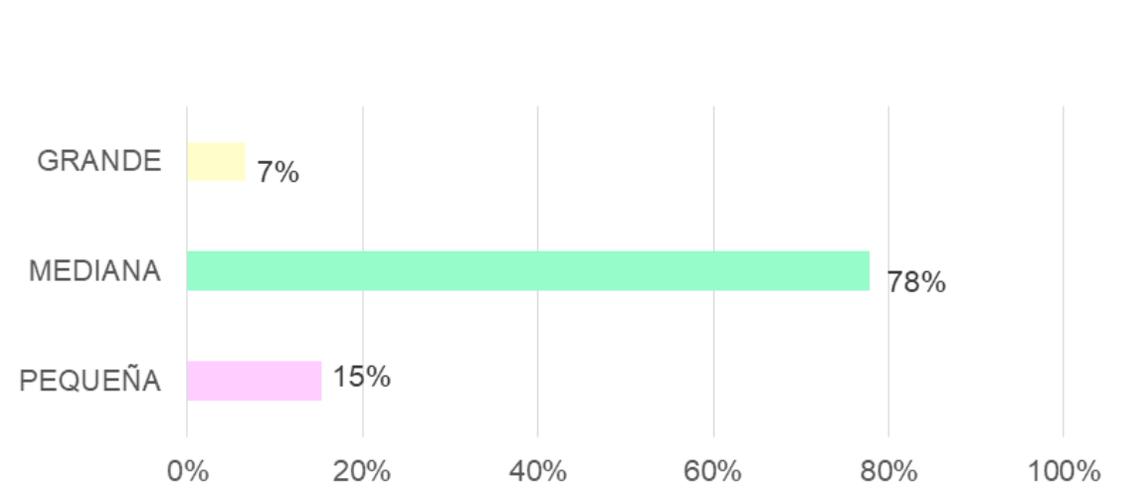


Fuente: Encuesta realizada personal de enfermería.

Según resultados obtenidos 70%(74) del personal de enfermería refiere consumir solamente tres veces al día alimentos, 27% (28) de los profesionales refirieron realizar más de tres comidas, 2 % (2) manifestó solamente realizar dos comidas, 1%(1) (ver anexo 5, tabla 16).

En relación a los datos obtenidos existe evidencia que siete recursos de cada diez realizan solo sus tres tiempos de comida, lo que refleja que el personal tiene un hábito alimenticio balanceado, pero existe un 30% de los recursos que refirieron realizar uno o dos tiempos de comida y otros más de tres lo que muestra que este grupo de recursos no tiene una frecuencia adecuada de consumo de alimentos, esto concuerda con la teoría que menciona que los hábitos alimentarios inadecuados tanto por exceso como por defecto , tiene incidencia con numerosas enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, obesidad, anemia y ciertos trastornos inmunitario.

Gráfico 17. Cantidad de consumo de alimentos del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador .Enero 2019.

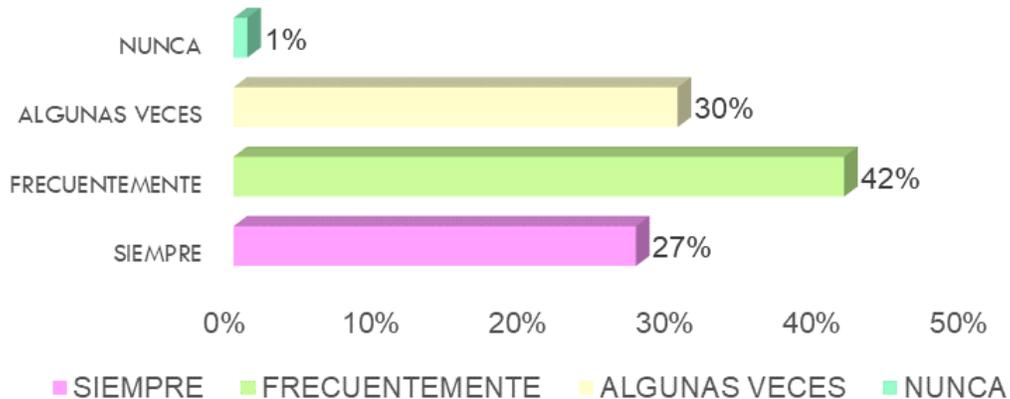


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Respecto a la cantidad de consumo de alimentos, se observa que el 78%(81) de los recursos ingiere una porción mediana de los alimentos, 15% (16) una porción pequeña y 7%(7) grande (ver anexo 5, tabla 17).

Respecto a la cantidad de consumo de alimentos el 70 % de los profesionales refieren consumir raciones medianas de comidas, y un 30% refiere consumir raciones y pequeñas y grandes. La cantidad de consumo de alimentos es determinante para las personas ya que una ingesta balanceada aporta energía y nutrientes esenciales, estos datos se relacionan con lo investigado por Loyna y Muñoz (2017)

Gráfico 18. Tipo de alimentación del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador .Enero 2019.



Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Con respecto al tipo de alimentación los resultados reflejaron 42 % (44) de los recursos consumen frecuentemente alimentos variados entre frutas, lácteos, cereales y granos enteros, 30% (32) algunas veces consumen este tipo de alimentos, 27% (29) siempre los incluyen en su dieta y solo 1%(1) de los encuestados refirieron no consumir estos alimentos (ver anexo 5, tabla 18).

Los datos obtenidos nos evidencian que 60% de los recursos de enfermería consumen frecuentemente una alimentación variada entre las incluyen proteínas, carbohidratos, fibra y otros, sin embargo existe un 40 % de los recursos que manifestaron tener una dieta balanceada o al menos incluir algunas veces estos alimentos. Estos datos concuerdan con lo encontrado por Canova Barrios (2017).

Gráfico 19. Consumo de proteínas del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

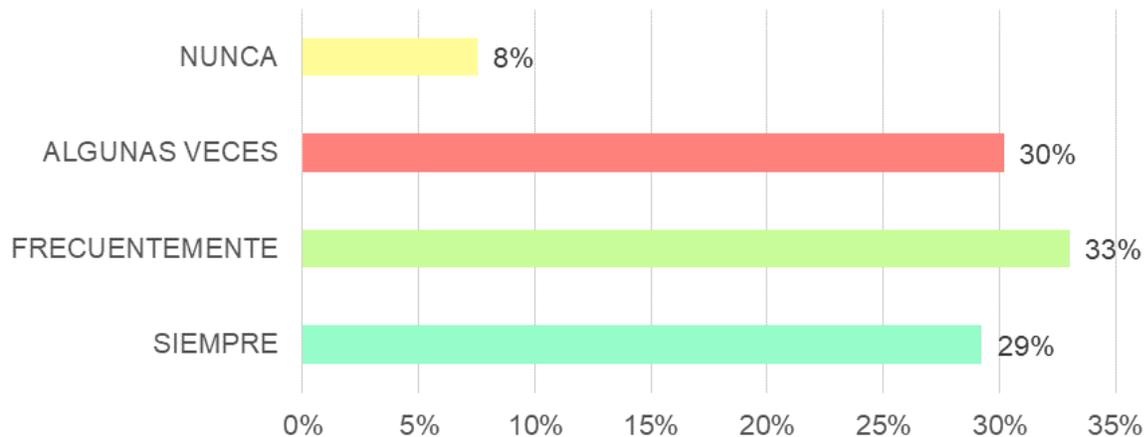


Fuente: Encuesta realizada al personal de enfermería.

El gráfico 19, refleja que el 45%(47) de los recursos encuestados manifestaron consumir frecuentemente pescado y pollo, más que la carne roja un 33 %(35) refirieron hacerlo algunas veces, 20% (21) siempre y solo 2% (2) contestaron nunca consumir esto alimentos (Ver anexo 5, tabla 19).

Los datos anteriores evidencian como el 76 % del personal de enfermería incluye el consumo de proteínas del pescado y el pollo en su alimentación. Estos alimentos favorecen a la actividad mental y física, sin embargo existe 23 % del personal que manifestaron incluir en su dieta algunas veces o nunca. Estos datos concuerdan con los datos obtenidos por Álvarez y Vanegas (2015) y Velandia, A y O (2015).

Gráfico 20. Consumo de agua del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

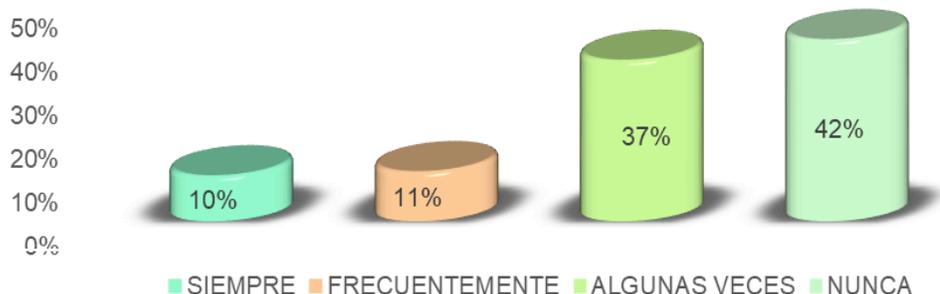


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Referente al consumo de agua 33 % (35), manifestaron que frecuentemente consumen entre 4 a 8 vasos agua a diario, un 30% (32) refirieron consumir algunas veces, el 29%(31) siempre lo realiza y solo 8% (8) nunca consume esta cantidad de vasos de agua al día (Ver anexo 5, tabla 20).

El gráfico nos evidencia que 62 % del personal de enfermería consume de 4 a 8 vasos de agua de manera habitual y un 38 % lo realiza algunas veces o nunca consume la cantidad de agua recomendada, por lo que este grupo del personal de enfermería se encuentra en riesgo elevado de desarrollo de una enfermedad renal además de no mantener un nivel de hidratación adecuado para el funcionamiento óptimo del organismo, estos resultados tiene relación a lo encontrado por, Chun Rojas (2017).

Gráfico 21. Frecuencia de consumo sal del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

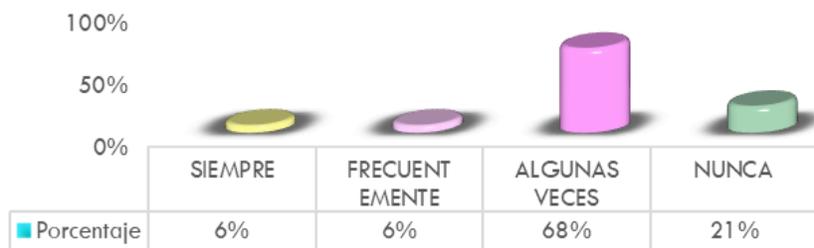


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Referente al consumo de sal a las comidas el 42% (44) de los recursos de enfermería afirmaron nunca realizarlo, 37% (39) manifestaron que algunas veces añaden sal a sus comidas, 11% (12), refirieron que frecuentemente agregan sal a las comidas y un 10% (11) expresaron que siempre añaden sal a las comidas (ver anexo 5, tabla 21).

Los resultados nos muestran que el 79 % de los recursos de enfermería realiza un consumo moderado de sal en los alimentos, pero existe un 21 % de los recursos de enfermería que tiene un factor riesgo conductual en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles por el elevado consumo de sal en su dieta diaria en especial si existe antecedentes de enfermedades crónicas no trasmisibles, éstos datos concuerda por los investigados la Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas en la Población Adulta en El Salvador 2015.

Gráfico 22. Consumo de dulces del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

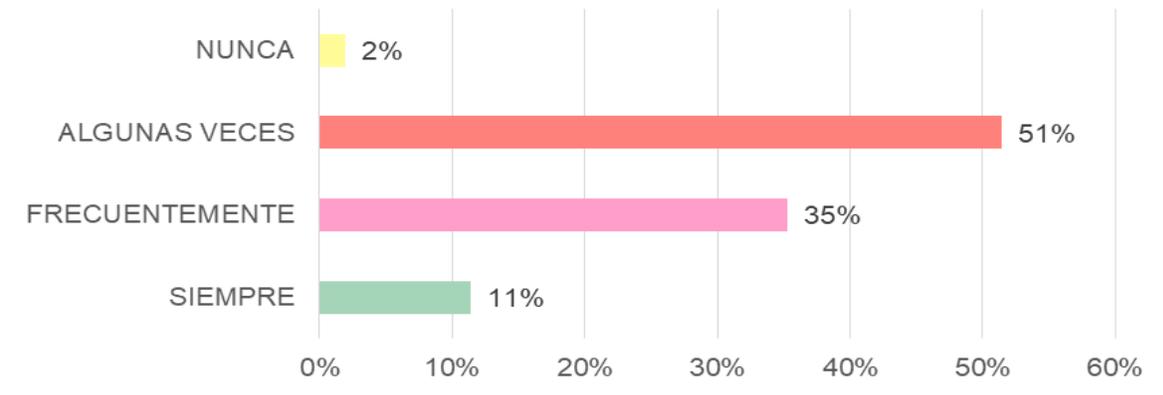


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería

Según los resultados obtenidos de los 106 recursos de enfermería el 68% (71), refieren consumir algunas veces dulces, helados y pasteles más de dos veces por semana, un 21% (22) manifestaron nunca consumir este tipo de alimentos en su dieta, 6%(6) expresaron consumirlo frecuentemente ,6%(6) reflejaron consumir siempre estos alimentos. (Ver anexo 5, tabla 22).

El análisis de la gráfico 22, evidencia que el personal de enfermería incluye en su dieta alimentos con alto contenidos de azúcares aunque no de manera permanente pero si los consumen por lo menos dos veces por semana, estos resultados se relacionan con la teoría estudiada en la cual cita que una alimentación por exceso como por defecto, se relacionan a numerosas enfermedades entre las que se pueden mencionar la obesidad, caries dental y osteoporosis.

Gráfico 23. Consumo de carbohidratos del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

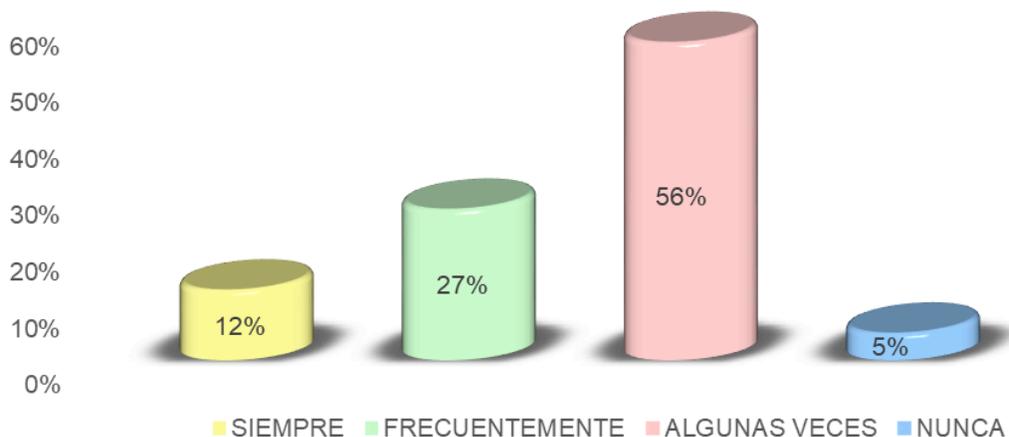


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería

El siguiente gráfico muestra que el 51 % (54) del personal de enfermería consume algunas veces una porción de carbohidratos, un 35%(37) manifestaron consumir carbohidratos frecuentemente, un 11% (12) siempre y solo un 2% de los recursos encuestado refirieron nunca ingerir estos alimentos en su dieta diaria. (Ver anexo 5, tabla 23).

Según los datos obtenidos 97 % de los recursos de enfermería encuestados consumen carbohidratos en su dieta diaria y solo un 3% manifestaron no consumir estos alimentos en su alimentación, es importante mencionar que los hábitos alimentarios inadecuados tanto por exceso como por defecto, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad.

Gráfico 24. Frecuencia de consumo de grasas del personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

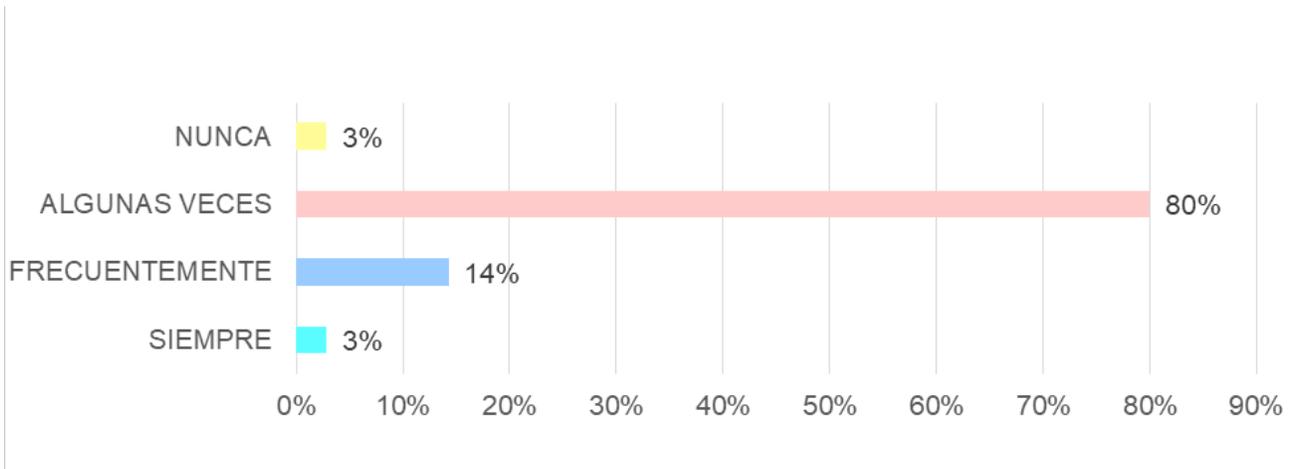


Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

A cerca de la frecuencia de consumo de grasas el 56% (59) de los recursos de enfermería afirmaron consumirla algunas veces dentro su dieta diaria, un 27%(28) expresaron consumir frecuentemente las grasa saturadas, un 12%(13) lo realiza siempre y un 5%(5) nunca consume grasas (Ver anexo 5, tabla 24).

Del 100 % del personal de enfermería encuestado se evidencia 61% de los recursos de enfermería consume grasas saturadas en su dieta y que solo 39% de los recursos consume de forma habitual las grasa en su alimentación diaria, es importante recordar que los malos hábitos alimentarios favorecen al desarrollo de trastornos endocrinos y metabólicos Como lo menciona Maheli, V y N en su estudio Estilos de vida saludable y su relevancia en la salud del individuo (2014).

Gráfico 25. Frecuencia de consumo de comida rápida del Personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina familiar Saldaña Dr. José Antonio Saldaña , San Salvador ,El Salvador . Enero 2019.



Fuente: Encuesta realizada a personal de Enfermería.

En relación a la frecuencia del consumo de comidas fritas y rápidas el 80%(84) del personal de enfermería manifestó consumirlo algunas veces, el 14% (15) lo consume frecuentemente, un 3% (3) manifestó consumir siempre este tipo de alimentos y un 3%(3) refirieron nunca consumir comidas fritas y rápidas en su alimentación. (Ver anexo 5, tabla 25).

De lo obtenido se evidencia que en su mayoría el personal de enfermería expreso mantener una alimentación saludable con respecto al consumo de comidas con alto contenido de grasas saturadas, pero existe un porcentaje menor de los recursos que consume de manera habitual este tipo de alimentos, por lo que se encuentra en riesgo elevado de Obesidad, sobrepeso y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares por el alto contenido ácidos grasos. Este resultado tiene relación con lo encontrado por Berenguer Arbos (2017).

IX. CONCLUSIONES.

1. Las características sociodemográficas del personal de enfermería del Hospital Saldaña, se identificaron por tener una mayor frecuencia personal género femenino y en su mayoría oscilan en edades 35 a 45 años, con antigüedad laboral mayor a los 20 años, estado civil casado, con práctica religiosa católica.
2. En relación a los antecedentes patológicos, se encontró que seis de cada diez de los recursos padecen una o dos enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, síndrome metabólico, Obesidad, artritis, cardiopatías, cáncer.
3. En relación a las prácticas de actividad física del personal de enfermería, en su mayoría refirió realizar actividades de carácter laboral, además de no realizar práctica deportiva, por lo que se demuestra que el personal se encuentra en riesgo elevado de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.
4. Existe un porcentaje elevado de personal de enfermería que manifestaron tener prácticas alimentarias poco saludables, en relación al consumo frecuente de alimentos con alto contenido calórico como las grasas, proteínas y carbohidratos.

X. RECOMENDACIONES.

División de Enfermería.

1. Implementar un programa de promoción y prevención de la salud, orientado a estrategias de fortalecimiento de las prácticas de estilos de vida saludable en el personal de enfermería y así prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, además de mantener el bienestar del personal.
2. Dar seguimiento a las acciones preventivas del personal de enfermería con prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisibles.
3. Promoción continúa de la práctica de mejoramiento de vida relacionada al consumo de alimentos saludables y la práctica diaria de ejercicio físico.

XI. BIBLIOGRAFIA.

Álvarez Cutama, G. (2014). *ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL*. Obtenido de Repositorio.ug.edu.ec.

Chafalote Landa, I. (2016). "Estilo de vida del profesional de enfermería del servicio de Emergencia en el Hospital Regional de Huacho". Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf;sequence.

Domínguez, M. y. (2014). *Sobre peso, Obesidad, Síndrome Metabólico e índice cintura /Talla del personal de Salud*". Obtenido de <http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.ph>.

Galvis y Arenas, c. (2015). *Estilo de vida Saludable en los Estudiantes de Enfermería*" *VIDA SALUDABLE*. Obtenido de <http://enfermeriaupao2012.blogspot.com/2012/06/estilos-de-vidasaludable.html>.

García, N. A. (2017). *Estilo de vida, autoeficacia, consumo de alcohol y tabaco en trabajadores*. Obtenido de <http://pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/727>.

Gerónimo Mendieta, A. (2014). "Opinión acerca de las condiciones de trabajo y estilo de vida en el área de Enfermería". Obtenido de http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/geronimo_maria.pdf.

Hurtado Hernández, L. (2012). *Correlación entre Estilos de Vida y la Salud de los Médicos del Hospital Regional de Sonsonate*. Obtenido de <https://www.scribd.com/document/137953296/Correlacion-entre-Estilos-de-Vida-y-la-Salud-de-los-Medicos-del-Hospital-Regional-de-Sonsonate>.

LOAYZA SANCHEZ, D. (2017). *ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA AMERICA HUANGAVELICA*.

Obtenido de : <https://www.scribd.com/document/393445168/Estilos-de-Vida>.

Laguado Jaimes, E., & Gómez Díaz, M. P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>.

Palomares Estrada, L. (2014). *“ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DE LA SALUD”*.

Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/54246847.pdf>.

Ponte Apcho, M. (2010). *Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n8/p6.html>.

Sánchez-Ojeda, M. (. (2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*.

Obtenido de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>.

ANEXOS.

Anexo 1: Operacionalización de variables

Objetivo 1. Caracterizar socio demográficamente al personal de enfermería.

VARIABLE	INDICADOR	DEFINICION OPERACIONAL	VALORES	ESCALA DE MEDICION
Sexo	% De personas según sexo	Conjunto de caracteres que diferencia a los machos de las hembras	Hombres Mujeres	Nominal
Edad	% de personas según grupo de edad.	Edad cronológica en desde su nacimiento hasta la actualidad	a) 25 a 30 años b) 31 a 35 años c) 36 a 40 años d) 41 a 45 años e) 46 a 50 años f) 50 a más	Continua

VARIABLE	INDICADOR	DEFINICION OPERACIONAL	VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Nivel académico	% de Enfermeras según profesión	Nivel de preparación profesional.	<ul style="list-style-type: none"> a) Licenciada en Enfermería. b) Tecnólogo en Enfermería c) Enfermera Graduada d) Técnico en Enfermería e) Auxiliar de Enfermería 	Nominal
Cargo	% de Enfermeras según cargo.	Puesto de desempeño laboral dentro de la institución.	<ul style="list-style-type: none"> a) Enfermera jefe División de Enfermería. b) Enfermera Supervisora c) Enfermera jefe de unidad. d) Enfermera hospitalaria 	Nominal

Antigüedad laboral	% de años del ejercicio profesional.	Cantidad de años del profesional que ejerce su profesión	<ul style="list-style-type: none"> a) Menor de 5 años. b) De 5 a 10 años. c) De 11 a 15 años. d) De 16 a 20 años. e) De 20 años a más 	Continua
Religión	% de profesionales con prácticas religiosas	Es una práctica humana de creencias existenciales, morales y sobrenaturales	<ul style="list-style-type: none"> a) Católico. b) Evangélico. c) Protestante. d) Otros 	Nominal
Estado civil	% de estado civil	Condición particular que caracteriza a una persona que hace vínculos personales con individuo de otro sexo	<ul style="list-style-type: none"> a) Acompañado. b) Casado. c) Soltero (a). d) Viudo (a). 	Nominal

Objetivo 2: Conocer los antecedentes patológicos del personal de enfermería del Hospital Saldaña.

VARIABLE	INDICADOR	DEFINICION OPERACIONAL	VALORES	ESCALA DE MEDICION
Antecedentes personales	% de profesionales con antecedentes patológicos.	Recopilación de la información sobre la salud de una persona.	a) Diabetes. b) Hipertensión c) Síndrome metabólico d) Cáncer e) Obesidad f) Artritis g) Cardiopatías	Nominal

Objetivo 3: Identificar prácticas relacionadas a su actividad física del personal de enfermería del Hospital Saldaña.

VARIABLE	INDICADOR	DEFINICIÓN OPERACIONAL	VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Tipo de actividad física	% de tipo de actividad.	Conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal.	Deportiva Laboral Recreativa Artística Ninguna	Nominal
Frecuencia de la actividad física	% de frecuencia de la actividad física.	Número de días en la semana que realiza actividad física.	Diaria Semanal Mensual	Nominal
Duración de la actividad física	% de duración de la actividad física.	Número de veces por semana que realiza cualquier tipo de actividad física.	Menos de 10 minutos Entre 10 y 30 minutos Más de 30 minutos	Continua
Intensidad de la actividad física	% de intensidad de la actividad física.	Número de horas a la semana de práctica de una actividad física.	Vigorosa Moderada Leve Baja	Nominal

Objetivo 4: Valorar las prácticas alimentarias del personal de enfermería del Hospital Saldaña

VARIABLE	INDICADOR	DEFINICION OPERACIONAL	VALORES	ESCALA DE MEDICION
Frecuencia de consumos de alimento durante el día	% De ingesta de alimentos.	Alimentación variada y balanceada que aporta energía.	a) Una b) Dos c) Tres d) Más de tres	Nominal
Tipos de comida que ingiere	% de tipos de comida.	Ingestión de una serie de sustancias que forman parte de nuestra dieta.	a) Frutas b) Verduras c) Carbohidratos d) Proteínas e) Grasa f) Minerales	Nominal
Cantidad de consumo de alimentos	% de porciones consumidas.	Porción de alimentos que aportan energía, nutrientes esenciales para mantenerse sano.	a) Pequeña b) Mediana c) Grande	Nominal

Anexo 2: Instrumento de Recolección de Información.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD PÚBLICA DE NICARAGUA



Maestría en Salud Pública 2017 -2019

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA Y ENFERMEDADES CRONICAS EN PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL NACIONAL GENERAL DE NEUMOLOGIA Y MEDICINA FAMILIAR " DR.JOSÉ ANTONIO SALDAÑA",SAN SALVADOR,EL SALVADOR.ENERO 2019

Objetivo: Determinar cual es el estilo de vida y enfermedades crónicas en personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar "Dr. José Antonio Saldaña", San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

Indicaciones: Por favor marca con una "X" la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. Encuesta es totalmente anónima y confidencial.

I. SOCIO DEMOGRAFICOS

Genero

Femenino

Masculino

2. Edad.					
25 a 30 años	31 a35 años	36 a 40 años	41 a 45 años	45 a 50 años	50 a más

3. Nivel académico.					
Licenciada en enfermería	Tecnólogo en enfermería	Enfermera graduada	Técnico en enfermería	Auxiliar de enfermería	

Cargo					
Enfermera jefe de División de enfermería	Enfermera Sub-jefe de División de enfermería	Enfermera supervisora	Enfermera Jefe de unidad	Enfermera hospitalaria	Auxiliar de enfermería

Antigüedad laboral				
Menor de 5 años	5 años a 10 años	11 años a 15 años	16 años a 20 años	20 años a más
Religión				
Católico	Evangélico	Protestante	Otros	
7. Estado civil				
Acompañado	Soltero	Casado	Viudo(a)	

II. Antecedentes patológicos

8. Antecedentes personales						
Diabetes	Hipertensión	Síndrome metabólico	Cáncer	Obesidad	Artritis	Cardiopatías

III. Actividad física.

9. ¿Qué tipo de actividad Física realiza de forma habitual?				
Deportiva	Laboral	Recreativa	Artística	Ninguna

10. ¿Cuál es el tipo de actividad deportiva realiza?						
Correr	Nadar	Ciclismo	Gimnasia	futbol	Otros	Ninguno

11. ¿Cuántas veces a la semana practica actividad física?			
Diaria	Semanal	Mensual	Ninguna

12. ¿Cuántos minutos al día realiza actividad vigorosa?(gran esfuerzo físico ,que te hace respirar mucho y más fuerte de lo normal)			
Menos de 10 minutos	Entre 10 y 30 minutos	Más de 30 minutos	Ninguna

13. ¿Cuántas veces por semana realiza usted 20 MINUTOS de actividad física intensa que le haga respirar rápido y con dificultad? (levantar pesos, aerobio, bicicleta rápida o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad)		
3 o más veces por semana	1 – 2 veces por semana	Nunca

14. ¿Cuántas veces por semana realiza usted 30 MINUTOS de actividad física moderada o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal? (por ejemplo, tareas domésticas, cargar pesos ligeros, ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños)			
5 o más veces por semana	3- 4 veces por semana	1 – 2 veces por semana	Nunca

15. ¿cuál es la intensidad de su actividad física?			
vigorosa	Moderada	Leve	Baja

IV. Prácticas alimentarias

16. Frecuencia de consumo de alimentos			
Una	Dos	Tres	Más de Tres
17. Cantidad de consumo de alimentos			
Pequeña	Mediana	Grande	

18. Tipos de comida que ingiere				
	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
¿Su alimentación incluye frutas, vegetales, panes y cereales, productos lácteos, granos enteros?				
Come pescado y pollo , más que la carne roja				
Consume de cuatro a ocho vasos de agua a diario				
Añade sal a las comidas en la mesa				
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana				
Consume diariamente una porción de carbohidratos (arroz, fideos, avena, trigo)				
Con que frecuencia consume grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, Mayonesas y salsas en general).				
Con que frecuencia consume comidas fritas y rápidas como pizza, hamburguesa, empanadas, etc.				

Anexo 3: Autorización para el estudio.

	HOSPITAL NACIONAL GENERAL DE NEUMOLOGIA Y MEDICINA FAMILIAR "DR. JOSÉ ANTONIO SALDAÑA" E-Mails: hospitalnac_jas@yahoo.com – udi_hnjas@yahoo.com	
MEMORANDUM		
PARA	: Dr. Julio César Urbina Jefe Unidad de Desarrollo Profesional	
DE	: Dra. Ana Lorena Abrego de Orellana Coordinadora de Investigación	
FECHA	: Jueves 17 de enero de 2019	
ASUNTO	: Revisión de Protocolo de Investigación	

A través de la presente le envío un cordial saludo, a la vez que referente a Protocolo de Investigación titulado: *"ESTILO DE VIDA Y PRESENCIA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL NACIONAL GENERAL DE NEUMOLOGÍA Y MEDICINA FAMILIAR DR. JOSÉ ANTONIO SALDAÑA DURANTE EL AÑO 2018"*, a cargo de la investigadora: Licda. Ana Patricia Soriano de Hernández; atentamente hago de su conocimiento que metodológicamente puede ser aplicado en nuestro hospital. Sólo se recomienda incluir la categoría de **otras enfermedades crónicas** en las variables del estudio para no perder la oportunidad de identificar otras enfermedades que podrían afectar a los profesionales de enfermería y que sea susceptibles de intervenciones preventivas.

Atentamente.

*Recibí
7:38 am
17-01-19*

Km. 8½ Carretera Los Planes de Renderos, San Salvador, El Salvador. C.A.
Tel: 2524-9600, Fax: 2280-8209

Anexo 4: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD PÚBLICA DE NICARAGUA



Maestría en Salud Pública 2017 -2019

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento doy mi consentimiento para participar de manera voluntaria en el presente trabajo titulado **ESTILO DE VIDA Y ENFERMEDADES CRONICAS EN PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL NACIONAL GENERAL DE NEUMOLOGIA Y MEDICINA FAMILIAR "DR. JOSE ANTONIO SALDAÑA", SAN SALVADOR, EL SALVADOR. ENERO 2019.**

Por medio de la presente hago constar que se me ha brindado información acerca del objetivo del estudio a realizarse así como de la importancia de mi participación en la resolución en el siguiente cuestionario, que consiste en seleccionar la respuesta que a mi criterio sea la correcta.

Mi participación en dicho estudio es voluntaria, no representa ningún riesgo ya que el formato no incluye ningún dato personal, la información obtenida será confidencial para el investigador. Al presentar los resultados de esta investigación no habrá ninguna información que me identifique.

Por lo anterior acepto voluntariamente la investigación y participar en ella.

Firma: _____

Anexo 5: Tablas.

Características socio demográficas del personal de enfermería.

Tabla 1. Género del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

GENERO	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	20	19%
Femenino	86	81%
Total	106	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 2. Edad Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

EDAD	Frecuencia	Porcentaje
25 A 30	10	9%
31 A 35	17	16%
36 A 40	22	21%
41 A 45	22	21%
45 A 50	16	15%
50 A MAS	19	18%
Total	106	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 3. Nivel académico del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

NIVEL ACADEMICO	Frecuencia	Porcentaje
LICENCIADA	17	16%
TECNOLOGO	9	8%
ENFERMERA GRADUADA	9	8%
TECNICO	44	42%
AUXILIAR DE ENFERMERIA	27	25%
Total	106	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 5 Cargo del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

CARGO	Frecuencia	Porcentaje
JEFE DIVISION	1	1%
SUB.JEFE DIVISION	1	1%
SUPERVISORA	7	7%
JEFE DE UNIDAD	9	9%
ENF.HOSPITALARIA	17	16%
AUXILIAR DE ENFERIA	70	67%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 4. Antigüedad laboral del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

ANTIGÜEDAD LABORAL	Frecuencia	Porcentaje
MENOR 5 AÑOS	10	9%
5 AÑOS A 10	14	13%
11 AÑOS A 15 AÑOS	18	17%
16 AÑOS A 20 AÑOS	28	26%
20 AÑOS MAS	36	34%
Total	106	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 6. Religión del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador .Enero 2019.

RELIGIÓN	Frecuencia	Porcentaje
CATOLICA	55	52%
EVANGELICO	37	35%
PROTESTANTE	1	1%
OTROS	13	12%
Total	106	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 7. Estado civil del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

ESTADO CIVIL	Frecuencia	Porcentaje
ACOMPAÑADO	19	18%
SOLTERO	33	31%
CASADO	54	51%
VIUDA(O)	0	0%
Total	106	100%

Antecedentes patológicos.

Tabla 8. Antecedentes personales del Personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

ANTECEDENTES PERSONALES	Frecuencia	Porcentaje
DIABETES	20	15%
HIPERTENSION	34	25%
SINDROME METABOLICO	2	1%
CANCER	4	3%
OBESIDAD	12	9%
ARTRITIS	5	4%
CARDIOPATIAS	4	3%
NINGUNO	56	41%
Total	137	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Actividad física.

Tabla 9. Actividad física habitual del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

¿QUE TIPO DE ACTIVIDAD FISICA REALIZA EN FORMA HABITUAL?	Frecuencia	Porcentaje
DEPORTIVA	22	17%
LABORAL	73	55%
RECREATIVA	26	20%
ARTISTICA	0	0%
NINGUNA	12	9%
Total	133	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 10 .Tipo de actividad del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

¿QUE TIPO DE ACTIVIDAD DEPORTIVA REALIZA?	Frecuencia	Porcentaje
CORRER	13	12%
NADAR	6	5%
CICLISMO	1	1%
GIMNASIA	7	6%
FUTBOL	7	6%
OTROS	31	28%
NINGUNO	47	42%
Total	112	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 11. Frecuencia de actividad física del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

¿CUANTAS VECES A LA SEMANA PRÁCTICA ACTIVIDAD FISICA?	Frecuencia	Porcentaje
DIARIA	28	27%
SEMANAL	32	31%
MENSUAL	7	7%
NINGUNA	36	35%
Total	103	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 12. Actividad vigorosa del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

¿ CUANTOS MINUTOS AL DIA REALIZA ACTIVIDAD VIGOROSA? (GRAN ESFUERZO FISICO , QUE TE HACE RESPIRAR MUCHO Y MÁS FUERTE DE LO NORMAL)	Frecuencia	Porcentaje
MENOS DE 10 MINUTOS	17	16%
ENTRE 10 Y 30 MINUTOS	26	25%
MAS DE 30 MINUTOS	29	28%
NINGUNA	33	31%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 13 .Actividad intensa del Personal de Enfermería Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

¿ CUANTAS VECES POR SEMANA REALIZA USTED 20 MINUTOS DE ACTIVIDAD FISICA INTENSA QUE LE HAGA RESPIRAR RAPIDO Y CON DIFICULTAD (LEVANTAR PESOS,AEROBIC,BICICLETA RAPIDA O CAMINAR A UN RITMO QUE LE IMPIDA HABLAR CON NORMALIDAD)	Frecuencia	Porcentaje
3 O MÁS POR SEMANA	15	14%
1-2 VECES POR SEMANA	38	36%
NUNCA	52	50%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 14. Actividad moderada del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

¿ CUANTAS VECES POR SEMANA REALIZA USTED 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD MODERADA O PASEA DE FORMA QUE AUMENTE SU FRECUENCIA CARDIACA O RESPIRE CON MAYOR INTENSIDAD DE O NORMAL	Frecuencia	Porcentaje
5 O MÁS VECES POR SEMANA	24	23%
3-4 VECES POR SEMANA	12	11%
1-2 VECES POR SEMANA	36	34%
NUNCA	33	31%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 15. Intensidad de la actividad física del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

¿CUAL ES LA INTENSIDAD DE SU ACTIVIDAD FISICA?	Frecuencia	Porcentaje
VIGOROSA	16	15%
MODERADA	55	52%
LEVE	20	19%
BAJA	14	13%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Practicas alimentarias

Tabla 16. Frecuencia de consumo de alimentos del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	Frecuencia	Porcentaje
UNA	1	1%
DOS	2	2%
TRES	74	70%
MAS DE TRES	28	27%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 17. Cantidad de consumo de alimentos del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

CANTIDAD DE CONSUMO DE ALIMENTOS	Frecuencia	Porcentaje
PEQUEÑA	16	15%
MEDIANA	81	78%
GRANDE	7	7%
Total	104	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tipos de alimentos.

Tabla 18. Tipo de alimentación del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

¿SU ALIMENTACION INCLUYE FRUTAS, VEGETALES, PANES Y CEREALES, PRODUCTOS LACTEOS, GRANOS ENTEROS?	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	29	27%
FRECUENTEMENTE	44	42%
ALGUNAS VECES	32	30%
NUNCA	1	1%
Total	106	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 19. Consumo de proteínas del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

COME PESCADO Y POLLO , MAS QUE LA CARNE ROJA	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	21	20%
FRECUENTEMENTE	47	45%
ALGUNAS VECES	35	33%
NUNCA	2	2%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 20. Consumo de agua del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

CONSUME DE 4 A 8 VASOS DE AGUA DIARIO	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	31	29%
FRECUENTEMENTE	35	33%
ALGUNAS VECES	32	30%
NUNCA	8	8%
Total	106	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 21. Frecuencia de consumo sal del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

AÑADE SAL A LAS COMIDAS	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	11	10%
FRECUENTEMENTE	12	11%
ALGUNAS VECES	39	37%
NUNCA	44	42%
Total	106	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 22. Consumo de dulces del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador .Enero 2019.

CONSUME DULCES, HELADOS Y PASTELES MAS DE DOS VECES A LA SEMANA	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	6	6%
FRECUENTEMENTE	6	6%
ALGUNAS VECES	71	68%
NUNCA	22	21%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 23. Consumo de carbohidratos del Personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

COMSUME DIARIAMENTE UNA PORCIÓN DE CARBOHIDRATOS(ARROZ,FIDEOS,AVENA,TRIGO)	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	12	11%
FRECUENTEMENTE	37	35%
ALGUNAS VECES	54	51%
NUNCA	2	2%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de Enfermería.

Tabla 24. Frecuencia de consumo de grasas del Personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019.

CON QUE FRECUENCIA CONSUME GRASAS (MANTEQUILLA, QUESO CREMA, CARNES, GASEOSA, MAYONESA Y SALSAS EN GENERAL)	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	13	12%
FRECUENTEMENTE	28	27%
ALGUNAS VECES	59	56%
NUNCA	5	5%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.

Tabla 25. Frecuencia de consumo de comida rápida del personal de Enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina familiar Saldaña Dr. José Antonio Saldaña , San Salvador ,El Salvador . Enero 2019.

CON QUE FRECUENCIA CONSUME COMIDAS FRITAS Y RÁPIDAS COMO PIZZA , HAMBURGESA, EMPANADAS ETC.	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	3	3%
FRECUENTEMENTE	15	14%
ALGUNAS VECES	84	80%
NUNCA	3	3%
Total	105	100%

Fuente: Encuesta realizada a personal de enfermería.