

**CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL QUE
LABORA EN CIS LAS CRUCITAS, TEGUCIGALPA, HONDURAS, JUNIO –
JULIO. 2021**

Lic. María Silvia Chicas (mschicas16@gmail.com) ¹, **Dr. Msc. Richard Arana
Blas** ¹ (tutor)

¹ Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud, CIES UNAN-Managua.

Objetivo: Determinar las características de los estilos de vida del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, junio - julio 2021. **Diseño Metodológico:** Estudio descriptivo de corte transversal, realizado en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, consta de un universo y muestra de 39 individuos del personal que labora en dicho centro, en la búsqueda de variables sobre las características de sus estilos de vida, se utilizó un cuestionario para la recolección información sobre sus características sociodemográficas, hábitos alimenticios y hábitos de ejercicio. **Resultados:** De los 39 empleados y colaboradores se encontró que el 41% son jóvenes de entre 20 a 30 años, el 67% son del género femenino, el 74% realizan ejercicio físico etc. El 98% de los que si realizan ejercicio los hacen de manera moderada tales como trotar, caminar, ejercicios de fuerza, el 58% de los encuestados consumen frutas y verduras al menos 1 vez a la semana y el 72% bebe entre 4 a 9 vasos de agua al día. **Conclusiones:** En su mayoría, el personal del CIS Las Crucitas con respecto a los ejercicios físicos resulto que un tercio del personal tenía bastantes conductas sedentarias lo que lleva el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, en cuanto a sus hábitos alimenticios están saludables pero hay un pequeño porcentaje del personal que tiene una alimentación en la cual no se regulan tanto los carbohidratos que se consumen al día y su consumo de agua es regular lo que puede llevar a deshidratación, diabetes, fatiga o estreñimiento.

Palabras clave: Características, estilos, vida, saludables, alimentación, ejercicio, beneficios, enfermedades.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social.

En el mundo actual el modo de vida sedentario y acomodado es el imperante; la tecnología y los medios de transporte han colaborado en gran medida a este sedentarismo, las tareas cotidianas que antes requerían un cierto grado de esfuerzo físico hoy se llevan a cabo mediante un ordenador o una llamada telefónica y en las últimas décadas se ha dado constancia de una serie de malestares denominados “enfermedades de la civilización”, que no son más que ciertas patologías asociadas al nuevo modo de vida, algunas de éstas son la obesidad, la anorexia o ciertas dolencias cardíacas o respiratorias debido a los alimentos tratados o la

contaminación, entre otras enfermedades y factores.

Debe de ser prioridad mejorar la salud y crear hábitos para un estilo de vida saludable, comer frutas y verduras produce beneficios sobre nuestra salud, pero este hábito debe de ir acompañado a un estilo de vida que va más allá de estos alimentos; como el ejercicio físico o menor consumo de alcohol y productos ultra procesados (cuantos menos, mejor, sabiendo que 0 es la mejor opción).

La presente investigación permite determinar las características de los estilos de vida del personal que labora en CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, junio - julio 2021 y que permite conocer la forma en la que los empleados llevan sus estilos de vida.

MATERIAL Y MÉTODO

El tipo de estudio fue descriptivo de corte transversal. El estudio se realizó en el Centro Integral de Salud Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras. El universo estuvo constituido por 39 trabajadores del Centro Integral de Salud Las Crucitas, la unidad de análisis fueron los Trabajadores de la

salud y colaboradores del Centro Integral de Salud Las Crucitas.

Se consideraron los siguientes criterios de inclusión: Empleados y colaboradores del Cis Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras que estuvieron presentes al momento de realizar la encuesta, que aceptaron participar en el estudio y que firmaron el consentimiento informado. Se excluyeron los siguientes criterios: Personal de otro establecimiento de salud, menores de edad, pacientes, empleados y colaboradores que no estuvieron presentes al momento de la encuesta, que no aceptaron participar y que no aceptaron firmar el consentimiento informado.

La fuente de información fue primaria ya que se obtuvo a partir de las encuestas aplicadas a los participantes. La técnica de recolección de información que se utilizó fue por medio de preguntas abiertas y cerradas dirigidas al personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras en el período comprendido de junio - Julio de 2021.

Se solicitó el permiso de manera formal a través de una carta dirigida a la Dir. Ana Lilian Guillen del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras que explicó los objetivos del estudio y la metodología que se utilizó. Se presentó la encuesta a los participantes y se les entregó un consentimiento informado que firmaron en donde se explicaba el anonimato y la confidencialidad de sus datos y una vez que se firmó el consentimiento pudo llevarse a cabo la aplicación del instrumento de estudio.

Para el procesamiento de datos se utilizó Microsoft Office Word para la elaboración del documento y Microsoft Office Excel para la creación de tablas y gráficos que se hicieron al obtener los datos por medio de la encuesta.

RESULTADOS

En la edad de los empleados y colaborados se encontró que el 41% (16) estaban en edades que van entre los 20 a 30 años, 26% (10) estaban entre los 31 a 40 años, 20% (8) estaban entre los 41 a 50 años y el 13% (5) estaban entre los 51 años o más.

El 67% (26) de los empleados y colaboradores son de género femenino y el 33% (13) son de género masculino.

Entre los empleados y colaboradores se tenía un 77% (30) con estudios universitarios, el 15% (6) tenía un bachiller, el 5% (2) tenían educación media y el 3% (1) tenía educación primaria.

En cuanto a los tiempos de comida que los empleados y colaboradores realizaban estaba entre un 56% (23) que se alimentaban tres tiempos de comida, el 23% (9) se alimentaban cuatro o más tiempos de comida y el 18% (7) solamente se alimentaba 2 tiempos al día.

Tabla 7. Tiempos de comida que realiza al día el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tiempos de comida al día	Frecuencia	Porcentajes
Tres	23	59%
Cuatro o más	9	23%
Dos	7	18%

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Con respecto a el consumo de frutas y verduras entre los empleados y colaboradores el 92% (36) consumían frutas y verduras, un 2% (1) solo consumía frutas, un 3% (1) solo consumía verduras y el otro 3% (1) no consumía ni frutas ni verduras.

El 58% (22) de los empleados y colaboradores consumían frutas y verduras solamente entre 1 a 3 días de la semana, el 29% (11) consumía frutas y verduras de 4 a 6 días y solamente el 13% (5) consumía frutas diariamente.

Entre los empleados y colaboradores la cantidad de vasos de agua que se consumía al día era del 36% (14) de 4 a 6 vasos de agua al día, el otro 36% (14) tomaba de 7 a 9 vasos de agua al día, el 18% (7) consumía solamente de 1 a 3 vasos de agua al día y el 10% (4) consumían 10 o más vasos de agua al día.

Tabla 11. Vasos de agua al día que consume el personal que labora en

el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Vasos de agua al día	Frecuencia	Porcentajes
De 4 a 6 vasos de agua al día	14	36%
De 7 a 9 vasos de agua al día	14	36%
De 1 a 3 vasos de agua al día	7	18%
De 10 o más vasos de agua al día	4	10%

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Con respecto al ejercicio físico el 74% (29) de los empleados y colaboradores realizaban ejercicio físico y el 26% (10) no lo realizaba.

Sobre la frecuencia con la cual se realizaba ejercicio a la semana, el 55% (16) de los empleados y colaboradores realizaban ejercicio físico de 3 a 6 días a la semana, el 24% (7) realizaban ejercicio físico de 1

a 2 días a la semana y el 21% (6) realizaba ejercicio físico diariamente.

Con relación a la cantidad de tiempo con la cual se realizaba ejercicio físico al día, el 34% (10) de los empleados y colaboradores realizaban ejercicio de 15 minutos a 30 minutos, el 45% (13) realizaba ejercicio de 30 minutos a 1 hora, el 17% (5) realizaba ejercicio de 1 hora a 1 hora y media y el 3% (1) realizaba ejercicio más de 2 horas.

Tabla 22. Tiempo en que realiza ejercicio físico el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tiempo en el que se realiza el ejercicio	Frecuencia	Porcentajes
De 15 minutos a 30 minutos	10	34%
De 30 minutos a 1 hora	13	45%
De 1 hora a 1 hora y media	5	17%
2 horas o más	1	3%

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Referente a la intensidad con la que se hacían los ejercicios entre los empleados y colaboradores, el 97% (28) realizaba ejercicios de una manera moderada y el 3% (1) realizaba ejercicios de una manera intensa.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se observa que el rango de edades que más predominó fue el de 20 a 30 años con un 44%, Similar a los datos en el estudio realizado por Pamela M. (2020) Honduras, quien encontró que la edad más frecuente en los encuestados era entre 20 a 30 años de edad (58%). Esto se debe a que la mayoría de los jóvenes son practicantes que le pueden aportar dinamismo al trabajo siendo guiados claramente con la experiencia de sus superiores.

Con respecto al nivel académico Se puede ver que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas tenía mínimo un bachiller o una educación universitaria lo que nos dice que están preparados para brindar una mejor asistencia en salud a los pacientes que llegan al CIS Las Crucitas.

En relación al estado civil se puede observar la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas era soltero(a), datos similares a los que se muestran en el estudio realizado por Johanna Del Carmen (2019) Nicaragua, en el que el 45% de las personas encuestadas son solteras, esto podría dar lugar a tener menos responsabilidades en el hogar como un matrimonio, hijos y concentrarse más en sus metas ya que el estilo de vida de una persona soltera es muy diferente al de alguien casado o casada por tener más tiempo disponible.

En cuanto a los tiempos de comida que se realizaban al día se puede observar que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas se alimentaba al menos 3 veces al día, este resultado es similar al estudio realizado por Ana Patricia Soriano de Hernández (2019) El Salvador, en el que un 70% del personal de enfermería se alimenta al menos 3 veces al día. Lo que da lugar a una alimentación adecuada y un estilo de vida más saludable ya que eso podría darles un equilibrio, claro

siempre si se regula el tipo alimentos que se consumen en esos tiempos.

Referente al consumo de frutas y verduras la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consumía frutas y verduras, pero no la mayoría lo hace tan frecuentemente ya que el 58% solo consume frutas y/o verduras de 1 a 3 días a la semana, en el estudio realizado por Johanna del Carmen Calero Reyes (2019) Nicaragua, se muestra que el consumo de frutas y verduras en su mayoría, es frecuente, lo que quiere decir que es distinto a lo que se muestra en este gráfico. aunque el otro porcentaje las consume al menos 4 veces a la semana y esto lleva a una alimentación muy sana.

En cuanto al consumo de agua al día la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas no consumía tanta agua al día como debería ser ya que el 54% tomaba un promedio de 6 vasos de agua al día y la minoría consumía de entre 7 o más vasos de agua al día, estos datos tienen similitud con el estudio realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que

un 45% de los estudiantes consumen de 4 a 6 vasos al día esto podría deberse al consumo de gaseosas, jugos y/o café.

Con respecto al ejercicio físico se refleja que la mayoría del personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas realizaban ejercicios físicos ya sea en sus hogares o durante el trabajo y la minoría tiene actividades que pueden llevar al sedentarismo, estos datos tienen similitud con el estudio realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que un 50% de los estudiantes realizan algún tipo de ejercicio, algo que actualmente es un problema muy común en cuanto a hábitos de estilos de vida saludables.

En relación a los ejercicios físicos la mayoría del personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas al hacer actividades de esfuerzo físico realizaba ejercicios de fuerza, trotes o caminatas y algún que otro ejercicio sobre aeróbicos o incluso deporte, esto aporta muchísimo a su circulación, condición física e incluso una mente sana para tener y sostener un estilo de vida saludable. Estos

datos se asemejan a lo que se muestra en el estudio realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que un 20% de los estudiantes realiza ejercicios de caminatas, mientras que, en este, aunque se prefieran más los ejercicios de fuerza, le siguen las caminatas con un 17% y los trotes con un 21%.

En cuanto a los días de semana en los que se realizaba ejercicio físico la mayoría del personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas realizaba ejercicios entre 3 a 6 días a la semana, estos datos tienen similitud con el estudio realizado por Shara Jissell, Laleska Sanchez y Julio Gutiérrez (2019) en el que un 44% de los estudiantes realiza actividades físicas de 4 a 5 días. Para estar en buena condición física esto es perfecto ya que no desgasta demasiado al personal y les permite tener una condición y mentalidad distintas para llevar a cabo de mejor manera sus actividades y estar saludables.

En relación al tiempo en el que se realiza ejercicio físico al día la mayoría del personal que labora en el Centro

Integral de Salud Las Crucitas realizaba ejercicios de entre 15 minutos a 1 hora en el día, estos datos son similares a los que se muestran en el estudio realizado por Hayzel Sánchez y Marbely Williams (2021) Nicaragua, en el que un 22% (la mayoría) realiza ejercicios físicos entre 30 minutos a 1 hora en el día. La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular, aumentar la resistencia, suministrar oxígeno a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente.

Sobre la intensidad sobre la que se realizaba ejercicio físico casi en su totalidad el personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas realizaba ejercicios de manera moderada y controlada para así tener energías suficientes y estar en una mejor condición física para el día a día. Estos datos tienen similitud con el estudio realizado por Ana Patricia Soriano de Hernández (2019) El Salvador, en el que un 52% (la mayoría) realizan actividades físicas moderadas.

CONCLUSIONES

Las características sociodemográficas del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras resultaron ser en su mayoría personas de entre 20 a 30 años, el género femenino es el que más predomina, su procedencia es rural, su residencia en una colonia, con estudios universitarios y mayormente son personas solteras. En relación a los hábitos alimentarios la mayoría del personal que labora en el CIS Las Crucitas sostiene una alimentación saludable, comiendo los 3 tiempos al día, se consumen frutas y verduras con frecuencia, aunque en lo que respecta al consumo de agua al día está un poco por debajo de lo que se debería de consumir. En relación al ejercicio físico en el personal que labora en el CIS Las Crucitas la mayoría realiza ejercicio, aunque un tercio de ellos afirmó no realizar ejercicios o actividades físicas lo que puede llegar a resultar en un estilo de vida sedentario que podrían traer varias enfermedades como presión alta, problemas cardiacos, obesidad, diabetes, etc.

BIBLIOGRAFÍA

Bibiana Palao. (2019) Estilos de vida saludables: cómo conseguir la mejor versión de ti mismo. Obtenido de: <https://www.veritasint.com/blog/estilos-de-vida-saludable/>

Cabrera, J. S. (2015). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. Obtenido de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/download/8019/9048>

Carolina García. (octubre 2020) 9 HÁBITOS PARA VIVIR MÁS. Obtenido de: <https://www.salttillo360.com/9-habitos-para-vivir-mas>

Cockerhan, w, e (2007). Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. Recuperado el 28 de noviembre de 2020, de: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

Dra. Pamela Moreno. (febrero de 2020) estilos de vida de los profesionales de salud. Red descentralizada de salud de gracias, Lempira, Honduras. Obtenido de:

<https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>

Dra. Rosa Narciso. (2020) Estilo de vida saludable. Obtenido de: <https://www.asefasalud.es/servicios/consejos-saludables/102-estilo-de-vida-saludable>

Erika Goldberg. (agosto de 2020) 10 Hábitos para una vida saludable: Mejora tu estilo de vida. Obtenido de: <https://www.tinyrockets.app/blog/habitos-para-una-vida-saludable>

Eva maría Rodríguez. (abril de 2020) ¿Qué es actividad física saludable?, Obtenido de: <https://www.cimformacion.com/blog/deportiva/que-es-actividad-fisica-saludable/>

Galo Amador, Marlen Lizeth (2020) Estilos de vida en pacientes diagnosticados con diabetes mellitus e hipertensión arterial que acuden al “Centro Médico el Porvenir”, Municipio de El Porvenir, Francisco Morazán, Honduras. 2018-2020. Obtenido de: <https://repositorio.unan.edu.ni/12748/1/t1114.pdf>

Giraldo Osorio A., Toro Rosero M. Y., Macías Ladino A. M., Valencia Garcés

C. A., & Palacio Rodríguez S. (2015). La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables. Hacia la Promoción de la Salud, 15(1), 128 - 143. Recuperado a partir de <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1976>

Joaquín Fidalgo Díaz. (marzo de 2009) Actividad física saludable: 15 recomendaciones prácticas, Obtenido de: <https://www.efdeportes.com/efd130/actividad-fisica-saludable-15-recomendaciones-practicas.html>

Juan Armando Corbin. (2020) Los 9 estilos de vida de las personas felices. Obtenido de: <https://psicologiaymente.com/vida/estilos-de-vida-personas-felices>

Lic. Juleisy Báez. (septiembre de 2019) Factores presentes en diabéticos tipo ii que asisten al programa de dispensarizados del puesto de salud anterior Sandino Hernández, León-Nicaragua. Obtenido de: <https://repositorio.unan.edu.ni/11079/1/t1064.pdf>