

Volumen 5 - Número Especial - Octubre / Diciembre 2018

REVISTA INCLUSIONES

REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0793-4706

Investigación, Desarrollo y Educación

EDITORES NÚMERO ESPECIAL

ANDREA ALEJANDRA SANTANA TORRES

Universidad Técnica Luis Vargas Torres, Ecuador

RAMIRO ENRIQUE GUAMÁN-CHÁVEZ

Universidad Técnica Luis Vargas Torres, Ecuador

CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL

CUERPO DIRECTIVO

Directora

Mg. © Carolina Cabezas Cáceres
Universidad de Los Andes, Chile

Subdirector

Dr. Andrea Mutolo
Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México

Dr. Juan Guillermo Mansilla Sepúlveda
Universidad Católica de Temuco, Chile

Editor

Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Editor Científico

Dr. Luiz Alberto David Araujo
Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo, Brasil

Cuerpo Asistente

Traductora Inglés

Lic. Pauline Corthorn Escudero
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Traductora: Portugués

Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Sr. Felipe Maximiliano Estay Guerrero
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Carolina Aroca Toloza
Universidad de Chile, Chile

Dr. Jaime Bassa Mercado
Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Heloísa Bellotto
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dra. Nidia Burgos
Universidad Nacional del Sur, Argentina

Mg. María Eugenia Campos
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Lancelot Cowie
Universidad West Indies, Trinidad y Tobago

Dr. Francisco José Francisco Carrera
Universidad de Valladolid, España

Mg. Keri González
Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México

Dr. Pablo Guadarrama González
Universidad Central de Las Villas, Cuba

Mg. Amelia Herrera Lavanchy
Universidad de La Serena, Chile

Dr. Aleksandar Ivanov Katrandzhiev
Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Mg. Cecilia Jofré Muñoz
Universidad San Sebastián, Chile

Mg. Mario Lagomarsino Montoya
Universidad de Valparaíso, Chile

Dr. Claudio Llanos Reyes

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Werner Mackenbach

*Universidad de Potsdam, Alemania
Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

Mg. Rocío del Pilar Martínez Marín

Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Natalia Milanesio

Universidad de Houston, Estados Unidos

Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Ph. D. Maritza Montero

Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Mg. Liliana Patiño

Archiveros Red Social, Argentina

Dra. Eleonora Pencheva

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira

Universidad de La Coruña, España

Mg. David Ruete Zúñiga

Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Dr. Andrés Saavedra Barahona

Universidad San Clemente de Ojrid de Sofía, Bulgaria

Dr. Efraín Sánchez Cabra

Academia Colombiana de Historia, Colombia

Dra. Mirka Seitz

Universidad del Salvador, Argentina

Dra. Leticia Celina Velasco Jáuregui

*Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores
de Occidente ITESO, México*

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Comité Científico Internacional de Honor

Dr. Adolfo A. Abadía

Universidad ICESI, Colombia

Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Martino Contu

Universidad de Sassari, Italia

Dr. Luiz Alberto David Araujo

Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo, Brasil

Dra. Patricia Brogna

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Horacio Capel Sáez

Universidad de Barcelona, España

Dr. Javier Carreón Guillén

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar

Universidad de Los Andes, Chile

Dr. Rodolfo Cruz Vadillo

*Universidad Popular Autónoma del Estado de
Puebla, México*

Dr. Adolfo Omar Cueto

Universidad Nacional de Cuyo, Argentina

Dr. Miguel Ángel de Marco

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Emma de Ramón Acevedo

Universidad de Chile, Chile

Dr. Gerardo Echeita Sarrionandia

Universidad Autónoma de Madrid, España

Dra. Patricia Galeana

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dra. Manuela Garau

Centro Studi Sea, Italia

Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg

*Scuola Normale Superiore de Pisa, Italia
Universidad de California Los Ángeles,
Estados Unidos*

Dr. José Manuel González Freire

Universidad de Colima, México

Dra. Antonia Heredia Herrera

Universidad Internacional de Andalucía, España

Dr. Eduardo Gomes Onofre

Universidade Estadual da Paraíba, Brasil

Dra. Blanca Estela Zardel Jacobo

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel León-Portilla

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel Ángel Mateo Saura

*Instituto de Estudios Albacetenses “don Juan
Manuel”, España*

Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros

Diálogos en MERCOSUR, Brasil

Dr. Álvaro Márquez-Fernández

Universidad del Zulia, Venezuela

Dr. Oscar Ortega Arango

Universidad Autónoma de Yucatán, México

Dr. Antonio-Carlos Pereira Menaut

Universidad Santiago de Compostela, España

Dr. José Sergio Puig Espinosa

Dilemas Contemporáneos, México

Dra. Francesca Randazzo

*Universidad Nacional Autónoma de Honduras,
Honduras*

Dra. Yolanda Ricardo

Universidad de La Habana, Cuba

Dr. Manuel Alves da Rocha

Universidade Católica de Angola Angola

Mg. Arnaldo Rodríguez Espinoza

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica

Dr. Miguel Rojas Mix

*Coordinador la Cumbre de Rectores Universidades
Estatales América Latina y el Caribe*

Dr. Luis Alberto Romero

CONICET / Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Maura de la Caridad Salabarría Roig

Dilemas Contemporáneos, México

Dr. Adalberto Santana Hernández

*Universidad Nacional Autónoma de México,
México*

Dr. Juan Antonio Seda

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Saulo Cesar Paulino e Silva

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso

Universidad de Salamanca, España

Dr. Josep Vives Rego

Universidad de Barcelona, España

Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Comité Científico Internacional

Mg. Paola Aceituno

Universidad Tecnológica Metropolitana, Chile

Ph. D. María José Aguilar Idañez

Universidad Castilla-La Mancha, España

Mg. Elian Araujo

Universidad de Mackenzie, Brasil

Mg. Romyana Atanasova Popova

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Ana Bénard da Costa

*Instituto Universitario de Lisboa, Portugal
Centro de Estudios Africanos, Portugal*

Dra. Alina Bestard Revilla

*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y
el Deporte, Cuba*

Dra. Noemí Brenta

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Ph. D. Juan R. Coca

Universidad de Valladolid, España

Dr. Antonio Colomer Vialdel

Universidad Politécnica de Valencia, España

Dr. Christian Daniel Cwik

Universidad de Colonia, Alemania

Dr. Eric de Léséulec

INS HEA, Francia

Dr. Andrés Di Masso Tarditti

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Mauricio Dimant

Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel

Dr. Jorge Enrique Elías Caro

Universidad de Magdalena, Colombia

Dra. Claudia Lorena Fonseca

Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Dra. Ada Gallegos Ruiz Conejo

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Dr. Francisco Luis Giraldo Gutiérrez

*Instituto Tecnológico Metropolitano,
Colombia*

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Mg. Luis Oporto Ordóñez

Universidad Mayor San Andrés, Bolivia

Dr. Patricio Quiroga

Universidad de Valparaíso, Chile

Dr. Gino Ríos Patio

Universidad de San Martín de Porres, Per

Dr. Carlos Manuel Rodríguez Arrechavaleta

*Universidad Iberoamericana Ciudad de
México, México*

Dra. Vivian Romeu

*Universidad Iberoamericana Ciudad de
México, México*

Dra. María Laura Salinas

Universidad Nacional del Nordeste, Argentina

Dr. Stefano Santasilia

Universidad della Calabria, Italia

Mg. Silvia Laura Vargas López

*Universidad Autónoma del Estado de
Morelos, México*

Dra. Jaqueline Vassallo

Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

Dr. Evandro Viera Ouriques

Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dra. Maja Zawierzeniec

Universidad Wszechnica Polska, Polonia

Editorial Cuadernos de Sofía / Revista
Inclusiones / Santiago – Chile
Representante Legal
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial

Indización y Bases de Datos Académicas

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:



Information Matrix for the Analysis of Journals



CATÁLOGO



DOAJ DIRECTORY OF
OPEN ACCESS
JOURNALS





WZB

Berlin Social Science Center



uOttawa

Bibliothèque
Library



REX

BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA



Ministerio de
Ciencia, Tecnología
e Innovación Productiva



Uniwersytet
Wrocławski



Stanford University
LIBRARIES



PRINCETON UNIVERSITY
LIBRARY

WESTERN
THEOLOGICAL SEMINARY



ROAD

DIRECTORY
OF OPEN ACCESS
SCHOLARLY
RESOURCES

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA
Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE ATENCIÓN: RESULTADOS DE LA FASE PILOTO**

**HEALTHY LIFESTYLES IN NURSING PROFESSIONALS AND THEIR INFLUENCE
ON THE QUALITY OF ATTENTION: RESULTS OF THE PILOT PHASE**

Drda. Kathiusca Paola Echeverría Caicedo

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador
kathiuscaecheverria@hotmail.com

Ph. D. Holguer Estuardo Romero-Urréa

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador
hromerou@unemi.edu.ec

Mt. Gabriel José Suárez Lima

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador
gabrieljose975@gmail.com

Drda. Gabriela Vásquez Espinoza

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador
gvasqueze@unemi.edu.ec

Drda. Grecia Encalada Campos

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador
gencaladac@unemi.edu.ec

Mg. Ramiro Enrique Guamán-Chávez

Universidad Técnica Luis Vargas Torres, Ecuador
kenry.eg@hotmail.com

Fecha de Recepción: 03 de abril de 2018 – **Fecha de Aceptación:** 16 de agosto de 2018

Resumen

Los hábitos personales son los que determinan estilos de vida siendo de estos, los saludables los que pueden marcar el desempeño adecuado de todos los profesionales, actualmente se observa la falta de la puesta en práctica de hábitos saludables que contribuyan al autocuidado, debido a las condiciones laborales que son cada vez más extenuantes, analizar los hábitos personales empleados por el profesional de enfermería permitirá conducir a cambios que permitan también su propio bienestar. Identificar los Estilos de Vida Saludables del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral, reconociendo hábitos de alimentación, actividad física y recreativa y adherencia a hábitos tóxicos. La investigación es cuantitativa, de corte transversal, tipo descriptiva con la aplicación de un instrumento validado por comité de expertos. Los datos se analizaron mediante el paquete estadístico de Excel. En los hábitos alimenticios el 60% del personal profesional de enfermería consume alimentos fuera de su domicilio, el 80% consumen de 1 a 3 veces por semana jugos y/o bebidas gaseosas y un 40% necesitan de un compromiso o motivación personal para mejorar su alimentación. El 80% no descansa lo suficiente y el 60% ha padecido algunas veces de trastornos del sueño, así como el 60% indican que no realizan actividad física. En relación a hábitos tóxicos el 40% del personal encuestado se automedica, el 20% consume alcohol. Los estilos de vida del profesional de enfermería se encuentran sujetos en cuanto a sus hábitos de alimentación, la práctica de actividad física y/o adicciones a hábitos tóxicos.

Palabras Claves

Estilos de vida – Comportamientos saludables – Profesionales de la salud – Enfermeras

Abstract

Personal habits are the ones that determine lifestyles being of these, the healthy ones that can mark the adequate performance of all the professionals, currently the lack of the implementation of healthy habits that contribute to self-care is observed, due to the conditions Workplaces that are increasingly strenuous, analyze the personal habits used by the nursing professional will lead to changes that also allow their own well-being. To identify the Healthy Lifestyles of the nursing professional and their influence in the work context, recognizing eating habits, physical and recreational activity and adherence to toxic habits. The research is quantitative, cross-sectional, descriptive type with the application of an instrument validated by an expert committee. The data was analyzed using the Excel statistical package. In the alimentary habits, 60% of the professional personnel of nursing consume food outside their domicile, 80% consume from 1 to 3 times per week juices and / or soft drinks and 40% need a commitment or personal motivation to improve your diet 80% do not rest enough and 60% have suffered from sleep disorders, and 60% indicate that they do not perform physical activity. In relation to toxic habits, 40% of the surveyed personnel self-medicate, 20% consume alcohol. **Conclusions.** The lifestyles of the nursing professional are subject to their eating habits, the practice of physical activity and / or addictions to toxic habits.

Keywords

Lifestyles – Healthy behaviors – Healthcare professionals – Nurses

Introducción

El tema estilo de vida es controversial por la amplitud de interpretaciones que pueden darse al momento de analizar lo que es bueno o malo para determinar un estilo de vida, la mayoría de las concepciones son relativas al contexto social integral, incluyendo a la actividad, a la cultura, a la educación estado civil y emocional en general, este tema enfocado a la salud se transforma en un punto de vista polémico, porque no se puede aceptar que un profesional de salud, con total conocimiento de causa, tenga conflictos por su estilo de vida poco saludable, en la mayor cantidad de centros de salud hospitalarios, en Ecuador existe exigencias permanentes en base a la cantidad de su producción. En esta investigación se analiza la influencia del estilo de vida saludable en el personal de salud, para interpretarlo en las actividades específicas de las enfermeras; se determinará los diferentes estilos de vida que práctica el personal de salud y se analiza los resultados de diferentes investigaciones realizadas.

El estilo de vida se lo define como el conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona en forma consciente y voluntaria, de tal manera que se desarrolla durante la vida del sujeto. Son comportamientos que hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud¹.

En los últimos años en todo el mundo se están observando cambios negativos en el comportamiento de la población joven, siendo más prevalente las alteraciones en los hábitos alimenticios, la actividad física y la utilización del tiempo libre; estas modificaciones se traducen principalmente en una mala alimentación, sedentarismo y abusos en el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y drogas ilegales, muchos de ellos impuestos por la globalización y los medios de comunicación; todos aquellos comportamientos, han sido demostrados científicamente como determinantes de riesgo para enfermedades transmisibles y no transmisibles asociadas a estilos de vida no saludables.²

Los estilos de vida saludable son la base de un nivel alto de calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1995, definió la calidad de vida basada en estudios transculturales como la percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, intereses y valores propios. Este concepto engloba la salud física, el estado psicológico, las relaciones sociales, creencias personales y la relación con el entorno.

Es necesario reconocer que en la actualidad se busca el ofertar a los usuarios que acuden a una entidad hospitalaria una atención que no solo cubra las expectativas de la recuperación de la salud sino también que reúna parámetros que están dentro de la garantía que proporcione cuidados de seguridad y calidad, incluyendo una atención psicoafectivo. Pero, quien se ocupa de velar por la integridad y bienestar del profesional de la salud, cada miembro del equipo de salud dispone de una actividad específica, y

¹ D. Córdoba; M. Carmona; O. Terán y O. Márquez, Life style and nutritional status in university students: a descriptive, cross-sectional study. Medwave 13(11) (2013): e5867. Disponible en: <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864>

² A. V. Huamaní; A. S. Cabezudo y R. C. Paredes, Estilos De Vida Y Su Relación Con Las Características Socio Demográficas En Estudiantes De La Facultad De Enfermería De La Universidad Nacional San Luis Gonzaga De Ica. Revista Enfermería A La Vanguardia, 5(1) (2018), 10.

nadie se preocupa de bienestar del compañero, solo de su producción. Por ello la necesidad de velar por el cumplimiento de políticas que aseguren el bienestar y seguridad de profesionales de salud.

Según la concepción de la Organización Mundial de la Salud, la dieta saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud y estilo de vida durante toda la existencia. El estilo de vida saludable, a más de afectar en el tipo de atención que podría brindar el personal de salud, se debe mantener presente que es el factor causal de las enfermedades crónicas no transmisibles y representan con diferencia la causa de defunción más importante en el mundo, pues acaparan 63% del número total de muertes anuales. Matan a más de 36 millones de personas cada año. Cerca de 80% de las muertes se concentran en los países de ingresos bajos y medios³

En Colombia, una investigación de Arguello et al., evaluó los estilos de vida de 378 estudiantes del área de la salud en el año 2009, identificó que en términos generales, las prácticas saludables de estos estudiantes se encontraron en puntuaciones promedio⁴ En el año 2014, Laguado J. et al, llevaron a cabo un estudio sobre estilos de vida saludable en 154 estudiantes de enfermería y determinaron que, los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, los datos encontrados potencian las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en esta población de estudio⁵. En Venezuela, Querales et al. realizaron en el 2011 un estudio para comparar la conducta alimentaria de los profesionales de la salud de un hospital en Caracas, Venezuela⁶ y otro hospital en Arizona, Estados Unidos. Se evidenció que los hábitos alimentarios de ambos grupos constituyen un riesgo para su salud. En España, en el 2014, Rizo et al., en un estudio denominado calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud, encontraron de que a pesar de que los niveles de sobrepeso y obesidad entre estos universitarios fue menor que el de la población general, existían desequilibrios en su alimentación, observándose que el tener conocimientos de nutrición no influye en la toma de decisiones para una alimentación y estilo de vida saludables⁷.

³ M. Cudas; M. D. L. A. F. Villalba; L. I. C. Vera; D. D. A. Valdez y V. G. M. Agüero, Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardiometabólico en profesionales de salud del Hospital Regional de Encarnación. Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna, 5(1) (2018), 12-24.

⁴ M. Arguello; Y. Bautista; J. Carvajal; K. De Castro; D. Díaz; M. Escobar y P. Rueda, Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. 2009. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 1(2) (2009), 27–41. Colombia, Universidad de Antioquia, repositorio digital de tesis, <http://hdl.handle.net/10495/2549>

⁵ J. Laguado y D. Gómez, Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. Revista Hacia la Promoción de la Salud 19 (2014) [en línea] [Fecha de consulta: 19 de septiembre de 2018] Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>>

⁶ M. Querales; N. Ruiz; S. Rojas y M. Espinoza, Nivel de conocimiento sobre factores de riesgo cardiovascular en una comunidad de Naguanagua, Venezuela. Revista de Salud Pública, 13, (2011) 759-771.

⁷ M. M. Rizo-Baeza; N. G. González-Brauer y E. Cortés, Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. Nutr Hosp 2014. 2014;29(1):153-157, ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ, S.V.R. 318, DOI:10.3305/nh.2014.29.1.6761 Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000100020

Las enfermedades crónicas no transmisibles son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son: las enfermedades cardiovasculares (los infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares).⁸

En Paraguay, en el año 2013, Vierci et al. encontraron elevada frecuencia de hábitos alimentarios inapropiados y bajo consumo de alimentos saludables en 150 funcionarios públicos de Asunción⁹. En 2015, Romero et al, encontraron que la prevalencia del síndrome metabólico en (8) adultos de Asunción fue 25,5%.¹⁰

Métodos y materiales

En esta investigación se utilizó la metodología cuantitativa, de campo prospectivo, de corte transversal tipo descriptivo. Se trabajó en una entidad hospitalaria del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

La población está integrada por el personal profesional de enfermería conformado por 44 enfermeros profesionales que laboran en el Hospital León Becerra Camacho de la Ciudad de Milagro, de los cuales se trabajó con 10 de ellos siendo una muestra No Probabilística. Esta investigación es un estudio piloto, para comprobar la eficacia del instrumento, su validez, pertinencia y confiabilidad en relación con los objetivos planteados.

Se utiliza como Técnica una Encuesta dirigido al personal de enfermería, el Instrumento fue diseñado y elaborado por el grupo de investigación, validado por juicio de expertos. Consiste en un cuestionario de 40 ítems, diseñadas, para obtener respuestas de selección múltiple y preguntas cerradas., La validez del instrumento se estimó por el contenido revisado por comité de expertos conformado por cinco personas, tres académicos universitarios PHD, así como dos profesionales de la institución donde se realizó el estudio conformado por responsable de Talento Humano y Responsable de Docencia. Se evaluó cuantitativamente si el instrumento abarcaba todas las dimensiones de hábitos personales, alimentación, actividades físicas y recreativas e identificación de adherencia a hábitos tóxicos encontrándose relevantes los ítems incluidos en el mismo.

En los *Resultados de la validación* se tuvo una media aritmética de 93% en cuanto a la validez de las preguntas del primer objetivo planteado, teniendo una pertinencia del 94% y una confiabilidad del 95%, en el primer objetivo específico que busca conocer los hábitos de alimentación las preguntas planteadas para la consecución de este objetivo tuvieron una validez del 95%, una pertinencia del 96% y una confiabilidad del 97%, según el promedio de calificación de cada uno de los expertos. En el objetivo específico numero dos que busca reconocer las actividades que realiza el profesional de enfermería en su tiempo libre se obtuvo una media aritmética del 95% en cuanto a la validez de las

⁸ M. Codas; M. D. L. A. F. Villalba; L. I. C. Vera; D. D. A. Valdez y V. G. M. Agüero, Estilos de vida y...

⁹ G. Vierci; C. Pederzani; G. Cabrera; N. Duarte y E. Ferro, Frecuencia de hábitos alimentarios vinculados al riesgo de desarrollar cáncer en funcionarios públicos de Asunción. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud 11(2): (2013) 55-64. Disponible en: scielo.iics.una.py/pdf/iics/v11n2/v11n2a07.pdf

¹⁰ M. J. Romero Ausfeld y A. Aguilar Rabito, Relación entre el estado nutricional y el síndrome metabólico en adultos. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud 13(2): (2015) 67-77. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2015.013\(02\)67-077](http://dx.doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2015.013(02)67-077)

preguntas realizadas en la búsqueda de este objetivo, una pertinencia del 96% y una confiabilidad del 97%. En cuanto al objetivo específico número 3 que busca conocer la adherencia a los hábitos tóxicos se obtuvo un promedio de 96% en cuanto a la validez de las preguntas realizadas, una pertinencia del 97% y una coherencia del 98%. Observándose que el objetivo específico número 3 tuvo 98% demostrándose una mayor coherencia en la revisión y validación del instrumento utilizado en la presente investigación, con los datos obtenidos en cada uno de los objetivos planteados se recolectaron, analizaron y cuantificaron las respuestas obtenidas acerca de los Hábitos Personales del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral en el Hospital León Becerra Camacho que determina la puesta en práctica de Estilos de Vida Saludables del profesional de enfermería. Teniendo coherencia en la búsqueda de los hábitos de alimentación, confiabilidad en los resultados, sobre las actividades físicas y recreativas, horas de sueño, descanso, actividades de ocio y de recreación, así como se buscó determinar mediante las preguntas realizadas si se encuentran sujetos los profesionales de enfermería a algún hábito que genere adicción. Este cuestionario fue aplicado a 10 enfermeros profesionales.

Análisis de resultados

De acuerdo a los resultados posteriores a la aplicación del cuestionario de estilo de vida saludables en el profesional de enfermería se pudo evidenciar en cuanto a sus hábitos de alimentación que el 60% del personal consume alimentos fuera de su domicilio considerando al escoger los mismos como el factor más importante para ellos el sabor del alimento, el 90% indicó que realiza de 1 a 3 comidas al día. el 80 % de ellos manifestó que consumen de 1 a 3 veces por semana jugos y/o bebidas gaseosas y considerando que un 40% expresan que necesitarían de un compromiso o motivación personal para mejorar su alimentación.

En cuanto al descanso el 80% de ellos indicaron que no sienten que descansan lo suficiente y el 60% ha padecido algunas veces de trastornos del sueño, En el objetivo planteado que busca determinar la práctica de actividad física y deportiva así como las actividades realizadas en su tiempo de ocio el 100% de los profesionales de enfermería reconocen que la actividad deportiva es beneficiosa para la salud pero el 60% de ellos indican que no tienen autodisciplina en realizar ningún tipo de actividad física reconociendo el 50% del personal encuestado que no realiza actividad física por falta de tiempo y el otro 50% por falta de voluntad, indican también el 50% del profesional de enfermería encuestado que después de su jornada de trabajo prefiere estar en casa y dormir.

En cuanto a estilos de vida no saludables en sus hábitos personales en la práctica de hábitos tóxicos el 40 % del personal encuestado indica que se automedica por alguna patología que presenta, el 100% de ellos indico que no presentan el hábito de fumar y el 20% que consumen alcohol y el 100% también indico que no han consumido ninguna sustancia ilícita.

Durante el desarrollo y participación de los profesionales de enfermería de la institución en gran parte del personal encuestado se observó el interés de los mismos donde se reconoció que por la tipología de trabajo realizado en sus hábitos personales descuidan su alimentación consumiendo la mayor parte del tiempo alimentos fuera de su domicilio considerando como factor importante para el consumo del mismo el sabor y no

el contenido nutrimental que pudiera tener lo consumido , no realizan la mayoría de ellos ningún tipo de actividad física aun reconociendo que aquella es beneficiosa para la conservación de la salud, de la misma manera afirman que saliendo del lugar de trabajo solo sienten necesidad de acudir a sus hogares y descansar así como también indicaron dentro del uso de hábitos tóxicos la automedicación lo que pudiera desencadenar en algún momento alguna dependencia mayor ocasionando riesgos y lesiones para su salud. Los resultados presentados muestran la necesidad de continuar realizando estudios en los que los profesionales de salud realicen un énfasis en cuanto al cuidado de la misma, promocionando estilos de vida saludables que pueden mejorar el desempeño en cada de las actividades que deben realizar continuamente.

		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Su sabor	Recuento	2	4	6
	% dentro de Sexo	40,00%	80,00%	60,00%
Que sea agradable a la vista	Recuento	0	1	1
	% dentro de Sexo	0,00%	20,00%	10,00%
Su contenido nutrimental	Recuento	3	0	3
	% dentro de Sexo	60,00%	0,00%	30,00%
TOTAL	Recuento	5	5	10
	% dentro de Sexo	100,00%	100,00%	100,00%

Tabla 1
Elección del alimento para el consumo
Elaborado por los autores

		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
0 veces a la semana	Recuento	1	0	1
	% del total	10,00%	0,00%	10,00%
1-3 veces a la semana	Recuento	4	4	8
	% del total	40,00%	40,00%	80,00%
4-5 veces a la semana	Recuento	0	1	1
	% del total	0,00%	10,00%	10,00%
Total	Recuento	5	5	10
	% del total	50,00%	50,00%	100,00%

Tabla 2
Consumo de Dulces, Azúcares y Chocolate
Elaborado por los autores

			Las horas que duermes, te permiten descansar lo suficiente		Total
			Si	No	
En las últimas semanas has tenido dificultad para conciliar el sueño	Nunca	Recuento	1	0	1
		% del total	10,00%	0,00%	10,00%
	Algún día	Recuento	3	5	8
		% del total	30,00%	50,00%	80,00%
	Varios días	Recuento	1	0	1
		% del total	10,00%	0,00%	10,00%
Total		Recuento	5	5	10
		% del total	50,00%	50,00%	100,00%

Tabla 3
Conciliación de sueño y descanso
Elaborado por los autores

Discusión de resultados

El personal de enfermería por la propia naturaleza de su trabajo en los servicios de Salud Pública, tiene un enorme potencial para realizar actividades de promoción de los estilos de vida saludables en la población con la que interactúa durante las actividades comunitarias; el contacto con los jóvenes y sus familiares le permite tener un tiempo útil y suficiente para poder fomentar la adopción de los mismos, que permitan prevenir enfermedades crónicas, discapacidad y muerte.¹¹ En este trabajo se exponen investigaciones que se han realizado sobre los estilos de vida y su influencia en el tipo de atención del personal profesional de enfermería.

En la investigación realizada en el Hospital Regional de Encarnación, Paraguay, en el periodo de julio del año 2015 a octubre del 2016 se realizó un estudio observacional, prospectivo, descriptivo de tipo transversal, con componente analítico, participaron 302 profesionales de la salud. Se incluyeron a hombres y mujeres, de 20 a 79 años de edad, de profesión médicos, residentes y enfermeros que aceptaron participar del estudio. Tipo de muestreo: probabilístico por estratificación, se eligió al azar a los profesionales de salud hasta completar el tamaño de la muestra. Se les determinó sus signos vitales, datos antropométricos y toma de sangre para análisis de laboratorio. Se entregó un cuestionario que fue rellenado por cada participante, como resultado se encuentra que: El 79% de los profesionales de salud presentaron un estilo de vida poco-no saludable.

Sin embargo, en Perú, Palomares en 2014 con 73%. Al igual que en otros estudios, esto evidencia que la sola información sobre la enfermedad no es suficiente para producir cambios de conducta que la prevengan. El estilo de vida no se conforma

¹¹ A. V. Huamaní; A. S. Cabezudo y R. C. Paredes, Estilos De Vida Y Su Relación Con Las Características Socio Demográficas En Estudiantes De La Facultad De Enfermería De La Universidad Nacional San Luis Gonzaga De Ica. Revista Enfermería A La Vanguardia, 5(1) (2018), 10.

únicamente durante el proceso de formación y práctica profesional¹², sino que se va formando a lo largo de la historia de vida del sujeto y podrían influir las condiciones de trabajo a la que se encuentra expuesto¹³.

Ahora bien, se detectó un estado nutricional con parámetros superiores a la normalidad en 57% según IMC, 66% según porcentaje de grasa corporal y 78% según circunferencia de cintura, Resultados similares fueron reportados en Argentina por Quiroga¹⁴. y a nivel país con Barrios¹⁵. En cambio contrasta a nivel local con un estudio de Zayas¹⁶ halló que sólo 38,2% de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Itapúa presentó parámetros superiores a la normalidad.¹⁷ En el estudio en Paraguay la mayoría de los residentes se encontraban en normo peso, no así los médicos y enfermeros. Concluyen y recomiendan en esta investigación: que el personal de blanco adquiere hábitos cada vez menos saludables a medida que se desenvuelve como profesional con los años y se adentra al ámbito hospitalario. No obstante, este tema debe investigarse más a profundidad.

Por el contrario, es necesario reconocer que la salud de los individuos en su entorno laboral debe ser considerado como una necesidad que debe ser satisfecha por el conglomerado, dentro de ello realizar mayor énfasis al sostenimiento de una alimentación adecuada, actividad física y erradicación de hábitos tóxicos que sin duda perjudican al trabajador de la salud y que puede influir negativamente en su desempeño cotidiano¹⁸. *“Los estilos de vida saludables en el ámbito laboral, se constituye en una herramienta básica para la vida laboral y cotidiana de los individuos”*¹⁹

¹² G. M. Martín; R. M. Martínez; M. M. Martín; M. I. F. Nieto y S. V. G. Núñez, Acercamiento a las Teorías del Aprendizaje en la Educación Superior. UNIANDES Episteme, 4(1), (2017) 48-60.

¹³ L. Palomares Estrada, Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Lima- Perú; Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Fecha de publicación: 2015-08-13, Tesis de maestría, postgrado, <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985>

¹⁴ I. Quiroga, Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. Tesis doctoral. Mendoza: Universidad del Aconcagua Facultad de Ciencias Médicas. 2009. Disponible en: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf

¹⁵ M. C. Barrios Agüero, Perfil lipídico en pacientes con o sin factor de riesgo cardiovascular internados en Clínica Médica. [Monografía]. Itaugua: Universidad Nacional de Itapúa, Facultad de Medicina [en línea] 2014 [acceso 22 junio 2016]. Disponible en: <http://medicinauni.edu.py/wp-content/uploads/2015/03/Perfil-lipu00EDdico-en-pacientes-con-o-sin-factor-de-riesgo-cardiovascular-internados-en-Clu00EDnica-Mu00E9dica.pdf>

¹⁶ V. Zayas; C. Miranda; C. Scott y C. Viveros, Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Itapúa. Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int /Internet/. (1) (2014): 28-36. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2312-38932014000100004&lng=pt&nrm=iso&tlng=es22Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int. marzo 2018; 5 (1):12-24 Est. de vida y riesgo cardiovasc. y cardiometab. en prof. de salud

¹⁷ M. C. Barrios Agüero, Perfil lipídico en pacientes con o sin factor de riesgo cardiovascular internados en Clínica Médica. [Monografía]. Itaugua: Universidad Nacional de Itapúa, Facultad de Medicina. 2016. Disponible en: <http://medicinauni.edu.py/wp-content/uploads/2015/03/Perfil-lipu00EDdico-en-pacientes-con-o-sin-factor-de-riesgo-cardiovascular-internados-en-Clu00EDnica-Mu00E9dica.pdf>

¹⁸ A. E. De Haro, Envejecimiento activo, programas intergeneracionales y educación social (Madrid: Midac, SL., 2017).

¹⁹ E. Y. Pinzón; E. C. Pinza; J. P. Zambrano y K. O. Melo, Intervención de Terapia Ocupacional en salud mental. Boletín, 4(2) (2017).

En cambio, en Ecuador las exigencias y políticas del Ministerio de Salud Pública orientan hacia brindar cuidados de calidad y calidez a los usuarios en todos los ciclos de vida, siendo ello parte de la búsqueda de la excelencia, por ello la necesidad de determinar políticas saludables en entornos laborales que permitan que el profesional de la salud pueda cumplir con estas exigencias en medio de un entorno laboral que favorezca su bienestar y el de su propia familia.

No obstante, la Salud en el trabajo debe ser considerada como un pilar fundamental por ello la necesidad de lograr el bienestar de la población trabajadora mejorando en si los conocimientos en materia de salud en el trabajo, es decir, se debe buscar la promoción de estilos de vida saludables y el autocuidado para poder lograr la prevención de diferentes patologías a las que se encuentra expuesto también el personal de salud²⁰

Los factores de riesgo a los que se puede exponer un profesional de la salud entre los cuales se pueden citar enfermedades crónicas transmisibles, enfermedades crónicas No transmisibles que se deben en su mayoría a la práctica de hábitos inadecuados en los sitios de trabajo.

En cambio, las Enfermedades Crónicas Transmisibles y No Transmisibles pueden causar ausentismo laboral y una baja productividad por ello la necesidad de contar con ambientes saludables en donde se haga énfasis a la adecuada alimentación, a la práctica de actividad física para evitar el sedentarismo y a la disminución de la puesta en práctica de hábitos tóxicos.²¹

Recogiendo lo más importante, los profesionales de la salud se encuentran citados como los que mayormente se encuentran expuestos a laborar en ocasiones en condiciones de insalubridad, sus tiempos laborales y de ocio no coinciden, sus necesidades con la de los demás. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada por el Ministerio de Salud del Paraguay en el 2011, 75% de la población es sedentaria, mientras que 58% se encuentra con sobrepeso y obesidad. En tanto que 85% consume poca cantidad de frutas y verduras²².

Como se ha nombrado anteriormente y en diferentes estudios, existe una relación directa entre los inadecuados hábitos alimenticios, el consumo en exceso de bebidas gaseosas, azucaradas, los profesionales de enfermería se encuentran propensos al sedentarismo y expuestos a hábitos tóxicos como el consumo de alcohol, y la automedicación. Por ello en vista de los resultados detallados en la presente investigación se nota el incremento del riesgo de padecer de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Por ejemplo, el sobrepeso y la obesidad son problemas que aumentan el riesgo de padecer diferentes enfermedades, los cuales se encuentran asociados principalmente a malos hábitos de alimentación e inactividad física constituyéndose en factor de riesgo

²⁰ R. S. González y R. R. Roque, Aproximación a un modelo para la participación social en salud. Interacción y perspectiva: Revista de Trabajo Social, 8(1) (2018), 93-110.

²¹ Gabriela de Jesús Vásquez Espinoza; Grecia Elizabeth Encalada Campos; Freddy Andrés Espinoza Carrasco; Guillermo Fernando León Samaniego; Verónica Patricia Santos Yanez y Holguer Estuardo Romero-Urréa, Síndrome de burnout en las enfermeras del área de emergencia hospitalaria. Rev. Incl. Vol. 5. Num. Especial (2018), 89-102

²² K. I. Mosquera Barrera y C. J. Vargas Mendoza, Obesidad y sobrepeso según índice de masa corporal IMC en niños de jardín de dos instituciones educativas de Montería, 2015. Doctoral dissertation.

para padecer otras como Sobrepeso y Obesidad. Es necesario destacar que al estar por algunas horas fuera las profesionales al alimentarse dejan de compartir tiempo con sus familias y también son propensas a la adquisición de otros tipos de patologías gastrointestinales, debido a que la institución en la que laboran no cuenta con un lugar donde se expendan alimentos nutricionales para los profesionales de la salud que no laboran durante las 24 horas, el comedor existente en la institución está destinado al preparación de los alimentos para los pacientes que se encuentran ingresados en la casa de salud hospitalaria y para los el personal de salud que labora en jornadas de más de 24 horas. También se nota un consumo alto de frituras , así como el alto consumo azúcares, dulces y chocolates, un bajo consumo de frutas y verduras , tienden a ser más inactivas físicamente por lo que existe el riesgo de incremento de patologías de síndrome metabólico, de la misma manera se observa el riesgo de adicción a hábitos tóxicos debido a que la mayoría de los profesionales de enfermería consideradas en el presente estudio han indicado que se automedican cuando presentan alguna sintomatología considerada por ellos como una enfermedad sin conocer la etiología de la misma lo que puede generar en la presentación de otro tipo de riesgos a las adicciones, así como un menor porcentaje ha indicado el consumo de alcohol sin que esto les haya ocasionado ninguna otra complicación en su salud.

Conclusiones

Con respecto a al reconocimiento de los hábitos o estilos de vida que tiene el profesional de enfermería, recogiendo los aspectos más importantes, se ha considerado determinar la influencia de los hábitos de alimentación, que nos permiten conocer las tendencias en cuanto a lo que consumen con mayor frecuencia, así como establecer si hay la puesta en práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, de esa manera se ha podido observar si existe riesgo de sedentarismo así como si se encuentran expuestos al consumo de hábitos tóxicos que puedan desencadenar en complicaciones a corto plazo en la salud de los profesionales de enfermería.

Se ha podido determinar que en la alimentación del profesional de enfermería se encuentran variantes que podrían afectar su salud al dejar de consumir los alimentos dentro de su entorno familiar y fuera de casa no solo se perjudica su salud sino la convivencia misma del entorno personal, carecen de un sistema seguro de alimentación que sea provisto cuando se encuentran dentro de las jornadas laborales.

La falta de la puesta en práctica de actividades físicas y recreativas aun considerado por ellos como actividad beneficiosa para la salud predispone al profesional a padecer de enfermedades crónicas no transmisibles, obesidad, sobrepeso entre otras, que pueden afectar gravemente sus salud y aquello disminuiría considerablemente el desenvolvimiento que las mismas pudieran desarrollar dentro de su entorno laboral, por ello la importancia del continuo aprendizaje e interacción donde se modifica el comportamiento del profesional para incrementar su autocuidado.

En cuanto a la exposición a los hábito tóxicos se ha podido determinar que hay una gran predisposición a la automedicación considerándose aquello como un factor de riesgo que puede incrementar la presentación de otras patologías que pudieran exacerbar en otros cuadros patológicos en los profesionales de la salud.

Los resultados presentados muestran que la promoción de estilos de vida saludable impacta positivamente a las y los profesionales de enfermería modificando sus conductas, debido a que les permite identificar cómo es su estilo de vida y de qué manera pueden integrar actividades que ayuden a mejorar su calidad de vida familiar y profesional. Dicho de otra manera, bajo un análisis de su estilo de vida puede determinar que necesita ese tiempo para que ella como profesional necesita un tiempo para intentar usar su vida en actividades que le ayuden a mejorar para conseguir una felicidad integral, basado en su bienestar.

Los factores de riesgo más importante en la presentación de estilos de vida saludables están determinados por las condiciones en las que se desarrolle el trabajo cotidiano inherente al personal de salud., a más tensión o exigencias de su trabajo, más se alejara de un estilo de vida saludable, el factor afectivo juega un papel importante en la vida de estos profesionales, es factible de análisis, determinar porque el noventa y seis por ciento, en algunas instituciones hospitalarias hasta el noventa u ocho por ciento de las enfermeras ha tenido más de un compromiso afectivo, no se han casado, han tenido hijos como madres solteras, o crían sus hijos solas. Pero las enfermeras han tenido trabajos de alta responsabilidad incluido su capacidad profesional en sus acciones de tipo administrativo, el círculo de sus amistades es cerrado, se centra exclusivamente en las compañeras de su unidad.

Es importante destacar que a pesar del conocimiento que puedan tener los profesionales de la salud es necesario mantener una política saludable que rija el consumo de los alimentos a los que se somete y que hagan un acto de concienciación en que de no ser nutritivo puede llevar a efectos nocivos en su salud. La actividad de recreación es fundamental para el desarrollo del ser humano por ello la importancia de la inversión que se realiza en tiempos de ocio debiéndosele dar un gran significado a la realización de actividad física aun en los entornos laborales, incluyendo factores emocionales que alejen de su rutina diaria. Poner en práctica las estrategias ya creadas para la realización de pausas activas para buscar motivar al personal y que el mismo pueda tener un mejor y mayor desenvolvimiento en las áreas laborables.

El personal de salud conoce los riesgos a los que se encuentra expuesta la población que se adhiere al consumo de sustancias nocivas como el uso del alcohol, por ello a pesar de ser parte de una cultura se debe buscar mayor énfasis en compartir con la familia, en realizar celebraciones patronales, familiares que no incentiven al uso y abuso del alcohol debido a las consecuencias negativas del consumo del mismo, la motivación para mantenerse despiertas con una capacidad productiva ideal debe ser considerada la fase afectiva, la imposición de nuevas y el deseo de crecimiento integral en todo momento; el incentivo de las enfermeras debe nacer de las mismas enfermeras jefas, quienes han experimentado que a medida que avanzan en su profesión abandonan cada vez más a su verdadero sentido del vivir “ser felices”, no solo al ver a sus pacientes en óptimas condiciones, sino también fuera de la institución hospital.

Bibliografía

Arguello, M., Bautista, Y., Carvajal, J., De Castro, K., Díaz, D., Escobar, M. & Rueda, P. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 1(2) (2009), 27–41. Colombia, Universidad de Antioquia, repositorio digital de tesis, <http://hdl.handle.net/10495/2549>.

Barrios Agüero, M. C. Perfil lipídico en pacientes con o sin factor de riesgo cardiovascular internados en Clínica Médica. [Monografía]. Itaugua: Universidad Nacional de Itapúa, Facultad de Medicina [en línea] 2014 [acceso 22 junio 2016]. Disponible en: <http://medicinauni.edu.py/wp-content/uploads/2015/03/Perfil-lipu00EDdico-en-pacientes-con-o-sin-factor-de-riesgo-cardiovascular-internados-en-Clu00EDnica-Mu00E9dica.pdf>

Córdoba D.; M. Carmona; O. Terán y O. Márquez, Life style and nutritional status in university students: a descriptive, cross-sectional study. *Medwave* 13(11) (2013): e5867. Disponible en: <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864>

Codas M.; M. D. L. A. F. Villalba; L. I. C. Vera; D. D. A. Valdez y V. G. M. Agüero, Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardiometabólico en profesionales de salud del Hospital Regional de Encarnación. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 5(1) (2018), 12-24

de Haro, A. E. *Envejecimiento activo, programas intergeneracionales y educación social*. Madrid: Midac, SL. 2017.

González R. S. y R. R. Roque, Aproximación a un modelo para la participación social en salud. *Interacción y perspectiva: Revista de Trabajo Social*, 8(1) (2018), 93-110

Huamaní A. V.; A. S. Cabezudo y R. C. Paredes, Estilos De Vida Y Su Relación Con Las Características Socio Demográficas En Estudiantes De La Facultad De Enfermería De La Universidad Nacional San Luis Gonzaga De Ica. *Revista Enfermería A La Vanguardia*, 5(1) (2018), 10

Laguado Jaimes, Elveny, Gómez Díaz, Martha Patricia, Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* [en línea] 2014, 19 (Enero-Junio): [Fecha de consulta: 19 de septiembre de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006> ISSN 0121-7577

Mosquera Barrera K. I. y C. J. Vargas Mendoza, *Obesidad y sobrepeso según índice de masa corporal IMC en niños de jardín de dos instituciones educativas de Montería*. 2015. Doctoral dissertation.

Palomares Estrada, L. *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud*. Lima- Perú; Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Fecha de publicación: 2015-08-13, Tesis de maestría, postgrado, <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985>.

Pinzón E. Y.; E. C. Pinza; J. P. Zambrano y K. O. Melo, *Intervención de Terapia Ocupacional en salud mental*. *Boletín*, 4(2) (2017).

Quiroga I., *Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros*. Tesis doctoral. Mendoza: Universidad del Aconcagua Facultad de Ciencias Médicas. 2009. Disponible en: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf

Querales M.; N. Ruiz; S. Rojas y M. Espinoza, Nivel de conocimiento sobre factores de riesgo cardiovascular en una comunidad de Naguanagua, Venezuela. *Revista de Salud Pública*, 13, (2011) 759-771.

Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista Nutrición hospitalaria*, 29(1) (2014), 153-157. Universidad Miguel Hernández. Campus de San Juan. 03550 Alicante. España. *Nutr Hosp.* 2014;29(1):153-157, ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ, S.V.R. 318, DOI:10.3305/nh.2014.29.1.6761

Romero Ausfeld M. J. y A. Aguilar Rabito, Relación entre el estado nutricional y el síndrome metabólico en adultos. *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud* 13(2): (2015) 67-77. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2015.013\(02\)67-077](http://dx.doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2015.013(02)67-077)

Vásquez Espinoza Gabriela de Jesús; Grecia Elizabeth Encalada Campos; Freddy Andrés Espinoza Carrasco; Guillermo Fernando León Samaniego; Verónica Patricia Santos Yanez y Holguer Estuardo Romero-Urréa, Síndrome de burnout en las enfermeras del área de emergencia hospitalaria. *Rev. Incl. Vol. 5. Num. Especia* (2018), 89-102

Vierci G.; C. Pederzani; G. Cabrera; N. Duarte y E. Ferro, Frecuencia de hábitos alimentarios vinculados al riesgo de desarrollar cáncer en funcionarios públicos de Asunción. *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud* 11(2): (2013) 55-64. Disponible en: scielo.iics.una.py/pdf/iics/v11n2/v11n2a07.pdf

Zayas; V. C. Miranda; C. Scott y C. Viveros, Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Itapúa. *Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int /Internet/*. (1) (2014): 28-36. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2312-38932014000100004&lng=pt&nrm=iso&tlng=es22 *Rev. Virtual Soc. Parag. Med. Int.* marzo 2018; 5 (1):12-24 *Est. de vida y riesgo cardiovasc. y cardiometab. en prof. de salud*

Para Citar este Artículo:

Echeverría Caicedo, Kathiusca Paola; Romero-Urréa, Holguer Estuardo; Suárez Lima, Gabriel José; Vásquez Espinoza, Gabriela; Encalada Campos, Grecia y Guamán-Chávez, Ramiro Enrique. Estilos de vida saludables en los profesionales de enfermería y su influencia en la calidad de atención: resultados de la fase piloto. *Rev. Incl. Vol. 5. Num. Especial, Octubre-Diciembre* (2018), ISSN 0719-4706, pp. 118-131.

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Inclusiones**.