



**FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA  
SECCIÓN DE POSGRADO**

**ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL  
SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL  
CAYETANO HEREDIA, 2017**

**PRESENTADO POR  
ADELIZ ARMINDA VILCA APAZA**

**ASESORA  
SILVIA SALAZAR VILCHEZ**

**TRABAJO ACADÉMICO  
PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA DE  
EMERGENCIAS Y DESASTRES**

**LIMA – PERÚ**

**2017**



**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual**  
**CC BY-NC-SA**

La autora permite transformar (traducir, adaptar o compilar) a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRÉS

FACULTAD DE  
OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA

SECCIÓN DE POSGRADO

**ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL  
SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL  
CAYETANO HEREDIA, 2017**

**PRESENTADA POR  
ADELIZ ARMINDA, VILCA APAZA**

**PARA OPTAR EL TITULO DE ESPECIALISTA EN ENFERMERIA DE  
EMERGENCIAS Y DESASTRES**

**LIMA – PERÚ**

**2017**



**ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL  
SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL  
CAYETANO HEREDIA, 2017**

## **ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO**

### **Asesor (a):**

Mg. Silvia Salazar Vilchez

### **Miembros del jurado**

Presidente	:	Dra. Carmen Cabrera Paredes
Vocal	:	Mg. Antonieta Bazalar Nicho
Secretaria	:	Mg Ysabel Carhuapoma Acosta

## DEDICATORIA

A mis padres por la fortaleza, amor y sus palabras de aliento.



## **AGRADECIMIENTOS**

Al Hospital Cayetano Heredia, a la Oficina de apoyo a la Docencia e investigación del HCH, al departamento de enfermería y a los profesionales de enfermería de Emergencia, por su disponibilidad y apoyo para el desarrollo del trabajo de investigación.

A la Universidad San Martín de Porres, por la motivación para realizar la presente investigación.

A mi asesora, por su dedicación, orientación en el desarrollo y culminación del presente trabajo de investigación.



## ÍNDICE DE CONTENIDO

TITULO .....	ii
ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS .....	v
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	vi
ÍNDICE DE FIGURAS .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	1
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	5
MATERIAL Y MÉTODO.....	6
2.1. DISEÑO METODOLÓGICO .....	6
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	6
2.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN .....	6
2.4. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	6
2.5. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	10
2.6. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION .....	11
2.7. ASPECTOS ÉTICOS .....	12
RESULTADOS.....	13
DISCUSIÓN .....	23
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	30
ANEXOS.....	33



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Nº de Fig.</b>	<b>Nombre de la tabla</b>	<b>Nº de pagina</b>
1	Estilos de vida en el profesional de enfermería. Servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia. Enero - 2017	13
2	Estilos de vida según dimensiones en el profesional de enfermería. Servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia. Enero - 2017	14
3	Área crítica en el estilo de vida del profesional de enfermería. Servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia. Enero - 2017	15

## RESUMEN

Objetivo: Determinar el estilo de vida del profesional de Enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia, 2017.

Material y método: Estudio de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, de corte transversal. La población estuvo constituida por 68 enfermeros. La técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento el Health Promoting Life Profile (HPLP), instrumento estandarizado por SN Walker, K. Sechrist, N. Pender en español conformado por 52 ítems.

Resultados: El 59% de los profesionales de enfermería tienen un estilo de vida saludable y el 41% es no saludable. En relación a la dimensión crecimiento espiritual el 96% de las enfermeras tienen estilos de vida saludable y el 4% es no saludable, respecto a relaciones interpersonales el 88% de las enfermeras presentan estilos de vida saludable y el 12 % no saludable, respecto a nutrición saludable el 60% de ellas tienen estilos de vida saludable y el 40% no saludable, asimismo en la responsabilidad en salud el 52% de enfermeras tienen estilos de vida saludable y el 48% es no saludable, en actividad física el 80% no tienen estilos de vida saludable y el 20% es saludable, en el manejo del estrés el 63% de los enfermeros no tienen estilos de vida saludable y el 37% es saludable.

Conclusiones: El mayor porcentaje de los profesionales de enfermería tienen estilos de vida saludable y el menor porcentaje tienen estilos de vida no saludable. El mayor porcentaje de enfermeros tienen estilos de vida saludable en las dimensiones responsabilidad en salud, nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales y el menor porcentaje de enfermeros tienen estilos de vida no saludable en la dimensión actividad física y manejo del estrés. El área crítica del estilo de vida del profesional de enfermería está en la dimensión actividad física.

Palabras clave: Estilos de vida, enfermería.

## ABSTRACT

Objective: To determine the lifestyle of the nursing professional working in the emergency service of Hospital Cayetano Heredia, 2017.

Material and method: A quantitative, descriptive, cross-sectional study. The population consisted of 68 nurses. The technique used was the interview and the instrument the Health Promoting Life Profile (HPLP), standardized instrument by SN Walker, K. Sechrist, N. Pender in Spanish conformed by 52 items.

Results: 59% of nursing professionals have a healthy lifestyle and 41% are unhealthy. In relation to the spiritual growth dimension, 96% of nurses have healthy lifestyles and 4% are unhealthy. Regarding interpersonal relationships, 88% of nurses present healthy lifestyles and 12% are unhealthy, with respect to healthy nutrition 60% of them have healthy lifestyles and 40% are unhealthy, also in health responsibility 52% of nurses have healthy lifestyles and 48% are unhealthy, in physical activity 80% do not have healthy lifestyles and 20% are healthy; in stress management 63% of nurses do not have healthy lifestyles and 37% are healthy.

Conclusions: The highest percentage of nursing professionals have healthy lifestyles and the lowest percentage have unhealthy lifestyles. The highest percentage of nurses have healthy lifestyles in the dimensions of health responsibility, healthy nutrition, spiritual growth and interpersonal relationships and the lower percentage of nurses have unhealthy lifestyles in the physical activity dimension and stress management. The critical area of the nursing professional's lifestyle is in the physical activity dimension.

Key words: Lifestyles, nursing.

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Los avances científicos y tecnológicos actuales han propiciado que la sociedad experimente cambios importantes en su estilo de vida. Si bien estos cambios han permitido un incremento en la esperanza de vida de la población mundial, también han significado la aparición de nuevos problemas de salud; diversos estudios nos indican que su raíz radica en los estilos de vida de las personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera los estilos de vida como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, y determinados por la interacción entre características personales, socioeconómicas y ambientales. De esta manera, sintetiza el concepto como un estilo general de vida, basado en la interacción entre las condiciones socioeconómicas y culturales en un amplio sentido, y patrones individuales de conducta determinados por factores personales.<sup>1</sup>

En los últimos años en el Perú se ha incrementado el porcentaje de las enfermedades de tipo no transmisibles y degenerativas (cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares que están relacionadas a la obesidad, el sobrepeso, el sedentarismo, el no tener una dieta sana, el estrés, el consumo de alcohol y tabaco), demostrando la carencia de estilo de vida saludable en nuestro país.<sup>2</sup>

Ortega Sánchez, Judith, 2013. En su estudio sobre “Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra - 2013” encontró que el 48% de enfermeros tienen estilos de vida saludable y el 52% es no saludable.<sup>3</sup>

Marcos Montero, Cynthia, 2012. En su estudio “Estilos de Vida y Síndrome de Burnout en Profesionales de Enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen. 2012” revelaron que el 23% tienen un estilo de vida saludable y el 77% es no saludable.<sup>4</sup>

Rojas Meza, Linda, 2011. En su estudio sobre “Estilos de vida de los estudiantes del Programa de Post Grado de la Segunda Especialidad en Enfermería de la UNMSM. 2010”, encontró que el 71% de enfermeros tienen un estilo de vida no saludable y el 29% tienen un estilo de vida saludable.<sup>2</sup>

Los profesionales de la salud que cuidan su salud y practican estilos de vida saludables, tienen mayor probabilidad de recomendar y de inducir en sus pacientes hábitos igualmente saludables y de tener mayor éxito en el seguimiento de sus recomendaciones, contrario a aquellos de hábitos no saludables, que tienden a practicar una medicina curativa en lugar de preventiva y que probablemente son poco escuchados por sus pacientes cuando les recomiendan comportamientos que evidentemente ellos tampoco practican.

Mamani Ccusi, Melina, 2009. En su estudio sobre “Estilo de vida y factores biosocioculturales del profesional de enfermería del Hospital de apoyo Hipólito Unanue de Tacna-2009” donde concluyen que el 52.22% de los profesionales de enfermería tienen un estilo de vida saludable y un 47.78% tienen un estilo de vida no saludable.<sup>5</sup>

La enfermera como profesional de salud con mayor contacto directo con la población, siempre está cuidando la salud de las personas en sus dimensiones física, mental y social, con la finalidad de buscar las mejores condiciones posibles para obtener una salud y un bienestar óptimo. De ahí que el objeto de la disciplina de enfermería es el cuidado de la persona, necesitando para ello desarrollar una personalidad terapéutica que transmita e inspire salud a través de los estilos de vida que la propia enfermera adopta. Campos, Gómez y Lázaro, refieren: los profesionales de enfermería aunque tienen un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades, parecen que no los interiorizan en su diario vivir porque sacrifican su salud en beneficio de los demás. Lo que podría definirse como un déficit del cuidado propio.<sup>6</sup>

Mamani Maquera, Sally, 2013; en su estudio sobre “Estilos de Vida saludable que practica el Profesional de Enfermería del Hospital Daniel A. Carrión. Tacna 2012”, los resultados evidenciaron que el 58,57% de los profesionales de Enfermería no presentan estilos de vida saludable, mientras que el 43,43% presenta estilos de vida saludable.<sup>7</sup>

Los estilos de vida en profesionales de enfermería resulta de gran importancia debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, éste se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

De ahí que el tema de los estilos de vida cobra mayor importancia cuando se trata de profesionales de la salud, y en especial de enfermería, pues el impacto sobre la salud, además de impactar a un grupo en particular, los estilos de vida de dicho grupo recaen en las acciones de salud de sus pacientes, al convertirse en modelos de vida para ellos.

Nola Pender, enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud.<sup>8</sup>

El modelo de promoción de la salud integra las perspectivas de enfermería y las ciencias conductuales sobre los factores que influyen en la salud y motivan a los individuos a realizar comportamientos dirigidos a la ampliación de la salud. El Modelo de promoción de la Salud propuesto por Pender considera como dimensiones importantes para desarrollar un estilo de vida saludable: Responsabilidad en salud, un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional.

Actividad física, es 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.

Nutrición, la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Se incluye la elección de una dieta diaria saludable.

Crecimiento espiritual, Centrado en el desarrollo de los recursos internos.

Relaciones interpersonales, la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa.

Manejo del estrés, la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión.

Así para Pender la salud es el objetivo máximo que una persona desea alcanzar. Este modelo permite una valoración de los estilos de vida que resulta útil para las enfermeras en la asistencia tanto en el apoyo como en la educación de los pacientes y para ellas mismas.<sup>8</sup>

El profesional de Enfermería, que labora en las unidades críticas como Emergencia, están sometidos diariamente a situaciones como el dolor, la proximidad de la muerte, teniendo con frecuencia que tomar decisiones oportunas e inmediatas y asumir responsablemente el cuidado de la salud del paciente; así como las demandas de la familia, constituyendo un factor que puede repercutir el desempeño profesional, el cual aunado a las condiciones de trabajo, horario de turnos, facilidades para el estudio, estrés, puede ocasionar cambios en su estilos de vida.

Los bajos salarios, inestabilidad laboral, escasez de personal en las instituciones, han llevado a que el enfermero tenga una multiplicidad de empleos, laborando hasta 36 horas ininterrumpidas. Dicha sobrecarga laboral, lleva a un estrés, propio de la actividad que se agudiza teniendo en cuenta las malas condiciones de vida y de trabajo, descuidando su vida privada. Situaciones que han llevado al enfermero a la aparición de enfermedades físicas, emocionales y de tipo social, con repercusiones en lo laboral.<sup>9</sup>

En el Hospital Nacional Cayetano Heredia en el servicio de emergencia la situación que se observa no es ajena a esta realidad. Los profesionales de enfermería del HCH refieren: “tengo que trabajar en dos lugares y no estoy descansando bien”, “no tengo tiempo para comer bien”, “el turno está complicado”, “estoy cansada, agotada”, “no tengo tiempo para hacer ejercicios”.

Presentando cuadros no tratados de estrés, enfermedades físicas como infecciones respiratorias y del tracto urinario, esguinces, enfermedades crónicas como lumbalgia, gastritis; por ello trabajar como enfermera sin estilos de vida saludables, representa un riesgo para la salud tanto física como psicológica de la persona.

Promocionar los estilos de vida saludables en el personal de enfermería, permite ganar a ambas partes, la institución obtiene, reducciones de los

costos, menos enfermedades, menos ausentismos, mayor concentración y por lo tanto menores accidentes laborales. El profesional de enfermería por su parte obtienen mayor calidad de vida, la salud mejora notablemente y por lo tanto la satisfacción se refleja en su trabajo, siendo este de mayor calidad, contribuyendo a disminuir los riesgos a que está expuesto.

La enfermera que labora en la unidad de emergencia debe ser consciente y adoptar estilos de vida saludable e identificar aquellos factores de riesgo que se presenten, que puedan ser modificables, propiciando no sólo un desarrollo personal sino integral, los cuales son de gran importancia porque van a contribuir a mejorar la salud y por ende la calidad de vida del individuo; es por ello que para continuar con este rol, la enfermera tiene que ser el principal ejemplo a seguir en los estilos de vida saludable.

En este sentido se formuló la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los estilos de vida del profesional de Enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia. Enero - 2017?

## **1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

General:

- Determinar los estilos de vida del profesional de Enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia. Enero – 2017.

Específico:

- Identificar los estilos de vida del profesional de Enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia de acuerdo a la dimensiones salud con responsabilidad, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés.
- Identificar el área crítica del estilo de vida del profesional de Enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia.



## **MATERIAL Y MÉTODO**

### **2.1. DISEÑO METODOLÓGICO**

Estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal.

### **2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población estuvo constituida por 80 profesionales de enfermería que laboran en el servicio de emergencia del HCH de los cuales 68 profesionales de enfermería reunieron los criterios de selección.

### **2.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN**

- Criterios de inclusión:

Profesionales de Enfermería que acepten participar en el estudio.

- Criterios de exclusión:

Profesionales de enfermería que se encuentre de vacaciones durante el mes de ejecución.

Profesional de enfermería administrativo.

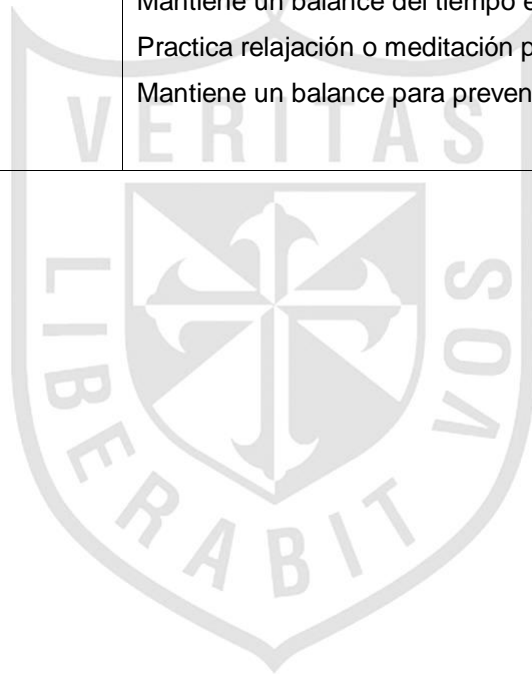
### **2.4. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

## OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia	<p>Responsabilidad en salud</p> <p>Actividad física</p> <p>Nutrición saludable</p>	<p>Informa cualquier señal inusual o síntoma extraño.</p> <p>Lee o se informa sobre la salud.</p> <p>Hace preguntas para entender las instrucciones.</p> <p>Busca una segunda opinión</p> <p>Busca orientación o consejo en salud</p> <p>Examina su cuerpo mensualmente</p> <p>Pide información a los profesionales de la salud</p> <p>Asiste a programas educativos</p> <p>Busca orientación o consejo cuando es necesario.</p> <p>Sigue un programa de ejercicios</p> <p>Toma parte en actividades físicas o de recreación.</p> <p>Examina su pulso cuando realiza ejercicios.</p> <p>Busca una dieta baja en grasas, grasas saturadas.</p> <p>Limita el consumo de azúcares.</p> <p>Consume de 3-5 porciones de carbohidratos.</p> <p>Consume de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.</p> <p>Come de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.</p> <p>Come de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.</p> <p>Consume de 2 a 3 porciones de proteínas.</p>

	Crecimiento espiritual	<p>Lee las etiquetas de los alimentos.</p> <p>Toma desayuno, cumple con almorzar.</p> <p>Siente que está creciendo y cambiando.</p> <p>Siente que su vida tiene un propósito.</p> <p>Mira adelante hacia el futuro.</p> <p>Se siente satisfecho y en paz.</p> <p>Trabaja hacia metas de largo plazo.</p> <p>Encuentra cada día interesante.</p> <p>Está consciente de lo que es importante.</p> <p>Se siente unido con una fuerza más grande.</p> <p>Expone su persona a nuevas experiencias y retos.</p>
	Relaciones interpersonales	<p>Dialoga sus problemas y preocupaciones con personas allegadas.</p> <p>Elogia fácilmente a otras personas.</p> <p>Mantiene relaciones interpersonales significativas.</p> <p>Pasa tiempo con sus mejores amigos.</p> <p>Demuestra preocupación y amor a otros.</p> <p>Expresa cariño por las personas cercanas.</p> <p>Busca maneras de llenar sus necesidades de intimidad.</p> <p>Busca apoyo en las personas que le demuestran preocupación.</p> <p>Acuerda con otros por medio del diálogo.</p>

	Manejo del estrés	<p>Duerme entre 5 a 6 horas diarias.</p> <p>Toma algún tiempo para relajarse.</p> <p>Acepta aquellas cosas en su vida que no puede cambiar.</p> <p>Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir.</p> <p>Usa métodos específicos para controlar el estrés.</p> <p>Mantiene un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.</p> <p>Practica relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.</p> <p>Mantiene un balance para prevenir el cansancio.</p>
--	-------------------	--



## 2.5. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos de la presente investigación se utilizó como técnica la entrevista y el instrumento fue un cuestionario: El HPLP (Health Promoting Life Profile) es un instrumento estandarizado en los Estados Unidos por S.N. Walker, K. Sechrist, N. Pender (1995) publicado en español, su validez reportada por análisis factorial con un coeficiente de alfa de 0.943. El instrumento HPLP II de la teorista Nola Pender, está conformado por 52 ítems distribuidos en seis dimensiones. Los ítems incluidos en cada dimensión son los siguientes:

	Dimensiones	Nº de ítems	Preguntas correspondientes
1	Responsabilidad en salud	9	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51
2	Actividad Física	8	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46
3	Nutrición saludable	9	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50
4	Crecimiento Espiritual	9	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52
5	Relaciones interpersonales	9	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49
6	Manejo del Estrés	8	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

El patrón de respuestas tiene cuatro opciones de respuestas:

Nunca (N) = 1

Algunas veces (AV) = 2

Frecuentemente (F) = 3

Siempre (S) = 4

Una puntuación para el estilo de vida global que promueve la salud se obtiene calculando una media de la respuestas a los 52 ítems; Se obtienen seis puntuaciones de cada dimensión de manera similar calculando una media de las respuestas a los ítems de la dimensión. El uso de medias más

que las sumas de los ítems de cada dimensión se recomienda para mantener la métrica de 1 a 4 de las respuestas de los ítems y permitir comparaciones significativas de puntajes a través de las dimensiones.

Valor final:

	SALUDABLE	NO SALUDABLE
Estilos de vida (valoración global)	131 – 208	52-130
Responsabilidad en salud	23-36	9-22
Actividad Física	20-32	8-19
Nutrición saludable	23 – 36	9-22
Crecimiento Espiritual	23-36	9-22
Relaciones interpersonales	23-36	9-22
Manejo del Estrés	20-32	8-19

Para la recolección de datos y ejecución del estudio se realizó los trámites administrativos necesarios a la institución mediante una carta dirigida al director del Hospital Cayetano Heredia en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia y al Comité Institucional de ética en Investigación y Jefatura de Enfermería. Luego de haber sido aceptado se realizaron las coordinaciones pertinentes a fin de iniciar la recolección de datos en el servicio de emergencia.

La recolección se realizó durante el mes de enero del 2017, según los horarios programados del profesional de enfermería, utilizando un tiempo aproximado para la aplicación del instrumento de 20 min, generalmente antes del inicio de turno, previo consentimiento informado.

## **2.6. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION**

Los datos fueron procesados empleando el programa Excel y SPSS, se presentó figuras estadísticas elaborados a partir de la información obtenida durante la investigación, respondiendo así a los objetivos planteados.

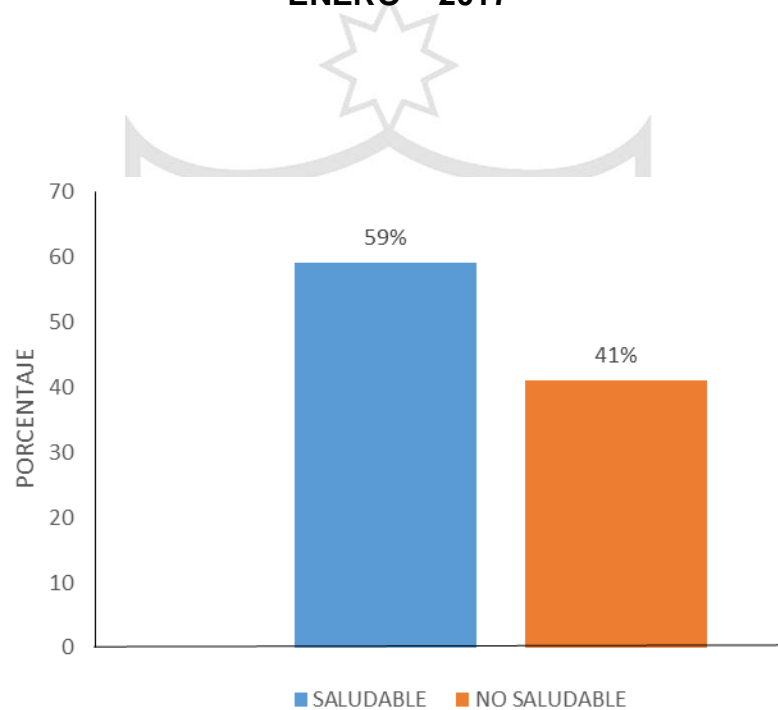
## 2.7. ASPECTOS ÉTICOS

Para realizar el estudio se tomaron en cuenta la autorización de la institución y el consentimiento Informado de los sujetos de estudio, expresándole que la información es de carácter anónimo y confidencial.



## RESULTADOS

**FIGURA 1**  
**ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA**  
**SERVICIO DE EMERGENCIA.**  
**HOSPITAL CAYETANO HEREDIA**  
**ENERO - 2017**

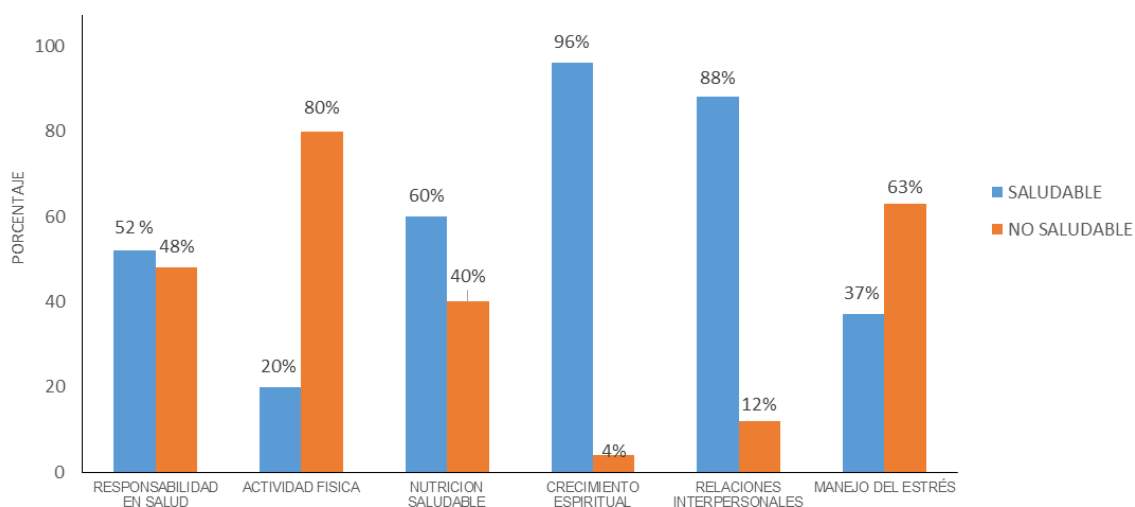


Se observa que el 59% de los profesionales de enfermería tienen estilos de vida saludable y el 41% de los profesionales de enfermería tienen estilos de vida no saludable.



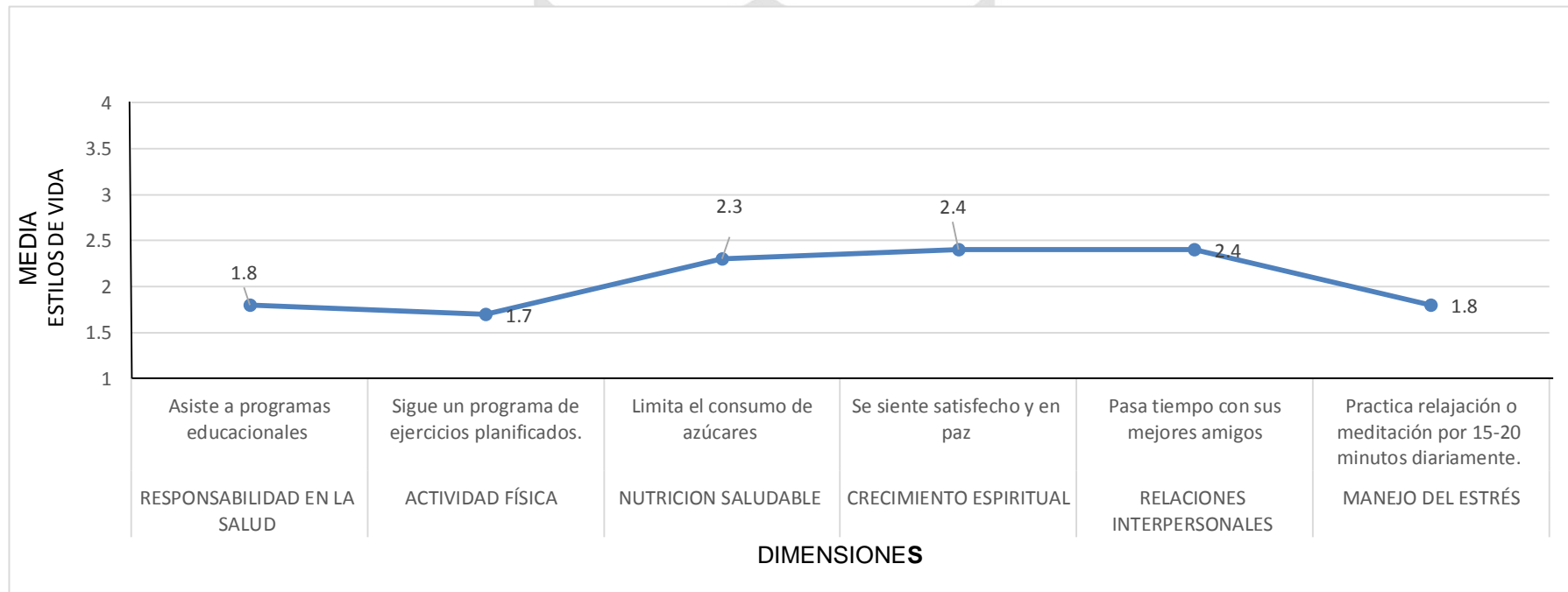
**FIGURA 2**

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CAYETANO HEREDIA ENERO - 2017**



Se observa según los estilos de vida del profesional de enfermería, el mayor porcentaje está dado por el crecimiento espiritual 96% que representa lo saludable y el 4% no saludable, relaciones interpersonales saludable 88% y no saludable 12%, nutrición saludable 60% y no saludable 40%, responsabilidad en salud saludable 52% y no saludable 48%, actividad física saludable 80% y no saludable 20%, manejo del estrés saludable 63% y no saludable 37%.

**FIGURA 3**  
**AREA CRÍTICA EN EL ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA, SERVICIO DE EMERGENCIA**  
**HOSPITAL CAYETANO HEREDIA**  
**ENERO - 2017**

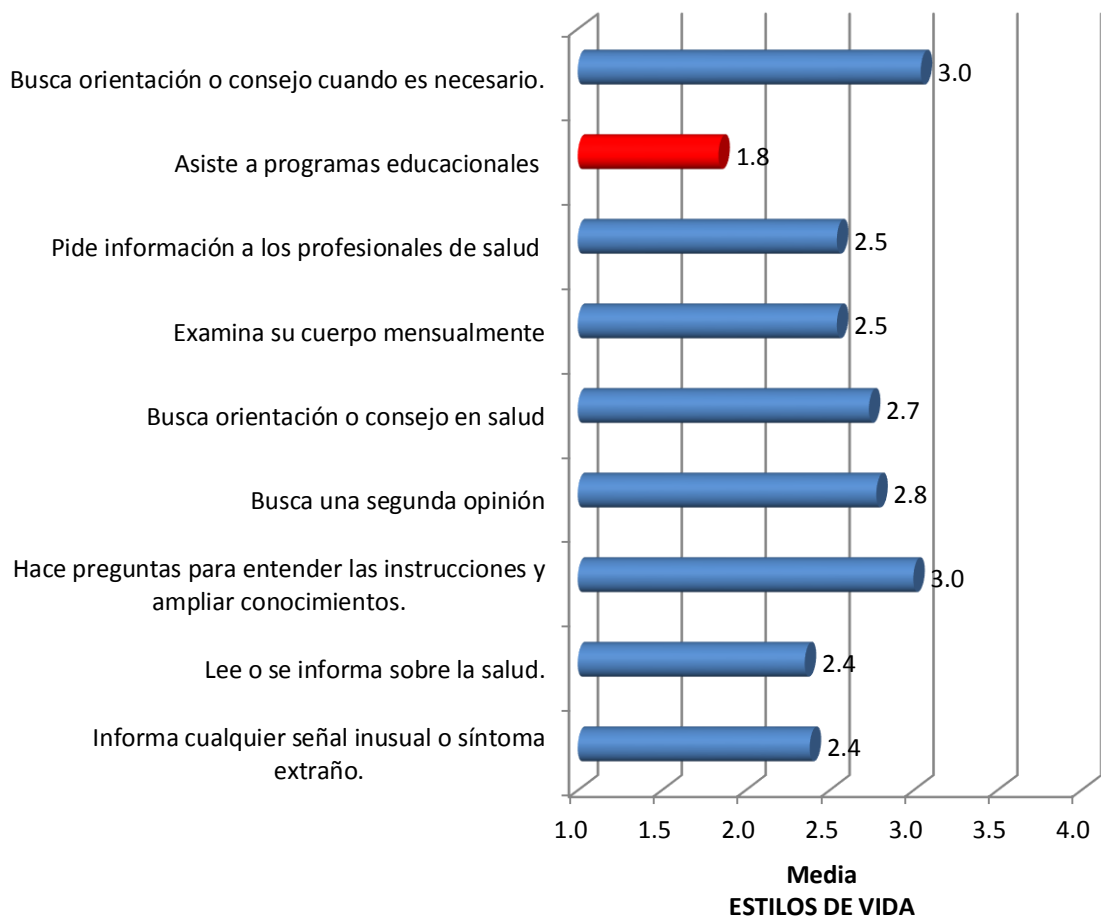


Se observa que el área crítica se encuentra en la dimensión actividad física, los profesionales de enfermería pocas veces siguen un programa de ejercicios planificados.

El consolidado de las respuestas utilizando la media como medida de tendencia central para cada enunciado. Considerando 1 a 1.75 es una conducta que no realiza, 0 veces; 1.76 a 2.51 es una conducta que algunas veces realiza, de 1 a 2 veces; 2.52 a 3.27 es una conducta que realiza frecuentemente, de 3 a 5 veces.; 3.28 a 4 es una conducta que siempre realiza (método de Sturges).

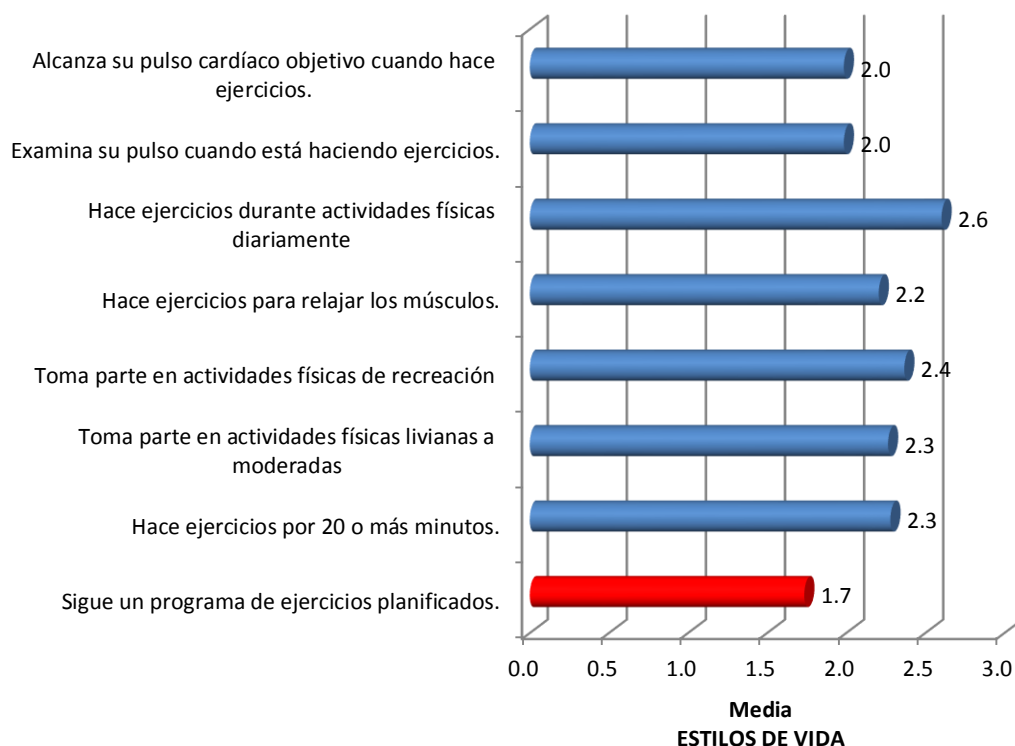


**FIGURA 4**  
**ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSION RESPONSABILIDAD EN**  
**SALUD SEGÚN INDICADORES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA**  
**DEL SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL CAYETANO HEREDIA**  
**ENERO 2017**



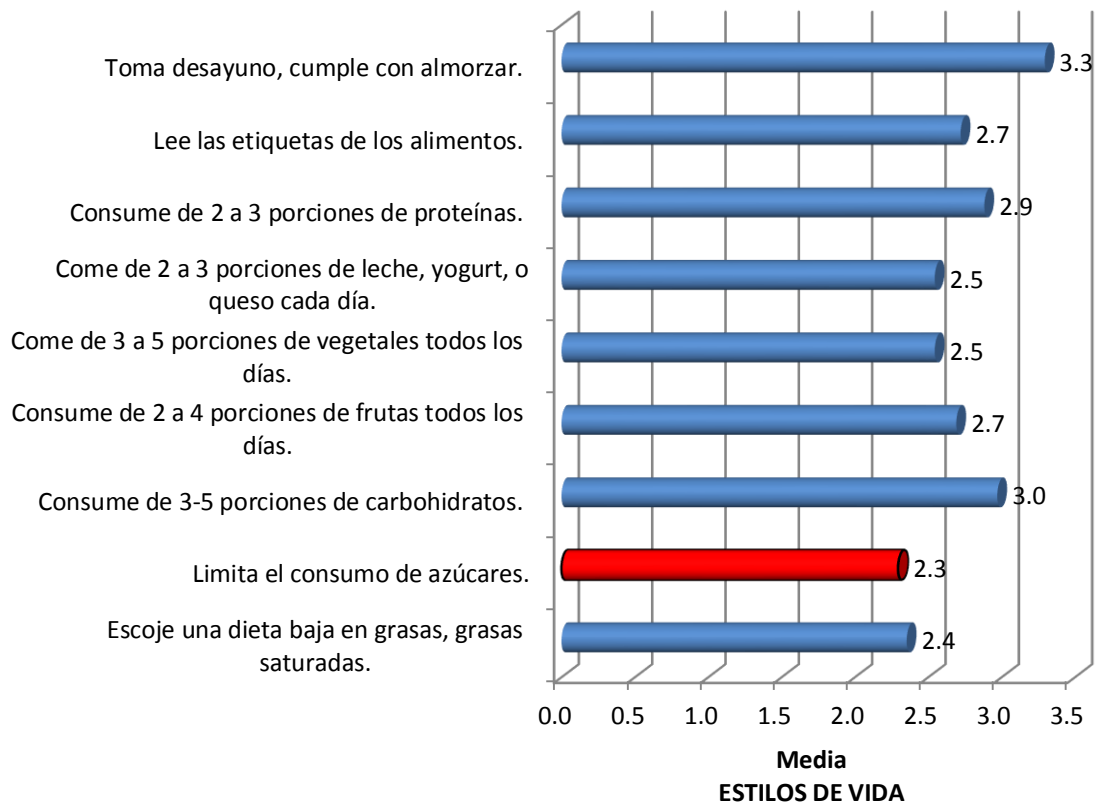
Se observa que los indicadores “Busca orientación o consejo cuando es necesario” y “Hace preguntas para entender las instrucciones y ampliar conocimientos” están representados cada uno de ellos por una media de 3 y el indicador “Asiste a programas educacionales” está representado por una media de 1.8

**FIGURA 5**  
**ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSION ACTIVIDAD FÍSICA**  
**SEGÚN INDICADORES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL**  
**SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL CAYETANO HEREDIA**  
**ENERO 2017**



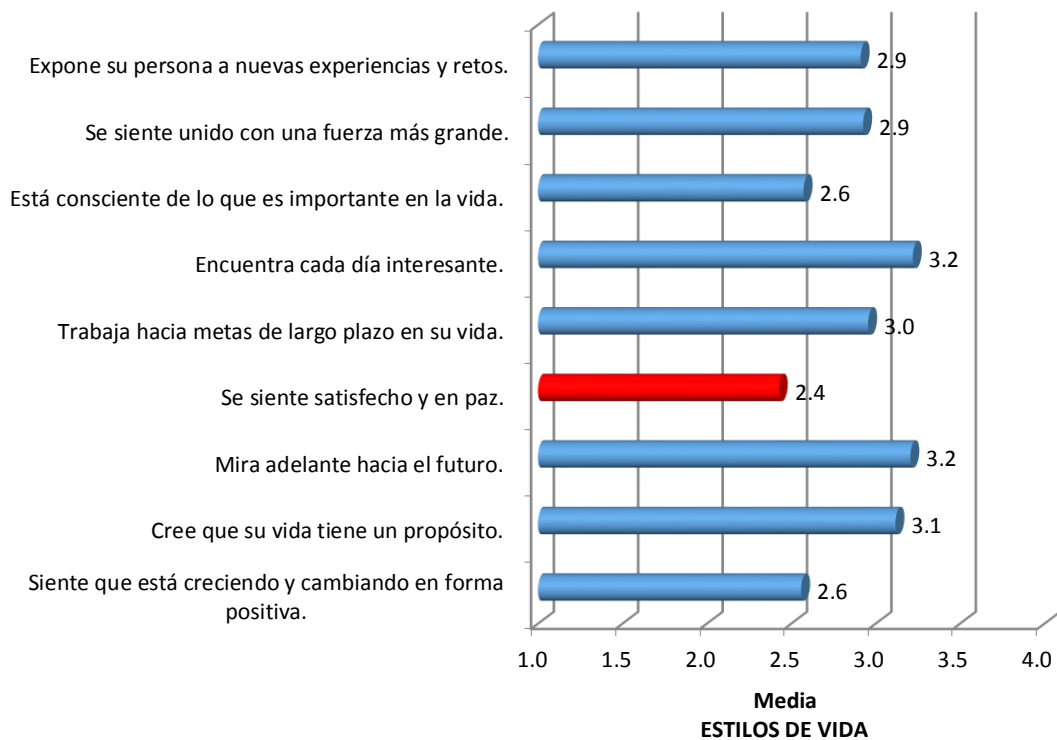
Se observa que el indicador “Hace ejercicios durante actividades físicas diariamente” esta representado por una media de 2.6 y el indicador “Sigue un programa de ejercicios planificados” está representado por una media de 1.7

**FIGURA 6**  
**ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSION NUTRICION SALUDABLE**  
**SEGÚN INDICADORES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL**  
**SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL CAYETANO HEREDIA**  
**ENERO 2017**



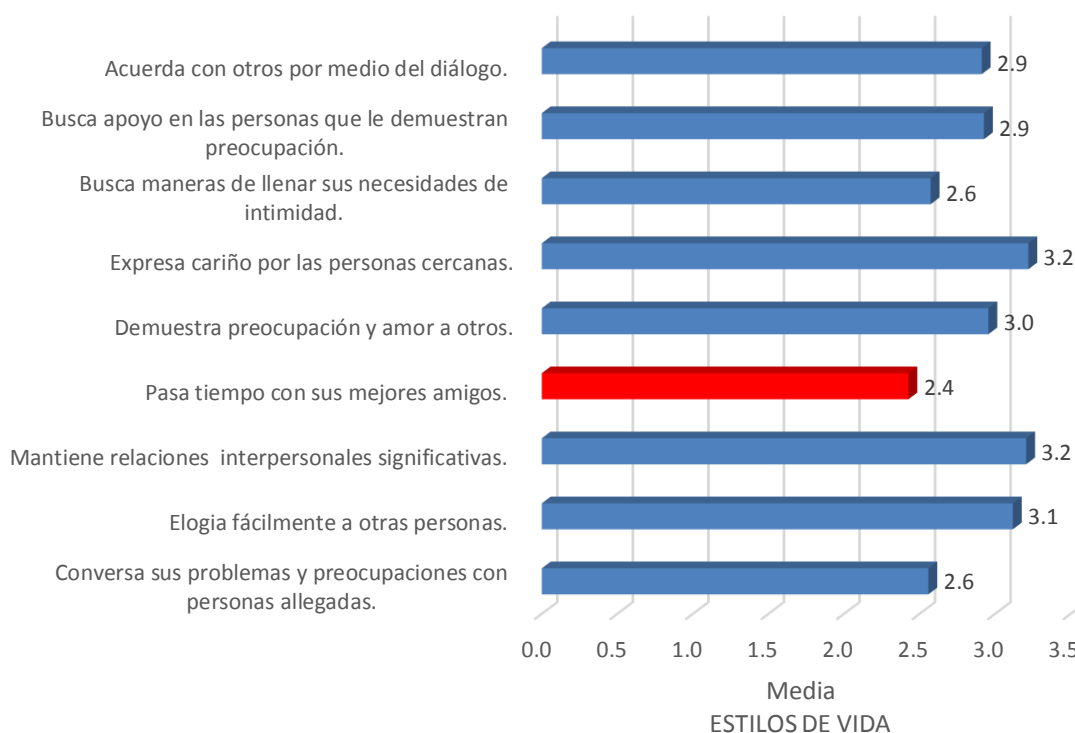
Se observa que el indicador “Toma desayuno, cumple con almorzar” está representado por una media de 3.3 y el indicador “Limita el consumo de azúcares” está representado por una media de 2.3

**FIGURA 7**  
**ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSION CRECIMIENTO ESPIRITUAL**  
**SEGÚN INDICADORES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL**  
**SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL CAYETANO HEREDIA**  
**ENERO 2017**



Se observa que los indicadores “Encuentra cada día interesante” y “Mira adelante hacia el futuro”, está representados cada uno de ellos por una media de 3.2 y el indicador “Se siente satisfecho y en paz” está representado por una media de 2.4

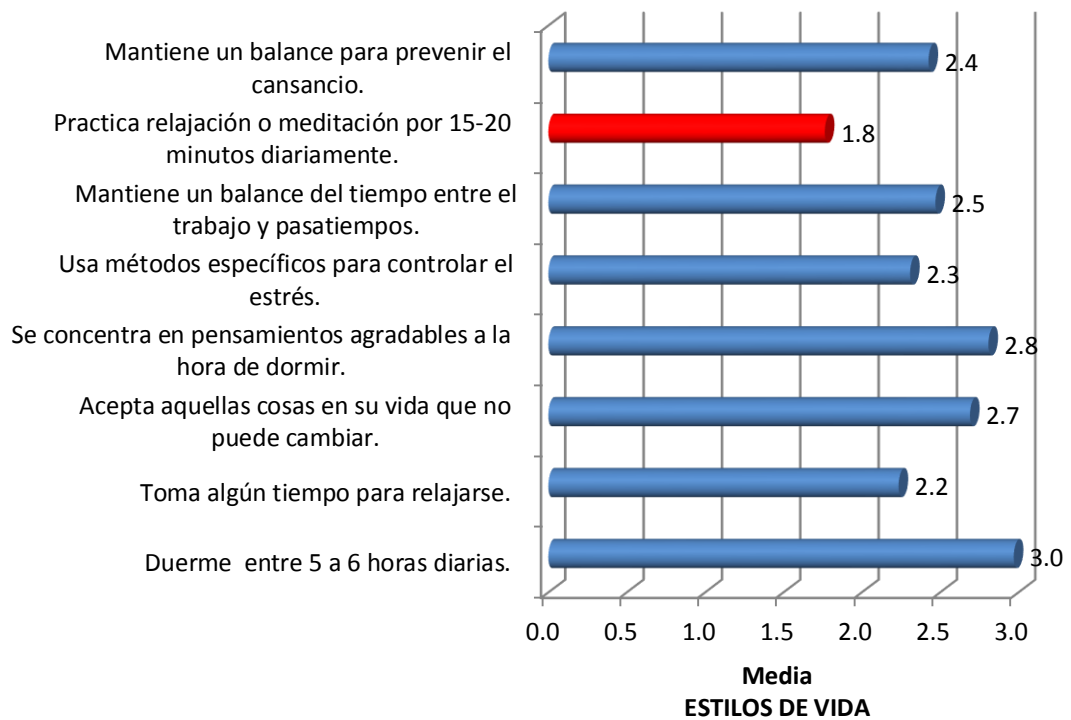
**FIGURA 8**  
**ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSION RELACIONES**  
**INTEPERSONALES SEGÚN INDICADORES EN EL PROFESIONAL DE**  
**ENFERMERIA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL CAYETANO**  
**HEREDIA**  
**ENERO 2017**



Se observa que los indicadores “expresa cariño por las personas cercanas” y “mantiene relaciones interpersonales significativas” están representados cada uno de ellos por una media de 3.2 y el indicador “pasa tiempo con sus mejores amigos” está representado por una media de 2.4



**FIGURA 9**  
**ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSION MANEJO DEL ESTRÉS**  
**SEGÚN INDICADORES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL**  
**SERVICIO DE EMERGENCIA. HOSPITAL CAYETANO HEREDIA**  
**ENERO 2017**



Se observa que el indicador “Duerme entre 5 a 6 horas diarias” está representado por una media de 3 y el indicador “Practica relajación o meditación por 15 – 20 min. diariamente” está representado por una media de 1.8

## DISCUSIÓN

En relación al objetivo general se encontró que el 59% de los profesionales de enfermería tienen un estilo de vida saludable y el 41 % tienen un estilo de vida no saludable.

Los resultados hallados difieren a los encontrados por Marcos Montero, Cynthia “Estilos de Vida y Síndrome de Burnout en Profesionales de Enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen” donde concluyen que el 23% tienen un estilo de vida saludable y el 77% es no saludable<sup>4</sup>; pero son similares en la investigación de Mamani Ccusi Melina; sobre “Estilo de vida y factores biosocioculturales del profesional de enfermería del Hospital de apoyo Hipólito Unanue de Tacna” donde concluyen que el 52.22% de los profesionales de enfermería tienen un estilo de vida saludable y un 47.78% tienen un estilo de vida no saludable.<sup>5</sup>

El Estilo de Vida es un concepto que va más allá de hábitos, costumbres, creencias y patrones de crianza, puesto que el contexto socio-laboral u ocupacional donde se desenvuelva la persona también inciden, como lo demuestran los resultados obtenidos. Al respecto se ha evidenciado que el mayor porcentaje de los profesionales de enfermería de emergencias cuidan de su salud y practican estilos de vida saludable teniendo mayor probabilidad de recomendar y de inducir en sus pacientes estilos igualmente saludables y de tener éxito en que estos sigan sus recomendaciones.

En relación al objetivo específico sobre el estilo de vida en el profesional de enfermería en la dimensión responsabilidad en salud, se encontró que el 52% presentan un estilo de vida saludable y un 48% tienen un estilo de vida no saludable, resultados similares se hallaron en la investigación de Mamani Sally; sobre “Estilos de Vida saludable que practica el profesional de enfermería del hospital Daniel A. Carrión” según la dimensión control de su salud, se encontró que el 75% de los profesionales de enfermería presentan estilos de vida saludable y un 25% es no saludable”.<sup>7</sup>

Según Aristizabal: “salud con responsabilidad implica que el sujeto es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta y/o propicia hábitos saludables. A medida que un individuo acepta que el estilo de vida tiene efectos determinantes sobre la salud se evitarán conductas de

alto riesgo. Los individuos también pueden responsabilizarse en adquirir hábitos que influyan de manera positiva en la salud”.<sup>10</sup>

Por ello si los profesionales de enfermería del hospital Cayetano Heredia cuidan su salud tienen mayor probabilidad de aplicar medidas preventivas en beneficio de su salud. Por lo expuesto podemos decir en esta dimensión que los profesionales de enfermería del Hospital Cayetano Heredia practican estilos de vida saludable en un mayor porcentaje para el cuidado de su salud. En el análisis respecto a la dimensión responsabilidad en salud según indicador “asiste a programas educativos” se encontró una media de 1.8, es una conducta que algunas veces realiza, de 1 a 2 veces.

Estos resultados hacen referencia que existe deficiencia respecto a la necesidad de poder ampliar conocimientos acerca de su salud, que corresponde a la estrategia de consultar a otros profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones dentro de los hábitos saludables y así superar las deficiencias.

En la dimensión actividad física el 80 % de los profesionales de Enfermería optan por lo no saludable y un 20% por lo saludable; estos resultados son similares con los resultados de Ortega Sánchez, Judith sobre “Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco la hoz” donde se encontró que un 90% no realiza actividad física y solo el 10% lo realiza<sup>3</sup>; así como Mamani Melina en el estudio realizado encontró en la dimensión actividad y ejercicio un 66.67% tienen un estilo de vida no saludable y un 33.33% es saludable.<sup>5</sup>

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud, la prevención de las enfermedades, contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales por ello las personas deben realizar ejercicios con regularidad. La actividad física regular es el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana. Ésta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano.

Según la OMS los estilos de vida sedentarios, la no práctica de ejercicio en forma regular son unas de las primeras causas de morbilidad y mortalidad en el mundo.<sup>11</sup>

Por lo expuesto podemos decir que la mayor parte de los profesionales de enfermería del hospital Cayetano Heredia no tienen como un hábito practicar actividades físicas, estarían más propenso al sedentarismo y en el futuro a padecer diversas enfermedades cardiovasculares, obesidad, trastornos metabólicos, psicológicos y otros; por ello cuanto más actividad física realiza una persona, menores serán los síntomas físicos y psicológicos.

En el análisis respecto a la dimensión actividad física según indicador “sigue un programa de ejercicios planificados” se encontró una media de 1.7 es una conducta que no realiza.

Los resultados hacen referencia que existe deficiencia respecto a seguir un programa de ejercicios planificados, la actividad física se considera un factor de protección, favorece las relaciones y la integración social, genera vínculos sociales, por ello se debe superar las deficiencias mediante la adopción de comportamientos saludables.

En la dimensión nutrición saludable en los resultados obtenidos se puede observar que los profesionales optan por los estilos de vida saludable con un 60% y no saludable el 40%, estos resultados son diferentes con los encontrados por Mamani Sally; sobre “Estilos de Vida saludable que practica el profesional de enfermería del hospital Daniel A. Carrión” donde encontraron que un 73% tiene una alimentación saludable y un 27% presenta una alimentación no saludable;<sup>7</sup> pero difieren a los encontrados por Marcos Montero, Cynthia. “Estilos de Vida y Síndrome de Burnout en Profesionales de Enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen. 2012” donde encontraron que el 42% tienen un estilo de vida saludable y el 58% es no saludable.<sup>4</sup>

Tener una nutrición saludable, implica la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales y necesarios para el sustento, el bienestar y mantener la salud del organismo; por ello los profesionales de enfermería del Hospital Cayetano Heredia presentan un estilo de vida saludable en mayor porcentaje en relación a la dimensión nutrición saludable, la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, y es importante adaptarla a la actividad laboral.

En el análisis respecto a la dimensión nutrición saludable según indicador “limita el consumo de azúcares” se encontró una media de 2.3 es una conducta que algunas veces realiza, de 1 a 2 veces.

Sin embargo se evidencia aun deficiencia en cuanto a la dimensión nutrición saludable, el profesional de enfermería en su quehacer diario desarrolla actividades físicas y mentales que causan desgaste; por ello su alimentación debe ser balanceada para así aportar al organismo los nutrientes necesarios, mejorando el rendimiento y reducir la fatiga, lo que contribuirá a mantener un cuerpo sano y un mejor nivel de bienestar.

En la dimensión crecimiento espiritual, el 96% de los profesionales de enfermería tienen un estilo de vida saludable y un 4% es no saludable.

El desarrollo espiritual adecuado se manifiesta a través del amor, la verdad, la libertad, el respeto, la responsabilidad, la religiosidad y la moral, donde los valores se practican debidamente y en el momento apropiado. La meditación diaria regular es la forma de construir y reforzar la conciencia espiritual, en las cualidades positivas naturales del alma y lograr liberarse del miedo.

Para mejorar este proceso, es imprescindible que el estilo de vida exterior sea un complemento fundamental para el crecimiento espiritual. La observancia regular de actividades espirituales, una dieta y rutina equilibrada que incorporen la relajación física y mental son los elementos que conforman un estilo de vida espiritual saludable.<sup>12</sup>

Los profesionales de enfermería del hospital Cayetano Heredia tienen un estilo de vida saludable en relación al crecimiento espiritual, lo cual significa que se sienten bien con la vida que tienen y la ayuda que brindan a otros.

En el análisis respecto a la dimensión crecimiento espiritual según indicador “se siente satisfecho y en paz” se encontró una media de 2.4 que es una conducta que algunas veces realiza, de 1 a 2 veces.

Estos resultados hacen referencia que aún existe deficiencia respecto a la necesidad de sentirse satisfecho y en paz, el ser humano aislado no existe y siempre está en relación con sus semejantes para dar sentido a su existencia y así superar las deficiencias.

En la dimensión relaciones interpersonales el 88% de los profesionales de enfermería presentan un estilo de vida saludable y un 12% no saludable. Estos resultados son similares a los encontrados por Mamani Sally, en la dimensión

apoyo interpersonal con un 81,43% saludable y un 18,57% predomina un apoyo interpersonal no saludable.<sup>7</sup>

Por lo tanto, las relaciones interpersonales dentro del ambiente familiar, laboral y social del enfermero predomina un estilo saludable por lo que es positivo promoviendo la buena salud del personal, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo, facilita actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía con los pacientes hospitalizados, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, y en definitiva, ayuda a generar climas de bienestar social y mantener estilo de vida saludable.

En el análisis respecto a la dimensión relaciones interpersonales según indicador “pasa tiempo con sus mejores amigos” se encontró una media de 2.4, es una conducta que algunas veces realiza, de 1 a 2 veces.

Los resultados encontrados hacen referencia que aún existe deficiencia respecto a la necesidad de pasar tiempo con sus mejores amigos, el individuo está inmerso en la esfera social; busca relacionarse con sus pares por ello las relaciones interpersonales constituyen pues un aspecto básico en nuestras vidas.

En la dimensión manejo del estrés el 63% de los profesionales de enfermería presentan un estilo de vida no saludable y el 37% es saludable. Estos resultados difieren a los encontrados por Quiroga Iris “Estilos de vida y condiciones de salud en enfermeros” en el cual concluyen en cuanto a los factores extrahospitalarios se sienten estresados el 32%, 48% poco estresada y el 20% nada estresada.<sup>9</sup>

Según Mamani enfermería es una profesión especialmente vocacional de ayuda y cuidados; posee altos niveles de responsabilidad, relaciones interpersonales y exigencias sociales lo que hace a enfermería más vulnerable al estrés laboral, la carga de trabajo, horas extras, problemas administrativos, entre compañeros, toma de decisiones en situaciones de urgencia, son los mayores problemas estresantes en los hospitales a los que se le debe dar importancia para evitar o disminuir que el personal de enfermería presente un problema de salud por estas causas.<sup>5</sup>

Se concluye que el mayor porcentaje de los profesionales de enfermería presentan un estilo de vida no saludable en la dimensión manejo del estrés

debido a que no han aprendido a contrarrestar los efectos negativos del estrés para ello es necesario aprender técnicas de relajación, tener adecuadas relaciones interpersonales, que ayuden a minimizar el estrés, la carga de trabajo, toma de decisiones en emergencia, a los que se les debe dar importancia para evitar o disminuir que el personal de Enfermería presente un problema de salud.

Respecto a la dimensión manejo del estrés según indicador “practica relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente” se encontró una media de 1.8 que es una conducta que algunas veces realiza, de 1 a 2 veces.

Estos resultados nos indican que existe deficiencia respecto a la necesidad de practicar relajación o meditación en los profesionales, considerando al estrés como una parte del estilo de vida moderno que se ha vuelto inevitable en las sociedades; para contrarrestar sus efectos negativos por ello es necesario la búsqueda de las intervenciones dirigidas a los profesionales de enfermería.

En relación al objetivo específico, el área crítica en el estilo de vida de los profesionales de enfermería, está en la dimensión actividad física en el indicador “sigue un programa de ejercicios planificados” con una media de 1.7 es una conducta que no realiza.

Estos resultados son similares con los resultados de Ortega Sánchez, Judith sobre “Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco la hoz” donde se encontró que un 90% no realiza actividad física y solo el 10% lo realiza.<sup>3</sup>

La actividad física ha resultado tener prioridad en el cuidado de la salud, actualmente existe el aumento de enfermedades crónicas, aquellas que han logrado hacer un deterioro de la salud a lo largo de los años, para prevenir estas enfermedades es necesario llevar un estilo de vida saludable. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermedades. Por lo tanto es importante fomentar actividades físicas para promover estilos de vida saludables y satisfactorios.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

- El mayor porcentaje de los profesionales de enfermería tienen un estilo de vida saludable y el menor porcentaje tienen un estilo de vida no saludable.
- El mayor porcentaje de enfermeros tienen un estilo de vida saludable en las dimensiones responsabilidad en salud, nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales y el menor porcentaje de enfermeros tienen un estilo de vida no saludable en la dimensión actividad física y manejo del estrés.
- El área crítica del estilo de vida del profesional de enfermería está en la dimensión actividad física con un comportamiento predominante para el indicador: Sigue un programa de ejercicios planificados. Según indicadores en la dimensión responsabilidad en salud el área crítica es “Asiste a programas educativos”, con respecto a la dimensión nutrición saludable el área crítica es “Limita el consumo de azúcares”, en la dimensión crecimiento espiritual el área crítica es “Se siente satisfecho y en paz”, en la dimensión relaciones interpersonales el área crítica es “Pasa tiempo con sus mejores amigos” y en la dimensión manejo del estrés el área crítica es “Practica relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente”.

### **RECOMENDACIONES**

- Al departamento de enfermería que incorporen en su programa operativo anual programas de salud y talleres dirigidos a los profesionales de enfermería para fortalecer los estilos de vida saludables en el servicio de emergencia, a la vez concientizar y reforzar actitudes positivas a promover la práctica de estilos de vida saludable en la actividad física y manejo del estrés.
- A la comunidad científica que realicen investigaciones relacionadas sobre estilos de vida saludables y técnicas de afrontamiento del estrés en profesionales de enfermería en emergencia.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carrillo Lemus; Amaya Ropero. Estilos de vida saludables de las enfermeras (os) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Biblioteca Las casas, 2006; 2 (2). Colombia. [citado el 12 de setiembre del 2016]. Disponible en <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0128.php>
2. Rojas Meza, Linda. Estilos de vida de los estudiantes del Programa de Post Grado de la Segunda Especialidad en Enfermería de la UNMSM. Perú 2011 [citado el 17 de mayo 2017]. Disponible en: [http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/4850/3/Rojas\\_Meza\\_Linda\\_2011.pdf](http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/4850/3/Rojas_Meza_Linda_2011.pdf)
3. Ortega Sánchez, Judith. Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra. Lima 2013 [citado el 15 de setiembre del 2016] disponible en [http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/3162/1/Ortega\\_Sanchez\\_Judith\\_Mariela\\_2013.pdf](http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/3162/1/Ortega_Sanchez_Judith_Mariela_2013.pdf)
4. Marcos Montero, Cynthia. Estilos de Vida y Síndrome de Burnout en Profesionales de Enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen. 2012” [citado el 20 de mayo del 2017] disponible en: [http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/URPU\\_9fce73fa7f65876ebef96fd362a96a61/Details](http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/URPU_9fce73fa7f65876ebef96fd362a96a61/Details)
5. Mamani Ccusi, Melina. Estilo de vida y factores biosocioculturales del profesional de enfermería del Hospital de apoyo Hipólito Unanue de Tacna [citado el 20 junio del 2017] disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/364/TG0221.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Campos, G., Campos, A., Gómez, C. y Lázaro, K. (2003). Factores Personales Organizacionales. Sociales y del Ambiente laboral que Intervienen

en la Salud del Personal de Enfermería del Hospital San Vicente de Paúl en Heredia. 2003.

7. Mamani Maquera, Bach. Estilos de vida saludable que práctica en profesional de enfermería del hospital Daniel A. Carrión (EsSalud-Calana) [citado el 19 de junio del 2017] disponible en [http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/bitstream/handle/unjbg/296/180\\_2013\\_Mamani\\_Maquera\\_SB\\_FACS\\_Enfermeria\\_2013\\_resumen.pdf?sequence=1](http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/bitstream/handle/unjbg/296/180_2013_Mamani_Maquera_SB_FACS_Enfermeria_2013_resumen.pdf?sequence=1)

8. Aristizábal, Gladis; Blanco, Dolly; Sánchez, Aracelly y Ostiguín, Rosa. El Modelo de Promoción de Salud de Nola Pender [citado el 13 de setiembre del 2016] Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>

9. Quiroga, Iris. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. Argentina- Aconcagua. [citado el 10 de julio del 2017] disponible en [bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf)

10. Aristizábal, Gladis; Blanco, Dolly; Sánchez, Aracelly y Ostiguín, Rosa. EL Modelo de Promocion de Salud de Nola Pender [citado el 13 de setiembre del 2016] Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>

11. OMS. Carta de Ottawa para la promoción de la salud: Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud. Canadá. [citado el 20 de octubre 2016] disponible en <http://files.sld.cu/upp/files/2015/04/carta-de-ottawa.pdf>

12. Giraldo Osorio Alexandra y otros. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia la promoción de la salud, volumen 15 n° 1. Colombia 2010 [citado el 18 de agosto 2016] disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>

- Laguado Jaimes Elveny, Gomez Diaz Martha. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermeria en la universidad cooperativa de Colombia. Red de revistas científicas de america latina, el caribe, España y Portugal volumen 19 n° 1. Colombia 2014 [citado el 19 de setiembre 2016] disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>

- Sanabria Pablo y otros. Estilos de vida saludables en profesionales de la salud colombianos. Revista Med. vol.15 no.2 Bogotá 2007 [citado el 18 de agosto 2016] disponible en

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-52562007000200008&lng=en&nrm=iso#fig1](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562007000200008&lng=en&nrm=iso#fig1)

- Sosa Cerda Oscar, Cheverria Rivera Sofia, Rodríguez Padilla Elsa. Calidad de vida profesional del personal de enfermería. Rev. Enferm inst Mex Seguro 2010 18(3). México [citado el 16 de setiembre del 2016]. Disponible en <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2010/eim103f.pdf>



## ANEXOS





14. Consumo de 3-5 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.				
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.				
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.				
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.				
18. Miro adelante hacia el futuro.				
19. Paso tiempo con amigos íntimos.				
20. Consumo de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.				
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.				
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).				
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.				
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).				
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.				
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.				
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.				
28. Hago ejercicios para relajar los músculos por lo menos 3 veces por semana.				
29. Uso métodos específicos para controlar mi estrés.				
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.				
31. Me gusta expresar y que me expresen cariño las personas que me importan.				
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.				
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.				
34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores y caminar).				
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.				
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).				
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.				
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos todos los días.				
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).				
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.				
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.				

42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.				
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.				
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.				
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.				
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				
48. Me siento unido(a) con una fuerza mas grande que yo.				
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.				
50. tomo desayuno.				
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.				
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				



**ANEXO B**  
**CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS DEL PROFESIONAL DE**  
**ENFERMERIA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA**  
**DEL HCH 2017**

<b>ASPECTOS</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>EDAD</b>		
26-32 años	34	50
33-39 años	23	34
40-46 años	7	10
47-53 años	4	6
TOTAL	68	100
<b>SEXO</b>		
FEMENINO	49	72
MASCULINO	19	28
TOTAL	68	100
<b>ESTADO CIVIL</b>		
SOLTERO	38	56
CASADO/CONVIV.	29	43
DIVORCIADO	1	1
TOTAL	68	100
<b>TIEMPO DE SERVICIO</b>		
< 4 años	13	19
4 - 9 años	42	62
≥ 10 años	13	19
Total	68	100
<b>TRABAJA EN OTRA INSTITUCION</b>		
SI	26	38
NO	42	62
TOTAL	68	100



**ANEXO C**

**TABLA N° 1**

**ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA  
DEL SERVICIO DE EMERGENCIA.  
HOSPITAL CAYETANO HEREDIA  
ENERO - 2017**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
SALUDABLE	40	59
NO SALUDABLE	28	41
TOTAL	68	100

**ANEXO D**

**TABLA N° 2**

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN EL PROFESIONAL DE  
ENFERMERIA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA  
HOSPITAL CAYETANO HEREDIA  
ENERO - 2017**

DIMENSIONES	SALUDABLE		NO SALUDABLE		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
RESPONSABILIDAD EN SALUD	35	52	33	48	68	100
ACTIVIDAD FISICA	14	20	54	80	68	100
NUTRICION SALUDABLE	41	60	27	40	68	100
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	65	96	3	4	68	100
RELACIONES INTERPERSONALES	60	88	8	12	68	100
MANEJO DEL ESTRES	25	37	43	63	68	100

## ANEXO E

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título de la investigación:**

“Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017”.

**Investigadora:**

Lic. Adeliz Arminda Vilca Apaza.

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto. Una vez que haya comprendido el estudio y su usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada.

**Objetivo de la investigación:**

- Determinar el estilo de vida del profesional de Enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia.

**Tiempo requerido:**

El tiempo estimado para contestar el cuestionario es de 20 minutos.

**Participantes del estudio:**

El estudio es completamente voluntario. Usted puede participar o abandonar el estudio en cualquier momento sin ser penalizado. La población estará conformada por profesional de enfermería que labore en el servicio de emergencia adulto y que acepte participar voluntariamente en el estudio.

**Riesgos y beneficios:**

El estudio no conlleva ningún riesgo. No es posible prometer beneficios inmediatos. Sin embargo los resultados de esta investigación servirá como un antecedente para la elaboración de estrategias y a la necesidad de propiciar la reflexión del personal de enfermería sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable en el ámbito laboral y/o vida social.

**Compensación:**

No se dará ninguna compensación económica por participar.

**Confidencialidad:**

El proceso será estrictamente confidencial. Su nombre no será usado en ningún informe cuando los resultados de la investigación sean publicados.

**Derecho a retirarse del estudio:**

El participante tendrá derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. Preguntas o dudas sobre los derechos como participantes en este estudio pueden ser dirigidas a la oficina de apoyo a la docencia e investigación-Comité de Ética del Hospital Cayetano Heredia. Tlf: 4819502 en el horario de 8 a.m. – 3p.m.

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora Lic. Adeliz Arminda Vilca Apaza me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio titulado “Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia”.

---

Firma del participante

---

Fecha

## ANEXO F

### AUTORIZACION DEL HOSPITAL CAYETANO HEREDIA



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto de Gestión de  
Servicios de Salud

Hospital  
Cayetano Heredia

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

Lima, 19 ENE. 2017

**OFICIO N° 164 - 2017- DG - 089 - OEGRHH-N° 016 -OADI/HCH**

Licenciada

**Adeliz Arminda VILCA APAZA**

Investigadora Principal

Hospital Cayetano Heredia

Presente.-

Asunto : Autorización Institucional del Trabajo de Investigación.

Referencia : Carta del 29 de noviembre del 2016.  
Registro de Expediente 27333/16

De mi consideración:

Me dirijo a usted, para saludarla cordialmente y comunicarle que, contando con la aceptación del Departamento de Enfermería y la Aprobación del Comité Institucional de Ética en la Investigación, esta Dirección autoriza la ejecución del Trabajo de Investigación titulado: "Estilos de vida en el profesional de enfermería del Servicio de Emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2016". Código 121-016.

Al respecto, la Investigadora principal asumirá la responsabilidad del Trabajo de investigación, deberá informar oportunamente al CIEI de cualquier enmienda, eventos adversos, avance, cierre y hacer llegar el respectivo informe final.

Es propicia la ocasión, para expresarles los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,

  
MINISTERIO DE SALUD  
INSTITUTO DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD  
HOSPITAL CAYETANO HEREDIA  
Dr. SEGUNDO ACHO MEGO  
DIRECTOR GENERAL  
C.M.P. 27021

  
SCAM/AJES/HCH

Cc  
Dirección General  
Dirección OEGRHH  
Dirección OADI  
Archivo CIEI  
Distribución (3)

www.hospitalcayetano.gob.pe

**Oficina de Apoyo a la Docencia e Investigación**  
Av. Honorio Nº 262 Urb. Ingeniería  
San Martín de Porres  
Lima 31, PERÚ  
Telf.: (511) 482-0402  
(511) 481-9502



## CONSTANCIA

EL PRESIDENTE DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN LA INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL NACIONAL CAYETANO HEREDIA,

**CERTIFICA:**

Que el Trabajo de Investigación de la REF: "Estilos de vida en el profesional de enfermería del Servicio de Emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2016". Inscrito con Código 121-016. Presentado por la Enf. Adeliz Arminda Vilca Apaza ha sido revisado y APROBADO por este Comité, en sesión de fecha 15 de Diciembre del 2016.

Esta aprobación tendrá vigencia hasta el 14 de Diciembre del 2017. Los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días antes de su vencimiento.

Participaron en la sesión los siguientes miembros:

- Dr. Jorge Luis Hung Yep
- Dr. Juan Carlos Ismodes Aguilar
- Dra. Eufemia De Los Angeles Fajardo Larrea.
- Abog. Pedro Rodríguez Gavancho
- Sr. José Leónidas Orcón Bernal

Lima, 15 de Diciembre del 2016

  
MINISTERIO DE SALUD  
HOSPITAL CAYETANO HEREDIA  
Dr. JORGE HUNG YEP  
PRESIDENTE (a)  
Comité Institucional de Ética en Investigación

JHY

Av. Honorio Nº 262  
Urb. Ingeniería  
San Martín de Porres  
Lima 31. PERÚ