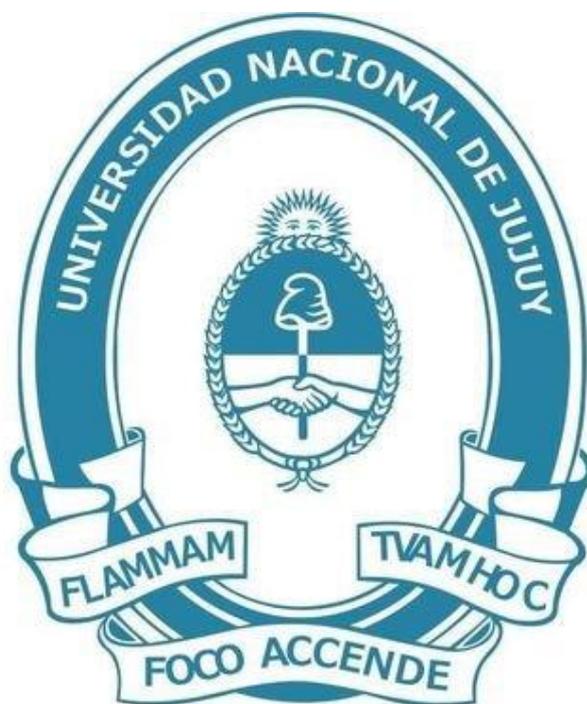


UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY

FACULTAD DE HUMANIDADES y CIENCIAS SOCIALES



Trabajo de Campo y Proyecto final

Título: “Estilos de vida y su relación con factores de riesgo en profesionales de la salud del Hospital de General Mosconi de la provincia de Salta”.

Autor: Laguna Javier Fernando
Directora: Lic. Aramayo Antonia Virginia

San Salvador de Jujuy. Agosto del 2024

INDICE GENERAL

• Dedicatoria _____	2
• Agradecimientos _____	3
• Introducción _____	4
• Justificación y Planteo del Problema _____	5
• Objetivo General _____	8
• Objetivos Específicos _____	8
• Marco Teórico _____	8
• Promoción de la Salud _____	12
• Contexto de Estudio _____	28
• Metodología _____	28
• Trabajo de campo _____	33
• Descripción del municipio _____	34
• Recopilación y análisis de datos _____	37
• Análisis de la informa obtenida _____	38
• Conclusiones _____	50
• Anexo _____	64
• Proyecto de intervención _____	66
• Bibliografía _____	80

DEDICATORIA

Esta tesis es el fruto de esfuerzo, dedicación y amor, y deseo dedicarla con profundo agradecimiento a las personas que han sido fundamentales en mi vida y en la realización de este proyecto.

A mis queridos padres quienes me han inculcado los valores de perseverancia, determinación y amor por el conocimiento. Su apoyo inquebrantable y su guía han sido la brújula que ha guiado mi camino académico. Esta tesis es un tributo a su legado y amor incondicional.

A mis adorables sobrinos cuya alegría y curiosidad inagotable por el mundo han sido una constante fuente de inspiración en mi vida. En cada logro académico, busco ser un ejemplo para ustedes, y esta tesis es un recordatorio de que el aprendizaje y la dedicación pueden llevar a la realización de los sueños.

Con profundo cariño, dedico este trabajo a mis padres y sobrinos, quienes han sido mis pilares, mi motivación y mi mayor alegría en esta travesía académica.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han sido fundamentales en la realización de esta tesis. Su apoyo, orientación y generosidad han sido esenciales en mi camino hacia la culminación de este proyecto.

En primer lugar, quiero rendir homenaje a mis padres cuyo amor inquebrantable, sacrificio y apoyo constante han sido mi fuente de inspiración a lo largo de este arduo viaje. Sus valores y principios me han guiado en cada paso de mi educación y desarrollo, y sin su confianza en mí, este logro no habría sido posible.

Asimismo, deseo agradecer a la Universidad Nacional de Jujuy, Facultad de Humanidades, por proporcionar el entorno académico propicio para mi formación y por brindarme la oportunidad de explorar este campo de estudio. Los recursos, la educación y el apoyo brindados por esta institución han sido invaluableles en mi crecimiento como estudiante e investigador.

Un agradecimiento especial se dirige a mi respetado tutor de tesis cuya orientación experta, paciencia y sabiduría fueron cruciales en la realización de este trabajo. Sus valiosas sugerencias y comentarios han enriquecido enormemente esta tesis, y su compromiso con mi desarrollo académico ha sido inspirador.

También quiero expresar mi gratitud a la directora del Hospital de General Mosconi, por su amabilidad y apertura al permitirme llevar a cabo el estudio de campo en su institución. Su colaboración y disposición para brindar acceso a los recursos y datos necesarios fueron esenciales para la realización de esta investigación.

En resumen, este trabajo no habría sido posible sin el apoyo incondicional de todos ellos. A todos ustedes, les estoy profundamente agradecido por ser parte integral de este logro académico.

INTRODUCCIÓN

La salud es un derecho fundamental y un recurso valioso en la vida diaria de las personas. Por lo tanto, desde la educación para la salud, prevenir las enfermedades y promocionar estilos de vida saludables en los ámbitos laborales es importante para reducir los riesgos que, más allá del cumplimiento de una norma, ayuda a mejorar las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores en los distintos escenarios.

La salud y seguridad de los trabajadores es un derecho constitucional, tal como lo indica el artículo 14 (bis) de la Constitución de la Nación Argentina y en los demás Tratados, Convenciones sobre Derechos Humanos aprobados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.

En la actualidad, las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino; las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables que comprometen la salud de las personas.

A partir de un diagnóstico realizado en el contexto de la presente investigación, donde se reflejan algunas situaciones relacionadas a la salud y a los estilos de vida adoptados por profesionales que prestan servicio en el Hospital de General Mosconi, de la provincia de Salta, particularmente en el personal médico de la institución. Es a partir de ello que, en la presente investigación, se propone estudiar la relación existente entre los estilos de vida y los factores de riesgos que comprometen el estado de salud de esta población.

La identificación y el control de factores de riesgo como la presión sanguínea elevada, nivel alto de colesterol, junto a la promoción de estilos de vida saludables que hacen a la salud en general como una buena nutrición, realizar actividad física y la adopción de hábitos saludables como el cuidado y autocuidado de la salud individual pueden favorecer a la calidad de vida de las personas.

La presente propuesta está basada en una metodología cualitativa, con énfasis en la interpretación de los datos, información y relatos de los protagonistas. La recolección de datos e información se realizó, a través de técnicas cualitativas tales como la observación participante y entrevistas individuales/ grupales sobre el contexto de investigación y los participantes involucrados en la misma.

En resumen, esta investigación tiene como objetivo principal el potencial de arrojar luz sobre un tema de interés relacionado con la salud en el entorno de los profesionales de la salud, y puede ser una fuente valiosa de información para futuras intervenciones y programas de promoción de la salud dirigidos a este grupo poblacional desde una perspectiva de educación para la salud.

Justificación y Planteo del Problema

La promoción de la salud desde la perspectiva de la Educación para la Salud, a través de la elección de estilos de vida saludable es sin lugar a dudas, la relación más adecuada en el cuidado de la salud de las personas ya que incrementa la calidad de vida tanto individual como colectivamente.

Los médicos y otros profesionales del sistema de salud en general, actúan como facilitadores en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, así como el control y tratamiento de las mismas. Sin embargo; cualquier profesional de la salud puede intervenir, intentando aumentar la concientización de la persona hacia la adopción de estilos de vida saludables y motivándola para el cambio.

Se puede presuponer que los profesionales que trabajan en el sistema de salud al tener pleno conocimiento de la relación entre comportamiento y la salud, la etiología de las enfermedades y su tratamiento, evitarían conductas que atentan contra la salud propia. Sin embargo, no siempre es así, por lo que, el presente trabajo de investigación pretende analizar los estilos de vida que adoptan este grupo de profesionales que se dedican a la salud en su conjunto. Para ello partiremos del siguiente interrogante que a continuación se enuncia:

¿Qué sucede cuando son los mismos profesionales de la salud quienes presentan estilos de vida poco saludables e incrementan los riesgos de enfermedades crónicas no trasmisibles?

Interrogante que emerge a partir del diagnóstico realizado en el contexto de investigación, por lo cual es frecuente encontrar entre los profesionales de la salud a personas con sobrepeso, fumadores, bebedores, sedentarios, hipertensos, etc.

El planteamiento del interrogante sobre el estilo de vida poco saludable de los profesionales de la salud y su impacto en el aumento de los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles es un tema de gran relevancia en el campo de la salud pública y de la educación para la salud.

El hecho que los propios profesionales de la salud puedan verse afectados por hábitos no saludables plantea cuestiones importantes y desafiantes en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

El diagnóstico presentado pone de manifiesto una paradoja interesante, aquellos que están en la primera línea de la atención médica, brindando orientación y tratamiento a las personas, también pueden ser vulnerables a problemas de salud similares a los de sus pacientes. Esto resalta la complejidad de cambiar comportamientos y adoptar un estilo de vida saludable, incluso para quienes tienen un conocimiento profundo de la salud.

Importancia de la Investigación:

Los profesionales de la salud a menudo son vistos como modelos a seguir en términos de salud y bienestar. Si ellos mismos luchan con hábitos poco saludables, esto puede enviar un mensaje contradictorio a la comunidad y a sus propios colegas. Por otro lado, la investigación puede aumentar la conciencia en la comunidad médica sobre la importancia de su propio bienestar y cómo esto influye en su capacidad para brindar atención de calidad.

A su vez los resultados de la investigación podrían proporcionar información práctica y disciplinar sobre cómo abordar los problemas de salud desde la educación para la salud

en la comunidad médica y profesionales de las instituciones pertenecientes al sistema de salud, desarrollando estrategias de promoción de la salud adaptadas a sus necesidades.

Sugerir o recomendar hábitos de vida saludables a las personas es algo que por lo general los médicos realizan a diario, pero muchas veces esto es algo que en ellos mismos no logran poner en práctica, por lo que investigar sobre estilos de vida en profesionales de la salud, en este caso el personal del Hospital General Mosconi y su relación con factores predisponentes hacia la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, resulta importante en el campo de la Educación para la Salud ya que, desde la investigación-acción se pretende aportar un corpus de conocimientos teóricos y metodológicos que se logran obtener a través del trabajo en campo en su ambiente natural y social, lo cual se convierten evidencias científicas útiles para el campo académico, disciplinar y como recurso bibliográfico para abordar y profundizar temas en relación al objeto de estudio y de intervención como el que se presenta en estas líneas de investigación.

Considero importante señalar que los resultados de esta investigación pueden tener varias contribuciones significativas para nuestra disciplina, entre ellas:

Desarrollo de Programas de Salud en el lugar de Trabajo: Los hallazgos pueden servir como base para el desarrollo de programas de promoción de la salud en hospitales y entornos de atención médica que aborden las necesidades específicas de los profesionales de la salud para la adopción de un estilo de vida más saludable.

Conciencia profesional: Los resultados pueden aumentar la conciencia en la comunidad médica y profesionales del sistema de salud, sobre la necesidad de autocuidado y autorreflexión para brindar una atención de calidad a los pacientes y gozar de salud en óptimas condiciones.

Partiendo de todo lo expuesto surgen algunos interrogantes en torno al problema planteado:

¿Cuáles son los estilos de vidas adoptados por el personal médico y personal de salud perteneciente al Hospital General Mosconi, de la provincia de Salta?

¿Qué sucede cuando son los mismos profesionales de la salud quienes presentan estilos de vida poco saludables e incrementan los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles?

A partir de ello, el siguiente paso consiste en formular los objetivos de esta línea de investigación.

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Analizar la relación existente entre los estilos de vida y su relación con factores de riesgos en los profesionales de la salud del Hospital General Mosconi, de la provincia de Salta.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Indagar acerca de los estilos de vida del personal de salud y médicos del Hospital General Mosconi.
- Describir características de los estilos de vida del personal de salud del Hospital General Mosconi.
- Proponer un proyecto de intervención desde la Educación para la Salud en relación a la temática y al producto del estudio.

Marco Teórico

Estilos de vida

Es innegable, que la conducta de las personas está íntimamente relacionada con su salud y que puede condicionar este proceso en forma positiva o negativa a través de los estilos de vida.

Distintas teorías sostienen que el estilo de vida se conforma a partir de preferencias e inclinaciones básicas del ser humano, fruto de la interacción entre componentes genéticos, neurobiológico, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y medioambientales. (De la Torre S y Tejada J, 2007.)

El concepto de estilo de vida, tal como lo entendemos hoy, tuvo su origen en 1939. En generaciones anteriores, este término no tenía la relevancia que tiene en la sociedad actual, en parte debido a la homogeneidad de las sociedades de ese entonces. Sin embargo, a medida que las sociedades se volvieron más diversas y complejas, el concepto de estilo de vida se convirtió en una parte fundamental de cómo comprendemos la vida cotidiana y las elecciones que hacemos.

Los estilos de vida saludables se refieren a los hábitos y costumbres que cada persona puede adoptar para lograr un desarrollo y bienestar sin perjudicar su equilibrio biológico y su relación con el ambiente natural, social, académico, familiar, y laboral. Están relacionados con el consumo de alimentos, la realización de actividades físicas, los riesgos del ocio como el consumo de alcohol, cigarrillos, drogas, otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Estos componentes que los estilos de vida de un individuo son considerados factores de riesgo o de protección, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles. (Quintero Godoy, 2014)

Los factores socioeconómicos, educacionales y culturales influyen sobre los estilos de vidas, a su vez estos, están íntimamente relacionados con la conducta de salud y comportamientos del ser humano, por lo que, intervenir en los estilos de vida desde la promoción de la salud se convierte en una de las estrategias principales de la educación para la salud para la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud de los individuos, grupo y comunidad.

Partiendo del hecho que, el personal de salud, profesionales y médicos, al tener pleno conocimiento de la relación entre comportamiento y la salud, así como de la etiología de las enfermedades, el tratamiento de las mismas, formas de prevenir y las consecuencias que acarrear determinados hábitos tratarían de evitar conductas poco deseables.

De acuerdo a Sanabria y Ferrand (2007) se puede señalar que los estilos de vida saludables son el conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida

del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales.

Los autores definen el término de conducta saludable como las distintas actitudes orientadas hacia la salud que adoptan las personas y que están influidas por el entorno social, político, económico y ambiental en el que viven.

En este sentido la adopción de un estilo de vida saludable resulta crucial cuando se trata de los profesionales de la salud puesto que, el impacto sobre la salud pública crece de forma exponencial, además de impactar en un grupo en particular, la calidad y estilo de vida recaen en las acciones de salud de sus pacientes al convertirse en modelos de vida para estos.

Los estilos de vida o hábitos que tienen relación con un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, en muchos casos son saludables y en otras son nocivos para la salud; entre los se encuentran la falta de actividad física, alimentación poco saludable y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol, constituyendo factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, cerebrovascular, obesidad, diabetes tipo II y el cáncer en su forma más extrema.

El estilo de vida no es un fenómeno simple; en cambio, es el resultado de una interacción compleja entre una variedad de factores. Entre los factores se encuentran:

- **Factores genéticos y neurobiológicos:** Nuestra predisposición genética y nuestro sistema nervioso tienen un impacto en nuestras preferencias y comportamientos. Por ejemplo, algunas personas pueden tener una mayor inclinación genética hacia la actividad física, mientras que otras pueden tener una mayor predisposición a ciertos comportamientos alimenticios.
- **Factores psicológicos:** Nuestras experiencias de vida, nuestras emociones y nuestra personalidad también influyen en nuestro estilo de vida. Por ejemplo, el estrés

crónico puede llevar a ciertos patrones de comportamiento, como la elección de alimentos reconfortantes.

- **Factores socioculturales:** El entorno en el que crecemos y vivimos desempeña un papel crucial en la formación de nuestro estilo de vida. Las normas culturales, las expectativas sociales y las influencias familiares pueden influir en nuestras elecciones relacionadas con la salud, la alimentación y el ejercicio.
- **Factores educativos:** La educación desempeña un papel importante en la adquisición de conocimientos sobre la salud y la toma de decisiones informadas. Las personas con mayor educación tienden a tomar decisiones más saludables en términos de alimentación y ejercicio.
- **Factores económicos:** El acceso a recursos financieros y económicos también tiene un impacto en el estilo de vida. Las personas con recursos limitados pueden enfrentar desafíos adicionales para llevar un estilo de vida saludable debido a restricciones financieras.
- **Factores medioambientales:** El entorno físico en el que vivimos, incluyendo la disponibilidad de espacios para hacer ejercicio y acceso a alimentos saludables, también influye en nuestro estilo de vida.

En pocas palabras el estilo de vida es un concepto complejo y multifacético que se forma a través de la interacción de una amplia gama de factores. Comprender cómo estos factores interactúan y cómo influyen en nuestras elecciones y comportamientos relacionados con la salud es esencial para abordar los desafíos de promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la sociedad actual.

Investigar sobre los hábitos de vida poco saludables de los profesionales de la salud y su posible impacto en el aumento de los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles ofrece la oportunidad de generar información valiosa que puede ser la base para la creación de programas de sensibilización y concientización a través de la educación para la salud y la promoción de estilos de vida saludables destinado a la población de profesionales de la salud. Algunas de las áreas claves que pueden abordarse incluyen el

consumo de tabaco, el consumo de alcohol, la actividad física, la alimentación y el manejo del estrés.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son la selección y la elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta a sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivos, tradiciones familiares y socioculturales, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser cómodo y agradable para la persona, llegando a ser parte de la vida cotidiana en donde llega a determinar un modo de actuar, preferencias, elecciones y un estilo de vida propio. (Borgues, H. (1990))

Los hábitos alimentarios inadecuados, tanto por exceso como por defecto, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, caries dental, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, entre otras). Estas modificaciones en la dieta se acompañan de importantes cambios en el entorno, en los estilos de vida y en una progresiva disminución de la actividad física, el gasto energético derivado de la deambulación y el trabajo. Los factores que determinan la selección de los alimentos que integran la dieta de un individuo son de naturaleza compleja y no están del todo bien definidos. No obstante, podemos asumir que, en la selección de unos determinados alimentos, y no otros, están implicados numerosos factores, aunque básicamente la tipología alimentaria está supeditada a factores socioculturales y familiares junto con la capacidad de elección, determinada por la disponibilidad económica, el grado de educación nutricional y el estado de salud del individuo

PROMOCION DE LA SALUD

La perspectiva de promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles cobra un papel fundamental en el abordaje de este problema.

Desde esta perspectiva y según la Carta de Ottawa (1986) la Promoción de la Salud, es entendida como el proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla de modo que, cualquier persona o colectivo debe poder discernir y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y evolucionar con su entorno o adaptarse a él.

La salud por tanto se contempla como un recurso de vida para la vida cotidiana y no como un objetivo vital. Se trata de un concepto positivo que potencia tanto los recursos sociales y personales como la capacidad física.

Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.

PRERREQUISITOS PARA LA SALUD

Las condiciones y requisitos para la salud son: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad. Cualquier mejora de la salud ha de basarse necesariamente en estos prerrequisitos.

PROMOCIONAR EL CONCEPTO

Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de la vida. Los factores políticos, económicos, sociales, culturales, de medio ambiente, de conducta y biológicos pueden intervenir bien en favor o en detrimento de la salud. El objetivo de la acción por la salud es hacer que esas condiciones sean favorables para poder promocionar la salud.

PROPORCIONAR LOS MEDIOS

La promoción de la salud se centra en alcanzar la equidad sanitaria. Su acción se dirige a reducir las diferencias en el estado actual de la salud y a asegurar la igualdad de

oportunidades y proporcionar los medios que permitan a toda la población desarrollar al máximo su salud potencial. Esto implica una base firme en un medio que la apoye, acceso a la información y poseer las aptitudes y oportunidades que la lleven a hacer sus opciones en términos de salud. Las personas no podrán alcanzar su plena salud potencial a menos que sean capaces de asumir el control de todo lo que determine su estado de salud. Esto se aplica igualmente a hombres y mujeres.

ACTUAR COMO MEDIADOR

El sector sanitario no puede por sí mismo proporcionar las condiciones previas ni asegurar las perspectivas favorables para la salud y lo que, es más, la promoción de la salud exige la acción coordinada de todos los implicados: los gobiernos, los sectores sanitarios y otros sectores sociales, económicos, las organizaciones benéficas, las autoridades locales, la industria y los medios de comunicación. A los grupos sociales y profesionales y al personal sanitario les corresponde especialmente asumir la responsabilidad de actuar como mediadores entre los intereses antagónicos y a favor de la salud.

Las estrategias y programas de promoción de la salud deben adaptarse a las necesidades locales y a las posibilidades específicas de cada país y región y tener en cuenta los diversos sistemas sociales, culturales y económicos. La perspectiva de promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles cobra un papel fundamental en el abordaje de este problema.

Los programas no solo buscarán corregir hábitos poco saludables sino también empoderar a los profesionales de la salud y a la comunidad en general para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Algunos componentes clave de estos programas podrían incluir:

1. **Educación sobre riesgos y beneficios:** Informar a los participantes sobre los riesgos asociados con hábitos poco saludables y los beneficios de un estilo de vida saludable.
2. **Herramientas de cambio de comportamiento:** Proporcionar estrategias prácticas y herramientas para ayudar a las personas a cambiar sus hábitos.

3. **Apoyo y motivación:** Ofrecer un entorno de apoyo en el que los participantes puedan compartir experiencias, recibir retroalimentación positiva y mantenerse motivados.
4. **Monitoreo y seguimiento:** Establecer mecanismos para el monitoreo y seguimiento del progreso de los participantes en la adopción de hábitos saludables.

La implementación exitosa de estos programas de sensibilización y concientización no solo puede tener un impacto en la salud de los profesionales de la salud, sino que también puede influir positivamente en la calidad de vida de la comunidad en general. Al elevar la conciencia sobre la importancia de un estilo de vida saludable y proporcionar las herramientas necesarias para su adopción, se pueden reducir los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles y, en última instancia, mejorar la calidad de vida de las personas.

EDUCACION PARA LA SALUD

Desde esta perspectiva y según la Carta de Ottawa la Educación para la Salud entendida como el proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla de modo que, cualquier persona o colectivo debe poder discernir y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y evolucionar con su entorno o adaptarse a él.

La salud por tanto se contempla como un recurso de vida para la vida cotidiana y no como un objetivo vital. Se trata de un concepto positivo que potencia tanto los recursos sociales y personales como la capacidad física. En consecuencia, la educación para la salud no depende del sector sanitario, sino que va más allá de los distintos estilos de vida sanos para aspirar al bienestar social.

Max Agüero (2012) señala que, entre los desafíos que enfrentan contextos como los nuestros, emerge la necesidad de mejorar los niveles de salud y la calidad de vida de la población y en tal sentido sostiene que la educación para la salud es una práctica científica central para construir y desarrollar estilos de vida favorable, en tanto eje fundamental de

la promoción de la salud, ya que al promover el análisis crítico de los hábitos y condiciones en que se produce y reproduce la salud se genera el compromiso por mejorar la calidad de vida de las personas tanto a nivel individual como colectivamente.

Siguiendo al autor, la práctica científica no parte de la ignorancia, sino de saberes que hay que diferenciar y colocar cada uno en su sitio conforme a la razón. Es un proceso de intervención en el mundo que abarca y contiene a la ciencia en sus dimensiones cognitivas, culturales, técnicas, políticas y éticas. Comienza a nivel de evidencia personal (sensible) y termina en el nivel de evidencia societal (pensado) como la verdadera razón de ser, esa acción es lo que le da consistencia de practica científica.

Ello deja clara la importancia de la educación para la salud, como medio y estrategia para contribuir al desarrollo humano y para lograr metas de educación y de salud, teniendo en cuenta los principios, valores sociales y su relación con la situación económica, social, política y ambiental en el contexto de las condiciones de salud de cualquier persona o grupo social.

Definitivamente, es esencial ampliar la perspectiva de la educación para la salud e intervención como estrategias fundamentales en el abordaje de los hábitos de vida poco saludables de los profesionales de la salud y, en general, en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Esta ampliación no solo ofrece una visión más holística de la atención médica, sino que también empodera a las personas para tomar un papel activo en la gestión de su propia salud y bienestar.

La educación para la salud no se limita a la transmisión de información, sino que se convierte en una herramienta de empoderamiento. Al capacitar a las personas con conocimiento sobre los riesgos de sus hábitos de vida y los beneficios de un estilo de vida saludable, se les permite tomar decisiones informadas. Esto no solo se aplica a los pacientes, sino también a los profesionales de la salud, quienes pueden beneficiarse al comprender los riesgos asociados con sus propios hábitos poco saludables.

Además, la educación para la salud promueve la autonomía y la toma de decisiones informadas. A través de la información proporcionada en los programas de

sensibilización y concientización, las personas pueden evaluar los pros y los contras de sus hábitos de vida y tomar decisiones que los lleven hacia una mejor calidad de vida. Esto se aplica tanto a nivel individual como colectivo.

La intervención desde la perspectiva de la educación para la salud no solo se basa en la provisión de información, sino también en la gestión de recursos materiales y simbólicos. Los programas de promoción de la salud pueden incluir la provisión de acceso a servicios de atención médica, instalaciones deportivas, opciones de alimentación saludable, y más. Además, pueden incluir el fomento de un entorno de apoyo, en el cual los recursos simbólicos como el apoyo social y la motivación son fundamentales.

Cabe resaltar que la educación para la salud capacita a las personas para ser sujetos de sus decisiones en cuanto a su salud y bienestar. Esto significa que no solo se trata de seguir recomendaciones médicas, sino de participar activamente en el proceso de cuidado de la salud.

Los profesionales de la salud, al tomar conciencia de sus propios hábitos y al recibir información, también se convierten en sujetos de sus propias decisiones y acciones.

Uno de los objetivos de la educación para la salud y la intervención es elevar la calidad de vida. Esto no solo se refiere a la ausencia de enfermedad, sino a una vida plena y satisfactoria. La toma de decisiones informadas y la adopción de hábitos de vida saludables permiten a las personas y a los profesionales de la salud disfrutar de una vida con menos limitaciones y con un mayor bienestar físico y emocional.

Por tanto, considero importante apuntar que la Educación para la Salud, según la perspectiva de Max Agüero (2012) se presenta como un campo especializado y una práctica científica que se inserta en el contexto de las tecnologías sociales contemporáneas. Este enfoque se centra en analizar y abordar la realidad socio-sanitaria de los grupos humanos, considerando de manera integral los diversos aspectos que influyen en la salud de las personas.

Esta definición requiere profundizar en los principales puntos que implica:

- **Enfoque Integral:** La Educación para la Salud no se limita a aspectos aislados de la salud, sino que busca comprenderla en su totalidad. Esto significa considerar no solo la ausencia de enfermedades, sino también el bienestar físico, mental y social de las personas. Se trata de un enfoque holístico que reconoce que la salud está influenciada por una amplia gama de factores.
- **Análisis de Prácticas Cotidianas:** Esta definición resalta la importancia de examinar los modos de práctica cotidiana relacionados con la salud. Esto implica observar cómo las personas llevan a cabo sus rutinas diarias y cómo estas rutinas impactan en su salud. Por ejemplo, las elecciones alimenticias, el ejercicio y los hábitos de higiene personal son ejemplos de prácticas cotidianas que influyen en la salud.
- **Contexto Socioeconómico y Político:** La Educación para la Salud considera el entorno en el que se desarrolla la salud de las personas. Esto incluye factores como las condiciones económicas, políticas y sociales que pueden afectar el acceso a la atención médica y a recursos para llevar un estilo de vida saludable.
- **Contexto Cultural y Simbólico:** Además de los factores socioeconómicos y políticos, esta definición también destaca la importancia de los aspectos culturales y simbólicos en la salud. La cultura y las creencias individuales pueden influir en las decisiones relacionadas con la salud, como las prácticas de medicina tradicional o las creencias sobre la enfermedad.
- **Dimensión Colectiva:** La salud no se limita a nivel individual, sino que también tiene una dimensión colectiva. La Educación para la Salud considera cómo los factores sociales y comunitarios afectan a la salud de grupos de personas y comunidades enteras.

De esta manera el estilo de vida saludable y las decisiones en torno a la salud desempeñan roles importantes, en los cuales propenden por un desarrollo armónico del ser humano, para elevar la calidad de vida.

La importancia de comprender y abordar los estilos de vida en las poblaciones adultas es innegable, especialmente cuando se trata de individuos que desempeñan roles significativos en la sociedad y la economía. Estas personas, que a menudo son

socialmente activas y ocupan posiciones clave en el sistema laboral, desempeñan un papel fundamental en la productividad y el desarrollo de un país.

La declaración de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 1998 subraya la necesidad de que todos los sistemas de salud implementen estrategias de acción que contribuyan a mitigar los impactos negativos en la salud de las personas. Esta afirmación enfatiza la responsabilidad de los sistemas de salud en la promoción y protección de la salud de la población.

Cabe resaltar algunos puntos clave relacionados con esta declaración:

- **Poblaciones Socialmente Activas:** Las poblaciones adultas, especialmente aquellas que son socialmente activas y ocupan roles de liderazgo en el ámbito laboral y comunitario, pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de una nación. Su salud y sus estilos de vida pueden influir en la productividad y la calidad de vida en general.
- **Promoción de la Salud:** La estrategia de acción mencionada por la OPS se centra en la promoción de la salud. Esto implica no solo tratar enfermedades una vez que se presentan, sino también fomentar hábitos de vida saludables, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas. La promoción de la salud es esencial para garantizar que las poblaciones adultas sean capaces de desempeñar un papel activo y productivo en la sociedad.
- **Impacto Económico:** Los estilos de vida saludables en la población adulta no solo tienen beneficios en términos de salud, sino que también pueden tener un impacto positivo en la economía de un país. Menos enfermedades crónicas y una fuerza laboral más saludable pueden aumentar la productividad y reducir los costos de atención médica.
- **Responsabilidad del Sistema de Salud:** La OPS enfatiza que la responsabilidad de abordar los impactos negativos en la salud de las personas recae en los sistemas de salud. Esto incluye la implementación de políticas y programas que promuevan la salud, así como la educación y concienciación sobre la importancia de los estilos de vida saludables.

SALUD

La definición de salud establecida en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es fundamental en el campo de la salud pública y ha sido ampliamente reconocida en todo el mundo. Según esta definición, la salud no se limita simplemente a la ausencia de enfermedad, sino que se concibe como un estado completo de bienestar que abarca tres dimensiones interconectadas:

- **Bienestar Físico:** Esto incluye la salud del cuerpo físico, la capacidad de realizar actividades diarias de manera efectiva y la prevención de enfermedades y lesiones. Implica mantener un cuerpo en buen estado, con una nutrición adecuada y una actividad física regular.
- **Bienestar Mental:** La salud mental es igualmente importante y se refiere al estado de bienestar emocional y psicológico. Esto abarca la capacidad de manejar el estrés, las emociones y las relaciones interpersonales de manera saludable, así como la ausencia de trastornos mentales o emocionales.
- **Bienestar Social:** La salud también está relacionada con la calidad de nuestras interacciones sociales y nuestra capacidad de participar activamente en la sociedad. Incluye la capacidad de mantener relaciones sociales satisfactorias, ser parte de una comunidad y tener un entorno que promueva el bienestar social.

Esta definición amplia de salud reconoce que la salud es un recurso valioso para la vida diaria y el pleno disfrute de la misma. Además, destaca que la salud no es un estado estático, sino un proceso continuo que involucra la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades y la atención médica adecuada cuando es necesario.

Esta comprensión de la salud como un estado de bienestar integral ha influido en las políticas de salud a nivel mundial, promoviendo enfoques más holísticos que van más allá de la atención médica tradicional. Se ha convertido en un marco para abordar los

determinantes sociales de la salud, promover la equidad en la atención médica y avanzar hacia la consecución del objetivo de "salud para todos".

La definición de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución es de suma importancia para el campo de la salud pública, ya que establece un estándar elevado y holístico de bienestar. Esta definición va más allá de la concepción tradicional de la salud como la ausencia de enfermedades y enfatiza que la salud es un estado completo de bienestar que abarca tres dimensiones esenciales: física, mental y social. Es decir, no se trata solo de no estar enfermo, sino de disfrutar de un estado de bienestar integral en todas las facetas de la vida.

Esta comprensión amplia de la salud nos lleva a la conclusión de que el cuidado de la salud es un compromiso continuo a lo largo de toda la vida. No se limita a tratar las enfermedades una vez que aparecen, sino que implica adoptar y mantener hábitos de vida saludables, prevenir enfermedades y promover el bienestar en todas las etapas del ciclo vital. Es un proceso que involucra a las personas, las comunidades y los sistemas de atención médica.

Por otro lado, Marc Lalonde desarrolla un modelo que, además de conceptualizar la salud como algo más que enfermedad, establece que la salud de un colectivo o población, es el resultado de la interacción de un conjunto de factores o variables, que pueden agruparse en cuatro categorías o determinantes a saber: estilos de vida, biología humana, sistema sanitario y medio ambiente. Destacando los estilos de vida, como determinante de la salud y señalándolo como el principal factor influyente en la morbilidad y mortalidad de las personas.

El modelo de Marc Lalonde representa un importante avance en la comprensión de la salud pública y la promoción de la salud. Este enfoque se aparta de la visión tradicional que se centraba principalmente en la atención médica y la lucha contra las enfermedades, y en su lugar, reconoce que la salud de una población es el resultado de una interacción compleja de múltiples factores. Lalonde identificó cuatro determinantes clave de la salud:

- **Estilos de Vida:** Los estilos de vida se destacan como uno de los determinantes principales de la salud. Esto incluye comportamientos individuales y elecciones

relacionadas con la salud, como la dieta, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, el manejo del estrés y las prácticas de seguridad. Los estilos de vida saludables pueden contribuir significativamente a la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar.

- **Biología Humana:** Los factores biológicos, como la genética y la herencia, también juegan un papel importante en la salud. Algunas personas pueden tener una predisposición genética a ciertas enfermedades, lo que resalta la importancia de la medicina personalizada y la atención médica basada en la genética.
- **Sistema Sanitario:** El acceso a una atención médica de calidad y asequible es otro determinante crucial de la salud. Un sistema sanitario eficiente y accesible puede prevenir y tratar enfermedades, así como proporcionar educación sobre la salud y promover prácticas de atención médica preventiva.
- **Medio Ambiente:** El entorno físico y social en el que vivimos también tiene un impacto en nuestra salud. Esto incluye la calidad del aire y del agua, la disponibilidad de alimentos saludables, el nivel de contaminantes ambientales y factores sociales como el acceso a la educación y el empleo.

El énfasis de Lalonde en los estilos de vida como determinantes principales de la salud es especialmente relevante. Reconoce que las elecciones individuales y los comportamientos relacionados con la salud desempeñan un papel crítico en la morbilidad y la mortalidad de las personas. Esto ha llevado a un enfoque importante en la promoción de estilos de vida saludables y la educación para la salud como estrategias fundamentales para mejorar la salud pública.

Es por ello que el presente trabajo de investigación desde una perspectiva de Educación para la Salud, tuvo como objetivo describir, interpretar y analizar los factores de riesgos y estilos de vida relacionados en el personal de salud del Hospital General Mosconi y proponer proyecto de intervención en relación a esta problemática dado que, los estilos de vida pueden ser definidos como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados.

Representa así mismo un producto complejo, fruto de factores personales, ambientales y sociales, que convergen no sólo del presente, sino también de la historia interpersonal, por lo que proponer una intervención a través de un proyecto de intervención, a través de líneas de acción en cuanto a promoción y prevención pretenden contribuir en alguna medida a disminuir tales riesgos en la población objeto de estudio.

Pero el problema no termina con el reconocimiento de esta contradicción, sino todo lo contrario ya que esto acarrea consecuencias en relación al proceso de salud-enfermedad para este grupo de profesionales.

En este contexto, la educación para la salud emerge como un componente esencial de la salud pública. La OMS (1986) define la educación para la salud como un proceso que va más allá de la simple transmisión de información. No se trata solo de proporcionar datos sobre la salud, sino de motivar a las personas a tomar medidas proactivas para mejorar su salud. Esto incluye el desarrollo de habilidades personales, la promoción de la autoestima y la adquisición de conocimientos que les permitan tomar decisiones informadas sobre su salud.

ANTECEDENTES

Frente a esta situación encontramos diferentes investigaciones que nos aportan conocimientos teóricos importantes como antecedentes relacionados a tema de estudio:

Eddie Giampiere Diaz Carrion y Virgilio Efrain Failoc Rojas (2004)¹, en una investigación realizada “Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017” reflejan que alrededor del 75 % de las enfermedades no transmisibles y el 40 % de cáncer pueden prevenirse si los factores de riesgo como los malos estilos de vida, inactividad física y consumo de sustancias nocivas pudieran

¹ - DIAZ CARRION, E y FAILOC ROJAS (2017) Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. Revista Habanera de Ciencias Médicas. Vol.19.La Habana. Septiembre-octubre 2020. Editorial Epub.
Disponible en versión On-line ISSN 1729-519X

eliminarse. Señalan que los profesionales de salud deberían realizar y seguir las recomendaciones que se les brinda a los pacientes sobre los estilos de vida saludables.

El trabajo mencionado tuvo como objetivo determinar los factores asociados a los estilos de vida no saludables de los profesionales de la salud en un hospital de Chiclayo, donde se realizó un estudio descriptivo transversal en profesionales de la salud del Hospital Naylamp-Chiclayo en el año 2017. En tal investigación se aplicó el cuestionario adaptado de prácticas y creencias sobre estilos de vida, el cuestionario medía variables sociodemográficas, estado nutricional y prácticas saludables (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol); las respuestas fueron clasificadas en saludables y no saludables. Se aplicó la prueba de chi cuadrado para asociar estilos de vida y sus factores asociados.

Los resultados encontrados fueron los siguientes: de los encuestados, 44,6 % tenían sobrepeso y obesidad. La categoría de los estilos de vida que predominó fue no saludable con 58,7 %. Las categorías que predominaron fueron: hábitos alimentarios poco saludables con 52,1 %, hábito de fumar (pasivo/activo) con 58,7 %. Se encontró asociación entre edad joven, sexo femenino, sobrepeso u obesidad, ser profesional no médico y ser fumador con los estilos de vida no saludables.

Los autores Eddie Giampiere Diaz Carrion y Virgilio Efrain Failoc Rojas (2020) concluyen que existe personal de salud con baja actividad física, consumo de tabaco, mala alimentación. Que los estilos de vida son poco saludables en los profesionales de la salud en Chiclayo.

Otro de los antecedentes que se recopiló para esta investigación es el estudio realizado por Frank y Rothenberg (2014)², titulado "Correlates of Physician's Prevention-Related Practices: Findings from the Wom,". El mismo ofrece una valiosa perspectiva sobre la relación entre los médicos y sus prácticas relacionadas con la prevención de enfermedades. Sus hallazgos subrayan la influencia significativa que tienen los estilos de

² - • Frank E, Rothenberg R. (2014)- Correlates of Physician'Prevention-Related Practices. Findings from the Wom. "Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Disponible en <https://repositorioacademico.upc.edu>.

vida y el autocuidado de los médicos en la forma en que tratan y aconsejan a sus pacientes. Aquí se detallan los puntos clave de esta investigación:

El estudio encuentra evidencia empírica entre el autocuidado de médicos y las probabilidades de recomendar hábitos igualmente saludables a sus pacientes. Afirmando que los médicos que dan ejemplo a través de sus propias prácticas de autocuidado pueden tener un impacto positivo en la salud de sus pacientes.

Los médicos que mantienen un estilo de vida saludable también parecen tener un mayor éxito en persuadir a sus pacientes para que sigan sus recomendaciones de salud. Los pacientes pueden ser más receptivos a los consejos de médicos que demuestran que practican lo que predicán.

Por otro lado, sostienen que los médicos que tienen hábitos no saludables pueden tener dificultades para promover la prevención y el autocuidado en sus pacientes. Los pacientes pueden ser menos propensos a seguir consejos de médicos cuyos comportamientos personales contradicen sus recomendaciones.

El estudio sugiere que los médicos con hábitos saludables tienden a practicar una medicina preventiva, centrada en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. En contraste, aquellos con hábitos no saludables pueden centrarse más en la medicina curativa, tratando las enfermedades una vez que se han desarrollado.

Por último, subrayan que los médicos, como figuras de autoridad en el ámbito de la salud, desempeñan un papel importante como modelos a seguir para sus pacientes. Sus acciones y comportamientos pueden influir en las decisiones de salud de quienes atienden.

Las investigaciones que se lleva a cabo sobre los hábitos de vida poco saludables en los profesionales de la salud y su posible impacto en el aumento de los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles ofrecen la oportunidad de generar información valiosa que puede ser la base para la creación de programas de sensibilización y concientización. Estos programas deben estar orientados a la adopción de estilos de vida más saludables y la mejora de la calidad de vida tanto de los profesionales de la salud como de la población en general, por lo que, desde la perspectiva y estrategias de la

educación para la salud, cuya herramienta principal es la promoción de la salud, se puede abordar este desafío de manera efectiva.

Por otro lado, el estudio llevado a cabo por Hurtado, Morales y Morales (2003) arroja luz sobre un importante fenómeno en el campo de la salud: la paradoja de que los profesionales de la salud, a pesar de su profundo conocimiento en la materia, a menudo no aplican los principios de estilos de vida saludables en sus propias vidas. Esto no solo afecta su calidad de vida personal, sino que también puede tener un impacto negativo en la salud pública en general. Aquí se destacan los puntos clave de esta investigación:

- **Conocimiento vs. Comportamiento:** Los profesionales de la salud están bien informados sobre los riesgos para la salud asociados con estilos de vida no saludables, como la falta de ejercicio, la mala alimentación y el tabaquismo. Sin embargo, la investigación muestra que no siempre traducen este conocimiento en prácticas personales saludables.
- **Impacto en la Calidad de Vida:** La falta de adhesión a estilos de vida saludables entre los profesionales de la salud puede tener un impacto negativo en su propia calidad de vida. Pueden experimentar un aumento en las tasas de obesidad, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares, lo que afecta su bienestar general.
- **Efecto en la Credibilidad Profesional:** La falta de coherencia entre lo que los profesionales de la salud predicán y practican puede erosionar su credibilidad ante los pacientes. Los pacientes pueden ser menos propensos a seguir consejos de profesionales que no siguen sus propios consejos de salud.
- **Razones para el Comportamiento:** Este fenómeno puede deberse a una variedad de factores, que van desde las demandas laborales y el estrés hasta la falta de tiempo para el autocuidado. También puede haber factores psicológicos y emocionales en juego, como la autoimagen y la autoestima.
- **Importancia de la Prevención:** Dado que los profesionales de la salud desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, su propio compromiso con estilos de vida saludables es esencial.

La prevención de enfermedades comienza en casa, y los profesionales de la salud son modelos a seguir importantes para la sociedad.

Según la Organización Mundial de la salud (OMS), 36 millones de las muertes en el mundo son a causa de ECNT; solo por enfermedades cardiovasculares se estima que para el 2030 la cifra estará alrededor de 25 millones de defunciones.

En Latinoamérica, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS)³, estas enfermedades constituyen la causa más frecuente de defunción y discapacidad, tanto en hombres como en mujeres. Las ENT incluyen una amplia gama de condiciones de salud crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y trastornos mentales, entre otras.

Esta preocupante tendencia se debe en gran parte a los cambios en los estilos de vida y los factores de riesgo asociados a ellos.

Puede generarse en un triángulo de construcción, formado por la familia, la escuela y los amigos, por ejemplo, se aprende a tomar alcohol con los amigos, el aprendizaje de hacer ejercicio ocurre en espacios de socialización primaria como la escuela, la familia, los grupos de pares, al respecto Bourdieu sostiene que los hábitos alimenticios, el cuidado del cuerpo, la salud y los estilos de vida se aprenden y se reproducen en esos ámbitos. De allí que la prevalencia de unos componentes y la escasa manifestación de otros conforman un determinado estilo y modo de vida. Así mismo, el estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo y manera de vivir.

Algunas áreas de la ciencia utilizan el término con un sentido más específico. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud. (Guerrero LR, León AR, 2010)⁴.

³ - OPS (2005). Municipios, Ciudades y Comunidades Saludables: Recomendaciones para la evaluación, dirigido a los responsables de las políticas en las américas.

⁴ - Guerrero LR, León AR, (2010). Estilo de vida y salud. Educere. 2010; pág., 13-14-19.

De este modo, según Guerrero, los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y Lafranboise, junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población.

CONTEXTO DE ESTUDIO

El Hospital General Mosconi representa un entorno de estudio relevante debido a la importancia de su personal médico en la atención de la salud de la comunidad. Por lo tanto, el objetivo es proporcionar una visión integral de cómo los estilos de vida, que abarcan desde la dieta y la actividad física hasta el manejo del estrés y el consumo de sustancias, afectan la salud de los profesionales de la salud. Esto incluye una exploración de las influencias contextuales, las percepciones individuales y las posibles implicaciones para la calidad de vida de estos profesionales.

Este análisis permitirá no solo identificar áreas de mejora y posibles intervenciones en el hospital, sino también contribuir a la comprensión de los factores que influyen en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en un grupo de profesionales que desempeñan un papel fundamental en el sistema de atención médica.

Además, los resultados de esta investigación podrían tener un impacto más amplio al proporcionar valiosos aportes sobre la importancia de la promoción de estilos de vida saludables desde la perspectiva de la Educación para la Salud, no solo este grupo población sino en la sociedad en general.

Al profundizar en los desafíos de la educación para la salud, en este contexto específico, esperamos contribuir modestamente a la base de conocimiento que podría guiar futuras investigación en relación al tema de estudio.

METODOLOGIA

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación la opción metodológica elegida corresponde al enfoque cualitativo y al paradigma interpretativo, por lo que se buscó

rescatar de los actores participantes, las construcciones que realizan en torno a la salud, a los estilos de vida, sus percepciones, valores, opiniones con respecto al tema objeto de investigación, a través de entrevistas, como así también aspectos relacionados a sus hábitos, costumbres, cultura maneras de pensar y proceder.

La investigación cualitativa es una metodología que intenta acercarse al conocimiento de la realidad social a través de la observación de los hechos o el estudio de los discursos. Según Denzin y Lincoln⁵, es multimétodica que incluye la interpretación y aproximaciones naturalistas a su objeto de estudio. Esto significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en su situación natural, tratando de entender o interpretar los fenómenos en términos de los significados que las personas les otorgan a una situación, hecho, proceso o fenómeno.

En suma, desde la visión de Bisquerra⁶ (1989) puede afirmarse que la investigación cualitativa, refiere al conjunto de procedimientos o técnicas para recoger datos descriptivos sobre las palabras habladas y escritas y sobre las conductas de las personas en contexto de investigación. Mientras que la descripción como uno de los instrumentos de este enfoque proporciona datos importantes sobre el mundo de los sujetos, sus actos y comportamientos cotidianos, por ello posee una base preponderantemente individual y subjetiva, sustentada en una profunda base interpretativa e ideográfica.

Desde un abordaje sistemático centrado en la escucha de los protagonistas, se analizaron los datos para luego reconstruir la categoría de salud presente y la relación que tiene la misma con los estilos de vida en relación al sistema laboral.

Esta investigación se caracterizó por ser cualitativa, por tomar situaciones que permitieron observar, describir, interpretar y sistematizar la información recogida a través de las palabras de la población muestra que se encuentran insertos en el Hospital General Mosconi.

⁵ - Norman K. Denzin, Yvonna S. Lincoln. (1994) - Manual de Investigación Cualitativa 1- Introducción.

⁶ - Bisquerra (1989) Diseño y Dinámica de la Investigación (Capítulo IV).

El proceso de indagación es inductivo ya que, a partir de la observación y mediante la interacción con los participantes, con los datos obtenidos se buscó respuestas a preguntas que se centraran en la experiencia social y en el día a día del personal de este nosocomio.

Al respecto Daniel Behar (2008)⁷, señala que el método inductivo propone principios a partir de la observación de los hechos en tanto estos sean hechos generalizados; mientras que a través del método de investigación – acción, se puede generar soluciones o respuestas a problemas identificados en un momento espacio temporal definido por lo que, para la presente propuesta resulta crucial.

La población bajo estudio estuvo constituida por médicos y enfermeros de ambos sexos, que trabajan en el Hospital General Mosconi.

Para el resguardo de los datos personales se introdujo normas éticas y de confidencialidad bajo Consentimiento Informado.

A los fines éticos y formales se solicitó consentimiento correspondiente a la dirección del Hospital General Mosconi (Anexo 1) y se solicitó consentimiento voluntario e informado a la población bajo estudio, asegurando la confidencialidad y anonimato de los datos, previa información de los objetivos y propósitos de esta investigación.

En líneas generales para la recolección de datos se aplicó entrevistas individuales y grupales realizadas al personal en contexto de investigación. Se busco refinar conceptos, identificar propiedades, explorar interrelaciones e integrarlos a la teoría mediante la construcción de categorías comprensivas e interpretativas a partir de un muestreo teórico, la recolección y sistematización de datos resultantes a través de saturación constante.

Tipo de estudio

El tipo de estudio es exploratorio dado que, nos permiten aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos o poco abordados, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa y exhaustiva sobre un contexto particular de la vida real, investigar problemas del

⁷ - BEHAR, D (2008) Introducción a la Metodología de la Investigación. Editorial Shalom

comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, identificar conceptos o variables provisorias, establecer prioridades para investigaciones posteriores o sugerir afirmaciones o hipótesis en postulados verificables.

Técnicas de recolección de datos

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la observación participante y la entrevista semiestructurada. La observación participante establece una comunicación deliberada entre el observador y el fenómeno observado. Comunicación en la que se procede a nivel no verbal, donde el investigador como observador capta a través de códigos que logra descifrar, a través de las cuales interpreta lo que ocurre, obteniendo así un conocimiento más sistemático, profundo y completo de la realidad que observa.

A partir de una decisión realizada durante la investigación se optó por utilizar la entrevista semiestructurada, la cual presenta un mayor grado de flexibilidad, su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. A su vez es considerada como una "conversación amistosa" entre entrevistado y entrevistador, convirtiéndose este último en alguien que escucha con atención, no impone ni interpretaciones ni respuestas, guiando el curso de la entrevista hacia los temas que a él le interesan. Su propósito es realizar un trabajo de campo para comprender la vida social y cultural de diversos grupos, a través de interpretaciones subjetivas para explicar la conducta del grupo.⁸ Por lo que la recolección y el análisis de los datos cualitativos es un proceso en absoluta sintonía, continuo, se produce en forma simultánea y es interactivo.

Población

⁸ Bravo, L., y otros (2013) La entrevista, recurso flexible y dinámico-Investigación educ. médica vol.2 no.7 Ciudad de México.

La población del presente estudio lo constituye los profesionales de la salud perteneciente al Hospital de referencia. El total de profesionales es de 31 personas (17 enfermeros y 14 médicos).

Muestra

Las entrevistas semiestructuradas se realizaron junto a la población compuesta por médicos y enfermeros de ambos sexos, que trabajan en el Hospital General Mosconi de la ciudad de Tartagal. En cuanto a la muestra estuvo constituida por 17 (diecisiete) profesionales del contexto de investigación.

CRITERIOS DE INCLUSION

Este punto incluyo personal que se desempeñan como profesionales en el Hospital General Mosconi y que bajo consentimiento informado aceptaron ser parte de la investigación.

ANÁLISIS DE DATOS

Se realizo el análisis descriptivo de los datos obtenidos en este estudio y la relación de aquellos que se consideraron de interés. Así mismo el análisis de las categorías que resultaron de las entrevistas se contrasto con teorías generales y teorías sustantivas que permiten explicar y fundamentar las categorías analíticas. De esa manera se arriba a conclusiones finales y a la propuesta del proyecto de intervención.

Las categorías de análisis se centraron en relación a:

- Hábitos Nutricionales y estilos de vida: se indago acerca de la percepción subjetiva de los profesionales de salud sobre sus hábitos nutricionales, tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario.
- Profesión: empleo, facultad u oficio que ejercen las personas, categorizado en médicos y enfermeros.

- Actividad física: Actividad realizada por el individuo que conlleva un gasto energético.
- Estado nutricional: se indaga acerca de lo que consumen con mayor frecuencia y otros aspectos relacionados a este.
- Controles de salud: se preguntó sobre los controles médicos que se realizan.
- Consumo de tabaco: hábito de fumar del individuo.
- Consumo de alcohol: consumo de bebidas alcohólicas.

TRABAJO DE CAMPO

Contexto de la Investigación

El proyecto de investigación se llevó a cabo en la pintoresca ciudad de General Enrique Mosconi, enclavada en la majestuosa Provincia de Salta, Argentina. Esta localidad, una de las más jóvenes de la provincia, emergió como resultado de las fuerzas entrelazadas de las actividades forestales y petrolíferas, con especial énfasis en la emblemática empresa Yacimientos Petrolíferos Fiscales (YPF).

Las raíces de Mosconi son fascinantes y hunden sus cimientos en el pasado, comenzando con la designación original de "El Noventa", un apodo derivado del kilómetro 1690 de la línea ferroviaria que recorría la región en tiempos pasados.

Un dato curioso que da forma a la identidad de este municipio es su denominación en honor al influyente General e Ingeniero Enrique Mosconi. Este visionario líder, cuya influencia marcó la década de 1920, desempeñó un papel fundamental en el avance de las operaciones de YPF. Su legado se entrelaza con la esencia misma de la administración norte de la empresa y continúa resonando en cada rincón de la región.

El epicentro de nuestro estudio se concentra en el Hospital General Enrique Mosconi, una institución de vital importancia arraigada en la misma ciudad que lleva su nombre. Inserto en el tejido urbano del departamento San Martín, este hospital es mucho más que un centro de atención médica. Sus paredes resuenan con el pulso de la comunidad y su funcionamiento diario es una sinfonía de cuidado y compasión.

El cuerpo profesional del hospital está compuesto por un equipo de 8 médicos residentes y 29 enfermeros altamente dedicados, abarca diversas disciplinas médicas y especialidades.

Su presencia constante y su compromiso son el latido vital que mantiene entre la salud y el bienestar de la comunidad local. Además de este equipo, el hospital atiende a una afluencia constante de pacientes, un crisol de individuos que representan una mezcla fascinante de estratos sociales y culturales, provenientes de países limítrofes y otros.

Esta diversidad de pacientes no solo refleja la rica pluralidad de General Enrique Mosconi, sino que también presenta una oportunidad excepcional para explorar las complejidades de la salud en un contexto multidimensional.

La recopilación y análisis de datos en este entorno hospitalario dinámico y diverso se encuentran entrelazados por las interacciones intrincadas entre la salud física, las circunstancias sociales y los valores culturales.

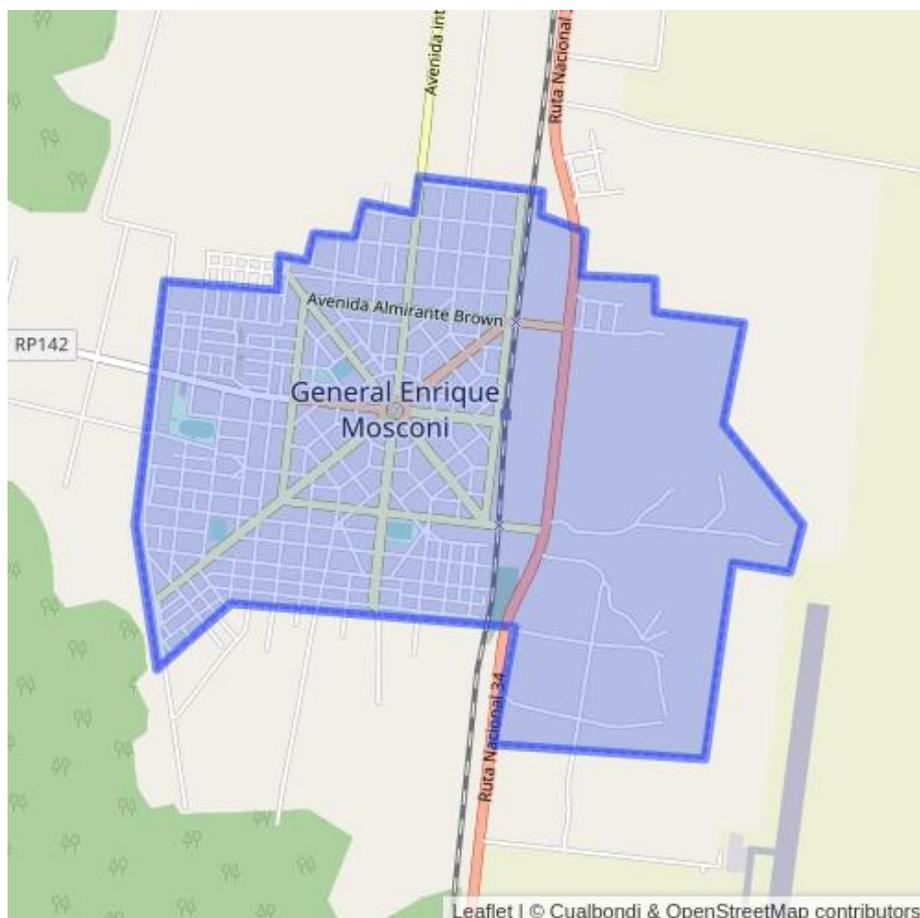
En esencia, este estudio realizado en la ciudad de General Enrique Mosconi y su hospital no solo enriqueció nuestra comprensión científica, sino que también permitió conocer las realidades que reflejan y atraviesan el sistema de salud, dejando un panorama sobre las necesidades y demandas de quienes habitan esta comunidad.

DESCRIPCIÓN DEL MUNICIPIO



La ciudad de General Enrique Mosconi, ubicada a lo largo de la ruta nacional 34, en la provincia de Salta, Argentina, desempeña un papel importante tanto en la geografía como en la salud pública de la región. Con una extensión territorial de alrededor de 2758 kilómetros cuadrados, esta ciudad se encuentra en las pintorescas sierras Sub-Andinas de San Antonio, que ofrecen un entorno natural impresionante con valles y quebradas que complementan su belleza.

En términos de fronteras geográficas, General Enrique Mosconi comparte límites con varias localidades vecinas. Al norte, se extiende hacia la localidad de Aguaray, al sur se conecta con General Ballivian, al este se encuentra con la ciudad de Tartagal, y al oeste, el majestuoso Río Grande de Tarija marca su límite con Bolivia. Esta ubicación estratégica le otorga una posición destacada en la región.



Ciudad de General Mosconi, Salta

Sin embargo, la salud pública es un aspecto crucial de la vida en General Enrique Mosconi, como en cualquier comunidad. Según los datos del último censo poblacional del INDEC, la ciudad alberga a alrededor de 16.267 habitantes, incluyendo las áreas circundantes como Campamento Vespuccio y Cornejo, así como la zona rural que es fundamental en la vida económica y social de la región.



Hospital General de la ciudad

El clima subtropical de la zona, con veranos calurosos e intensos, presenta desafíos y oportunidades en el ámbito de la salud pública. La alta temperatura promedio anual de alrededor de 30 grados Celsius, con máximas que pueden superar los 48 grados en verano, plantea la necesidad de medidas de prevención y concienciación para evitar problemas de salud relacionados con el calor, como golpes de calor y deshidratación.

Además, el régimen de lluvias concentrado en los meses de diciembre a marzo puede dar lugar a inundaciones y la proliferación de enfermedades transmitidas por vectores, como el dengue.

Por lo tanto, las autoridades de salud pública de General Enrique Mosconi llevan a cabo programas de control de vectores y acciones para promover prácticas de eliminación de criaderos de mosquitos para prevenir brotes de estas enfermedades.

La atención médica y la promoción de la salud son aspectos clave de la salud pública en la ciudad. Los profesionales de la salud en General Enrique Mosconi, incluido el personal médico del Hospital General Mosconi, desempeñan un papel crucial en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Por esto el Hospital General Mosconi se erige como un pilar fundamental en la provisión de servicios médicos en la ciudad.

Los profesionales de la salud que trabajan en este hospital desempeñan un papel crucial en la atención de la comunidad, ofreciendo servicios que abarcan desde la atención primaria hasta intervenciones médicas especializadas. La accesibilidad y calidad de la atención médica en el hospital son aspectos críticos que influyen directamente en la salud de los residentes de Mosconi.

RECOPIACION y ANALISI DE DATOS

La salud y el bienestar de los trabajadores son temas complejos en cualquier entorno laboral. La promoción de hábitos de vida saludables no solo impacta positivamente en la calidad de vida de los empleados, sino que también puede mejorar la productividad, reducir el ausentismo y crear un ambiente laboral más positivo.

En este estudio, se realizó una entrevista semiestructurada anónima para explorar en profundidad los hábitos de vida y las percepciones de los profesionales de la salud de este nosocomio en relación con la salud y bienestar en el trabajo.

La elección de realizar la entrevista de manera anónima fue un aspecto destacado de esta investigación. Se ha demostrado que la anonimidad en las entrevistas permite a los participantes ser más honestos y abiertos en sus respuestas, ya que no tienen que preocuparse por posibles repercusiones o juicios. Esta anonimidad fomenta una participación más sincera y, por lo tanto, proporciona una visión más precisa de los hábitos y actitudes de los entrevistados en relación con la salud en el entorno laboral. Además, la confidencialidad también puede contribuir a la confianza entre los participantes y quienes entrevistan en el proceso de investigación.

ANALISIS DE LA INFORMACION OBTENIDA

El análisis de la información obtenida fueron las siguientes:

En cuanto a la pregunta en relación a la **Función que desempeñan en la institución:** Las respuestas a esta pregunta indican que las 17 personas entrevistadas son empleados o pasantes en la institución. Esta información es relevante para entender el contexto de sus respuestas.

Consumo de Tabaco: La gran mayoría de los encuestados (16 de 17) afirmaron que no fuman mientras trabajan. Esto es un indicativo positivo en términos de salud en el entorno laboral.

Sin embargo, un individuo (1 de 17) admitió fumar al menos una vez al día durante su horario laboral. Esto puede ser una preocupación, ya que el tabaquismo está asociado con múltiples problemas de salud.

En este sentido considero importante resaltar lo siguiente: De acuerdo a Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro-Díaz, L. Carreño-Moreno, S. (2018) afirman que existen factores de riesgo en el estilo de vida de los profesionales de la salud y que esto puede mejorarse si se fortalece la adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos sino transiciones saludables. En tanto desde la Educación para la Salud desarrollar hábitos de vida saludables es crucial para reducir los riesgos.

Consumo de Bebidas Alcohólicas

La mayoría de los encuestados (15 de 17) no consumen bebidas alcohólicas en el trabajo, lo cual es coherente con un entorno laboral saludable.

Dos personas (2 de 17) mencionaron consumir bebidas alcohólicas, pero fuera del horario laboral. Esto sugiere que la mayoría es consciente de no beber durante el trabajo, lo que es importante para mantener la eficiencia y la seguridad.

El alcohol representa una inusual paradoja desde la perspectiva de la salud porque la humanidad lo ha ingerido durante milenios con un aceptable margen de seguridad y

con gran satisfacción, ocupando incluso, un importante papel en numerosas ceremonias religiosas y seculares. Por si fuera poco, múltiples estudios evidencian que un consumo moderado y habitual de alcohol de entre 10 y 30 g/día, reduce el riesgo de padecer enfermedad isquémica.

Sin embargo, un porcentaje significativo de bebedores desarrollan complicaciones relacionadas con el consumo de bebidas alcohólicas, constituyendo uno de los principales factores de riesgo relacionados con la salud tanto es países desarrollados como en países en vía de desarrollo. El uso de las bebidas alcohólicas se ha erigido en un problema de gran magnitud para los individuos por su efecto sobre el orden físico y psíquico, así como para las sociedades por las repercusiones laborales y familiares, gravado todo ello con un enorme coste social y económico (OMS, 2005).

El alcoholismo es una enfermedad multifactorial que probablemente se debe a una alteración del funcionamiento de determinados circuitos cerebrales que intervienen en el autocontrol de la conducta de ingerir bebidas alcohólicas. Si no se detiene el curso de esta enfermedad aparecerán de manera progresiva, sus consecuencias médicas, psiquiátricas y adictivas, que van a conducir al paciente a recaídas sucesivas y a que esta enfermedad se convierta en crónica. Además, las personas que inician el consumo de bebidas alcohólicas durante la adolescencia tienen mayor probabilidad de sufrir las consecuencias del consumo excesivo de alcohol al llegar a la vida adulta, entre las cuales se encuentra el riesgo de desarrollar alcoholismo o dependencia al alcohol (Guardia Serecigni, 2017)

Actividad Física

8 (Ocho) personas indicaron que realizan actividad física con cierta frecuencia. Esto es un indicio positivo de que algunos empleados están comprometidos con mantener un estilo de vida activo.

El resto no puede hacer ejercicio con regularidad, lo que podría ser resultado de barreras personales o laborales que deben ser exploradas más a fondo.

Al respecto, Miquel Bennassar (2012) señala que la actividad física y el ejercicio son términos diferentes, aunque sus límites son a veces imprecisos. La actividad física se

define como cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. Se valoran las actividades que la persona realiza durante las 24 horas del día incluyendo el trabajo, las tareas del hogar, las actividades de ocio o del tiempo libre y el transporte. Mientras que la forma física consiste en una serie de atributos relacionados con la capacidad de realizar actividad física y también se pueden definir como la capacidad de realizar trabajo físico. La forma física es necesaria para todas las actividades de la vida diaria y constituye un indicador de primer orden del estado de salud, además de ser un factor protector independiente de riesgos cardiovasculares. Una persona con buena forma física tiene mayor capacidad para tolerar los desafíos físicos que plantea la vida diaria, mientras que la que no está en forma se verá obligada a interrumpir la actividad a causa de la fatiga.

Por otro lado, el sedentarismo se define como la falta de una cantidad determinada de actividad física, ya sea de forma diaria o semanal. Se acepta que es un gasto menor de 500 kcal/semana, en los dos tipos de actividad física (laboral y de ocio) determinará el concepto de sedentarismo. (Miquel Bennassar Veny, 2012)

En este sentido es importante conocer y detectar conductas que se relacionan de manera directa con enfermedades cardiovasculares a futuro para poder desarrollar actividades de prevención y promoción.

Consumo de Comida Chatarra

11 (Once) personas admitieron consumir comida chatarra con frecuencia. Esto podría ser una preocupación, ya que la alimentación influye en la salud y el bienestar de los empleados.

Según la Organización Mundial de la Salud afirma que, “La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son, las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad y mortalidad y discapacidad. Otras enfermedades relacionadas con la mala

alimentación y la falta de actividad física, como la caries dental y la osteoporosis, son causas muy extendidas de morbilidad” (OMS, 2004).

Se necesita un análisis más detallado de los factores que llevan a este consumo, de esa manera se podría diseñar estrategias para fomentar una alimentación más saludable teniendo en cuenta sus culturas alimenticias dado que dentro de los condicionantes socioculturales se englobarían diversos factores, como creencias religiosas, costumbrismo y tradiciones, modas y las campañas de publicidad y marketing que pretenden promocionar una determinada cultura o modelo alimentario (Serra Majem, Ribas Barba, Álvarez León & Ramón Torrell, 2008).

Desarrollo de Hábitos Saludables:

11 (Once) personas mencionaron desarrollar hábitos saludables, como la sanitización y el consumo de alimentos saludables. Esto muestra un interés y compromiso con la salud en el entorno laboral.

En este sentido, es importante fomentar la adopción de hábitos saludables a través de la promoción e intervención desde la educación para la salud en el lugar de trabajo. Bennasar Veny, M. (2012) señalan que los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional.

La modernización de la sociedad ha supuesto una serie de cambios sociológicos y/o culturales que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarias. Por ejemplo, cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos y elaboración de las comidas y, en contraposición, se prefieren los alimentos procesados que, generalmente, conllevan un consumo excesivo de alimentos de origen animal, especialmente de carnes y derivados, y azúcares refinados, con el consecuente incremento de grasas saturadas y colesterol en la dieta y, al mismo tiempo, un bajo consumo de origen vegetal. Todo ello se traduce en una disminución en el aporte porcentual de energía a partir de hidratos de carbono complejos y proteínas de origen vegetal, y aumento en la proporción de grasas saturadas e hidratos de carbono simples (Bennasar Veny, M. 2012).

Creencia en la Relación entre Estilos de Vida y Salud:

El hecho de que los 17 entrevistados crean que existe una relación entre los estilos de vida y la salud sugiere que existe una conciencia general sobre este vínculo. Esto podría ser una base sólida para la implementación de programas de educación y promoción de la salud.

Al respecto, Fernández Álvarez, J. (2016) sostiene que los estilos de vida constituyen una construcción social que se ve influenciada por diversos factores, tales como la cultura, la educación, la economía, el medio ambiente, la tecnología y las políticas públicas.

Los estilos de vida saludables se tornan indispensable para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y se caracterizan por compartir los mismos factores de riesgos como una inadecuada alimentación, falta de actividad física, consumo excesivo de bebidas alcohólicas, tabaquismo y entre otras.

En la Carta de Ottawa, adoptada en la conferencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Ottawa, Canadá, en 1986, es un documento fundamental en el campo de la promoción de la salud. Esta carta revolucionaria cambió la forma en que se aborda la salud al reconocer que no se trata simplemente de la ausencia de enfermedades, sino de un estado de bienestar integral que se ve influenciado por una serie de factores sociales y ambientales. A continuación, se exploran los aspectos clave de la Carta de Ottawa:

- **Concepto de Salud Integral:** La Carta de Ottawa promueve una visión holística de la salud, que va más allá de la atención médica tradicional. Reconoce que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado completo de bienestar que incluye aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales.
- **Determinantes Sociales de la Salud:** El documento destaca que la salud de las personas está influenciada por una amplia gama de factores sociales, económicos, culturales y ambientales. Estos determinantes sociales de la salud incluyen la educación, la vivienda, el empleo, el acceso a alimentos saludables y la igualdad de género, entre otros.

- **Empoderamiento y Participación:** La Carta de Ottawa enfatiza la importancia del empoderamiento de las comunidades y las personas en su propia salud. Aboga por la participación activa de las personas en la toma de decisiones relacionadas con su salud y bienestar.
- **Enfoque en la Promoción de la Salud:** Uno de los principales logros de la Carta de Ottawa es su enfoque en la promoción de la salud. Aboga por la prevención de enfermedades a través de la promoción de estilos de vida saludables y la creación de entornos que fomenten la salud.
- **Colaboración Intersectorial:** Reconoce que abordar los determinantes sociales de la salud requiere la colaboración de múltiples sectores, incluyendo la salud, la educación, la economía y el gobierno. Insta a una acción coordinada entre estos sectores para mejorar la salud de las poblaciones.
- **Enfoque en la Equidad:** La Carta de Ottawa destaca la importancia de abordar las desigualdades en salud. Busca reducir las disparidades en la salud y garantizar que todos tengan igualdad de oportunidades para alcanzar un estado de bienestar óptimo.



Los estilos de vida han sido ampliamente reconocidos como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. Estos patrones de comportamiento y elecciones personales pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de una persona. Aquí se exploran en detalle algunas de las razones por las cuales los estilos de vida son tan influyentes en la salud individual:

- **Comportamientos de Salud:** Los estilos de vida incluyen comportamientos relacionados con la salud, como la dieta, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, la gestión del estrés y el sueño. Estos comportamientos pueden tener un impacto directo en la salud y la prevención de enfermedades. Por ejemplo, una dieta equilibrada y la actividad física regular pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- **Prevención de Enfermedades:** Adoptar un estilo de vida saludable es una estrategia efectiva para la prevención de enfermedades. Evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, por ejemplo, puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades relacionadas con estos hábitos, como el cáncer de pulmón y la cirrosis hepática.
- **Calidad de Vida:** Los estilos de vida saludables están estrechamente relacionados con una mayor calidad de vida. Las personas que mantienen hábitos de vida saludables tienden a tener más energía, mejor estado de ánimo y una sensación general de bienestar. Esto contribuye a una mayor satisfacción personal y una vida más plena.
- **Longevidad:** Adoptar un estilo de vida saludable puede aumentar la longevidad. La prevención de enfermedades y la promoción de la salud a lo largo de la vida pueden contribuir a una vida más larga y saludable.
- **Costos de Atención Médica:** Los estilos de vida saludables pueden reducir los costos de atención médica a nivel individual y a nivel de sistema de salud. Menos enfermedades crónicas y menos visitas al médico resultan en una carga financiera menor para las personas y para la sociedad en general.
- **Influencia Social:** Los estilos de vida también están influenciados por factores sociales, como la cultura, la familia y el entorno. Las comunidades y los entornos

que promueven estilos de vida saludables pueden tener un impacto positivo en las elecciones individuales.

Importancia de la Concientización:

La unanimidad de las respuestas en cuanto a la importancia de concientizar y sensibilizar mediante programas de educación para la salud sobre estilos de vida y hábitos saludables demuestra un fuerte apoyo a la iniciativa. Esto podría ser un argumento convincente para la implementación de programas destinados a este sector de profesionales del Hospital General Mosconi.

Al elevar la conciencia sobre la importancia de un estilo de vida saludable y proporcionar las herramientas necesarias para su adopción, se pueden reducir los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles y, en última instancia, mejorar la calidad de vida de las personas.

Inculcación de Hábitos Saludables:

Aunque hubo diferencias en la forma en que las personas inculcan hábitos saludables a sus familiares y pacientes, se destacó un interés común en promover un estilo de vida saludable. Esto podría ser una fuente de inspiración y apoyo mutuo entre el personal de salud del Hospital General Mosconi.

La Organización Mundial de la Salud (2018) alerta de que las enfermedades no transmisibles causan la muerte de 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo, siendo las enfermedades cardiovasculares las de mayor frecuencia, con un total de 17,9 millones de casos cada año, seguidas del cáncer con 9 millones, las enfermedades respiratorias con 3,9 millones y la diabetes con 1,6 millones; igualmente, este organismo mundial manifiesta que estas patologías suelen ser enfermedades crónicas o de larga duración y derivan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen estas

patologías, como una alimentación inadecuada, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol.

En este sentido es importante la promoción de hábitos saludables en el entorno laboral ya que, conlleva una serie de beneficios significativos tanto para los trabajadores como para las instituciones entre las que se pueden mencionar:

- **Mejora de la salud y el bienestar individual:** Fomentar la adopción de hábitos saludables, como la actividad física regular y una dieta equilibrada, puede llevar a una mejora en la salud de los empleados. Esto se traduce en una reducción de enfermedades y un mayor bienestar general.
- **Aumento de la productividad:** Los empleados que mantienen hábitos de vida saludables suelen ser más energéticos y alerta, lo que puede aumentar la productividad en el trabajo.
- **Reducción del ausentismo:** La promoción de la salud en el lugar de trabajo puede disminuir las tasas de absentismo debido a enfermedades, lo que ahorra tiempo y recursos para la organización.
- **Fomento de un ambiente laboral positivo:** Los programas de bienestar y la promoción de hábitos saludables pueden contribuir a crear un ambiente laboral más positivo y satisfactorio, lo que a su vez puede aumentar la retención de empleados.
- **Cumplimiento normativo:** En algunos lugares, promover la salud en el lugar de trabajo puede ser un requisito legal, lo que hace que la implementación de programas de bienestar sea esencial.

La promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, es un desafío global y Mosconi no es una excepción.

Las estrategias de promoción de la salud en la población constituida por profesionales y personal de la salud, desempeñan un papel esencial en la reducción de estos problemas de salud contribuyendo a elevar la calidad de vida de las personas.

Fernández Álvarez, J. (2016) sostiene que los estilos de vida constituyen una construcción social que se ve influenciada por diversos factores, tales como la cultura, la educación, la economía, el medio ambiente, la tecnología y las políticas públicas.

Según Cormillot, C. (2010), adoptar un estilo de vida saludable implica la incorporación de hábitos que fomenten la salud física, mental y emocional. Esto se logra a través de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, un descanso adecuado y la evitación de conductas perjudiciales para el organismo.

El sector sanitario no puede por sí mismo proporcionar las condiciones previas ni asegurar las perspectivas favorables para la salud y lo que, es más, la promoción de la salud exige la acción coordinada de todos los implicados: los gobiernos, los sectores sanitarios y otros sectores sociales, económicos, las organizaciones benéficas, las autoridades locales, la industria y los medios de comunicación. A los grupos sociales y profesionales y al personal sanitario les corresponde especialmente asumir la responsabilidad de actuar como mediadores entre los intereses antagónicos y a favor de la salud.

Las estrategias y programas de promoción de la salud deben adaptarse a las necesidades locales y a las posibilidades específicas de cada país y región y tener en cuenta los diversos sistemas sociales, culturales y económicos. La perspectiva de promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles cobra un papel fundamental en el abordaje de este problema.

Desde la perspectiva de la educación para la salud referida a aquellas acciones y estrategias de promoción de salud y no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, son fundamentales para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud.

La educación para la salud incluye no sólo la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales subyacentes que influyen en la salud, sino también la que se refiere a los factores de riesgo y comportamientos de riesgo, para trazar líneas de intervención con el fin de contribuir en mejorar los estilos de vidas de los sujetos. Por tanto, no se limita a cuestiones individuales; también aborda factores sociales, económicos y ambientales que influyen en la salud. Esto incluye la comprensión de los determinantes sociales de la salud, promueve la adopción de estilos de vida saludables, la prevención de factores de riesgos en los lugares de trabajo.

Max Agüero (2012) plantea: “entre los desafíos que enfrentan contextos como los nuestros, emerge la necesidad de mejorar los niveles de salud y la calidad de vida de la población y en tal sentido, la educación para la salud es una práctica científica central para construir y desarrollar estilos de vida favorables, por lo cual desarrollar estrategias de intervención se torna necesario y prioritario.

La educación para la salud no se limita a la transmisión de información, sino que se convierte en una herramienta de empoderamiento. Al capacitar a las personas con conocimiento sobre los riesgos de sus hábitos de vida y los beneficios de un estilo de vida saludable, se les permite tomar decisiones informadas. Esto no solo se aplica a los pacientes, sino también a los profesionales de la salud, quienes pueden beneficiarse al comprender los riesgos asociados con sus propios hábitos poco saludables.

La Educación para la Salud, según la perspectiva de Max Agüero en 2013, se presenta como un campo especializado y una práctica científica que se inserta en el contexto de las tecnologías sociales contemporáneas. Este enfoque se centra en analizar y abordar la realidad socio-sanitaria de los grupos humanos, considerando de manera integral los diversos aspectos que influyen en la salud de las personas.

A continuación, se profundizarán en los principales puntos destacados de esta definición:

- **Enfoque Integral:** La Educación para la Salud no se limita a aspectos aislados de la salud, sino que busca comprenderla en su totalidad. Esto significa considerar no solo la ausencia de enfermedades, sino también el bienestar físico, mental y social de las personas. Se trata de un enfoque holístico que reconoce que la salud está influenciada por una amplia gama de factores.
- **Análisis de Prácticas Cotidianas:** Esta definición resalta la importancia de examinar los modos de práctica cotidiana relacionados con la salud. Esto implica observar cómo las personas llevan a cabo sus rutinas diarias y cómo estas rutinas impactan en su salud. Por ejemplo, las elecciones alimenticias, el ejercicio y los hábitos de higiene personal son ejemplos de prácticas cotidianas que influyen en la salud.

- **Contexto Socioeconómico y Político:** La Educación para la Salud considera el entorno en el que se desarrolla la salud de las personas. Esto incluye factores como las condiciones económicas, políticas y sociales que pueden afectar el acceso a la atención médica y a recursos para llevar un estilo de vida saludable.
- **Contexto Cultural y Simbólico:** Además de los factores socioeconómicos y políticos, esta definición también destaca la importancia de los aspectos culturales y simbólicos en la salud. La cultura y las creencias individuales pueden influir en las decisiones relacionadas con la salud, como las prácticas de medicina tradicional o las creencias sobre la enfermedad.
- **Dimensión Colectiva:** La salud no se limita a nivel individual, sino que también tiene una dimensión colectiva. La Educación para la Salud considera cómo los factores sociales y comunitarios afectan a la salud de grupos de personas y comunidades enteras.

La declaración de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 1998 subraya la necesidad de que todos los sistemas de salud implementen estrategias de acción que contribuyan a mitigar los impactos negativos en la salud de las personas. Esta afirmación enfatiza la responsabilidad de los sistemas de salud en la promoción y protección de la salud de la población.

Cabe resaltar algunos puntos clave relacionados con esta declaración:

- **Poblaciones Socialmente Activas:** Las poblaciones adultas, especialmente aquellas que son socialmente activas y ocupan roles de liderazgo en el ámbito laboral y comunitario, pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de una nación. Su salud y sus estilos de vida pueden influir en la productividad y la calidad de vida en general.
- **Promoción de la Salud:** La estrategia de acción mencionada por la OPS se centra en la promoción de la salud. Esto implica no solo tratar enfermedades una vez que se presentan, sino también fomentar hábitos de vida saludables, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas. La promoción de la salud es esencial para garantizar que las poblaciones adultas sean capaces de desempeñar un papel activo y productivo en la sociedad.

- **Impacto Económico:** Los estilos de vida saludables en la población adulta no solo tienen beneficios en términos de salud, sino que también pueden tener un impacto positivo en la economía de un país. Menos enfermedades crónicas y una fuerza laboral más saludable pueden aumentar la productividad y reducir los costos de atención médica.
- **Responsabilidad del Sistema de Salud:** La OPS enfatiza que la responsabilidad de abordar los impactos negativos en la salud de las personas recae en los sistemas de salud. Esto incluye la implementación de políticas y programas que promuevan la salud, así como la educación y concienciación sobre la importancia de los estilos de vida saludables.

CONCLUSIONES:

Los resultados de estas entrevistas realizadas, revelan una mezcla de comportamientos y actitudes en relación con los hábitos de vida y la salud en el entorno laboral. Mientras que la mayoría de ellos no fuma ni consume bebidas alcohólicas durante el trabajo, si lo hacen fuera de los horarios en que desempeñan sus labores.

Por otro lado, existe una preocupación significativa relacionada con el consumo de comida chatarra. La creencia general en la relación entre los estilos de vida y la salud, así como el respaldo unánime a la concientización y sensibilización sobre hábitos saludables, brindan una base sólida para la implementación de programas de promoción de la salud en la institución.

Los estilos de vida y hábitos de alimentación de los profesionales entrevistados pueden considerarse poco saludables, destacando la inactividad física y el tipo de alimentos consumidos, con falta de incorporación diaria de nutrientes fundamentales. Por lo tanto, es necesario crear conciencia e implementar estrategias que promuevan el cambio hacia estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de la población estudiada

Este estudio puede ser un punto de partida para el desarrollo de estrategias que fomenten hábitos de vida más saludables en el entorno laboral y mejoren el bienestar de los trabajadores de la salud. Además, se pueden llevar a cabo investigaciones adicionales

para comprender mejor las barreras que impiden la actividad física y el consumo de comida chatarra, lo que permitirá abordar estos problemas de manera más efectiva. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no existe un estilo de vida “óptimo y único” para todas las personas, ya que aspectos como la cultura, el ambiente del hogar, el trabajo, los ingresos económicos, el nivel académico, la edad, las capacidades físicas individuales y el estado de salud, influyen en el modo de vida y su calidad. Sin embargo, el objetivo es lograr que las opciones más saludables sean también las más fáciles de elegir, teniendo en cuenta la situación y el contexto de cada persona y la satisfacción de sus necesidades básicas.

De esta manera el estilo de vida saludable y las decisiones en torno a la salud desempeñan roles importantes, en los cuales propenden por un desarrollo armónico del ser humano, para elevar la calidad de vida.

Es por ello que el presente trabajo de investigación desde una perspectiva de Educación para la Salud, tiene como objetivo describir, interpretar y analizar los factores de riesgos y estilos de vida relacionados en el personal de salud del Hospital General Mosconi y proponer proyecto de intervención en relación a esta problemática ya que, los estilos de vida pueden ser definidos como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados.

Representa así mismo un producto complejo, fruto de factores personales, ambientales y sociales, que convergen no sólo del presente, sino también de la historia interpersonal, por lo que proponer una intervención a través de un proyecto de intervención, a través de líneas de acción en cuanto a promoción y prevención pretenden contribuir en alguna medida a disminuir tales riesgos en la población objeto de estudio.

Pero el problema no termina con el reconocimiento de esta contradicción, sino todo lo contrario ya que esto acarrea consecuencias en relación al proceso de salud-enfermedad para este grupo de profesionales.

Frente a esta situación encontramos diferentes investigaciones que nos aportan conocimientos teóricos importantes como antecedentes de la investigación propuesta.

El estudio realizado por Frank y Rothenberg en 2004, titulado "Correlates of Physician's Prevention-Related Practices: Findings from the Wom," ofrece una valiosa perspectiva sobre la relación entre los médicos y sus prácticas relacionadas con la prevención de enfermedades. Sus hallazgos subrayan la influencia significativa que tienen los estilos de vida y el autocuidado de los médicos en la forma en que tratan y aconsejan a sus pacientes. Aquí se detallan los puntos clave de esta investigación:

- **Efecto del Autocuidado de los Médicos:** El estudio encuentra evidencia empírica de que los médicos que se cuidan y practican estilos de vida saludables tienen más probabilidades de recomendar hábitos igualmente saludables a sus pacientes. Esto sugiere que los médicos que dan ejemplo a través de sus propias prácticas de autocuidado pueden tener un impacto positivo en la salud de sus pacientes.

- **Mayor Éxito en el Seguimiento de Recomendaciones:** Los médicos que mantienen un estilo de vida saludable también parecen tener un mayor éxito en persuadir a sus pacientes para que sigan sus recomendaciones de salud. Los pacientes pueden ser más receptivos a los consejos de médicos que demuestran que practican lo que predicán.

- **Contraste con Médicos de Hábitos No Saludables:** Por otro lado, los médicos que tienen hábitos no saludables pueden tener dificultades para promover la prevención y el autocuidado en sus pacientes. Los pacientes pueden ser menos propensos a seguir consejos de médicos cuyos comportamientos personales contradicen sus recomendaciones.

- **Medicina Preventiva vs. Curativa:** El estudio sugiere que los médicos con hábitos saludables tienden a practicar una medicina preventiva, centrada en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. En contraste, aquellos con hábitos no saludables pueden centrarse más en la medicina curativa, tratando las enfermedades una vez que se han desarrollado.

- **Importancia de Modelos a Seguir:** Los médicos, como figuras de autoridad en el ámbito de la salud, desempeñan un papel importante como modelos a seguir para sus pacientes. Sus acciones y comportamientos pueden influir en las decisiones de salud de quienes atienden.

Son muchos los estudios en diferentes los ámbitos laborales en los que se han realizado las investigaciones sobre los estilos de vida y factores de riesgo. Lo que más se ha destacado de estos trabajos de investigación, es la deficiencia en el autocuidado de las poblaciones en los medios laborales, donde las principales características son: un inadecuado manejo nutricional relacionados a los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, los cuales son factores que a posteriori van a ir en detrimento de la calidad de vida de las poblaciones en medios laborales, especialmente favoreciendo la aparición de enfermedades de tipo crónicas.

Por otro lado, el estudio llevado a cabo por Hurtado, Morales y Morales en 2003 arroja luz sobre un importante fenómeno en el campo de la salud: la paradoja de que los profesionales de la salud, a pesar de su profundo conocimiento en la materia, a menudo no aplican los principios de estilos de vida saludables en sus propias vidas. Esto no solo afecta su calidad de vida personal, sino que también puede tener un impacto negativo en la salud pública en general. Aquí se destacan los puntos clave de esta investigación:

- **Conocimiento vs. Comportamiento:** Los profesionales de la salud están bien informados sobre los riesgos para la salud asociados con estilos de vida no saludables, como la falta de ejercicio, la mala alimentación y el tabaquismo. Sin embargo, la investigación muestra que no siempre traducen este conocimiento en prácticas personales saludables.

- **Impacto en la Calidad de Vida:** La falta de adhesión a estilos de vida saludables entre los profesionales de la salud puede tener un impacto negativo en su propia calidad de vida. Pueden experimentar un aumento en las tasas de obesidad, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares, lo que afecta su bienestar general.

- **Efecto en la Credibilidad Profesional:** La falta de coherencia entre lo que los profesionales de la salud predicán y practican puede erosionar su

credibilidad ante los pacientes. Los pacientes pueden ser menos propensos a seguir consejos de profesionales que no siguen sus propios consejos de salud.

- **Razones para el Comportamiento:** Este fenómeno puede deberse a una variedad de factores, que van desde las demandas laborales y el estrés hasta la falta de tiempo para el autocuidado. También puede haber factores psicológicos y emocionales en juego, como la autoimagen y la autoestima.

- **Importancia de la Prevención:** Dado que los profesionales de la salud desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, su propio compromiso con estilos de vida saludables es esencial. La prevención de enfermedades comienza en casa, y los profesionales de la salud son modelos a seguir importantes para la sociedad.

Según la Organización Mundial de la salud (OMS), 36 millones de las muertes en el mundo son a causa de ECNT; solo por enfermedades cardiovasculares se estima que para el 2030 la cifra estará alrededor de 25 millones de defunciones.

En Latinoamérica, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS)⁹, estas enfermedades constituyen la causa más frecuente de defunción y discapacidad, tanto en hombres como en mujeres. Las ENT incluyen una amplia gama de condiciones de salud crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y trastornos mentales, entre otras.

Esta preocupante tendencia se debe en gran parte a los cambios en los estilos de vida y los factores de riesgo asociados a ellos.

Puede generarse en un triángulo de construcción, formado por la familia, la escuela y los amigos, por ejemplo, se aprende a tomar alcohol con los amigos, el aprendizaje de hacer ejercicio ocurre en espacios de socialización primaria como la escuela, la familia, los grupos de pares, al respecto Bourdieu sostiene que los hábitos alimenticios, el cuidado del cuerpo, la salud y los estilos de vida se aprenden y se reproducen en esos ámbitos. De allí que la prevalencia de unos componentes y la escasa manifestación de otros conforman

⁹ - OPS (2005). Municipios, Ciudades y Comunidades Saludables: Recomendaciones para la evaluación, dirigido a los responsables de las políticas en las américas.

un determinado estilo y modo de vida. Así mismo, el estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo y manera de vivir.

Algunas áreas de la ciencia utilizan el término con un sentido más específico. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud. (Guerrero LR, León AR, 2010)¹⁰.

De este modo, según Guerrero, los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y Lafranboise, junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población.

Estilos de vida saludables

Los estilos de vida han sido ampliamente reconocidos como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. Estos patrones de comportamiento y elecciones personales pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de una persona. Aquí se exploran en detalle algunas de las razones por las cuales los estilos de vida son tan influyentes en la salud individual:

Hábitos Relacionados con la Salud: Los estilos de vida incluyen una variedad de comportamientos que impactan directamente en la salud, como la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, así como la gestión del estrés y el sueño. Estos hábitos pueden influir de manera significativa en la prevención de enfermedades. Por ejemplo, mantener una dieta equilibrada y realizar actividad física regularmente puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

¹⁰ - Guerrero LR, León AR, (2010). Estilo de vida y salud. Educere. 2010; pág., 13-14-19.

Estrategias de Prevención: Adoptar un estilo de vida saludable es una táctica clave para prevenir enfermedades. Por ejemplo, evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol puede disminuir significativamente el riesgo de enfermedades asociadas a estos hábitos, como el cáncer de pulmón y la cirrosis hepática.

Bienestar y Calidad de Vida: Los estilos de vida saludables están estrechamente vinculados con una mejor calidad de vida. Las personas que adoptan hábitos saludables suelen experimentar mayor energía, un mejor estado de ánimo y una sensación general de bienestar, lo que contribuye a una mayor satisfacción personal y a una vida más plena.

Prolongación de la Vida: La adopción de un estilo de vida saludable puede contribuir a una mayor longevidad. La prevención de enfermedades y la promoción de la salud a lo largo del tiempo pueden resultar en una vida más larga y con mejor calidad.

Impacto en los Costos de Salud: Los estilos de vida saludables tienen el potencial de reducir los costos de atención médica tanto a nivel individual como en el sistema de salud en general. Una menor incidencia de enfermedades crónicas y menos visitas médicas se traducen en una menor carga financiera para las personas y la sociedad.

Factores Sociales y Culturales: Los estilos de vida también están moldeados por influencias sociales, como la cultura, la familia y el entorno. Comunidades y entornos que fomentan estilos de vida saludables pueden influir positivamente en las decisiones individuales.

La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre estilos de vida saludables destaca la relevancia de adoptar un modo de vida que minimice el riesgo de enfermedades y promueva el bienestar integral. A continuación, se desglosan los aspectos clave de esta definición:

Mitigación del Riesgo: Un estilo de vida saludable se caracteriza por la adopción de comportamientos que reducen el riesgo de enfermar o de morir prematuramente. Esto implica la implementación de medidas preventivas para evitar enfermedades crónicas y condiciones de salud graves.

Optimización de la Salud: La práctica de un estilo de vida saludable no solo previene enfermedades, sino que también mejora la salud en general, lo que se refleja en mayor energía, resistencia y bienestar general.

Plenitud de Vida: La salud no se limita a la ausencia de enfermedad. Según la OMS, un estilo de vida saludable permite a las personas disfrutar de múltiples aspectos de la vida, incluyendo la participación en actividades, relaciones sociales satisfactorias y una mejor calidad de vida.

Salud Holística: La definición subraya que la salud es un concepto integral que abarca la salud física, mental y el bienestar social. Los estilos de vida saludables promueven un equilibrio entre estas tres dimensiones.

Relaciones y Bienestar Social: El bienestar social se refiere a la capacidad de mantener relaciones positivas y satisfactorias, participar en la comunidad y disfrutar de un entorno que promueva la salud. Los estilos de vida saludables contribuyen de manera significativa a un mayor bienestar social.

Cabe resaltar, que los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, así como con el desarrollo o no de actividad física que realice, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas, tabaco, otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras. (Del Águila R. 2012) ¹¹

De esta forma se puede elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables, que al asumirlos responsablemente ayudan a mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

¹¹ -Del Aguila, R. (2012) Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Consultor OPS/OMS Chile. 2012. Disponible en: <http://www.paho.org/blogs/chile/>

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser: tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción; mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad; mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender; brindar afecto y mantener la integración social y familiar; tener satisfacción con la vida; una nutrición adecuada; promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación; capacidad de autocuidado; seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes; ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio; comunicación y participación a nivel familiar y social; accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos; seguridad económica; y practicar un sexo seguro.

Específicamente, los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer y/o mejorar su salud. Las creencias sobre la importancia o gravedad de un determinado problema, la vulnerabilidad frente a ese problema, el análisis costo-beneficio y el sentido de autoeficacia, favorecen la conservación y mejoría de la salud, el evitar conductas de riesgo, la prevención de las enfermedades y lo que en general, puede denominarse la adopción de estilos de vida saludables. (Arrivillaga M y Salazar IC. (2005)¹² .

Por lo tanto, se puede deducir que los estilos de vida saludables son el conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales.

¹² - Arrivillaga M y Salazar IC. (2005) Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*. 2005; 13: 19-36.

Promoción de la Salud:

La promoción de la salud es un proceso amplio y multifacético que va más allá de las acciones individuales y se extiende a la esfera política y social. Se enfoca en mejorar la salud de las poblaciones y los individuos mediante una combinación de estrategias que incluyen el fortalecimiento de las habilidades y capacidades individuales, así como la modificación de las condiciones sociales, ambientales y económicas que influyen en la salud. Aquí se desglosa esta importante definición:

- **Acciones Individuales:** La promoción de la salud reconoce la importancia de capacitar a las personas para que tomen decisiones informadas y adopten estilos de vida saludables. Esto incluye educar a las personas sobre la importancia de la prevención y el autocuidado de la salud.

- **Modificación de Condiciones Sociales:** La promoción de la salud se extiende a la esfera social, reconociendo que factores como la educación, el empleo, la vivienda y la igualdad de género tienen un impacto significativo en la salud de las personas. Busca abordar desigualdades sociales y económicas que puedan contribuir a disparidades en la salud.

- **Modificación de Condiciones Ambientales:** El entorno en el que vivimos, trabajamos y jugamos también influye en nuestra salud. La promoción de la salud busca crear entornos saludables que fomenten la actividad física, la alimentación saludable y la seguridad, entre otros aspectos.

- **Modificación de Condiciones Económicas:** Los determinantes económicos, como el acceso a servicios de salud asequibles y la distribución equitativa de recursos, son fundamentales para la promoción de la salud. Se esfuerza por abordar barreras económicas que puedan dificultar el acceso a la atención médica y otros recursos necesarios para mantener la salud.

- **Impacto en la Salud Pública e Individual:** La promoción de la salud tiene un impacto tanto a nivel individual como en la salud pública en general. Busca mejorar la salud de las personas y las comunidades, reduciendo la carga de enfermedades y promoviendo el bienestar.

• **Enfoque Político y Social Global:** Se reconoce como un proceso político y social global, lo que significa que involucra a gobiernos, instituciones, comunidades y organizaciones en la formulación de políticas, la implementación de programas y la promoción de entornos que fomenten la salud.

Para la OPS¹³, la promoción de los estilos de vida saludables implica el desarrollo de acciones en dos frentes: la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud.

La promoción de la salud comprende tanto la transformación de los comportamientos individuales y familiares como la ejecución de políticas de salud pública dirigidas a la comunidad, con el fin de proteger a las personas frente a numerosas amenazas a la salud y despertar un sentimiento general de responsabilidad personal.

Los profesionales de la salud actúan como facilitadores de la promoción de la salud. No obstante, los profesionales de la salud pueden ser agentes promotores de salud o ser agentes retardatarios del proceso. La diferencia está dada por cuánto asuman esta estrategia como válida para el desarrollo de las comunidades.

Por lo tanto, cualquier profesional de la salud debe y puede intervenir, intentando aumentar la concientización de la persona hacia estilos de vida saludables y motivándola para el cambio ya que tienen como objetivo general promover en los individuos formas de vida saludables (prevención de enfermedades), la reducción de conductas y de situaciones de riesgo, y el conocimiento general de las enfermedades, de los tratamientos y de los cuidados correspondientes para cada paciente.

La promoción de la salud es un enfoque integral que se centra en proporcionar a la población las herramientas y recursos necesarios para mejorar su salud y aumentar su control sobre esta. Su objetivo es alcanzar un estado óptimo de bienestar en las dimensiones física, mental y social. Aquí se profundiza en esta perspectiva:

¹³- OPS, Jenkins CD. Mejoremos la Salud a todas las Edades: Un manual para el cambio de comportamiento. Publicación Científica y Técnica No. 590. 2005

- **Mejora del Bienestar:** La promoción de la salud busca mejorar el bienestar en su sentido más amplio. Esto incluye no solo la ausencia de enfermedad, sino también la capacidad de las personas para identificar y perseguir sus metas y aspiraciones, satisfacer sus necesidades básicas y adaptarse al entorno en el que viven.

- **Control y Empoderamiento:** Un aspecto fundamental de la promoción de la salud es empoderar a las personas para que tomen un mayor control sobre su propia salud. Esto implica proporcionarles información, habilidades y recursos para que puedan tomar decisiones informadas y llevar un estilo de vida saludable.

- **Adaptación al Entorno:** Reconoce que la salud no solo depende de las elecciones individuales, sino también del entorno en el que las personas viven. Promueve la creación de entornos que faciliten la adopción de comportamientos saludables y la eliminación de barreras que dificulten el bienestar.

- **Concepto Positivo:** La promoción de la salud se centra en aspectos positivos de la salud y el bienestar en lugar de enfocarse en enfermedades específicas. Se preocupa por fomentar la salud en general, independientemente de si una persona está sana o enfrenta desafíos de salud.

- **Enfoque Integral:** Aborda la salud desde una perspectiva integral que incluye aspectos físicos, mentales y sociales. Reconoce que estos aspectos están interconectados y que la salud óptima abarca todas estas dimensiones.

- **Prevención y Autocuidado:** La promoción de la salud también se centra en la prevención de enfermedades y el autocuidado. Busca evitar problemas de salud antes de que ocurran y alienta a las personas a tomar medidas para mantener y mejorar su salud a lo largo de la vida.

De acuerdo con lo anterior y tomando de ejemplo los anteriormente mencionados han demostrado que los cambios en el estilo de vida de la sociedad contemporánea, tales como la disminución de la actividad física, aumento de peso y el consumo exacerbado de tabaco y de bebidas alcohólicas, se asocian con enfermedades crónico-degenerativas y una calidad de vida pobre en los adultos.

Los recursos de información de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sobre modos de vida destacan la importancia de abordar y eliminar ciertos factores de riesgo que pueden tener un impacto significativo y cuantificable en la salud tanto a nivel individual como en la población en su conjunto. Estos factores incluyen el consumo de alcohol, el uso de drogas, el consumo de tabaco, la inactividad física, una dieta inadecuada y el estrés. Aquí se detallan estos elementos y su influencia en la salud:

- **Consumo de Alcohol:** El abuso o consumo excesivo de alcohol puede tener efectos adversos en la salud, como enfermedades hepáticas, trastornos mentales, accidentes y lesiones. La eliminación o reducción del consumo de alcohol puede mejorar la salud individual y reducir la carga de enfermedad en la población.

- **Uso de Drogas:** El uso de drogas ilícitas y, en algunos casos, el uso indebido de medicamentos puede tener graves consecuencias para la salud. La prevención y el tratamiento de la adicción a las drogas son fundamentales para la promoción de la salud.

- **Consumo de Tabaco:** El tabaquismo es una de las principales causas de enfermedades prevenibles y muertes en todo el mundo. La eliminación del tabaco y la promoción de un entorno libre de humo son esenciales para reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el tabaco.

- **Inactividad Física:** La falta de actividad física regular está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. Fomentar la actividad física es fundamental para mantener una vida saludable.

- **Dieta Inadecuada:** Una dieta rica en grasas saturadas, azúcares añadidos y alimentos procesados puede contribuir a enfermedades como la obesidad y la diabetes. Promover una alimentación equilibrada y nutritiva es esencial para mejorar la salud.

- **Estrés:** El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud mental y física. Las estrategias para gestionar el estrés y promover la salud mental son componentes importantes de la promoción de la salud.

La eliminación o reducción de estos factores de riesgo no solo tiene un impacto positivo en la salud individual, sino que también puede generar beneficios significativos a nivel de salud pública. Reducir la carga de enfermedad relacionada con estos factores es un objetivo fundamental en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

ANEXO

Modelo de entrevista anónima destinada a la recolección de datos

- 1) Hola, ¿cómo esta podría decirme que tarea desempeña en esta institución?
- 2) Mientras usted desarrolla sus tareas ¿Usted fuma? ¿Con qué frecuencia lo hace?
- 3) ¿Consume bebidas alcohólicas? ¿Qué tipos de bebidas consume? ¿En ocasiones bebe mientras cumple horario laboral?
- 4) ¿Realiza actividad física con frecuencia?
- 5) ¿Consume comida chatarra con frecuencia?
- 6) ¿Cómo y de qué manera desarrolla hábitos saludables mientras trabaja?
- 7) ¿Considera que existe relación entre los estilos de vida y la salud?
- 8) ¿Cree que es importante concientizar, sensibilizar mediante programas sobre estilos de vida y hábitos saludables en la institución?
- 9) ¿De qué manera inculca sobre hábitos saludables?

Nota de solicitud de permiso a realizar la encuesta

A la gerente general del hospital de General Mosconi

Dra. Amelia del Carmen Cinchón

S / D

Le escribo para solicitar su colaboración al permitirme realizar esta entrevista de carácter público elaborada por mi persona Laguna Javier Fernando.

“Estilos de vida y su relación con factores de riesgo en profesionales de la salud del Hospital de General Mosconi de la provincia de Salta”.

Se trata de una encuesta entrevista que estoy realizando entre las personas que trabajen en la institución y personas que concurran a la misma, con objeto de estudiar los problemas que plantean para las personas el tener un incorrecto estilo de vida y falta de conocimiento sobre el mismo.

A partir de ella se elaborará un estudio que se presentará a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY (FACULTAD DE HUMANIDADES). Como base para realizar mi tesis de carrera.

Los cuestionarios serán anonimizados de manera que el nombre/razón social de los encuestados no aparecerán en ningún momento en el estudio.

Sin otro particular y a espera de respuesta favorable, muchas gracias.

Atte. Laguna Javier Fernando.

Gerente general del hospital de **General Mosconi Dra. Amelia del Carmen Cinchón**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN SOBRE HÁBITOS SALUDABLES

Autor: *Laguna Javier Fernando*

Introducción

En el entorno altamente demandante del Hospital General Mosconi, los profesionales de la salud a menudo enfrentan desafíos significativos que pueden afectar su bienestar físico y mental. Los horarios irregulares, la presión constante, y las responsabilidades inherentes a sus roles contribuyen a la adopción de estilos de vida poco saludables, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y reduce su capacidad para proporcionar una atención



de calidad a los pacientes. Mi investigación ha evidenciado la urgente necesidad de intervenir en estos patrones de comportamiento, destacando cómo las mejoras en los hábitos de vida pueden tener un impacto positivo tanto en la salud individual como en el rendimiento laboral.

Con base en estos hallazgos, he decidido desarrollar una campaña de concienciación que tiene como objetivo educar a los profesionales de la salud sobre los beneficios de mantener un estilo de vida saludable. Esta campaña utilizará herramientas accesibles y efectivas, como carteles, folletos, y sesiones informativas, para transmitir mensajes claros y motivadores que promuevan la importancia de hábitos saludables. Al aumentar el conocimiento y la sensibilización sobre este tema, se busca capacitar a los profesionales para que tomen decisiones informadas que mejoren su bienestar general y su desempeño en el trabajo.

La decisión de implementar esta campaña surge de la comprensión de que la educación y la sensibilización son fundamentales para provocar cambios de comportamiento sostenibles. Al proporcionar información relevante y fácil de entender, pretendemos no solo inspirar a los profesionales a adoptar prácticas más saludables, sino también crear un ambiente de apoyo y motivación mutua dentro del hospital. Este proyecto se alinea con las recomendaciones de mi tesis y refleja un enfoque proactivo y preventivo para abordar los desafíos de salud ocupacional en el sector sanitario.

Mediante esta campaña, se espera no solo mejorar la calidad de vida de los profesionales de la salud, sino también establecer un modelo replicable de promoción de la salud que pueda ser adoptado por otras instituciones. La transformación de los hábitos de vida en el entorno laboral es esencial para garantizar que los profesionales puedan cumplir con sus responsabilidades de manera eficiente y sostenible, lo cual es crucial para el éxito continuo del hospital y el bienestar de sus pacientes.

Justificación del Proyecto

El desarrollo de una Campaña de Concienciación sobre Hábitos Saludables en el Hospital General Mosconi se basa en la evidencia empírica presentada en mi tesis, que identifica la prevalencia de estilos de vida poco saludables entre los profesionales de la salud como un problema crítico. Estos hábitos no solo aumentan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, sino que también afectan negativamente el rendimiento laboral, el bienestar mental y la satisfacción profesional.

La investigación demuestra que factores como los turnos laborales extensos, el estrés constante y la falta de tiempo para el autocuidado contribuyen a la adopción de conductas poco saludables, como el sedentarismo, una dieta inadecuada y un manejo ineficaz del estrés. Estas conductas no solo disminuyen la calidad de vida de los profesionales de la salud, sino que también tienen implicaciones significativas en la calidad de la atención que brindan a los pacientes. El agotamiento físico y mental asociado con estos estilos de vida puede llevar a un aumento en los errores clínicos, una disminución en la empatía y una menor satisfacción del paciente.

El enfoque en la concienciación y educación se fundamenta en teorías psicológicas y de comportamiento que subrayan la importancia de la información y la sensibilización en el cambio de conductas. Según la Teoría del Comportamiento Planeado, la intención de adoptar un comportamiento saludable aumenta cuando los individuos están bien informados sobre los beneficios y tienen una actitud positiva hacia el cambio. Mi tesis proporciona un análisis exhaustivo de estudios que muestran que las intervenciones educativas pueden ser efectivas para mejorar los hábitos de vida en contextos laborales similares.

Impacto Potencial de la Campaña

La campaña está diseñada para ser una intervención de bajo costo y alto impacto, que utiliza medios accesibles y directos para educar a los profesionales sobre la importancia de un estilo de vida saludable. Los carteles y folletos proporcionan recordatorios visuales constantes, mientras que las sesiones informativas ofrecen oportunidades para el aprendizaje interactivo y la discusión. Este enfoque multifacético no solo aumenta la conciencia, sino que también fomenta un cambio de comportamiento positivo al ofrecer herramientas y estrategias prácticas para la implementación de hábitos saludables en la rutina diaria.

Al mejorar la salud y el bienestar de los profesionales de la salud, la campaña tiene el potencial de reducir el ausentismo laboral, aumentar la productividad y mejorar la moral del equipo. Además, al fomentar un ambiente de trabajo más saludable, se espera una disminución en los costos relacionados con la atención médica y una mayor retención del personal, lo que contribuye a la estabilidad y sostenibilidad del hospital. Los beneficios de esta campaña no se limitan a los individuos, sino que se extienden a la organización y a la comunidad en general, mejorando la percepción pública del hospital como un lugar que valora y promueve la salud de sus empleados.

Este proyecto no solo se justifica por sus beneficios inmediatos, sino también por su potencial para servir como un modelo replicable para otras instituciones de salud. La transferencia de este enfoque a otros contextos puede amplificar su impacto, estableciendo un estándar para la promoción de la salud en el sector sanitario. Al

abordar los desafíos comunes que enfrentan los profesionales de la salud, la campaña representa un paso significativo hacia la creación de entornos laborales más saludables y resilientes. Su implementación no solo aborda problemas de salud críticos, sino que también contribuye a la creación de un entorno laboral que apoya el bienestar integral de sus profesionales, lo que es esencial para el éxito continuo del hospital y el cuidado de calidad de los pacientes.

Objetivos generales

- **Promover la Adopción de Estilos de Vida Saludables entre los Profesionales de la Salud:** Este objetivo busca incentivar a los profesionales de la salud del Hospital General Mosconi a adoptar hábitos que mejoren su bienestar físico y mental. Se enfoca en aumentar la actividad física, mejorar la alimentación y fomentar prácticas de manejo del estrés. A través de carteles, folletos y sesiones informativas, la campaña pretende crear conciencia sobre cómo estos cambios pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía y productividad en el trabajo.

El objetivo es lograr que los profesionales integren estas prácticas saludables en su rutina diaria, transformando así su calidad de vida y su capacidad para desempeñar sus funciones con eficacia.

- **Reducir los Niveles de Estrés y Agotamiento entre el Personal del Hospital:** La campaña se propone abordar el estrés y el agotamiento profesional, problemas comunes entre los trabajadores del sector salud. Mediante sesiones informativas y material educativo, se proporcionarán técnicas y estrategias para manejar el estrés de manera efectiva, como el mindfulness y la gestión del tiempo. Este objetivo busca equipar a los profesionales con herramientas prácticas para equilibrar las demandas laborales y personales, promoviendo un entorno laboral más saludable y sostenible.
- **Fortalecer la Cultura de Salud y Bienestar dentro del Hospital:** Este objetivo se centra en fomentar un ambiente de trabajo que valore y apoye el bienestar de sus empleados. La campaña busca cultivar una cultura organizacional que priorice

la salud, alentando a los profesionales a apoyarse mutuamente en la adopción de hábitos saludables. Al crear un sentido de comunidad y compromiso con la salud, se espera que el personal del hospital se sienta más motivado y respaldado en sus esfuerzos por mejorar su bienestar personal. Esto no solo beneficiará a los individuos, sino que también contribuirá a una mayor cohesión y eficiencia en el equipo de trabajo.

- **Evaluar el Impacto de la Campaña en el Cambio de Comportamientos de Salud:** Un componente clave del proyecto es la evaluación de su efectividad. Este objetivo implica establecer indicadores de éxito, como el aumento en la actividad física reportada por el personal, la mejora en los hábitos alimenticios y la reducción de los niveles de estrés percibidos. A través de encuestas y entrevistas, se recopilarán datos para medir el impacto de la campaña y realizar ajustes necesarios para maximizar su eficacia. Esta evaluación continua permitirá ajustar las estrategias y asegurar que la campaña cumpla con sus metas, contribuyendo al desarrollo de futuras iniciativas de promoción de la salud.

Objetivos Específicos

- **Aumentar el Conocimiento sobre los Beneficios del Ejercicio Físico:** Educar y acompañar al personal del Hospital General Mosconi sobre los beneficios específicos del ejercicio físico regular, como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, la mejora del estado de ánimo y el aumento de la energía y la productividad.
- **Promover Hábitos Alimenticios Saludables:** Abordar interdisciplinariamente la construcción de hábitos saludables desde la promoción de la salud junto al personal profesional, técnico y no profesional sobre la importancia de una alimentación equilibrada que contribuyan a la elección de alimentos saludables para mejorar su dieta, incluyendo la reducción de alimentos procesados y el aumento del consumo de frutas y verduras.
- **Incorporar Técnicas de Manejo del Estrés en la Rutina Diaria:** Proporcionar al personal herramientas y técnicas efectivas para manejar el estrés, como el mindfulness, pausa activa, la meditación y la gestión del tiempo.

- **Fomentar la Creación de Grupos de Apoyo entre el Personal:** Establecer grupos de apoyo para que los profesionales de la salud se motiven mutuamente en la adopción de hábitos saludables y compartan experiencias y estrategias.



Marco Conceptual

Para diseñar y ejecutar la Campaña de Concienciación sobre Hábitos Saludables en el Hospital General Mosconi, nos basaremos en una serie de teorías y conceptos clave que fundamentan nuestra estrategia. Estas teorías proporcionan una base sólida para entender cómo la educación y la sensibilización pueden influir en el cambio de comportamiento y mejorar la salud y el bienestar del personal. A continuación, se

presenta el marco conceptual que guiará el desarrollo y la implementación de la campaña.

La Teoría del Comportamiento Planeado (TPB), propuesta por Ajzen (1991), es fundamental para el diseño de la campaña de concienciación. Esta teoría sostiene que la intención de adoptar un comportamiento saludable se ve influenciada por tres factores: la actitud hacia el comportamiento, las normas subjetivas y el control percibido sobre el comportamiento. Al proporcionar información clara y relevante, se puede aumentar la intención de cambiar los hábitos hacia un estilo de vida más saludable.

La promoción de la salud en el entorno laboral está respaldada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que define este concepto como el proceso que permite a los empleados mejorar su salud y controlar los determinantes de la salud en el lugar de trabajo (OMS, 2010). Un entorno laboral saludable no solo mejora el bienestar de los empleados, sino que también optimiza su desempeño laboral.

El estrés ocupacional, según la teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1984), surge cuando hay una percepción de desproporción entre las demandas de una situación y los recursos disponibles para afrontarla. El estrés crónico puede tener efectos negativos significativos sobre la salud física y mental, contribuyendo al agotamiento y disminuyendo la calidad de la atención proporcionada por los profesionales de la salud.

Las intervenciones educativas, como las campañas de sensibilización, se basan en la teoría del aprendizaje social de Bandura (1998), que destaca la importancia de la autoeficacia y el aprendizaje social en la adopción de nuevos comportamientos. Las campañas que ofrecen información práctica y oportunidades de aprendizaje pueden incrementar la autoeficacia y facilitar el cambio de comportamiento hacia hábitos más saludables.

Mantener hábitos saludables tiene un impacto positivo en el desempeño laboral al reducir el riesgo de enfermedades y aumentar la energía y la productividad. Un

estudio realizado por Goetzel y Ozminkowski (2004) demuestra que las intervenciones de bienestar en el lugar de trabajo están asociadas con una reducción en el ausentismo y un incremento en la productividad, destacando la importancia de promover la salud entre los empleados.

Fomentar una cultura organizacional que valore la salud y el bienestar es crucial para el éxito de la campaña. Las organizaciones con culturas sólidas y orientadas a valores positivos suelen tener un mejor desempeño y una mayor satisfacción entre los empleados, lo cual puede ser un objetivo clave de la campaña.

Metodología

1. Desarrollo del Programa de Intervención

- **Definición de Mensajes y Objetivos:** Basado en los resultados del sondeo, se han definido mensajes clave sobre la importancia de reducir el consumo de comida chatarra y fomentar la actividad física. Se aplicará el Modelo de Comunicación para el Cambio de Comportamiento para desarrollar mensajes claros y motivadores que resalten los beneficios de una dieta equilibrada y un estilo de vida activo.
- **Creación de Materiales Educativos:** Se diseñarán carteles, folletos y recursos digitales que aborden específicamente los riesgos del consumo de comida chatarra y promuevan alternativas saludables. Los materiales se basarán en el Modelo de Aprendizaje Social, incluyendo ejemplos prácticos y estrategias para una alimentación saludable.
- **Planificación de Sesiones de Formación:** Se organizarán talleres y sesiones informativas sobre nutrición y actividad física, integrando técnicas del Modelo de Intervención de Bienestar Integral. Las sesiones incluirán prácticas de mindfulness para ayudar a manejar el estrés y promover hábitos saludables.

2. Implementación de la Campaña

- **Distribución de Materiales:** Los materiales educativos serán colocados en áreas comunes del hospital y compartidos a través de plataformas digitales internas. Se garantizará que los mensajes sean accesibles y visibles para todo el personal.
- **Organización de Actividades:** Se llevarán a cabo talleres prácticos sobre cómo reducir el consumo de comida chatarra y aumentar la actividad física. Las sesiones de mindfulness se integrarán para reducir el estrés y apoyar una alimentación consciente, siguiendo el Modelo de Bienestar Integral
- **Implementación de Políticas:** Se introducirán políticas organizacionales para apoyar hábitos saludables, como la inclusión de opciones saludables en el comedor del hospital y la incorporación de períodos de actividad física en los horarios laborales. Se aplicará el Modelo de Salud Organizacional para respaldar estas políticas.

3. Promoción y Motivación

- **Programa de Reconocimiento:** Se establecerá un sistema de premios y reconocimiento para los empleados que adopten cambios positivos en su dieta y rutina de ejercicio. Estos logros se promoverán para incentivar a otros a participar.
- **Grupos de Apoyo:** Se formarán grupos de apoyo entre colegas para compartir estrategias sobre cómo reducir el consumo de comida chatarra y aumentar la actividad física. Se aplicará el Modelo de Promoción de la Salud Comunitaria para fomentar la participación y el apoyo mutuo.
- **Desafíos de Salud:** Se organizarán desafíos de salud, como competencias de actividad física y semanas temáticas sobre alimentación saludable, para aumentar la participación y el compromiso con los hábitos saludables.

4. Evaluación y Ajuste

- **Encuestas de Seguimiento:** Se realizarán encuestas de seguimiento para evaluar cambios en los hábitos alimenticios, niveles de actividad física y percepción del personal sobre la campaña. Se analizarán los datos para medir la efectividad de la intervención.

- **Análisis de Datos de Salud:** Se revisarán datos de salud ocupacional y ausentismo para evaluar los efectos de la campaña en estos indicadores.
- **Ajuste de Estrategias:** Se ajustarán las estrategias y materiales de la campaña según la retroalimentación recibida para mejorar la efectividad.

5. Informe y Sostenibilidad

- **Redacción de Informe:** Se elaborará un informe detallado sobre los resultados de la campaña, incluyendo el impacto en la reducción del consumo de comida chatarra y la mejora en la actividad física del personal.
- **Recomendaciones Futuras:** Se propondrán recomendaciones para futuras campañas y estrategias de salud en el hospital, basadas en los hallazgos de la evaluación.
- **Plan de Continuidad:** Se establecerá un plan para la sostenibilidad de las iniciativas de salud, asegurando la integración de prácticas saludables en la cultura organizacional del hospital.

Herramientas y Recursos

- **Encuestas y Entrevistas:** Formularios en línea, entrevistas estructuradas.
- **Materiales Educativos:** Carteles, folletos, guías digitales.
- **Sesiones de Formación:** Talleres virtuales y/o presenciales.
- **Plataformas Digitales:** Intranet del hospital, correos electrónicos internos.
- **Políticas Organizacionales:** Opciones saludables en el comedor, horarios para actividad física.

Esta metodología está diseñada para abordar de manera específica las preocupaciones identificadas en el sondeo, enfocándose en la reducción del consumo de comida chatarra y la promoción de la actividad física, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de los profesionales del Hospital General Mosconi.

Factores Protectores

En el diseño e implementación de una campaña de concienciación sobre hábitos saludables, es fundamental identificar y fortalecer los factores protectores que pueden contribuir al éxito de la intervención. Los factores protectores son elementos que apoyan y facilitan la adopción de comportamientos saludables, ayudando a reducir el riesgo de problemas de salud y mejorando el bienestar general. En el contexto del Hospital General Mosconi, donde los profesionales de la salud enfrentan desafíos únicos como horarios irregulares y alta presión laboral, estos factores juegan un papel crucial para fomentar cambios positivos en los hábitos de vida.

La identificación de estos factores permite desarrollar estrategias y programas que no solo aborden las preocupaciones específicas reveladas en el sondeo, sino que también proporcionen un entorno favorable para el cambio. Entre los factores protectores clave se encuentran la educación y la conciencia sobre la salud, el apoyo social, las políticas organizacionales que facilitan la adopción de hábitos saludables, la accesibilidad a recursos y materiales educativos, y la promoción de actitudes positivas hacia el bienestar.

Estos elementos actúan como palancas para promover un estilo de vida saludable, reduciendo el consumo de comida chatarra y aumentando la actividad física entre los empleados. Al fortalecer estos factores protectores, la campaña no solo busca mejorar la salud individual de los profesionales de la salud, sino también crear un ambiente de trabajo más saludable y sostenible.

- **Conciencia y Educación**

- **Conocimiento sobre Salud:** La educación continua sobre los beneficios de una dieta equilibrada y la actividad física es crucial. La información proporcionada a través de talleres, carteles y folletos puede aumentar la conciencia sobre la importancia de estos hábitos.
- **Habilidades Prácticas:** Enseñar habilidades prácticas, como la planificación de comidas saludables y estrategias para incorporar la actividad física en la rutina diaria, puede empoderar a los profesionales de la salud para adoptar cambios positivos.

- **Apoyo Social**

- **Redes de Apoyo:** La formación de grupos de apoyo y la promoción de una cultura de bienestar dentro del hospital pueden proporcionar motivación y aliento entre colegas. El apoyo social es fundamental para mantener el compromiso con los cambios de comportamiento.
- **Reconocimiento y Recompensas:** El establecimiento de un sistema de premios y reconocimiento para los empleados que logren adoptar hábitos saludables puede incentivar el cambio de comportamiento y fomentar un ambiente positivo.
- **Políticas Organizacionales**
 - **Opciones Saludables en el Comedor:** La disponibilidad de opciones saludables en el comedor del hospital facilita la adopción de una dieta equilibrada. La implementación de políticas que promuevan estas opciones puede apoyar a los empleados en sus esfuerzos por comer saludablemente.
 - **Horarios para Actividad Física:** La integración de períodos para la actividad física en los horarios laborales puede hacer que sea más fácil para los profesionales de la salud incorporar el ejercicio en su rutina diaria.
- **Accesibilidad y Recursos**
 - **Materiales Educativos:** La accesibilidad a materiales educativos claros y motivadores sobre nutrición y ejercicio físico puede apoyar la toma de decisiones informadas. La disponibilidad de estos recursos en áreas comunes y a través de plataformas digitales aumenta su visibilidad y utilidad.
 - **Facilidades para el Ejercicio:** Proporcionar instalaciones para el ejercicio dentro del hospital, como un gimnasio o espacios para actividades físicas, puede facilitar la participación en actividades saludables.
- **Actitudes Positivas y Motivación**
 - **Actitud hacia la Salud:** La creencia en la relación entre estilos de vida y salud es un factor protector clave. Fomentar una actitud positiva hacia el autocuidado y el bienestar puede aumentar la motivación para adoptar y mantener hábitos saludables.

- **Motivación Intrínseca:** Incentivar la motivación intrínseca, es decir, el deseo personal de mejorar la salud y el bienestar, puede ser más efectivo que las recompensas externas para lograr cambios sostenibles en el comportamiento.
- **Gestión del Estrés**
 - **Técnicas de Manejo del Estrés:** La inclusión de técnicas de manejo del estrés, como el mindfulness, puede ayudar a los profesionales de la salud a enfrentar las demandas laborales sin recurrir a hábitos poco saludables como el consumo de comida chatarra.

Evaluación

1. Encuesta Post-Intervención

- **Descripción:** Encuesta realizada al finalizar la campaña para medir los cambios en los conocimientos, actitudes y comportamientos en comparación con los datos pre-intervención.
- **Objetivos:** Evaluar el impacto de la campaña en la mejora de los hábitos alimenticios, la actividad física y la gestión del estrés, así como la percepción general de la campaña.
- **Instrumentos:** Cuestionario estructurado similar al utilizado en la encuesta pre-intervención para permitir una comparación efectiva.

2. Comparación de Resultados

- **Descripción:** Analizar las diferencias entre los datos obtenidos en la encuesta pre-intervención y la encuesta post-intervención.
- **Objetivos:** Determinar el impacto de la campaña en los cambios de comportamiento y en el conocimiento y actitud hacia los hábitos saludables.
- **Métodos:** Utilizar análisis estadístico para comparar los resultados de ambas encuestas, identificando cambios significativos en los comportamientos y actitudes.

3. Análisis Cualitativo (Opcional)

- **Descripción:** Realizar análisis cualitativo de las respuestas abiertas en la encuesta post-intervención para obtener una comprensión más profunda de las percepciones y experiencias del personal respecto a la campaña.
- **Objetivos:** Recoger información adicional sobre la efectividad de la campaña y las áreas de mejora.
- **Métodos:** Codificación y análisis temático de las respuestas abiertas.

4. Informe de Resultados

- **Descripción:** Elaborar un informe que incluya los hallazgos de la comparación de encuestas, destacando los cambios significativos y las implicaciones para futuras intervenciones.
- **Objetivos:** Presentar los resultados de la evaluación de manera clara y proporcionar recomendaciones basadas en los datos.

Implementación y Seguimiento

- **Plan de Acción:** Establecer un cronograma para la administración de la encuesta post-intervención y el análisis de los datos.
- **Análisis de Datos:** Utilizar herramientas estadísticas para comparar los resultados de las encuestas pre y post-intervención.
- **Informe de Resultados:** Preparar un informe detallado con los hallazgos y recomendaciones, incluyendo gráficos y tablas para visualizar los cambios.

Esta metodología permitirá evaluar de manera efectiva el impacto de la campaña y realizar ajustes necesarios para mejorar futuras intervenciones.

BIBLIOGRAFIA

- Arrivillaga M y Salazar IC. (2005) Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*. 2005; 13: 19-36.
- Del Aguila, R. (2012) Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Consultor OPS/OMS Chile. 2012. Disponible en: <http://www.paho.org/blogs/chile/>?
- De la Torre S y Tejada J. Estilos de Vida y Aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación*. 2007; 44: 101-131.
- Frank E, Rothenberg R. (2004)- Correlates of Physician‘Prevention-Related Practices. Findings from the Wom. 291:637.10.1001/jama.291.5.637. [PubMed: 14762049].
- Guerrero LR, León AR, (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*. 2010; pág., 13-14-19.
- Hurtado LA y Morales CA (2012). Correlación entre estilos de vida y la salud de los médicos del hospital regional de Sonsonate. Facultad de Medicina. Universidad de El Salvador. Tesis de Posgrado. El Salvador. 2012.
- MAX AGÜERO, Ernesto F. (2013) Intervención Comunitaria y Educación para la Salud: Apuntes para la formación profesional. Units. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. UNJu.
- MAX AGÜERO, Ernesto (2013) Intervención comunitaria y Educación para la Salud.
- OPS (2005) Municipios, Ciudades y Comunidades Saludables: Recomendaciones para la evaluación, dirigido a los responsables de las políticas en las américas.
- OPS, Jenkins CD. Mejoremos la Salud a todas las Edades: Un manual para el cambio de comportamiento. Publicación Científica y Técnica No. 590. 2005
- Sanabria-Ferrand PA., et al. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista Med*. 2007; 15 (2): 207-217.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology & Health*, 13(4), 623-649. doi:10.1080/08870449808407425
- Goetzel, R. Z., & Ozminkowski, R. J. (2004). The health and productivity cost burden of the chronic conditions in the workplace. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 46(4), 348-355. doi: 10.1097/01.jom.0000126684.48184.94