

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ENFERMERAS DE LA RED DE SALUD SUR DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA

Autor: Carla Alejandra Ruiz Cuellar (UEB): carlaruiz@hotmail.com
Redactora: Leonor Flores Ibáñez (UEB): leonor-f-i@hotmail.com



RESUMEN

Los estilos de vida se refieren a las formas particulares de manifestarse de los hábitos de alimentación, entre otros. En los últimos años, los estilos de vida no saludables han afectado la salud de la población en general a nivel mundial. El objetivo de este trabajo fue determinar el estilo de vida y el estado nutricional del personal de enfermería en los Centros de Salud de la Red Municipal Sur de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra (marzo a septiembre 2021). Se aplicó encuestas estructuradas y se tomó medidas antropométricas a 52 enfermeras de 116 que trabajan en la Red. Los resultados obtenidos son: 33% tiene sobrepeso, 15% obesidad grado I, 6% obesidad grado II y 6% obesidad grado III; en cuanto a los hábitos saludables, el

50% es sedentario, el 61% refiere comer saludable, el 40% no consume agua con regularidad, 71% menciona cansancio en la realización de actividades diurnas y 75% dificultad para conciliar el sueño. En conclusión, se puede mencionar que el personal de enfermería de la Red Municipal Sur de Santa Cruz de la Sierra presenta complicaciones nutricionales y no todas practican estilos de vida saludables, lo que repercute en problemas de salud y disminución de la fuerza laboral.

Palabras clave:

estilos de vida de enfermeras, hábitos de alimentación de enfermeras, estado nutricional de enfermeras.

ABSTRACT

Lifestyles refer to the particular ways of manifesting eating habits, among others. In recent years, unhealthy lifestyles have affected the health of the general population worldwide. The objective of this work was to determine the lifestyle and nutritional status of nursing staff in the Health Centers of the South Municipal Network of the city of Santa Cruz de la Sierra (March to September 2021). Structured surveys were applied and anthropometric measurements were taken from 52 nurses out of 116 who work in the Network. The results obtained are: 33% are overweight, 15% grade I obesity, 6% grade II and 6% grade III obesity; regarding healthy habits, 50% are sedentary, 61% refer to eating healthy, 40% do not consume water regularly, 71% mention tiredness in carrying out daytime activities and 75% difficulty falling asleep. In conclusion, it can be mentioned that the nursing staff of the Southern Municipal Network of Santa Cruz de la Sierra present nutritional complications and not all of them practice healthy lifestyles, which has an impact on health problems and a reduction in the workforce.

Keywords : *nurses' lifestyles, nurses' eating habits, nurses' nutritional status*

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona en forma consciente y voluntaria, según los investigadores Meza, Miranda y colaboradores (1). El estado nutricional es la condición física como resultado del balance entre las necesidades alimentarias y el gasto de energía; para su clasificación, se utilizan diversos métodos, como ser: peso, talla y el índice de masa corporal, dando como resultado el diagnóstico de sobrepeso y de obesidad grado I, II, III.

Los estilos de vida y los hábitos no saludables aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas. Actualmente se vive una alteración en la alimentación, es decir, se está pasando de una dieta rica en verduras, frutas, cereales y leguminosas a una dieta rica en grasa y azúcares refinados, sumándose a ello el sedentarismo y la alteración en las horas de sueño.

La Organización de las Naciones Unidas dibuja un panorama alimentario y nutricional 2019 en el que la obesidad va en aumento y es prevalente en Latinoamérica, como consecuencia de un cambio en la alimentación y un mayor consumo de comida rápida y ultra procesada. En Bolivia, según los datos registrados por los puestos "Punto Vida", entre 2013 y 2017 se atendió a más de 15.000 personas, de las cuales 34% tenía sobrepeso y 37% obesidad, sumando un total de 71% de personas con exceso de peso, lo que sería 7 de cada 10 personas.

Sivila y Varas (2) destacan que el personal de salud es un grupo vulnerable para desarrollar costumbres y hábitos de riesgo por las largas horas de jornada laboral y las malas

costumbres alimenticias, que muchos mantienen a lo largo de toda su vida. Lo antes señalado nos lleva a plantearnos la siguiente pregunta: ¿Cuál es el estilo de vida y el estado nutricional del personal de enfermería en los Centros de Salud de la Red Municipal Sur de Santa Cruz de la Sierra? Para conocer esta situación, se aplicó un cuestionario estructurado a las enfermeras (56, de 116), el mismo que permitió determinar la edad que tienen, la prevalencia del sobrepeso, la obesidad por medio del índice de Masa Corporal (IMC) y los hábitos de alimentación, actividad física y sueño.

Entre los resultados más relevantes se obtuvo que el 39% de las encuestadas no practica un estilo de vida saludable (no tiene una dieta balanceada, no practica actividad física y tiene problemas de descanso y sueño) y el 60% de las encuestadas se encuentra con exceso de peso corporal. Por lo que se concluye que el personal de enfermería aplica parcialmente sus conocimientos de alimentación saludable, actividad física y sueño. El estudio alerta sobre la falta de cuidado de salud de las enfermeras, que se encuentran en alto riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles y, por tanto, tener bajo rendimiento laboral.

METODOLOGÍA

La Red de Salud Sur es una institución que está conformada por 20 centros de salud distribuidos en el sector Sur de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra, que brindan servicios de atención primaria, como ser: consultas, vacunas, partos y atención de emergencias, entre otros. El personal de enfermería de estos servicios de salud trabaja de 6 a 12 horas por jornada laboral, en horarios de mañana, tarde, noche y fines de semana. Con ese ritmo de trabajo, descuida sus horarios de comida y la calidad de los alimentos que consume, porque come lo que está a su alcance en los puestos de comida o pensiones familiares, poniendo en riesgo su estado nutricional.

El universo está compuesto por 116 enfermeras (33 licenciadas y 83 auxiliares) que atienden la demanda de la población de los barrios periurbanos de la zona Sur de la ciudad.

La muestra fue probabilística y se calculó a través de la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{116 (0.5)^2 * (0.95)^2}{(116 - 1)(0.05)^2 + (0.5)^2 * (0.95)^2} \quad n = 52$$

Para la obtención de datos y con el permiso de las autoridades de la Red Sur, se convocó a las 52 enfermeras seleccionadas a una reunión, en la que se les aplicó un cuestionario estructurado con 33 preguntas. Inicialmente se registró los datos sociodemográficos y medidas antropométricas (peso y talla) de cada participante para calcular su índice de masa corporal y diagnosticar el estado nutricional en sobrepeso y obesidad grado I, II y III. Las preguntas de estilos de vida giraron en torno a alimentación (20), actividad física (4) y descanso y sueño (6). Se utilizó la siguiente escala para la clasificación del estado nutricional.



TABLA 1: CLASIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

IMC	CLASIFICACIÓN
< 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Peso normal
25.0 - 29.9	Sobrepeso
≥ 30	Obesidad
≥ 30.3 - 34.9	Obesidad grado I
≥ 35.0- 39.9	Obesidad grado II
≥ 40	Obesidad grado III

Fuente: OMS

Se aplicaron los principios éticos del respeto, consentimiento informado, privacidad y confiabilidad en el momento de la toma de medidas antropométricas.

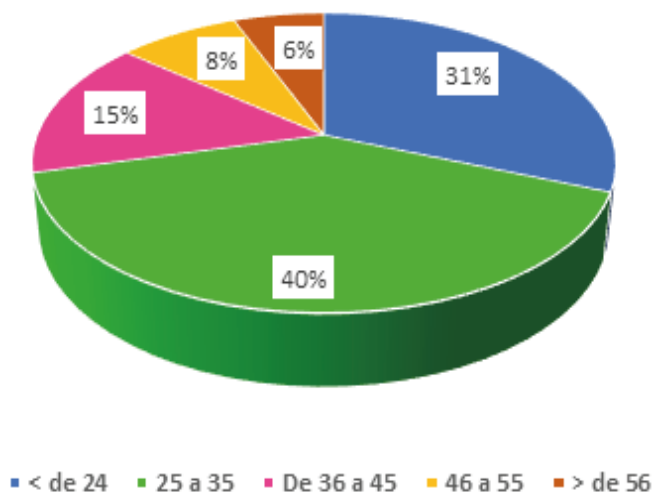
Los datos de peso y talla se cruzaron para clasificar el estado nutricional. El nivel de conocimiento de alimentación, el grado de actividad física y los datos de descanso y sueño fueron útiles para determinar los estilos de vida que tienen las enfermeras.

El enfoque es cuantitativo debido a que se obtienen datos numéricos en relación a la edad, talla y peso. El alcance es descriptivo porque detalla los estilos de vida y el estado nutricional de las enfermeras. El diseño es no experimental porque no se manipula variables, y es de corte transversal porque se realizó en un periodo de tiempo y lugar determinado (marzo a septiembre 2021).

RESULTADOS

Los datos obtenidos mediante las encuestas demuestran la existencia de variaciones en relación a la edad de las 52 de 116 enfermeras que trabajan en la Red de Salud Sur, que constituyeron la muestra del presente estudio.

GRÁFICO N°1: EDADES DE LAS ENFERMERAS QUE TRABAJAN EN LA RED DE SALUD SUR



Fuente: Elaboración propia (LFI)

El 40% tiene de 25 a 35 años, 31% son menores de 24; 15% de 36 a 45, 8% de 46 a 55 años y 6% mayores de 56 años.

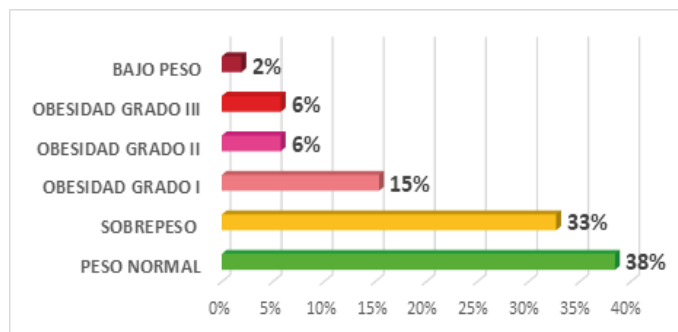
Los estilos de vida que practican las enfermeras revelan que el 39% no tiene hábitos alimentarios saludables, es decir, no consume alimentos que aportan los nutrientes necesarios (verduras, frutas, cereales, lácteos, entre otros). Ocasionalmente comen 3 veces al día, cuando lo ideal son 5 comidas (desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena). Frecuentemente no desayunan y comen fuera de horario, generalmente alimentos procesados con alto contenido en grasas.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, también ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad, y a fortalecer los huesos. Los resultados obtenidos reportan que el 48% realiza actividad física de moderada intensidad y, el 52%, no.

El 82% no duerme las 8 horas necesarias. El 75% tiene somnolencia. 71% presenta problemas para realizar sus actividades diurnas. 88,5% toma tabletas para dormir.

El estado nutricional de acuerdo a la clasificación del índice de masa corporal reporta los siguientes resultados:

GRÁFICO N°2: CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ENFERMERAS DE LA RED DE SALUD SUR, SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

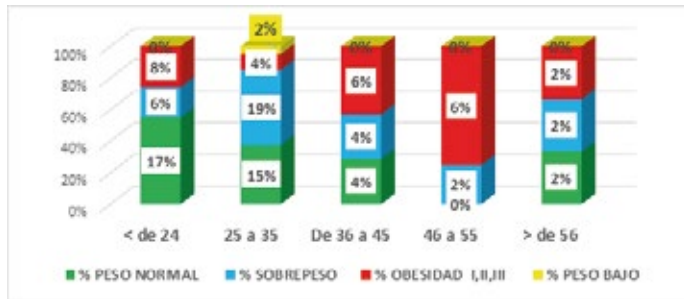


Fuente: Elaboración propia (LFI)

El 62% presenta problemas de nutricionales, de acuerdo a los siguientes porcentajes: 38% tiene peso normal, 33% sobrepeso, 15% obesidad grado I, 6% obesidad grado II, 6% obesidad grado III y 2% bajo peso.

Al relacionar la edad y el índice de masa corporal se demuestra que existen variaciones relevantes, expresadas en el gráfico N°3:

GRÁFICO N°3: ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ENFERMERAS DE LA RED DE SALUD SUR SEGÚN EDADES



Fuente: Elaboración propia (LFI)

El 17% de las enfermeras menores de 24 años tiene peso normal, 8% obesidad y 6% sobrepeso. En las edades de 25 a 35 años, el 15% tiene peso normal, 19% sobrepeso, 4% obesidad y 2% bajo peso (este último indicador solo se presenta en este grupo de edad). Entre las enfermeras de 36 a 45 años, 4% tiene peso normal, 4% sobrepeso y 6% obesidad. El 2% de las enfermeras con 46 a 55 años tiene sobrepeso y 6% obesidad. Las que tienen más de 56 años presentan peso normal en un 2%, sobrepeso 2% y obesidad 2%.

El mayor porcentaje de sobrepeso 19% está en las enfermeras de 25 a 35 años; en menor proporción, 2%, las que tienen más de 56 años. La obesidad, que se define como acumulación excesiva de grasa perjudicial para la salud, se observa en el 8% de las menores de 24 años, 6% en las que tienen 36 a 45 años y 6% entre quienes tienen 46 a 55 años.

DISCUSIÓN

Según datos estadísticos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en 2016 los problemas relacionados al sobrepeso y obesidad afectaron más al grupo de edad de 15 a 49 años, alcanzando 32,1%. En la presente investigación los indicadores demuestran que el sobrepeso de las enfermeras inicia en el periodo de la adultez, de 25 a 35 años, y va progresando hacia la obesidad a medida que se incrementa la edad etárea. El 60% de quienes trabajan en la Red Municipal de Salud Sur tiene exceso de peso, por lo que su estado nutricional y su calidad de vida se ven afectados.

Los estilos de vida que practica el personal de enfermería, en particular el de la Red Municipal de Salud Sur, se ven afectados por el incumplimiento de horarios a la hora de comer, el consumo de comidas rápidas y la falta de consumo de agua y verduras.

En cuanto a la actividad física, predomina la inactividad, lo cual

expone a estas profesionales al riesgo de desarrollar enfermedades crónico degenerativas. Las enfermeras afirman descansar lo adecuado, sin embargo, no existe calidad en el sueño, porque manifiestan problemas (cansancio, astenia) para realizar sus actividades cotidianas diurnas. Esto puede tener consecuencias en su desempeño laboral y exponerlas a mala praxis, como también puede deteriorar su salud física y mental.

Estos datos relevantes del estilo de vida y estado nutricional de las enfermeras de la Red Municipal de Salud Sur plantean realizar acciones y cambios, personales e institucionales, para mejorar y fortalecer su salud.

Las enfermeras deben aplicar en sus propias vidas los conocimientos que tienen sobre prevención de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (sobrepeso, obesidad, diabetes). Y deben practicar hábitos saludables: incorporar la actividad física progresivamente en su rutina habitual, respetar el horario de sus comidas, consumir alimentos saludables preferiblemente hechos en casa y controlar su peso cada 6 meses para realizar detección precoz y tratamiento oportuno del sobrepeso de manera que no se convierta en obesidad.

Institucionalmente hablando, se deben conformar comités de vigilancia nutricional del estado nutricional del personal de salud, entre ellos, las enfermeras, capital humano imprescindible. Y también se debe promover espacios para la práctica de actividades físicas al interior de los mismos establecimientos de salud o promoviendo convenios con gimnasios, kinesiólogos, fisioterapeutas y preparadores físicos. Por otro lado, hay que motivar a los estudiantes de pregrado y posgrado para que realicen más investigaciones de este tipo en diferentes poblaciones o profesiones del personal de la salud, en especial, de las enfermeras, para tener un panorama amplio de lo que está ocurriendo con sus estilos de vida y estado nutricional, y actuar oportunamente a través del desarrollo de políticas y estrategias.

El Estado fomenta la alimentación saludable a través de la Ley N° 775 de Promoción de Alimentación Saludable que, según su artículo 1, tiene por objeto establecer lineamientos y mecanismos para promover hábitos alimentarios saludables en la población boliviana, a fin de prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta; y según su artículo 2, tiene la finalidad de contribuir al ejercicio del derecho humano a la salud y a la alimentación sana, adecuada y suficiente para Vivir Bien (3).

BIBLIOGRAFIA

- (1) Meza M., Miranda G., Núñez N., Orozco U., Quiel S. y Zúñiga G. (2011). "Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo en seis grupos poblacionales de una empresa transnacional en el periodo 2005-2008". En: Enfermería en Costa Rica. Disponible en: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v.32n2/art2/pdf>.
- (2) Sivila K. y Varas P. (2018). "Sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería de los servicios de internación del Hospital Central en Buenos Aires, Argentina 2018". Disponible en: [https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos-digitales/12028/sivilakaterina.pdf\(06/09/22\)](https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos-digitales/12028/sivilakaterina.pdf(06/09/22))
- (3) Estado Plurinacional de Bolivia. Ley 775 de Promoción de Alimentación Saludable (2016). La Paz: ALP.