

Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021 implementando la teoría de Nola Pender

Nombre de los estudiantes

Andrea Fernández Figueroa
Código estudiantil: 20181892557
Correo electrónico: andrea.fernandez@unisimon.edu.co

Kati Becerra Berdugo.
Código estudiantil: 20172888606
Correo electrónico: kati.becerra@unisimon.edu.co

Danna Rodríguez Martínez
Código estudiantil: 20181893058
Correo electrónico: danna.rodriguez@unisimon.edu.co

Sixta Lapeira Torregroza
Código estudiantil: 201812293913
Correo electrónico: sixta.lapeira@unisimon.edu.co

Katerin Romero Chamorro
Código estudiantil: 20182896192
Correo electrónico: katterin.romero@unisimon.edu.co

Trabajo de Investigación como requisito para optar el título de enfermero (a)

Tutor
Indiana Luz Rojas Torres

RESUMEN

Antecedentes: Los estilos de vida son considerados como un grupo de pautas que influyen notoriamente en el proceso de salud-enfermedad, los cuales a su vez se encuentran influenciados por las condiciones biológicas, psicológicas y sociales del individuo. Si son llevados de forma adecuada, les permiten alcanzar a las personas niveles satisfactorios de bienestar. Pero si son llevados de forma inadecuada, repercute en consecuencias negativas para la salud. Dentro de los principales factores que influyen en el estilo de vida se encuentran la alimentación., el ejercicio físico, la salud mental, la adicción, entre otros factores que pueden llevar a desencadenar enfermedades no transmisibles como el cáncer, diabetes, hipertensión entre otras. Así pues, un adecuado estilo de vida, se convierte en un factor protector frente a diversas enfermedades y optimizan la salud del ser humano.

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería en la promoción de los estilos de vida saludables, dado que permite abordar la conducta saludable a partir del papel de la experiencia en el desarrollo del comportamiento. Este modelo expone por medio de sus componentes, aspectos principales que influyen de manera significativa en las conductas humanas, así como actitudinales y motivacionales. Está basado en los fundamentos teóricos de la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

Objetivos: caracterizar los estilos de adultos del Corregimiento La playa sector Playita.

Materiales y Métodos: Estudio cuantitativo, descriptivo. Se aplicó instrumento HPLP II de Nola Pender a 117 adultos del corregimiento La Playa sector Playita, para evaluar el desarrollo de sus estilos de vida, previo consentimiento informado, Criterios de inclusión: Ser colombiano, habitante del barrio la Playita, hacer parte del proyecto de Atención Primaria en Salud. Criterios de exclusión: ser extranjero, no desear participar en el estudio.

Resultados: : El 60% de los encuestados pertenecen al sexo femenino, el 40% al masculino, el mayor grupo de edades es de 20 a 25 años e 25%. El 40% expresó son amas de casa, en escolaridad primaria 17% y bachillerato 43%r respectivamente. El 72% pertenecen al régimen subsidiado, 25% contributivo y 3% no afiliado. Al evaluar las dimensiones del cuestionario de Nola Pender, los porcentajes de mayor predominio son: responsabilidad en salud un 47% nunca asiste a educación sobre el cuidado de salud, en actividad física el 55% nunca sigue un programa de ejercicios, en nutrición el 39% a veces come de 2 a 4 porciones de frutas todos los días. En crecimiento espiritual, el 56% rutinariamente es consciente de lo que es importante para su vida, en el soporte interpersonal el 39% rutinariamente mantiene relaciones significativas y enriquecedoras y el 50% nunca practica relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.

Conclusiones: Se evidencia necesidad de fortalecer con estrategias educativas la responsabilidad en salud, la actividad física y la nutrición para contribuir a un mejoramiento en los estilos de vida.

Palabras clave: Estilos de vida saludables, adultos, salud, promoción de la salud, modelo de Nola Pender.

ABSTRACT

Background: Lifestyles are considered as a group of guidelines that notably influence the health-disease process, which in turn are influenced by the biological, psychological and social conditions of the individual. If they are handled properly, they allow people to achieve satisfactory levels of well-being. But if they are carried improperly, it has negative consequences for health. Among the main factors that influence lifestyle are diet, physical exercise, mental health, addiction, among other factors that can lead to triggering non-communicable diseases such as cancer, diabetes, hypertension, among others. Thus, an adequate lifestyle becomes a protective factor against various diseases and optimizes human health.

Nola Pender's health promotion model is widely used by nursing professionals in the promotion of healthy lifestyles, since it allows addressing healthy behavior from the role of experience in the development of behavior. This model exposes, through its components, the main aspects that significantly influence human behaviors, as well as attitudinal and motivational. It is based on the theoretical foundations of Albert Bandura's social learning theory and Feather's expectation assessment model of human motivation.

Objectives: to characterize the styles of adults in the Corregimiento La playa sector Playita.

Materials and Methods: Quantitative, descriptive study. Nola Pender's HPLP II instrument was applied to 117 adults from the La Playa district of Playita, to evaluate the development of their lifestyles, with prior informed consent, Inclusion criteria: Being Colombian, resident of the La Playita neighborhood, being part of the project of Primary Health Care. Exclusion criteria: being a foreigner, not wanting to participate in the study.

Results : 60% of the respondents are female, 40% male, the largest age group is 20 to 25 years and 25%. 40% expressed they are housewives, in primary school 17% and high school 43% respectively. 72% belong to the subsidized scheme, 25% contributory and 3% unaffiliated. When evaluating the dimensions of Nola Pender's questionnaire, the most prevalent percentages are: responsibility in health, 47% never attend health care education, in physical activity 55% never follow an exercise program, in nutrition 39 % sometimes eat 2-4 servings of fruit every day. In spiritual growth, 56% are routinely aware of what is important to their life, in interpersonal support 39% routinely maintain meaningful and enriching relationships, and 50% never practice relaxation or meditation for 15-20 minutes daily.

Conclusions: There is evidence of the need to strengthen responsibility for health, physical activity and nutrition with educational strategies to contribute to an improvement in lifestyles.

Keywords: Healthy lifestyles, adults, health, health promotion, Nola Pender model.

REFERENCIAS

1. Gomez C. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Rev salud pública*. 2018;20(2):155–62.
2. Campo L, Herazo Y, García F, Suarez M, Méndez O, Vásquez F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adoelscentes. *Salud Uninorte* [Internet]. 2017;33(3):419–28. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753881016.pdf>
3. Álvarez-Miño CC-BMQ-H y L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Rev Científica*. 2018;23:98–126.
4. De Arco Canoles ODC, Puenayan Portilla YG, Vaca Morales LV. Modelo de Promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. *Av en Enfermería*. 2019;37(2):230–9.
5. Aristizabal HP, Blanco RM, Sanchez RA. Enfermería Universitaria El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Eneo-Unam*. 2011;8(4):8.
6. Fran L. 7 hábitos de vida saludable según la OMS - Factor Nueve [Internet]. 2019. Available from: <https://www.factornueve.com/7-habitos-de-vida-saludable-segun-la-oms/>
7. Morales MIA, Delgado VP, Bonilla JAM. Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. *Enfermería Glob* [Internet]. 2016;15(4):209–34. Available from: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/236351/197461>
8. Osorio AG, Rosero MYT, Ladino AMM, Garcés CAV, Rodríguez SP. La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. *Rev Hacia la Promoción la Salud* [Internet]. 2010; Available

from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010>

9. Más Sarabia M, Alberti Vázquez L, Espeso Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Humanidades Médicas*. 2005;5(2):0–0.
10. Laguado J, Gómez D MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Rev Hacia la Promoción la Salud*. 2014;19(1):68–83.
11. Rojas-Torres I, Lastre-Amell G, Ramírez MG, Vásquez LP. Caracterización sociodemográfica: indicadores de salud por curso de vida, morbilidad, salud mental, condiciones medioambientales y vivienda de Villa del Mar “La Cangrejera” y Playita 2018. In: *Análisis situacional de salud del corregimiento La Playa: sectores La Cangrejera y Playita*. 2020. p. 81–121.
12. Muntner P, Carey RM, Gidding S, Jones DW, Taler SJ, Wright JT, et al. Potential US Population Impact of the 2017 ACC/AHA High Blood Pressure Guideline. *Circulation*. 2018;137(2):109–18.
13. Evelio Cruz García, Aime Isabel Rodríguez Roig HGM. Estilo de vida y salud.
14. Salas J. Estilos De Vida Saludables : Un Derecho Fundamental En La Vida. 2015;26(2):37–51.
15. Álvarez C L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2012;30(1):95–101.
16. Sanabria P, González L, Urrego D. Estilos De Vida Saludable En Profesionales De La Salud Colombianos. *Rev Med*. 2005;23(2):23.
17. Monje Mahecha J, Figueroa Calderón C. Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. *Rev Entornos*. 2011;(24):13–24.
18. Baquero Lorenzo A, Sánchez Sobrino P. Efectividad de las modificaciones de estilo de vida sobre el control de la presión arterial en pacientes hipertensos. *Farm Comunitarios*. 2016;8(2):29–34.