



Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería desde el del modelo de Nola Pender

Nombre de los estudiantes (en lista vertical)

Joelys Colmenares Guerrero

Sandra Zapata Niño

Janeth Yepes Herrera

Trabajo de Investigación como requisito para optar el título de Enfermera

Tutores

PhD Judith Cristina Martínez Royert

RESUMEN

Antecedentes: Los estilos de vida son definidos por la Organización Mundial De La Salud (OMS) como una forma total de vida, basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. son definidos como una forma general de vida, basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales.

Diversos estudios señalan en sus estadísticas que el 50 % de la mortalidad es debido a enfermedades crónicas y que esto puede cambiar, al modificar los factores relacionados con el estilo de vida, como es la alimentación, y actividad física. Además, se estima que las tasas de cáncer descenderían hasta en 20 % si las personas comieran cinco o más porciones de frutas o verduras al día. Esta relación entre la dieta y las enfermedades reviste importancia en la adultez aun cuando los síntomas de los padecimientos no aparezcan hasta el sexto o séptimo decenios de vida.

Algunas de los factores que pueden ser un riesgo para la salud son: el consumo de alcohol y de tabaco, desequilibrio dietético en la alimentación, inactividad física, no participar en programas de promoción de la salud, incumplir las instrucciones médicas, inadecuado manejo del estrés, entre otros.

El factor socioeconómico influye en la mayoría de los estudiantes universitarios, puesto que su principal interés es obtener alimentos económicos, que involucren un menor tiempo de preparación y consumo, como lo son los alimentos procesados, que poseen altos niveles de grasas saturadas. Esta serie de factores

hace que la vida saludable de los estudiantes se vea afectada principalmente porque un gran porcentaje de los universitarios tienen jornadas de estudio extendidas, otros distribuyen su tiempo entre los estudios y el trabajo y de esta manera se les dificulta llevar una rutina saludable.

El manejo inadecuado del estrés en la etapa universitaria es otro factor relevante que contribuye a llevar un estilo de vida poco saludable ya que los estudiantes no están teniendo en cuenta las principales estrategias para el control de este, como lo son evitar el cambio excesivo, administrar y controlar el tiempo, realizar actividad física, elevar la autoestima, incrementar la asertividad, establecer metas realistas y llevar a cabo técnicas de relajación al no tener en cuenta estos aspectos, muchos recurren al alcohol como solución a esta problemática causando más daño a su organismo y no teniendo un adecuado estilo de vida, sumado a esto; el tabaquismo en los universitarios, todos estos hábitos inadecuados a futuro pueden afectar la salud de los jóvenes reflejado en la presencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, cáncer, obesidad, hipertensión, problemas articulares, que con el tiempo pueden llevar la muerte.

Son muchos los beneficios que se obtienen al llevar un estilo de vida saludable dentro de ellos un alto rendimiento laboral, reduce el estrés, aumenta la energía, mantener el peso ideal lo que permite no desarrollar enfermedades de almacenamiento de lípidos como la obesidad, mejora el funcionamiento del corazón entre otros beneficios.

Objetivos: caracterizar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada

Materiales y Métodos: Estudio cuantitativo, descriptivo. Se aplicó instrumento HPLP II de Nola Pender de manera virtual a 376 estudiantes del programa para evaluar como desarrollaban a cabo sus estilos de vida, previo consentimiento informado, criterios de inclusión: estudiantes de enfermería con matrícula académica activa, y que expresaran su deseo de participar en el estudio. Criterios de exclusión: estudiantes de enfermería de otras universidades o universitarios de la institución matriculados en programas académico diferente a enfermería.

Resultados: Se evaluaron las 6 dimensiones del HPLP II, responsabilidad en salud donde El 51,3% de los estudiantes encuestados respondieron que algunas veces escogen una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, en actividad física el 47,3% de las personas algunas veces realizan ejercicios durante 20 minutos o más al menos tres veces a la semana, El 40,7% de los encuestados respondieron que frecuentemente comen de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta todos los días, en relaciones interpersonales El 42,6% de los encuestados responden que frecuentemente mantiene las relaciones significativas y satisfactorias con los demás, en crecimiento intergrupar El 50,3% frecuentemente se sienten que están creciendo y cambiando de manera positiva, en el manejo del estrés El 38% los encuestados respondieron que frecuentemente utilizan métodos específicos.

Conclusiones: con relación a las seis dimensiones evaluadas se pudo observar que los estudiantes poco se preocupan por llevar unos estilos de vida saludables adecuados.

Palabras clave: Estilo de Vida Saludable, mortalidad, Factores de Riesgo, Personal de Enfermería

ABSTRACT

Background: Lifestyles are defined by the World Health Organization (WHO) as a total way of life, based on the interaction of living conditions and individual patterns of behaviour, determined by socio-cultural factors and personal characteristics. are defined as a general way of life, based on the interaction of living conditions and individual patterns of conduct, determined by socio-cultural factors and personal characteristics.

Various studies indicate in their statistics that 50% of mortality is due to chronic diseases and that this can change, by modifying lifestyle factors, such as diet, and physical activity. In addition, it is estimated that cancer rates would drop by as much as 20% if people ate five or more servings of fruits or vegetables a day. This relationship between diet and disease is important in adulthood even if the symptoms of illness do not appear until the sixth or seventh decade of life.

Some of the factors that can be a health risk are: alcohol and tobacco consumption, dietary imbalance in diet, physical inactivity, not participating in health promotion programs, not complying with medical instructions, inadequate stress management, among others.

The socio-economic factor influences most university students, since their main interest is to obtain inexpensive food, involving less time for preparation and consumption, such as processed food, which have high levels of saturated fat. This series of factors mainly affects the healthy life of students because a large percentage of university students have extended study days, others divide their time between studies and work and thus find it difficult to carry out a healthy routine.

Inadequate stress management at the university stage is another relevant factor contributing to an unhealthy lifestyle as students are not taking into account the main strategies for controlling stress, such as avoiding excessive change, manage and control time, engage in physical activity, raise self-esteem, increase assertiveness, set realistic goals and carry out relaxation techniques by not taking these aspects into account, many resort to alcohol as a solution to this problem causing more damage to their bodies and not having an adequate lifestyle, added to this; smoking in university students, all these inappropriate habits in the future can affect the health of young people reflected in the presence of Chronic Non-communicable Diseases (NCDs) such as diabetes, cardiovascular diseases, respiratory diseases, cancer, obesity, hypertension, joint problems, which over time can lead to death.

There are many benefits that are obtained by leading a healthy lifestyle within them a high job performance, reduces stress, increases energy, maintain the ideal weight allowing not to develop lipid storage diseases such as obesity, improves heart function among other benefits.

Objective: characterize the lifestyles of nursing students at a private university

Materials and Methods: Quantitative and descriptive study. HPLP II instrument of Nola Pender was applied in a virtual way to 376 students of the program to evaluate how they developed their lifestyles, with prior informed consent, inclusion criteria: nursing students with active academic enrollment, and to express their wish to participate in the study. Exclusion criteria: nursing students from other universities or university of the institution enrolled in academic programs other than nursing

Results: We evaluated the 6 dimensions of HPLP II, responsibility in health where 51.3% of the students surveyed responded that sometimes choose a diet low in saturated fat and cholesterol, in physical activity 47,3% of people sometimes exercise for 20 minutes or more at least three times a week, 40.7% of respondents responded that they often eat 6 to 11 servings of bread, cereal, rice and pasta every day, in interpersonal relationships The 42,6% of respondents respond that they often maintain meaningful and satisfactory relationships with others, in intergroup growth 50.3% often feel that they are growing and changing in a positive way, in stress management , 38% of respondents responded that they frequently use specific methods.

Conclusions: with regard to the six dimensions evaluated, it was observed that students are not concerned about healthy lifestyles.

KeyWords: Healthy Lifestyle, Mortality, Risk Factors, Nursing Staff

REFERENCIAS

1. Alabort Mc. Universidad y Salud. UMH Sapiens Divulg Científica [Internet]. 2015;2015(9):28–9. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001
2. Arrivillaga, Marcela; Salazar, Isabel Cristina; Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. Colomb Med. 2009;34(4):186–95.
3. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas-Zárate M. Practicas Alimentarias De Un Grupo De Estudiantes Universitarios Y Las Dificultades Percibidas Para Realizar Una Alimentacion Saludable. Rev la Fac Med. 2015;63(3):457–453.

4. Fabiola Becerra-Bulla¹, Gloria Pinzón-Villate¹ MV-Z. Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Rev la Fac Med. 2015;63(3):457–453.
5. Gabriela García-Laguna D, Paola García-Salamanca G, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM, Decs B), García-Laguna DG. Palabras clave DETERMINANTS OF LIFESTYLES AND THEIR IMPLICATIONS IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS' HEALTH. Hacia la Promoción la Salud. 2012;17(2):169–85.
6. Isaac Kuzmar, José Rafael Consuegra E, Cortés-Castell, Miguel Hernández M, Rizo-Baeza CA. Hábitos y estado nutricional relacionado con las diferentes carreras universitarias. Rev avft [Internet]. 2018;37(3):67–71. Available from: <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84871218987&partnerID=40&md5=721f59ae0e28a54fad7d120fdfa65723>
7. Armando.j, Vidarte Claros, Yisel Pinillos Patiño, Yaneth Herazo Beltrán, Estela Crissien Quiroz DSP. Niveles de Actividad Física y sus Determinantes en Mujeres Adultas de Barranquilla Determinant Factors in Physical Activity Levels in Adult Women in Barranquilla. 2014;2(1):11–7.
8. SALUD M DE. II Estudio Nacional de Factores de Riesgo de enfermedades Crónicas. Modul I. 1999;50–1.
9. Granada Echeverry P, Giraldo J, Zapata Valencia C, Mejia González C. Caracterización de una muestra de afiliados al régimen contributivo con relación a la práctica de la actividad física. Rev Médica Risaralda. 2007;13(1):3.
10. Contreras LAC, Condori JV. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este,. UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Nutrición Humana; 2019.
11. Sobejano Tornos I, Moreno Iribas C, Viñes Rueda JJ, Grijalba Uche AM, Amézqueta Goñi C, Serrano Martínez M. Estudio poblacional de actividad física en tiempo libre. Gac Sanit. 2009;23(2):127–32.
12. Marco Antonio Pulido Rull MLSS, Estefanía Valdés Cano MTCM, García2 PHM y FV. ESTRES EN ESTUIANTES UNIVERSITARIOS. Psicol y Salud,.

2011;21(1):31–7.

13. Pazos Casal R. VALIDACION DE UN INSTRUMENTO QUE FACILITE EL PROCESO DE ATENCION DE ENFERMERIA EN EL MARCO DE LA TEORIA DE NOLA PENDER [Internet]. UNIVERSIDAD DE CORUÑA-; 2014. Available from: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal_Roberto_TFG_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y
14. LOWE GEOFF , URQUHART JAMES GJ. ESTRÉS ACADÉMICO Y SECRETARIO INMUNOGLOBULINA A. Inf PSICOLÓGICOS. 2000;87(3):721–2.
15. Vedhara, K., Nott K. The assessment of the emotional and immunological consequences of examination stress. 1996;19:468–78.
16. McDonald AS. The prevalence and effects of test anxiety in school children. J Educ Psychol An Int J Exp Educ Psychol. 2010;21(1):89–101.
17. Zeidner M. TEST ANXIETY: The State of the Art. New York;; 1998.
18. Gil A, Ruiz-Lopez MD, Fernandez-Gonzalez M, Martinez de Victoria E. The FINUT Healthy Lifestyles Guide: Beyond the Food Pyramid1–3. Adv Nutr. 2014;5(3):358S-367S.
19. VILLA LMG, MENDIZABAL CRA, ROMERO EMM. CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO. [Internet]. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA; 2019. Available from: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/3790/MARCELO_Y_PALACIOS_TESIS2DAESP_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Laguado Jaimes, Gómez Elveny DM. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>. Rev hacia la promoción la salud. 2014;19:68–83.
21. Serra Valdes miguel angel, Serra Ruíz melissa VG marleny. Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras Non Transmissible Chronic Diseases: Current Magnitude and Future

Trends. Rev Finlay [Internet]. 2018;8:9. Available from:
<http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n2/rf08208.pdf>

22. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. Rev Salud Publica. 2010;12(1):116–25.
23. Lema Soto LF, Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Tamayo Cardona JA, Sarria AR, Polanco AB. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: Satisfacción con el estilo de vida. [Behavior and health of university students: Satisfaction with lifestyle.]. Pensam Psicológico. 2009;5(12):71–88.
24. Calvo JM de M, Schweige Gallo I, Majano ODLM, Hernández López JM. Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON JOB PRODUCTIVITY AND WELL-BEING. Rev Psicol del Deport. 2011;20(2):589–604.
25. Inche M. J, Andía C. Y, Huamanchumo V. H, López O. M, Vizcarra M. J, Flores C. G. PARADIGMA CUANTITATIVO: Un Enfoque Empírico y Analítico. Ind Data. 2014;6(1):023.
26. Veiga de Cabo J, Fuente Díez E de la, Zimmermann Verdejo M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med Segur Trab (Madr). 2008;54(210):81–8.
27. Mora SL, Múnera FA. Evaluación de estilos de vida saludable en la facultad de medicina de la fundación universitaria de ciencias de la salud. Rev Repert Med y Cirugía. 2015;24(4):267–74.

