



UNIVERSIDAD DE MONTERREY

Vicerrectoría

Ciencias de la Salud

Licenciatura en Enfermería

**Hábitos de vida que generan sobrepeso y obesidad en el
personal de enfermería**

Autor

522457 Itzmally Eridany Rodríguez Ochoa

San Pedro Garza García, Nuevo León, 2018.



UNIVERSIDAD DE MONTERREY

Vicerrectoría

Ciencias de la Salud

Licenciatura en Enfermería

**Hábitos de vida que generan sobrepeso y obesidad en el
personal de enfermería**

Autor

522457 Itzmally Eridany Rodríguez Ochoa

Asesor

MCE. María Magdalena Beltrán Hernández

San Pedro Garza García, Nuevo León, 2018.

HÁBITOS DE VIDA QUE GENERAN SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA

Aprobación de Tesis;

Lic. María Magdalena Beltrán Hernández, MCE.
Asesor de Tesis

Lic. Patricia Addarith Magaña Lozano, MCE.
Presidente

Lic. Sandra Paloma Esparza Dávila, Dra.
Secretaria

Lic. Carolina Solano Vázquez, MCE.
Vocal

Lic. Patricia Addarith Magaña Lozano, MCE.
Director Escuela de Enfermería

Agradecimientos

Agradezco primeramente a Dios por la bendición de tener vida, por guiarme e inspirarme, por cada momento de experiencia y de enseñanza, por darme las herramientas para ser mejor cada día y sobre todo por darme la fuerza y voluntad de no dejarme vencer, para así llegar hasta este momento.

Agradezco a la Escuela de Enfermería de la Universidad de Monterrey campus CHRISTUS MUGUERZA por haberme dado los conocimientos y herramientas para formarme y realizarme personal y profesionalmente en enfermería. Al hospital CHRISTUS MUGUERZA SALTILLO por otorgarme la autorización para llevar acabo la aplicación del cuestionario que se utilizó para el presente estudio.

A la MCE. María Magdalena Beltrán Hernández por su incondicional apoyo durante las asesorías para la realización de esta investigación. Agradezco a todo el personal académico de la escuela de enfermería por contribuir a mi formación profesional, en especial a la Lic. Carolina Solano Vásquez y a la Dra. Josefina Saráí Candia Arredondo por creer en mi e impulsarme a siempre ser mejor y llegar a la meta.

Agradezco a mis padres Magdaleno Mata y Beatriz Ochoa por su incondicional amor y apoyo a lo largo de mi vida. A mis hermanos Víctor Ochoa y Biniza Vásquez por creer en mí siempre, al igual que al resto de mi familia y amigos que llevo en mi corazón. Y al Ing. Eduardo Juárez por enseñarme a siempre ser la mejor y ser paciente.

Agradezco especialmente a Daniela Jiménez por su apoyo en todo momento y su gran amistad.

Dedicatoria

A mis padres Magdaleno Mata y Beatriz Ochoa dedico el esfuerzo puesto durante la carrera y esta investigación, por inculcarme el amor a Dios, por su infinito apoyo, comprensión, por sus consejos, por esos grandes valores que desde niña forjaron en mi para cada día ser mejor, por darme una familia y por darme la oportunidad de estudiar una carrera universitaria. Por ser mi mayor ejemplo de perseverancia, trabajo y responsabilidad en mi vida.

A mis hermanos Víctor Ochoa y Biniza Vásquez por apoyarme y escucharme aun en la distancia, por ser un ejemplo para mí. A mis sobrinos que espero un día ellos me dediquen su tesis.

A Alejandra Acosta y familia por enseñarme que siempre se puede salir adelante y que los obstáculos no son impedimento para lograr las metas.

Al Ing. Bertha Ochoa y familia, quien un día me dedico su tesis, gracias por siempre estar para mí, apoyarme y enseñarme a ser mejor.

Al Ing. Víctor Hugo Ochoa y familia por enseñarme a que podemos llegar tan lejos como queramos.

A José Ochoa por ser un gran abuelo y enseñarme a ser bondadosa y justa.

RESUMEN

Itzmally Eridany Rodríguez Ochoa

Escuela de Enfermería UDEM Campus CHRISTUS
MUGUERZA Hospital General Conchita

Título del Estudio: HÁBITOS DE VIDA QUE
GENERAN SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL
PERSONAL DE ENFERMERÍA

Número de Páginas: 60

Área de Estudio: Clínico

**Fecha de
Graduación:**
25 mayo 2018

Candidato para
obtener el grado
de Licenciatura
en Enfermería

Propósito y Método de Estudio: Se presenta un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, con el objetivo de identificar los hábitos de vida que generan sobrepeso y obesidad del personal de enfermería, por lo que se aplicó un Cuestionario de valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad durante todos los turnos. La muestra fue de 126 enfermeros/as de todas las áreas del Hospital CHRISTUS MUGERZA SALTILLO.

Contribución y conclusiones: En los resultados se encontró que el 93.6% del personal de enfermería tienen pocos hábitos de vida saludable, ya que el 40.5% presentó sobrepeso y 19.8% obesidad en el rango de 18 a 37 años, siendo enfermeros/as de todas las categorías. Donde el 6.4% presentó enfermedades crónico-degenerativas, tales como la diabetes mellitus o hipertensión arterial.

En conclusión, los hábitos de vida que generan sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería son el consumo de alimentos hipercalóricos, con grasas, alimentos precocinados, el consumo de bebidas alcohólicas y la falta de ejercicio físico.

Se recomienda implementar cambios en los hábitos de vida para poder disminuir los índices de sobrepeso y obesidad, reducir la mortalidad y morbilidad por enfermedades crónico-degenerativas, además de poder ser un ejemplo a nuestros pacientes.

FIRMA DEL DIRECTOR DE TESIS: _____

SUMMARY

Itzmally Eridany Rodríguez Ochoa

School of Nursing UDEM Campus CHRISTUS
MUGUERZA General Hospital Conchita

Title of the Study: HABITS OF LIFE THAT
GENERATE OVERWEIGHT AND OBESITY IN
NURSING STAFF

Number of pages: 60

Study Area: Clinical

Date

Graduation:

25th may, 2018

Candidate for
get the degree
undergraduate
in Nursing

Purpose and Study Method: A quantitative, descriptive and transversal study is presented with the main of identify of life habits that generate overweight and obesity in the nursing staff, therefore a questionnaire with 22 questions was applicated to the staff of every Schedule. The piece was applicated to 126 nurses of the areas in the Saltillo's Hospital Muguerza.

Contribution and conclusions: As a result, it was found that the 93.6% of the staff have few habits to get a healthy life, because a 40.5% have overweight and a 19.8% presents obesity in a range of 18 to 37 years old, by being nurses of any category. Only a 6.4% presents chronic degenerative diseases, as it is Diabetes Mellitus or Arterial Hypertension.

As a conclusion, of life habits that generates overweight and obesity in the nursing staff are the consume of hypercaloric food, with fats, pre-cooked and the consume of alcoholic drinks and the lack of physical activity.

It is recommended to implement changes our habits to be able to decrease the indices of overweight and obesity, to reduce the death rate and the morbidity of Chronic Degenerative Diseases. Also, to be an example to our patients.

SIGNATURE OF THE THESIS DIRECTOR: _____

Tabla de contenido

Contenido	Página
1. Capítulo I. Introducción	1
1.2 Antecedentes	4
1.3 Marco conceptual	8
1.4 Justificación	14
1.5 Definición del problema	15
1.6 Objetivos	17
2. Capítulo II. Material y métodos	18
2.1 Diseño del estudio	18
2.2 Definición del Universo	18
2.3 Tamaño de la muestra y tipo de muestreo	18
2.4 Unidades de observación	18
2.5 Criterios de selección	10
2.6 Definición de variables y unidades de medida	20
2.7 Recolección de información	22
2.7.1 Selección de fuentes y métodos	22
2.7.2 Técnicas y procedimientos en la recolección de la información	23
2.7.3 Plan de procesamiento y presentación de la información	23
2.8 Aspectos éticos	23
3. Capítulo III. Resultados	25
3.1 Normalidad de los datos	25
3.2 Alfa de Cronbach	25
3.3 Características Sociodemográficas	26

Tabla de contenido

Contenido	Página
3.4 Estadística descriptiva	27
4. Capítulo IV. Discusión	35
4.1 Limitaciones del estudio	39
4.2 Conclusiones	39
4.3 Recomendaciones	39
Referencias	41
Apéndices	48
Apéndice A. Autorización para la aplicación del Cuestionario.	49
Apéndice B. Consentimiento Informado	50
Apéndice C. Cédula de datos	52
Apéndice D. Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad.	54
Apéndice E. Carta Comité de Ética en Investigación	59

Lista de Tablas

Tabla	Página
1. Definición de variables	20
2. Alfa de Cronbach del Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad, por subescalas y global	25
3. Características sociodemográficas del personal de enfermería	26
4. Hábitos de vida del personal de enfermería por preguntas	28
5. Porcentaje hábitos de vida por Contenido Calórico, Comer por Bienestar Psicológico, Ejercicio Físico, Alimentación Saludable y Consumo de Alcohol del personal de enfermería	32
6. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería	33
7. Enfermedades crónico-degenerativas en el personal de enfermería	33

Capítulo I

Introducción

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) en el año 2014 refiere que el 19.5% de la población mundial padece obesidad. Los países con mayor prevalencia son: Estados Unidos con un 38.2%, México un 32.4%, y Nueva Zelanda con el 30.7%. Y los países con menor nivel de prevalencia de obesidad en adultos son: Japón con 3.7% y Corea del Sur con 5.3%. Por lo anterior se estima que la obesidad en México incrementará a 39%, del mismo modo que Estados Unidos a 47% para el año 2030 (Observatorio Mexicano de Enfermedades no Transmisibles [OMET], 2017).

Cabe señalar que la Secretaría de Salud (SSA), en el año 2013 indicó que el Estado Mexicano expresa una prevalencia en el sobrepeso, la obesidad y las Enfermedades No Trasmisibles (ENT) como principal factor de morbilidad y mortalidad en el país, por lo que por primera vez se visualiza que las futuras generaciones pueden reducir su esperanza de vida. Además, la mortalidad hospitalaria por enfermedades no trasmisibles representa el 73% del total de muertes.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en 2013 expuso que el sobrepeso y la obesidad son el almacenamiento anormal o excesivo de grasa que causa daños a la salud. Los cuales son obtenidos mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) clasificándose de la siguiente manera: sobrepeso (IMC 24.8-29.9), obesidad grado I (IMC 30-34.9), obesidad grado II (IMC 35-39.9), obesidad grado III (IMC 40-49) y obesidad grado IV (IMC ≥ 50). De igual manera la

circunferencia de cintura permite determinar la forma de distribución de la grasa (pera o manzana), teniendo como rango normal de 80 cm o menos para las mujeres y 90 cm o menos para los hombres (Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], 2013).

Por otra parte, en un estudio realizado en el Hospital General de Zona 17 en la ciudad de México se reportó que 8 de cada 10 trabajadores padecen sobrepeso y obesidad (Mathiew-Quirós, Salinas-Martínez, Hernández-Herrera y Gallardo-Vela, 2014). Tales cifras se reflejan en todo el país debido a los cambios en los hábitos saludables, el sedentarismo, los factores genéticos, la ingesta de alimentos ricos en grasas, edulcorantes artificiales, sumando su dependencia al tabaco y al alcohol. También en otro estudio realizado al personal de salud del estado de Tabasco se encontró una prevalencia de sobrepeso con 38%, donde el sexo predominante fue el femenino con un 43% y la obesidad grado I con un 36% mayor en los hombres.

Mientras que, en la ciudad de Saltillo, Coahuila se duplicó la obesidad en un 95.5% en el año 2017, comparado con el 2016, el estado se ubicó en el segundo lugar con mayor obesidad, siendo Yucatán el primer lugar con 99.6% y Guanajuato en tercero con 75.3%. Por lo que la hipertensión y el sobrepeso son las primeras causas de muerte en Saltillo, principalmente por los malos hábitos de vida (Martínez, 2018).

Por lo anterior, los profesionales de enfermería juegan un papel crucial en la promoción de hábitos de vida saludables y prevención de enfermedades asociadas a malos hábitos alimenticios y sedentarismo. Sin embargo, a pesar de tener un amplio conocimiento relacionado a

la salud pública, no aplican en su vida diaria dichos conocimientos, ya que estos se ven modificados por las características propias de la profesión (Kruger y Peteán, 2017). Además, los malos hábitos alimenticios combinados con los cambios de sueño producen cambios emocionales como la irritabilidad, cansancio, incluso la mala adecuación de los horarios de la ingesta alimentaria genera repercusiones negativas en los aspectos físicos y psíquicos, que inciden en la salud del profesional y su eficiencia laboral.

Ante esto, es importante que el personal de enfermería sea parte de los programas, no solo como promotor si no también como usuario, debido a que son los encargados de la atención a los pacientes, así como a los dominios de promoción y prevención de enfermedades, promoviendo el autocuidado (Naguze, Ceballo-León y Álvarez-Reyes, 2015).

El objetivo del presente estudio fue identificar los hábitos de vida que generan sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería de un hospital privado de la ciudad de Saltillo, Coahuila.

1.2 Antecedentes

Kruger y Peteán (2017) realizaron un estudio descriptivo, observacional, correlacional de corte transversal, donde la población estuvo constituida por 137 enfermeras y enfermeros que trabajan en el Hospital (J. B.) Iturraspe. Con el objetivo de evaluar el estado nutricional de los enfermeros, identificar la prevalencia de enfermedades no transmisibles de los mismos, determinar el nivel de estrés de los enfermeros y relacionar el estado nutricional con el estrés y las enfermedades no transmisibles.

Los resultados indicaron la prevalencia de sobrepeso de 35.7% y de la obesidad de 29.9%, también se reflejó nivel medio y alto de estrés en un 68.6% y en las enfermedades no trasmisibles el 39.0% presento diabetes mellitus, 12.2% hipertensión y el 43.9% hipercolesterolemia/ Hipertrigliceridemia (Kruger y Peteán, 2017).

Por tanto, Cruz-Domínguez, González-Márquez, Ayala-López, Vera-Lastra, Vargas-Rendón, Zárate-Amador, y Jara-Quezada en el año 2015 realizaron un estudio descriptivo, transversal, epidemiológico por convocatoria abierta a 2600 trabajadores del hospital de Especialidades Centro Médico Nacional La Raza, Hospital "Dr. Antonio Fraga Mouret", con el objetivo de investigar la prevalencia de sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico.

Los resultados fueron un total de 735 trabajadores encuestados, donde 216 fueron enfermeras. Donde la prevalencia global de sobrepeso fue 37.8%, en el que los hombres tienen el mayor porcentaje con 51.5% frente a las mujeres a 31.9%. La prevalencia en obesidad fue de 22%, siendo las mujeres con un 26% a un 15.1% frente a los hombres. Esto indica que el 24.5% de la

población de enfermería presenta obesidad (Cruz-Domínguez et al., 2015).

Mediante un estudio observacional, descriptivo de corte transversal, que se llevó a cabo en 34 personas del personal sanitario del Hospital de Mérida del Servicio Extremeño de Salud (SES) se investigó acerca de los hábitos de vida, factores nutricionales y su relación. Teniendo como objetivo de estimar la ingesta calórica y de glúcidos, proteínas y lípidos (macronutrientes), así como estudiar sus medidas antropométricas y analizarlos. Se encontró que el 64.9 % de los sujetos del estudio presentaban normo peso, el 24.3 % sobrepeso y el 10.8 % obesidad. El valor medio del IMC es 24.9, con una desviación típica de 4.2 (Márquez, Beato & Tormo, 2015).

Naguce, Ceballo-León y Álvarez-Reyes (2015) por otro lado realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal de salud de la clínica de medicina familiar Casa Blanca del ISSSTE en el estado de Tabasco. Siendo un estudio prospectivo, transversal, descriptivo en 68 trabajadores de salud.

Los resultados fueron que 35% del personal de salud padece enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión arterial, hiperlipidemias y diabetes mellitus. Los grupos de edades predominantes fueron entre 40–49 años (29%), sexo femenino (62%), donde el 38% del personal de salud presentó sobrepeso, siendo la mujer el porcentaje más elevado (43%) y en la obesidad los hombres con un 36%. Y se concluye con la implementación de estrategias de autocuidado, cambios en el estilo de vida y ser un buen

ejemplo para los usuarios de los servicios médicos (Naguce et al., 2015).

Evangelou, Vlachou, Polikandrioti, Koutelekos, Dousis y Kyristi (2014) en su investigación que tuvo como objetivo estudiar los hábitos alimenticios de 435 estudiantes de Enfermería de la Institución Educativa Tecnológica de Atenas. Se encontró que los factores que más prevalecen son los malos hábitos alimenticios, añadiendo el consumo de alcohol, la situación económica y la capacidad para preparar sus alimentos. El patrón alimentario de los estudiantes se distingue por el bajo consumo de frutas, verduras, alimentos ricos en vitaminas y minerales; al contrario de los alimentos con grasas saturadas, bebidas endulzadas y grandes cantidades de azúcar.

Laguado y Gómez (2014) realizaron una investigación descriptiva a 154 estudiantes de enfermería con el objetivo de caracterizar los estilos de vida saludable en los estudiantes de Enfermería. Los resultados muestran que el 27.3% tuvo sobrepeso, el 7.8% obesidad y el 59.7% se encuentra con un peso normal.

Mathiew-Quirós et al. (2014) llevaron a cabo un estudio transversal con el objetivo de establecer la prevalencia del síndrome metabólico en 160 trabajadores de un hospital de segundo nivel en la ciudad de Monterrey. Donde los resultados arrojaron que las enfermeras alcanzan un 71.1% en el sobrepeso y la obesidad. La prevalencia global de obesidad fue de 22%, en el género femenino 26% frente a 15.1% en el género masculino.

Phiri, Draper, Lambert y Kolbe-Alexander (2014) exponen su investigación cualitativa realizada en hospitales públicos en Western

Cape Metropole, para determinar las prioridades de salud y los estilos de vida saludables en el personal de enfermería. Los resultados fueron que el personal de enfermería en el cargo administrativo tuvo buenos hábitos de vida, sin embargo, el personal de enfermería operativo en el turno de noche es a quien más afectan los malos hábitos, ya que suelen hacer ayunos prolongados y omiten el desayuno, siendo este el alimento más importante del día.

Barrios y Contreras en el (2013) realizaron un estudio transversal, descriptivo y cuantitativo, teniendo como objetivo conocer el estado de salud del personal de enfermería por medio de medidas antropométricas y clínicas. Siendo una muestra de 46 enfermeras y enfermeros de la Jurisdicción Sanitaria Nezahualcóyotl.

Los resultados por sexo arrojan que 32% de las mujeres tienen sobrepeso y 57.5% obesidad. No obstante, los hombres 33.3% tiene sobrepeso y 16.6% obesidad. Con los resultados obtenidos se reflejó que un 91.3% tiene riesgo cardiovascular (Barrios y Contreras, 2013).

1.3 Marco conceptual

México está situado dentro de las naciones con mayor obesidad en adultos en el mundo, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) en el año 2014, donde el 19.5% de los adultos padecen obesidad. Los países con mayor prevalencia son: Estados Unidos con un 38.2%, México un 32.4%, mientras que Nueva Zelanda un 30.7%. Y los países con menor nivel de prevalencia de obesidad en adultos son: Japón 3.7% y Corea del Sur 5.3%. A lo que se proyecta que la obesidad en México incrementará a 39%, del mismo modo que Estados Unidos a 47% para el año 2030 (Observatorio Mexicano de Enfermedades no Transmisibles [OMET], 2017).

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en 2013 refiere que el sobrepeso y la obesidad se expone como un almacenamiento anormal o excesivo de grasa que causa daños a la salud y de acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC) la obesidad se clasifica de la siguiente manera: sobrepeso (IMC 25-29.9), obesidad grado I (IMC 30-34.9), obesidad grado II (IMC 35-39.9), obesidad grado III (IMC 40-49) y obesidad grado IV (IMC ≥ 50). De igual manera es importante medir la circunferencia de la cintura para determinar la forma de distribución de la grasa (pera o manzana), teniendo como rango normal en las mujeres 80 cm o menos y ya considerando como riesgo es mayor a 80 cm. Y en los hombres el rango normal es 90 cm o menos y mayor de 90 cm se considera de riesgo.

La Secretaria de Salud (2013) expone una manera sencilla de medir la obesidad que es por medio del IMC, mediante una fórmula, esto es, el peso de una persona en kilogramos dividido por el

cuadrado de la talla en metros. El IMC de una persona igual o mayor a 25 se clasifica como sobrepeso y con obesidad un IMC igual o mayor a 30.

La obesidad ahora se clasifica como una enfermedad y actualmente es endémica en los Estados Unidos. En 2012, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que aproximadamente el 34.9% de los adultos en los Estados Unidos son obesos (Reed, 2014). La obesidad se clasifica como un estado real de estrés fisiológico que involucra influencias físicas, psicosociales y emocionales.

Reed (2014), también concluyó que las enfermeras forman parte integral con los pacientes, enfocados en su nutrición, ya que existe una manera de concientizar los buenos hábitos de salud hacia los pacientes. Alimentarse sanamente es un hábito en el que las enfermeras podrían influir positivamente en su salud y así brindar un mejor servicio.

La en salud pública uno de los principales problemas de salud es la obesidad, esta conlleva a grandes enfermedades crónicas con una gran comorbilidad, como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares, a lo que se le considera como la pandemia del siglo XXI (Naguce, Ceballo-León y Álvarez-Reyes, 2015).

El factor número uno causante de sobrepeso y obesidad es la alimentación inadecuada por lo que se deben adquirir hábitos de una alimentación saludable, que consiste en consumir de manera balanceada vitaminas, minerales, antioxidantes, fibras y proteínas, reduciendo la ingesta de grasas saturadas, carbohidratos, azúcares, lo que llamamos calorías. Las frutas y verduras son de consumo diario

por lo menos en dos raciones, además complementar con cereales y leguminosas de tipo integral, a su vez el consumo de alimentos animales nos brinda proteínas (Office of Disease Prevention and Health Promotion, 2010).

Dicho lo anterior, Sánchez en el 2008, relata que la alimentación debe de ser completa, es decir, que nos aporte los nutrimentos necesarios, que sea variada intercambiando diferentes comidas al día cubriendo las necesidades energéticas para nuestro organismo. De igual modo una dieta inocua y equilibrada nos ayuda a mejorar la digestión, mejorando el metabolismo consumiendo los alimentos adecuados con la edad, la actividad física y la economía.

Realizar una actividad física constante ayuda a prevenir enfermedades y a su vez nos brinda posibilidades de gozar una vida más larga, brindándonos un bienestar físico y mental, además de verse y sentirse bien consigo mismo. Ejercitarse favorece el sistema cardiovascular, disminuye la presión sanguínea, mejora la circulación, previene ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. También favorece a la prevención del cáncer, contribuye a la disminución del estrés y ansiedad, puede prevenir osteoporosis, aumenta la capacidad del sistema inmune, el cerebro se oxigena mejor y favorece la calidad del sueño (Sánchez, 2008).

Otro factor que contribuye a la obesidad es la genética, por el fuerte enlace que existe entre los genes y la gran cantidad de células grasa generadas (Walters, Serrano-García y Echegaray, 2007). Sin embargo, también existen los factores sociales, donde cada persona desarrolla su patrón alimentario tomando en cuenta las críticas cotidianas dejando en el olvido el efecto en nuestro organismo por

querer unirse a un grupo social, solucionar algún conflicto interpersonal, las costumbres y los hábitos.

Por otra parte, Nuevo León supera al vecino país en el porcentaje de obesidad, con un 70% de la población. En años pasados la principal causa de muerte se atribuía a las enfermedades infecciosas, ahora son las enfermedades no transmisibles la causa número uno de mortalidad en dicho estado (Jaramillo y Rodríguez, 2015).

Los niveles de sobrepeso y obesidad en la población mexicana reflejan una inquietud a la sustentabilidad de nuestro sistema de salud, por su asociación con las enfermedades no transmisibles. Entre los factores asociados al sobrepeso y obesidad destacan: la falta de actividad física, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco, de alcohol y drogas ilícitas, por lo que la mortalidad hospitalaria por enfermedades no transmisibles representa un 73% del total de muertes (SSA, 2013).

También en Nuevo León, la enfermedad cardiovascular, el cáncer y la diabetes provocan el 56% del total de las muertes, relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Los resultados de la Encuesta Estatal de Salud y Nutrición-Nuevo León 2011/2012 el sobrepeso y la obesidad en la población adulta de 20 a 59 años aumentó el 71.2%. Se creó en el estado nuevoleonense "PASOS", un programa intersectorial para articular los programas y acciones que los gobiernos (estatal, federal y municipales) y diferentes organizaciones de la sociedad, para formar una cultura de la salud alimentaria y fomentar la activación física de todas las personas.

Beneficiando a los sectores: Salud, Educativo, Social, Empresarial y Legislativo (Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León, 2014).

Como se ha dicho la situación nutricional de México a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ESANUT), en el año 2016 manifestó las altas tasas de sobrepeso y obesidad que afectaban en el 2012 a 7 de cada 10 adultos y 3 de cada 10, dentro de todos los grupos socioeconómicos del país. Durante el período de 28 años (1988 a 2016) la prevalencia de sobrepeso incrementó 42.4% y 290.5%, la tendencia en mujeres es de 75.6%, mientras que la de los hombres es menor, 69.4%

En cuanto a Ensenada, Baja California, en una unidad de medicina familiar se registró una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 55% en las enfermeras, tomando en cuenta el estilo de vida, de alimentación y la falta de actividad física, considerándose como sedentarias, lo que no permite mantener el equilibrio con el gasto energético y los tipos de alimentación ricos en carbohidratos y grasas que consumen. Resulta preocupante de forma especial que este estudio fue realizado en personal de salud que es quien debe promover y ser ejemplo de salud para la población general (Nieves-Ruíz, Hernández-Durán y Aguilar-Martínez, 2011).

La Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes surge por la magnitud del problema de obesidad que se promueve en campañas de salud "CHÉCATE, MÍDETE, MUÉVETE". Por lo que se refiere como "CHÉCATE" a promover a asistir a la clínica para medir peso, talla y circunferencia de cintura, "MÍDETE" a disminuir el consumo de grasas, azúcares y sal, y "MUÉVETE", hace referencia a realizar ejercicio

cotidianamente. El 57.4% de la población refiere conocer la campaña por diversos medios, principalmente por las instituciones de salud, radio, televisión y anuncios en vías públicas (ESANUT, 2016).

Cruz-Domínguez et al. (2015) sugieren un cambio de hábitos de vida, aplicando medidas de atención primaria para modificar los hábitos de alimentación, la actividad física, abandonar el tabaquismo y el alcohol. Se pretende que el personal experimente los estilos de vida saludables, para de esta manera la población en general adquiera los estilos de vida saludables.

El tener una vida saludable implica disminuir las enfermedades no transmisibles, así como sostener buenos hábitos, ya que estos pueden ser modificados por transformaciones de tipo social, económico, cultural y psicológico. Laguado y Gómez en el 2014 dijeron que la adquisición de los buenos hábitos se da desde la universidad con conductas promotoras de la salud, por lo que este estudio tiene como objetivo caracterizar los estilos de vida saludables, mediante el cuestionario de Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) de Nola Pender.

1.4 Justificación

Los niveles de sobrepeso y obesidad en la población mexicana reflejan una inquietud a la sustentabilidad de nuestro sistema de salud, por su asociación con las enfermedades no transmisibles (SSA, 2013). Debido a esta problemática y de acuerdo con diversos autores se considera relevante este estudio en el personal de enfermería, ya que son los que tienen un riesgo de sobrepeso y obesidad por diversos factores como lo pueden ser alimenticios, psicológicos, genéticos, sociales y laborales, que en ocasiones no les permite optar por hábitos de vida saludable (ESANUT, 2016; SSA, 2013; Barrios y Contreras, 2013).

Por lo anterior el personal de enfermería con sobrepeso y obesidad tiene un riesgo elevado de padecer enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, lo que a su vez puede repercutir de manera negativa en su eficiencia laboral generando ausentismo laboral, además de crear una imagen o percepción negativa como promotor de la salud.

Por tal motivo, es importante determinar los factores que afectan los hábitos de vida saludable que tiene el personal de enfermería, ya que con los resultados se pretende buscar estrategias para disminuir los riesgos de sobrepeso y obesidad y prevenir enfermedades no transmisibles mediante hábitos de vida saludables.

1.5 Definición de problema

México a nivel mundial el OMET en el año 2017, refiere que se encuentra en un segundo lugar con 32.4% de población con obesidad. Mientras a nivel nacional, Nuevo León ocupa el tercer lugar en la tasa de obesidad por cada 100,000 habitantes, seguido de Sonora con 917 casos, y la Ciudad de México, que acumula 713 (Abrego, 2017). De igual modo Nuevo León tiene el 71% de su población con problemas de sobrepeso y obesidad, y debido al porcentaje de estos padecimientos alimenticios se puede generar un colapso en los servicios de salud, si no se logra revertir la prevalencia (Jiménez, 2017).

La ciudad de Saltillo, Coahuila a nivel nacional se encuentra en segundo lugar, como el estado con mayor obesidad, dado que ésta se duplicó en un 95% y la principal causa de defunción son la hipertensión y el sobrepeso (Martínez, 2018).

Estudios refieren que el personal de enfermería presenta altas cifras de sobrepeso y obesidad, lo cual afecta considerablemente su estado de salud. Algunos factores que se relacionan son: los cambios en los estilos de vida de los últimos años, que incluyen hábitos de vida que dañan a la salud como el consumo de alimentos altos en grasa, bebidas endulzantes, sumando el sedentarismo y el consumo de alcohol y tabaco, afectando la vida productiva por lo que las autoridades sanitarias deben de tomar acciones oportunas para la prevención. Por lo que es importante que el personal de enfermería debe ser el más comprometido con su salud, ya que es el primer contacto con los pacientes en los diferentes servicios de salud (Mathiew-Quirós et al., 2014).

Llegados a este punto se define la pregunta de investigación
¿Cuáles son los hábitos de vida del personal de enfermería que se relacionan con el sobrepeso y obesidad?

1.6 Objetivos

Objetivo General

Identificar los hábitos de vida que generan sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería.

Objetivos específicos

1. Describir los hábitos de vida del personal enfermería de acuerdo con el contenido calórico, comer por bienestar psicológico, ejercicio físico, alimentación saludable y consumo de alcohol.

2. Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería.

3. Conocer la incidencia de Enfermedades crónico-degenerativas en el personal de enfermería.

Capítulo II

Material y métodos

A continuación, se describen el diseño del estudio, la definición del universo, tamaño de muestra y el tipo de muestreo, así como las unidades de observación, criterios de selección y la definición de variables. Además, se describe la recolección de información que se divide en selección de fuentes y métodos, técnicas, procedimientos, plan de procesamiento y presentación de la información, finalizando con las consideraciones éticas.

2.1 Diseño del estudio

El presente estudio fue cuantitativo ya que es un proceso formal, objetivo y sistemático, en el que se utilizan datos numéricos para obtener información; fue de diseño descriptivo para explorar nuevas áreas de investigación, de corte transversal ya que se usó una sola medición en un solo tiempo.

2.2 Definición del Universo

El universo se conformó de 180 profesionales de enfermería de un hospital privado de Saltillo.

2.3 Tamaño de muestra y tipo de muestreo

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia donde los individuos fueron seleccionados dada la conveniente accesibilidad y proximidad. Con un 95% de confiabilidad y un margen de error de 5% respectivamente, obteniendo una muestra de 126 profesionales de enfermería.

2.4 Unidades de observación

126 profesionales de enfermería de un hospital privado de Saltillo, Coahuila.

2.5 Criterios de selección

Inclusión

Todo personal de enfermería que desee participar de todas las áreas, categorías y turnos del hospital y que se encuentren en el momento del cuestionario.

Exclusión

Personal de enfermería que se encuentren embarazadas y no conozcan su peso antes del inicio del embarazo.

Eliminación

Todas aquellas encuestas que no estén concluidas y con respuestas múltiples.

2.6 Definición de variables y unidades de medidas

Tabla 1

Definición de variables

Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Fuentes de medición
Hábitos de vida Variable independiente	Se describe como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influye en nuestra salud. Se clasifica en 5 hábitos: contenido calórico, comer por bienestar psicológico, ejercicio físico, alimentación saludable y consumo de alcohol. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015; Pardo et al., 2003).	Se define como el bienestar físico, psicológico y social de cada enfermera. El primer hábito hace referencia a las actitudes respecto al consumo de calorías diarias, y su consumo de alimentos por alguna afección psicológica. La actividad y actitud física que mantiene para su bienestar personal. El consumir alimentos que aporten los nutrientes necesarios para el organismo y con qué regularidad consume alcohol.	Ordinal	Cuestionario de valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad (Pardo et al., 2003).

(continúa)

Tabla 1

Definición de variables (continuación)

Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Fuentes de medición
Sobrepeso Variable dependiente	Estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m ² y menor a 29.9 kg/m ² y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m ² y menor a 25 kg/m ² (Norma Oficial Mexicana [NOM], 2010).	Estado corporal que se rige de acuerdo con el Índice de Masa Corporal que puede ser mayor o igual a 25 kg/m ² y menor a 29.9 kg/m ² en el personal de enfermería.	Ordinal	Índice de masa corporal por medio de la fórmula IMC= Peso (Kg)/ Talla ² (m).
Obesidad Variable dependiente	Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, la cual se determina cuando en las personas adultas existe un IMC igual o mayor a 30 kg/m ² y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m ² (Norma Oficial Mexicana [NOM], 2010).	Es un trastorno que se identifica por la abundancia de panículo adiposo del individuo, y de acuerdo con el Índice de Masa Corporal que puede ser igual o mayor a 30 kg/m ² y 25 kg/m ² con talla pequeña en el personal de enfermería.	Ordinal	Índice de masa corporal por medio de la fórmula IMC= Peso (Kg)/ Talla ² (m).

2.7 Recolección de información

2.7.1 Selección de fuentes y métodos.

Para las variables sociodemográficas que integran el estudio se utilizó una Cédula de Datos Personales (Apéndice C) la cual incluía preguntas como el sexo, edad, categoría de enfermería, turno y medidas como peso y talla, para el IMC. Para medir la variable de hábitos de vida se utilizó el cuestionario de valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad y un (Apéndice D) (Pardo, A., Ruiz, M., Jódar, E., Garrido, J., de Rosendo, J. M. y Usán, L., 2004), el cual se utiliza para identificar y describir los hábitos de vida que generan sobrepeso y obesidad.

El cuestionario consta de 22 preguntas con 5 subescalas; CC: Contenido calórico con 8 preguntas; BP: Comer por bienestar psicológico con 3 preguntas; EF: Ejercicio físico con 3 preguntas; AS: Preocupación por una alimentación saludable con 6 preguntas; CA: Consumo de alcohol con 2 preguntas de tipo Likert.

Las preguntas incluyen 5 categoría de respuesta: 1) nunca; 2) pocas veces; 3) con alguna frecuencia; 4) muchas veces y 5) siempre. Las respuestas se interpretan dándoles una puntuación de 1 a 5, de modo que la puntuación más alta indica siempre la conducta más saludable.

El cuestionario fue validado por el departamento de Psicología Social y Metodología de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid y obtuvo una consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach de 0.87 (Pardo et al., 2004).

2.7.2 Técnicas y procedimientos en la recolección de la información.

Para la recolección de datos se llevaron a cabo los trámites administrativos en la Escuela de Enfermería Christus Muguerza UDEM, para poder aplicar la encuesta al personal de enfermería de un hospital privado de Saltillo, Coahuila, con el objetivo de obtener la autorización de aplicar el cuestionario de la investigación.

La aplicación de la encuesta se llevó a cabo sin problemáticas, llegando a la muestra total, donde solo fue eliminada una encuesta por respuesta múltiple.

2.7.3 Plan de procesamiento y presentación de información.

Los resultados del instrumento se analizaron por medio de Excel y el software estadístico SPSS versión 22.0. Se utilizó estadística descriptiva tal como frecuencias y porcentajes para dar respuesta a los objetivos.

2.8 Aspectos éticos

Este estudio se apegó a lo estipulado en el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Secretaría de Salubridad y Asistencia [SSA], 1987). En el cual se establecieron los lineamientos éticos para el desarrollo de la investigación en el área de la salud, para garantizar la dignidad y el bienestar de los participantes en la investigación de acuerdo con el Capítulo I, Artículo 13, referente a la investigación de seres humanos. Para la realización del estudio de acuerdo con el Capítulo I, Artículo

14, fracciones I, IV, VI, VII, VIII, se contó con la autorización del Comité de Ética e Investigación de la Escuela de Enfermería Christus Muguerza –UDEM.

Se tomó en consideración lo establecido en el Título segundo, Capítulo I, se respetó los derechos y se cuidó el bienestar de cada uno de los participantes, así como su dignidad, por lo que se brindó al participante un trato serio y profesional en todo momento. Se garantizó la privacidad y confidencialidad al asegurar el anonimato de los participantes de acuerdo con el Capítulo I, Artículo 16, referente a la protección de la privacidad y se respetó la decisión del personal de enfermería de participar o no en el estudio.

Conforme al Capítulo I, Artículo 17, Fracción II, el cuestionario que se aplicó no tuvo modificaciones intencionadas en las variables fisiológicas, psicológicas y sociales por ser un estudio descriptivo. Sin embargo, el personal de enfermería se pudo sentir incómodo por los temas que se abordaron sobre los hábitos de vida, por lo que se consideró como un estudio de riesgo mínimo.

Para cumplir el Capítulo I, Artículos 20, 21 y 22 Fracciones I, V, VII, y VIII se incluyó el consentimiento informado (Apéndice B) el cual fue entregado al personal de enfermería y se garantizó que recibieran la información clara y precisa sobre la justificación, objetivo y propósito del estudio, en este consentimiento se plasmó la autorización voluntaria de participar en el estudio al firmarlo. Y se les aclaró que la encuesta no llevó su nombre, por lo que no fueron identificados, manteniendo su confidencialidad.

Acorde al Capítulo V, Artículo 57 y 58, Fracciones I y II, sobre la participación de grupos subordinados, la participación del personal de enfermería fue voluntaria y no fue influenciada por ninguna autoridad.

Capítulo III

Resultados

En este capítulo se muestran los resultados de normalidad, Alfa de Cronbach, características sociodemográficas del personal de enfermería, así como la estadística descriptiva.

3.1 Normalidad de los datos

De acuerdo con la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) con corrección de Lilliefors los datos presentaron normalidad ($p = .200$).

3.2 Alfa de Cronbach

La confiabilidad se analizó mediante el Alfa de Cronbach, para la subescala Contenido Calórico (CC) con ocho preguntas, se obtuvo un puntaje de 0.73, en la subescala Comer por Bienestar Psicológico (BP) con tres preguntas el puntaje fue de 0.81, para la subescala de Ejercicio Físico (EF) con tres preguntas el puntaje fue de 0.94, en cuanto a la subescala Alimentación Saludable (AS) con seis preguntas, el puntaje fue de 0.50, la subescala Consumo de Alcohol (CA) con dos preguntas tuvo un puntaje de 0.44 y por último el Alfa de Cronbach global obtenido fue de 0.76 (Tabla 2).

Tabla 2

Alfa de Cronbach global y por subescalas del Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad

	Número de preguntas	Puntuación de Alfa de Cronbach
Subescalas		
Contenido Calórico (CC)	8	0.73
Comer por Bienestar Psicológico (BP)	3	0.81
Ejercicio Físico (EF)	3	0.94
<i>Nota: n= 126.</i>		(continúa)

Tabla 2
Alfa de Cronbach global y por subescalas del Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad (continuación)

	Número de preguntas	Puntuación de Alfa de Cronbach
Subescalas		
Alimentación Saludable (AS)	6	0.50
Consumo de Alcohol (CA)	2	0.44
Global	22	0.76

Nota: $n= 126$.

3.3 Características sociodemográficas de los profesionales de enfermería

De acuerdo con las características sociodemográficas el sexo que predominó fueron las mujeres en un 88.1%, mientras que los hombres con un 11.9%. El promedio de edad del personal de enfermería fue de una $\bar{X}= 31$ años ($DE=7.9$), y en referencia a la categoría de los profesionales de enfermería se obtuvo que el 33.3% fueron enfermeras especialistas y un 31.0% enfermeras generales. El turno que registró más personal de enfermería fue el nocturno con 38.1%, seguido del matutino con 32.5%. En cuanto a la descripción de los años laborados va desde 1 año hasta 29 años ($DE= 6.7$) (Tabla 3).

Tabla 3
Características sociodemográficas del personal de enfermería

Variable	<i>f</i>	%
Sexo		
Hombre	15	11.9
Mujer	111	88.1
Edad		
18 – 27	45	35.7

Nota: $n= 126$.

(continúa)

Tabla 3
Características sociodemográficas del personal de enfermería

Variable	f	%
Edad		
28 – 37	57	45.3
38 – 47	15	11.9
48 – 57	9	7.1
Categoría		
Auxiliar de enfermería	13	10.3
Enfermera general	39	31.0
Licenciada en enfermería	32	25.4
Enfermera especialista	42	33.3
Turno		
Matutino	41	32.5
Vespertino	9	7.1
Nocturno	48	38.1
Diurno	28	22.2

Nota: n= 126.

3.4 Estadística descriptiva

Para dar respuesta al objetivo específico número 1 que consistió en describir los hábitos de vida del personal de enfermería de acuerdo con el contenido calórico, comer por bienestar psicológico, el ejercicio físico, la alimentación saludable y el consumo de alcohol. Se encontró que en el contenido calórico la respuesta con mayor porcentaje fue nunca con un 64.3%, en comer por bienestar psicológico fue el nunca con un 31%, ejercicio físico fue el nunca con un 41.3%, la alimentación saludable fue con alguna frecuencia el 54% y en consumo de alcohol fue el nunca con 51.6%, de esta manera se describen de manera general los hábitos de vida del personal de enfermería (Tabla 4).

Tabla 4
Hábitos de vida del personal de enfermería por preguntas

Subescala	N		PV		CAF		MV		S	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Contenido Calórico										
2. Soy consciente de las calorías que consumo al finalizar el día	53	42.1	36	28.6	15	11.9	08	06.3	14	11.1
3. Mis snacks que consumo son bajos en calorías (fruta, vaso de agua, etc.)	19	15.1	54	42.9	32	25.4	17	13.5	4	3.2
5. Los lácteos que consumo son desnatados (Bajos en grasa)	37	29.4	48	38.1	19	15.1	10	07.9	12	9.5
8. Las raciones de alimento son proporcionales al requerimiento	12	9.5	44	34.9	47	37.3	18	14.3	5	4.0
10. Cuando tengo hambre entre horas como snacks con pocas calorías	27	21.4	62	49.2	24	19.0	9	7.1	4	3.2

Nota: *n*= 126; N= Nunca; PV= Pocas Veces; CAF= Con Alguna Frecuencia; MV= Muchas Veces; S= Siempre.

(continúa)

Tabla 4
Hábitos de vida del personal de enfermería por preguntas (continuación)

Subescala	N		PV		CAF		MV		S	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Contenido Calórico										
14. Cuando me apetece comer algo espero unos minutos antes de tomarlo	11	08.7	47	37.3	55	43.7	13	10.3	0	0
20. Cuando como en un restaurante tomo en cuenta las calorías de los alimentos	81	64.3	32	25.4	8	6.3	3	2.4	2	1.6
21. Reviso las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen	78	61.9	29	23.0	15	11.9	2	1.6	2	1.6
Comer por Bienestar Psicológico										
11. Si estoy bajo de ánimo consumo snacks	39	31.0	33	26.2	28	22.2	18	14.3	8	6.3
15. Consumo snacks si tengo ansiedad	38	30.2	41	32.5	27	21.4	16	12.7	4	3.2
18. Cuando estoy aburrido me da hambre	30	23.8	39	31.0	34	27.0	16	12.7	7	5.6

Nota: n= 126; N= Nunca; PV= Pocas Veces; CAF= Con Alguna Frecuencia; MV= Muchas Veces; S= Siempre.

(continúa)

Tabla 4
Hábitos de vida del personal de enfermería por preguntas (continuación)

Subescala	N		PV		CAF		MV		S	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ejercicio Físico										
9. Realizo un programa de ejercicio físico	50	39.7	43	34.1	23	18.3	4	3.2	6	4.8
13. Hago ejercicio regularmente	41	32.5	49	38.9	27	21.4	4	3.2	5	4.0
16. Organizo mis tiempos para realizar ejercicio	52	41.3	42	33.3	24	19.0	4	3.2	4	3.2
Alimentación Saludable										
1. Al cocinar pongo en el sartén la cantidad mínima de aceite	2	1.6	25	19.8	33	26.2	21	16.7	45	35.7
4. Como verduras todos los días	3	2.4	27	21.4	61	48.4	25	19.8	10	7.9
6. Como la carne y el pescado a la plancha en lugar de frito	11	8.7	47	37.3	44	34.9	18	4.3	6	4.8
7. Consumo alimentos frescos en lugar de precocinados	5	4.0	31	24.6	41	32.5	34	27.0	15	11.9
12. Como carnes grasas	5	4.0	29	23.0	68	54.0	21	16.7	3	2.4

Nota: n= 126; N= Nunca; PV= Pocas Veces; CAF= Con Alguna Frecuencia; MV= Muchas Veces; S= Siempre.

(continúa)

Tabla 4
Hábitos de vida del personal de enfermería por preguntas (continuación)

Subescala	N		PV		CAF		MV		S	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Alimentación Saludable										
22. Compro principalmente alimentos precocinados	44	34.9	56	44.9	25	19.8	1	0.8	0	0
Consumo de Alcohol										
17. Tomo bebidas de bajo porcentaje de alcohol (cerveza, vino)	37	29.4	42	33.3	29	23.0	6	4.8	12	9.5
19. Tomo bebidas de alto porcentaje de alcohol (licores, ginebra, whisky)	65	51.6	29	23.0	19	15.1	7	5.6	6	4.8

Nota: $n= 126$; N= Nunca; PV= Pocas Veces; CAF= Con Alguna Frecuencia; MV= Muchas Veces; S= Siempre.

Referente al objetivo específico número 1 que consistió en describir los hábitos de vida del personal de enfermería de acuerdo con a las subescalas se encontró que en el contenido calórico el 35.0% pocas veces tiene un control del consumo de calorías, el comer por bienestar psicológico el 30.0% pocas veces come por afecciones psicológicas, en el ejercicio físico el 37.9% nunca organizan sus tiempos para practicar actividad física, en la alimentación saludable el 36.0% con alguna frecuencia racional sus alimentos y cubren los requerimientos nutricionales y en el consumo de alcohol el 40.5% del personal de enfermería nunca consume bebidas alcohólicas (Tabla 5).

Tabla 5
Porcentaje hábitos de vida por Contenido Calórico, Comer por Bienestar Psicológico, Ejercicio Físico, Alimentación Saludable y Consumo de Alcohol del personal de enfermería

Subescala	N	PV	CAF	MV	S
	%	%	%	%	%
Contenido Calórico	31.5	35.0	21.3	8.0	4.3
Comer por Bienestar Psicológico	28.3	30.0	23.5	13.2	5.0
Ejercicio Físico	37.9	35.4	19.5	3.2	4.0
Alimentación Saludable	9.2	28.5	36.0	16.0	10.4
Consumo de Alcohol	40.5	28.1	19.0	5.2	7.2

Nota: n= 126; N= Nunca; PV= Pocas Veces; CAF= Con Alguna Frecuencia; MV= Muchas Veces; S= Siempre.

Para dar respuesta al objetivo número 2 para identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería se obtuvo que el 30.2% presentó un Índice de Masa Corporal (IMC)

normal, 40.5% sobrepeso, 19.8% obesidad I, 6.3% obesidad II, 1.6% obesidad III, dando un total de 27.7% de obesidad en el personal de enfermería (Tabla 6).

Tabla 6
Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería

Categorías del peso	f	%
Bajo peso	2	1.6
Normal	38	30.2
Sobrepeso	51	40.5
Obesidad I	25	19.8
Obesidad II	8	6.3
Obesidad III	2	1.6

Nota: n= 126.

En respuesta al objetivo específico número 3 para conocer la incidencia de Enfermedades Crónico-degenerativas (ECD) en el personal de enfermería, se encontró que el 6.4% padecen diabetes, hipertensión o ambas enfermedades y el 93.7 no padecen ninguna enfermedad como se ve en la tabla número 7.

Tabla 7
Enfermedades crónico-degenerativas en el personal de enfermería

ECD	f	%
Hipertensión arterial	2	1.6
Diabetes Mellitus	4	3.2
Diabetes Mellitus e Hipertensión arterial	2	1.6
Ninguna enfermedad	118	93.7

Nota: n= 126.

De manera general se identificó que la mayor parte del personal de enfermería no tiene hábitos de vida saludable y referente a la presencia de enfermedades crónico-degenerativas no hay una prevalencia significativa, sin embargo, más de la mitad del personal de

enfermería presenta sobrepeso u obesidad, considerados factores de riesgo muy importantes para el desarrollo de estas enfermedades.

Capítulo IV

Discusión

A continuación, se discuten los resultados del presente estudio en el personal de enfermería en relación con sus hábitos de vida y su índice de masa corporal.

Respecto a las variables sociodemográficas el sexo predominante fueron las mujeres, ya que enfermería se considera una profesión propia a este sexo, esto concuerda con una investigación de España, la que por los estereotipos los hombres no son bien vistos como enfermeros ya que en el siglo XXI enfermería se consideraba solo para mujeres y medicina solo para los hombres, estos hallazgos con el paso del tiempo se han ido modificando, y el número de hombres en la profesión se ha incrementado. Dado que en la literatura nos menciona que la profesión no depende del género, sino de los valores que cada persona ejerza, de saber brindar un trato con delicadeza, ser empáticos, solidarios, y eso no hace distinción en géneros (Bernalte, 2015; "diariodicen", 2016).

La media de edad fue de 31 años, y la edad que mayormente presenta sobrepeso y obesidad oscila de 18 a 37 años, esto concuerda con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) ya que el rango de edad registrado en ese año para enfermería fue de 15 a 40 años, con una \bar{X} = 36.8 años por lo contrario, una investigación de Ecuador reflejó que el grupo de edad que más presenta sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería son mayores de 50 años (Cabrera, 2012; Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2015).

Esto concuerda con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud ya que los grupos poblacionales con mayores cifras de muerte entre el rango de edad de 30 a 70 años a consecuencia de las enfermedades crónico-degenerativas (Organización Mundial de la Salud [OMS] y Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017).

Por otra parte, la categoría no se ve influida en los hábitos de vida del personal de enfermería, ya que no se encontró diferencias dentro de los hábitos de vida, sin embargo, distintos autores difieren que a mayor grado de estudio el personal tiene mejores hábitos de vida saludables. Los turnos que mayormente se ven afectados es el nocturno y matutino por la falta de horas de sueño y la gran carga de actividades que interfieren con el tiempo. Esto coincide con diversos autores ya que el turno nocturno es el que tiene un impacto negativo en el bienestar del personal, ya que pueden presentar alteraciones digestivas, cambio en hábitos alimenticios, trastornos del sueño, siendo el insomnio el más frecuente y alteraciones psicosociales, como estrés, ansiedad, irritabilidad e incluso hasta aislamiento social (Cabrera, 2012; Lugo-Trejo et al. 2016; Gómez-Avellaneda y Tarqui-Mamanii, 2017).

Describiendo los resultados en cuanto a los hábitos de vida del personal de enfermería, se encontró que la mayoría tiene una mala alimentación a causa del incremento de alimentos hipercalóricos, precocinados y con altos niveles de grasas, el consumo elevado de bebidas alcohólicas y la falta de ejercicio físico. Estos datos coinciden con países de América Latina donde se observó que el personal de enfermería lleva a cabo hábitos de vida dañinos, lo cuales se ven

afectados por las premuras del tiempo, la alta carga de trabajo, la mala calidad del sueño y algunos factores de estrés. Esto se debe a que las investigaciones refieren que llevan a cabo un estilo de vida inadecuado dado que la profesión de enfermería demanda gran parte de su atención a sus pacientes (Cabrera, 2012; Lugo et al., 2016; Trejo et al., 2016).

De acuerdo con otra investigación se entiende como a estilos de vida no saludables a el consumo de frutas y verduras inoportuno, la ingesta de comidas fritas y rápidas, no practicar deporte, las horas no necesarias de sueño después de una jornada laboral en el turno nocturno, el no tener un control de peso, beber frecuentemente café, no saber controlar el estrés generado y el tiempo de ocio. Ahora bien, los estilos de vida son actitudes y conductas que se adoptan de manera individual para llegar a satisfacer las necesidades, y así lograr el bienestar físico, biológico, social y psicológico de cada persona (Landa, 2016).

En cuanto a al Índice de Masa Corporal (IMC) se encontró una incidencia superior del sobrepeso y la obesidad en más de la mitad del personal de enfermería, siendo las mujeres con la mayor cifra de sobrepeso esto de acuerdo con diversos autores la tendencia en las mujeres se debe a tres aspectos importantes que se ven afectados. Primero, a nivel emocional las mujeres son más propensas a padecer ansiedad y depresión, de esta manera su estilo de alimentación se ve modificado por el estado de ánimo. En segundo lugar, otro aspecto que influye en el aumento de peso son los niveles de hormonas, ya que presentan cambios perceptibles debido a la menstruación, embarazos e incluso hasta en la menopausia. Por último, el

metabolismo es menos efectivo y esto aumenta la dificultad de quemar calorías y al presentar menos masa muscular que el hombre, tiende a acumular más grasa corporal (González, 2013; Organización Mundial de la Salud [OMS] y Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017; New York Times, 2018).

Debido a que a nivel mundial más de la mitad de las mujeres presentan sobrepeso y obesidad, datos que no solo son observables por el IMC, sino también por el acumulamiento de grasa corporal en las caderas y abdomen (Reinberg, 2018).

El siguiente aspecto discute el resultado del riesgo que existe de contraer enfermedades crónico-degenerativas, aunque no se encontró gran número de padecimientos de diabetes o hipertensión, se pudo observar que es una población en riesgo, dado que presentan grandes índices de sobrepeso y obesidad, por no cumplir con las actividades que contribuyen a mejorar la calidad de vida. Investigaciones realizadas en Ecuador coinciden ya que mencionan que la principal causa de muerte son las enfermedades crónico-degenerativas y las cifras de mortalidad van en aumento, debido a que cada día son más quienes adquieren este tipo de enfermedades desde temprana edad (Loján, 2016; Gómez-Avellaneada, y Tarqui-Mamanii, 2017).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la diabetes afecta a gran parte de personas en el mundo y la hipertensión arterial a casi la mitad de la población. En México se han creado estrategias con los gobiernos federales, estatales y locales para poder determinar el estado físico de las personas e identificar enfermedades crónico-degenerativa ("Fundación Carlos Slim", 2016).

4.1 Limitaciones

Las limitaciones encontradas al realizar este estudio fueron principalmente en la recolección de datos, ya que el personal de enfermería se mostró renuente a participar porque tenían la creencia de que serían juzgados por los resultados de su IMC y creían que se les obligaría a tener un régimen alimenticio estricto. Otra de las limitaciones fue que el personal que tenía problemas de sobrepeso y obesidad no querían participar por el temor a ser evidenciados como personas no sanas, a pesar de haberseles explicado que su participación sería anónima y confidencial y que no tendría repercusiones en su trabajo.

4.2 Conclusiones

Se encontró que el personal de enfermería tiene pocos hábitos saludables, la mayoría presenta sobrepeso u obesidad. Los malos hábitos de vida que destacaron fueron el consumo excesivo de grasas, comidas rápidas, alimentos precocinados, las raciones fuera de lo proporcional, consumir bebidas alcohólicas, la falta de ejercicio físico e incluso el estado de ánimo que afecta la alimentación.

Por todo esto el personal de enfermería debe considerar el modificar sus hábitos de vida para disminuir el índice de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónico-degenerativas y mantener una vida saludable siendo un ejemplo para los pacientes.

4.3 Recomendaciones

Indagar otros factores tales como los psicológicos, sociales y genéticos, que pudiesen estar involucrados en los altos porcentajes de sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería, lo que permitiría desarrollar estrategias con un enfoque específico e integral, para

prevenir y disminuir esta problemática de salud y a su vez lograr evitar mediante hábitos de vida saludable, el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas en personal de enfermería.

El estado civil y el desarrollo de sobrepeso y obesidad tienen una relación significativa, el cual debe ser tomado en cuenta para futuras investigaciones, ya que se pudo observar que el profesional de enfermería que están casados tiene un mayor índice de desarrollar obesidad que los solteros (Loján, 2016).

Bibliografía

- Abrego, M. (15 de mayo de 2017). Nuevo León el "top ten" de obesidad. *El Horizonte*. Recuperado de <http://www.elhorizonte.mx/local/nuevo-león-en-el-top-ten-de-obesidad/1847630>
- Barrios, G. & Contreras, G. (2013). El estado de salud de enfermería a cargo del programa preventivo "5 pasos por tu salud": estudio transversal descriptivo. *Medwave 13(6): e5738. doi: 10.5867/medwave.2013.06.5738*. Recuperado de <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigación/5738>
- Bernalte, V. (2015). The minority of male in the nursing profession. Reflexions of their history, image and their evolution in Spain. *Revista trimestral de Enfermería, 37, 328-334*.
- Cabrera, P. (2012). Sobrepeso y obesidad en el personal del Hospital José Carrasco Arteaga. *Revista Médica HJCA, 4(2), 161-163*.
- Cruz-Domínguez, M., González-Márquez, F., Ayala-López, E., Vera-Lastra, O., Vargas-Rendón, G., Zarate-Amador, A. & Jara-Quezada, L. (2015). Sobrepeso, obesidad, síndrome metabólico e índice cintura/talla en el personal de salud. *Revista Médica Instituto Mexicano del Seguro Social 2015;53 Supl 1: S36-41*.
- Diariodicen (26 de julio de 2016). Re: La Enfermería: "una profesión de hombres y mujeres ". Recuperado de: <https://www.diariodicen.es/201607/la-enfermeria-una-profesion-de-hombres-y-mujeres-cuatro-enfermeros-desmontan-topicos/>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino, Instituto Nacional de Salud Pública (2016) *Informe de resultados*. Recuperado de http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf

- Evangelou, E., Vlachou, E., Polikandrioti, M., Koutelekos, I., Dousis, E. & Kyristi, E. (2014) Exploration of Nursing students' dietary habits. *Health Science Journal*, 8(4);452-468.
- Fundación Carlos Slim. (6 de septiembre de 2016). Re: Enfermedades crónico-degenerativas [Comentario en foro de discusión]. Recuperado de: <http://fundacioncarlosslim.org/enfermedades-cronicas-degenerativas/>
- Gómez-Avellaneda, G. & Tarqui-Mamani, C. (2017). Prevalencia de sobrepeso, obesidad y dislipidemia en trabajadores del nivel primario. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, 14(2), 141-148.
- González, E. (22 de noviembre de 2013). Niños y adolescentes, la generación que peor come [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://stopalaobesidad.com/tag/elizabeth-gonzalez/>
- Herrero, L. (2017). Mi muestra (versión 3.5) [Aplicación móvil] iTunes.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2013). *Intervenciones de Enfermería para la prevención de SOBREPESO Y OBESIDAD*. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guias-clinicas/.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2015). "*Estadísticas a propósito de día internacional de la enfermera y el enfermero (6 de enero)*". Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/enfermera0.pdf>
- Jaramillo, G. & Rodríguez, E. (2015) Nuevo León, capital de la comida rápida y primer lugar en enfermedades no transmisibles del país. *Universidad Autónoma de Nuevo León*. Recuperado de <http://w>

www.uanl.mx/noticias/salud/nuevo-leon-capital-de-la-comida-rapida-y-primer-lugar-en-enfermedades-no-trasmisibles-del-pais.html

Jiménez, G. (06 de agosto de 2017). Padece sobrepeso el 71% de la población de NL. *Milenio*. Recuperado de http://www.milenio.com/región/Padece-sobrepeso-poblacion-NL_0_1006699359.html

Kruger, A. & Peteán, Y. (2017) Estado nutricional, nivel de estrés y comorbilidades del personal de enfermería del Hospital J. B. Iturraspe de la Ciudad de Santa Fe en el año 2016. *Encuentro de Jóvenes Investigadores*.

Laguado, E. y Gómez, MP. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1); 68-83.

Landa, N. (2016). *Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional Huacho*- [Tesis de maestría]. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf;jsessionid=03D42A76B62E947C1B88E62B827E374E?sequence=1

Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (s.f.)
Recuperado de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/comp/rlgsmis.html>

Loján, K. (2016). Estudio de prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal del hospital de los valles, 2014-2015 [Tesis]:
Recuperado de <http://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/972/1/T-UIDE-0829.pdf>

- Lugo, E., Medina, M. & Villanueva, S. (2016). Sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles en trabajadores de la salud de Yucatán. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 17(1), 49-54.
- Márquez, R., Beato, P. & Tormo, A. (2015) Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en el personal sanitario del hospital de Mérida. *Nutrición Hospitalaria*, 2015;31:1763-1770. doi:10.335/nh.2015.31.4.84.55.
- Martínez, C. (10 de febrero de 2018). Se duplica obesidad entre coahuilenses; registra Secretaría de Salud 96.5% más casos en 2017. *Vanguardia*. Recuperado de: <https://www.vanguardia.com.mx/articulo/se-duplica-obesidad-entre-coahuilenses-registra-salud-965-mas-casos-en-2017>
- Mathiew-Quirós, A., Salinas-Martínez, A., Hernández-Herrera, R. y Gallardo-Vela, J. (2014). Síndrome metabólico en trabajadores de un hospital de segundo nivel. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social* 2014;52(5):580-7.
- Naguce, M., Ceballo-León, P. y Álvarez-Reyes, N. (2015). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal de salud de la clínica de medicina familiar Casa Blanca del ISSSTE. *Horizonte Sanitario* 14(2).
- New York Times (11 de marzo de 2018) Esta forma corporal en mujeres aumenta riesgo de ataque cardiaco. *Debate*. Recuperado de [https://www .debate.com.mx/salud/mujeres-obesidad-grasa-abdominal-problemas-cardiacos-en-mujeres-20180311-0162.html](https://www.debate.com.mx/salud/mujeres-obesidad-grasa-abdominal-problemas-cardiacos-en-mujeres-20180311-0162.html)

- Nieves-Ruiz, E., Hernández-Durán, A. & Aguilar-Martínez, N. (2011). Obesidad en el personal de enfermería de una unidad de medicina familiar. *Revista Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 2011; 19(2):87-90.
- Norma Oficial Mexicana [NOM-008-SSA3-2010]. *Para el tratamiento integral del sobrepeso y obesidad*. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5154226&fecha=04/08/2010
- Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles (2017) *Estrategias Estatales para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes*. Recuperado de <http://oment.uanl.mx/estrategias-estatales-parala-prevencion-y-el-control-del-sobrepeso-la-obesidad-y-la-diabetes/>
- Office of Disease Prevention and Health Promotion (2010) *Consume una alimentación saludable* Manténgase activo * Serie de talleres comunitarios*. Recuperado de https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Complete_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la Salud (2017). *Estado de salud de la población*. Recuperado de https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=prevencion-y-control-de-las-enfermedades-no-transmisibles&lang=es.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2014) *Estadísticas de la OCDE sobre la salud 2014, México en comparación*. Recuperado de <http://www.oecd.org/els/health-systems/Briefing-Note-MEXICO-2014-in-Spanish.pdf>

- Pardo, A., Ruíz, M., Jódar, E., Garrido, J., De Rosendo, J. & Usán, L. (2003) Desarrollo de un cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de la vida relacionados con el sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, (2004) XIX (2) 99-109.
- Pérez, M. (2015). El impacto del Trabajo Nocturno en la salud de los profesionales de enfermería [Tesis]: Recuperado de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1575/1/TFG_Manuel_Prez_Campos.pdf
- Phiri, L., Draper, C., Lambert, E. & Kolbe-Alexander, T. (2014). Nurses' lifestyle behaviors, health priorities and barriers to living a healthy lifestyle: a qualitative descriptive study. *BioMed Central Nursing*, 13:38.
- Reed, D. (2014) Healthy Eating for Healthy Nurses: Nutrition Basics to Promote Health for Nurses and Patients, OJIN. *The Online Journal of Issues in Nursing*. 19(3): 7. doi:10.3912/OJIN.Vol.19 No 03Man07. Recuperado de <http://nursingworld.org/mainmenucategories/anamarketplace/anaperiodicals/ojin/tableofcontents/vol-19-2014/no3-sept-2014/healthy-eating-for-healthynurses.html>
- Reinberg, S. (2018). *Esta forma corporal puede aumentar el riesgo de ataque cardiaco de las mujeres*. Recuperado de: <https://consumer.healthday.com/espanol/vitamins-and-nutrition-information-27/body-fat-health-news-300/esta-forma-corporal-puede-aumentar-el-riesgo-de-ataque-cardiaco-de-las-mujeres-731577.html>

Sánchez, A. (2008). Dieta saludable o el plato del bien comer.

Consumidor 16-21. Recuperado de https://www.profeco.gob.mx/revista/publicaciones/adelantos_08/16-21%20comer%20bien%20okmm.pdf

Secretaría de Salud (2013). *Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes*. Recuperado de http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/estrategia/Estrategia_con_portada.pdf

Secretaría de Salud de Nuevo León (2014). *Estrategia estatal para la prevención y el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes*. Recuperado de <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/EstrategiaSODNuevoLeon.pdf>

Statically Package for the Social Sciences [SPSS] (Version 22) [Software of computation]. IBM: Corporation.

Trejo, P. Pérez, I., Morales, D., García, F., Rodríguez, F. & Araujo, R. (2016). Prácticas y creencias sobre estilos de vida asociados al índice de masa corporal en enfermeros. *Revista Cultura del Cuidado, 12(2), 31-42*.

Walters, K., Serrano-García, I. & Echegaray, I. (2007) Obesidad: El reto de la invisibilidad en el Siglo XXI. *Revista Puertorriqueña de Psicología 87. 82-107*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2332/233216359006.pdf>

Apéndices

Apéndice A

Autorización para la aplicación del cuestionario



UDEM

Oficio: Solicitud para desarrollo de prueba definitiva

Patricia Addarith Magaña Lozano
Escuela de Enfermería CHRISTUS MUGUERZA-UDEM.

Lic. Yesika Deyanira Acosta Salazar
Gerencia de enfermería
Hospital CHRISTUS MUGUERZA SALTILLO
Monterrey, N. L.

Monterrey, N. L. a marzo de 2018

Estimado Lic. Acosta

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, en virtud de solicitar su apoyo para que la alumna Itzmally Eridany Rodríguez Ochoa, del Programa de Licenciatura en Enfermería de octavo semestre, desarrolle la prueba definitiva de su **Proyecto de Evaluación Final**, como requisito parcial para obtener el título de la Licenciatura en Enfermería que lleva por tema: **"FACTORES QUE GENERAN SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA"** que tiene como principal objetivo identificar los factores que generan sobrepeso y obesidad en el personal.

Se aplicará **el Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad (Pardo et al., 2003)**, dicho cuestionario ha sido sometido a revisión por el Comité de Investigación de la Escuela de Enfermería CHRISTUS MUGUERZA-UDEM, es un cuestionario aprobado y conscientes de que su aplicación no representa ningún tipo de riesgo y de que todos los datos serán manejados con estricta confidencialidad y en apego a los principios de ética profesional, el uso de la información solo será para fines de la investigación, educativos y de apoyo a la profesionalización. Me dirijo hacia Usted ya que la institución a su digno cargo representa una población similar a la descrita en el protocolo de investigación.

Agradezco de antemano su atención al presente y apoyo proporcionado a los alumnos antes mencionados ya que representará sin duda alguna un sustento muy importante para el desarrollo y continuidad de su **Proyecto de Evaluación Final**.

Atentamente

Patricia Addarith Magaña Lozano
Dirección
pmagana@christus.mx
patricia.magana@udem.edu

ESCUELA DE ENFERMERÍA
Calle 15 de Mayo No. 1822 Pte. Colonia Maria Luisa
Monterrey, N.L. C.P. 64040
T. 52 (81) 8122-8122 ext.- 6370 y 6371
www.christusmuguerza.com.mx
www.udem.edu.mx

Apéndice B

Consentimiento Informado

Folio:

Fecha:

Título del proyecto: Factores que generan sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería

Investigador principal: Lic. Itzmally Eridany Rodríguez Ochoa

Objetivo: En la presente investigación se tiene por objetivo identificar los factores que generan sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería.

Criterios de selección: he sido seleccionado (a) para participar en este estudio de investigación ya que soy personal de enfermería que actualmente labora en el hospital Christus Muguerza Saltillo.

Procedimiento del estudio: Si usted acepta participar en el estudio, la encuesta para valorar y cuantificar los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad, la encuesta será aplicada en su área de trabajo para que conteste con la mayor privacidad posible, se asignará un horario específico que no interrumpa sus actividades laborales. La aplicación de esta encuesta tendrá una duración aproximada de 10 minutos, será contestada a lápiz.

Confidencialidad: La información que usted proporcione no tendrá ninguna repercusión laboral. Por tanto, la información que usted proporcione será solamente utilizada por la investigadora, por lo tanto, no corre riesgo de mal uso de información.

Riesgos: No existe ningún riesgo serio relacionado con su participación en el estudio. Sin embargo, si se siente incómodo o no desea seguir hablando de estos temas puede retirarse en el momento que usted lo decida y regresar posteriormente si así lo desea.

Beneficios: Este estudio tiene como beneficio conocer su peso, talla, índice de masa corporal y el perímetro de cintura, con el fin de en un futuro con los resultados obtenidos, poder diseñar programas de prevención.

Preguntas: Si tiene alguna duda o aclaración acerca de este estudio por favor comuníquese a la coordinación de investigación de la Escuela de Enfermería Christus Muguerza – UDEM con la Dra. Sandra Paloma Esparza Dávila o con la directora MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano, al teléfono 81228122 ext. 6553.

Renuncia o retiro: Su participación en este estudio es voluntaria, la decisión de participar o no participar, no afecta su situación con la institución laboral, si usted decide participar tiene la libertad de

retractarse en cualquier momento sin afectar sus derechos como trabajador.

Conclusión: Por medio de este documento que he leído y entendido por completo ya que mis dudas han sido resueltas por la investigadora, acepto mi participación en el estudio de investigación, teniendo en cuenta que no genera riesgos y que podré obtener beneficios.

Consentimiento: Yo voluntariamente acepto participar en este estudio de investigación y contestar la encuesta antes señalada. Yo he leído la información en este formato y todas mis preguntas han sido contestadas. Aunque estoy aceptando participar en este estudio, no estoy renunciando a ningún derecho y puedo cancelar mi participación en cualquier momento que lo desee.

Sí acepto

No acepto

Firma del
participante:

Firma del testigo 1:

Firma del testigo 2:

Apéndice C

Cédula de datos

A continuación, se presentan unas preguntas acerca de tus datos personales, en esta encuesta no es necesario que escribas tu nombre, dado que la información es confidencial.

Instrucciones:

1. Contesta con lápiz o pluma las siguientes preguntas
2. Contesta cada pregunta con la información correspondiente en las líneas.

Datos sociodemográficos

a. Sexo

1. Hombre: _____ 2. Mujer: _____

b. ¿Qué edad tienes? _____

c. ¿Qué categoría de enfermería tienes? _____

1. Auxiliar de enfermería
2. Enfermería general
3. Licenciada en enfermería
4. Enfermera especialista

d. ¿En qué turno laboras actualmente? _____

1. Mixto de día
2. Mixto de noche

f. ¿Cuántos años tienes laborando como personal de enfermería?

g. ¿Padeces alguna de estas enfermedades? _____

1. Hipertensión arterial
2. Diabetes Mellitus

h. Este apartado será llenado por el investigador

Peso: _____ Talla: _____ IMC: _____

Apéndice D

Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad.

(Pardo, Jódar, Garrido, De Rosendo y Usán, 2003)

A continuación, se te presentan unas preguntas las cuales están relacionadas acerca de tus hábitos de vida. Dando la libertad de responder con confianza las preguntas. Estos datos solo serán manejados por la investigadora y serán de mucha utilidad para generar programas de prevención para enfermería.

Instrucciones:

Por favor lee las siguientes afirmaciones y coloca una "X" en el cuadro donde consideras tu respuesta más honesta siendo:

- 1) Nunca
- 2) Pocas veces
- 3) Con alguna frecuencia
- 4) Muchas veces
- 5) Siempre

Preguntas	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
1. Al cocinar pongo en el sartén la cantidad mínima de aceite.					
2. Soy consciente de las calorías que consumo al finalizar el día					

Instrucciones:

Por favor lee las siguientes afirmaciones y coloca una "X" en el cuadro donde consideras tu respuesta más honesta siendo:

- 1) Nunca
- 2) Pocas veces
- 3) Con alguna frecuencia
- 4) Muchas veces
- 5) Siempre

Preguntas	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
3. Mis snacks que consumo son bajos en calorías (fruta, vaso de agua, etc.).					
4. Como verduras todos los días					
5. Los lácteos que consumo son desnatados (Bajos en grasa)					
6. Como la carne y el pescado a la plancha en lugar de frito					
7. Consumo alimentos frescos en lugar de precocinados					
8. Las raciones de alimento son proporcionales al requerimiento					

Instrucciones:

Por favor lee las siguientes afirmaciones y coloca una "X" en el cuadro donde consideras tu respuesta más honesta siendo:

- 1) Nunca
- 2) Pocas veces
- 3) Con alguna frecuencia
- 4) Muchas veces
- 5) Siempre

Preguntas	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
9. Realizo un programa de ejercicio físico					
10. Cuando tengo hambre entre horas como snacks con pocas calorías					
11. Si estoy bajo de ánimo consumo snacks					
12. Como carnes grasas					
13. Hago ejercicio regularmente					
14. Cuando me apetece comer algo espero unos minutos antes de tomarlo					
15. Consumo snacks si tengo ansiedad					
16. Organizo mis tiempos para realizar ejercicio					

Instrucciones:

Por favor lee las siguientes afirmaciones y coloca una "X" en el cuadro donde consideras tu respuesta más honesta siendo:

- 1) Nunca
- 2) Pocas veces
- 3) Con alguna frecuencia
- 4) Muchas veces
- 5) Siempre

Preguntas	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
17. Tomo bebidas de bajo porcentaje de alcohol (cerveza, vino)					
18. Cuando estoy aburrido me da hambre					
19. Tomo bebidas de alto porcentaje de alcohol (licores, ginebra, whisky)					
20. Cuando como en un restaurante tomo en cuenta las calorías de los alimentos					
21. Reviso las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen					

Instrucciones:

Por favor lee las siguientes afirmaciones y coloca una "X" en el cuadro donde consideras tu respuesta más honesta siendo:

- 1) Nunca
- 2) Pocas veces
- 3) Con alguna frecuencia
- 4) Muchas veces
- 5) Siempre

Preguntas	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
22.Compro principalmente alimentos precocinados					

Apéndice E

Comité de Ética en Investigación



**UNIVERSIDAD DE MONTERREY
VICERRECTORÍA DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN (CEI)
COMITÉ DE INVESTIGACIÓN (CI)**

San Pedro Garza García, N.L. 26 de febrero de 2018

MCE. María Magdalena Béltran Hernández y Itzmally Eridany Rodríguez Ochoa
Investigadoras de Protocolo de Investigación

Estimadas investigadoras

Ref.: 26022018c-CEI

A los efectos del cumplimiento de las Buenas Prácticas Clínicas, **el Comité de Investigación y el Comité de Ética en Investigación de la Vicerrectoría de Ciencias de la Salud de la Universidad de Monterrey (CIE), Aprueban** luego de haber examinado el plan, diseño y consideraciones científicas y éticas, el protocolo de investigación intitulado:

"Factores que Generan Sobrepeso y Obesidad en el Personal de Enfermería"

El protocolo fue sometido a evaluación por los **Comités** mencionados con antelación, encontrando que cumple con todos los lineamientos a los que deben sujetarse las investigaciones biomédicas en humanos.

Le requerimos se realicen reportes trimestrales firmados por usted donde se consignen los resultados, incidentes, efectos secundarios y complicaciones que se presenten durante la investigación, y que se reporte en forma inmediata cualquier evento adverso que ponga en riesgo la vida de los participantes en el estudio.

Asimismo, declaramos que todos los datos contenidos en la presente solicitud y la documentación revisada y analizada, corresponden a información verídica, exacta y completa.

Atentamente,


Dr. Pablo Villarreal Guerra
Presidente del Comité de Ética en Investigación


Dr. Gerardo Riveña Silva PhD
Presidente del Comité de Investigación

Av. Morones Prieto 4500 Pte.
San Pedro Garza García, N. L.
México, C. P. 66238

Tel. +52 (81) 8215-1000
01 800 801 UDEM
udem.edu.mx

Resumen Autobiográfico

Itzmally Eridany Rodríguez Ochoa

Candidato para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería

Tesis: Factores que generan sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería.

Área de estudio: Clínico

Biografía: Nacida en Los Reyes de Salgado, Michoacán, el 8 de mayo de 1992, hija del señor Magdaleno Rodríguez Mata y la señora Beatriz Arcelia Ochoa Barragán.

Educación: Egresada del Instituto Regiomontano "La Salle" y actualmente egresada de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela de Enfermería CHRISTUS MUGUERZA-UDEM.

Experiencia Profesional: del 2014 al 2018 realizó prácticas profesionales pasando por los diferentes niveles de atención hospitalaria pública y privada dentro del área metropolitana de Nuevo León.

Contacto: itzmally@hotmail.com