

Estilo de vida y hábitos alimentarios del personal del hospital San Juan de Dios del Municipio de El Carmen de Viboral

Isabel Cristina Mosquera Osorio¹, y Lady Xiomara Valencia Jiménez²

Asesor: Frank Camilo Jiménez

Resumen:

Introducción: Un estilo de vida saludable es el conjunto de hábitos y costumbres que los individuos han incorporado como parte de sus actividades cotidianas para el mejoramiento de su salud. Dentro de estos, se incluyen aspectos relacionados con la nutrición, la actividad física, la calidad del ambiente laboral, etc. **Objetivo:** Identificar los hábitos de alimentación y estilos de vida del personal del hospital San Juan de Dios del Municipio del Carmen de Viboral. **Métodos:** Estudio cuantitativo, observacional, descriptivo, de corte transversal con las variables: sociodemográficas, alimentarias y del estilo de vida. Se realizó una sistematización de la información de la encuesta, se tabularon los resultados y se realizaron tablas y figuras y se utilizó estadística descriptiva como técnica de análisis de las respuestas. **Resultados:** Se obtuvo información de 54 empleados, donde la edad promedio fue de 38 años. El 67% practicaban algún tipo de actividad física a la semana. En cuanto a las variables alimentarias, mantienen buen consumo semanal de proteínas de origen animal, sin embargo, el consumo de proteína de origen vegetal fue bajo. Respecto a los carbohidratos suelen consumir de 4-6 porciones al día y el consumo de grasas en general fue bajo. **Conclusión:** Los resultados del estudio muestran que la mayoría de las respuestas evidencian que el personal no mantiene un estilo de vida saludable, puesto que algunos de sus hábitos alimentarios, de actividad física y descanso requieren una mejora.

Palabras claves: Estilos de vida; alimentación; personal de salud; hábitos.

Abstract:

Introduction: A healthy lifestyle is the set of habits and customs that individuals have incorporated as part of their daily activities to improve their health. These include aspects related to nutrition, physical activity, the quality of the work environment, etc. **Objective:** To identify the eating habits and lifestyles of the staff of the San Juan de Dios hospital in the Municipality of Carmen de Viboral. **Methods:** Quantitative, observational, descriptive, cross-sectional study with the variables: sociodemographic, food and lifestyle. A systematization of the survey information was carried out, the results were tabulated and tables and figures were made and descriptive statistics were used as a technique for analyzing the responses. **Results:** Information was obtained from 54 employees, where the average age was 38 years. 67% practiced some type of physical activity per week. Regarding the food variables, they maintain a good weekly consumption of protein of animal origin, however, the consumption of protein of vegetable origin was low. Regarding carbohydrates, they usually consume 4-6 servings a day and fat consumption was generally low. **Conclusion:** The results of the study show that most of the responses show that the staff does not maintain a healthy lifestyle, since some of their eating, physical activity and rest habits require improvement.

Keywords: Lifestyles; feeding; health personnel; habits.

Introducción:

Un estilo de vida saludable es el conjunto de hábitos y costumbres que los individuos han incorporado como parte de sus actividades cotidianas de modo permanente, que redundan en un mejoramiento significativo de su salud o en la conservación de esta. Dentro de los estilos de vida saludables se incluyen aspectos relacionados con la nutrición, las actividades físicas y recreativas, las relaciones interpersonales, la calidad del ambiente laboral y domiciliario, entre otros (Espinoza del Aguila & Rojas Medina, 2019, pp. 10-11).

La alimentación es una parte fundamental para el correcto funcionamiento del cuerpo por lo que es importante ingerir alimentos que aporten los nutrientes necesarios, debido a esto la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) definen las Guías Alimentarias como “la expresión de los principios de educación nutricional en forma de alimentos”(Ministerio de Salud y Protección Social, 27d. C., p. 23). Gracias a esta herramienta práctica, se pueden establecer las metas nutricionales de acuerdo con cada población según los diferentes factores que se puedan involucrar en cada una de las mismas.

Otro factor enlazado en los hábitos y estilos de vida es la realización de la actividad física, que es definida como “la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud” (Espinoza del Aguila & Rojas Medina, 2019, p. 15). La práctica regular de actividad física y/o ejercicio se ha asociado con un mejoramiento de la salud física y mental, además de la disminución de estrés, enfermedades crónicas no transmisibles y la mejoría de los

hábitos de alimentación, por ende, aumenta la energía y concentración para realizar todas las actividades diarias.

Por otro lado, en el ámbito laboral los profesionales de la salud generalmente “tienen un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades, y no lo interiorizan en su diario vivir” (Lusmely & Rojas, 2017, p. 1). Es trascendental que el personal de la salud incorpore en su vida cotidiana la información que están transmitiendo en sus actividades laborales, para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, dislipidemias, hipertensión arterial, obesidad, entre otras, que en el futuro podrían afectar su estado de salud.

En un estudio realizado en Perú en el año 2017, se concluyó que, aproximadamente un 60% de los profesionales de salud de un hospital de este país tienen un estilo de vida no saludable, con baja actividad física, consumo de tabaco y mala alimentación (Díaz & Failoc, 2017, p. 9). Por otra parte, en un hospital chileno “se ha reportado que los trabajadores hospitalarios tienen una alta probabilidad de presentar factores de riesgo modificables asociados al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como mala alimentación, altos niveles de estrés y cambios de los patrones del sueño” (Schifferli-Castro et al., 2020, p. 513).

El principal interés para realizar la investigación se debe a que los directivos del hospital manifestaron la necesidad de evaluar los hábitos de alimentación y estilos de vida del personal del hospital; con el fin de determinar que cumplimiento hay de estos aspectos. Además, a partir de este tipo de estudio el hospital contará con insumos para llevar a cabo futuras intervenciones educativas que permitan mejorar la calidad de vida del personal.

El propósito principal del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo es garantizar el bienestar y la salud del personal; la tarea entonces consiste en que las organizaciones se ocupen de la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo, de acuerdo con la naturaleza de la empresa y las características de sus colaboradores, para prevenir accidentes y enfermedades laborales (Vargas Lopez et al., 2017, p. 10).

En efecto, la institución por medio del departamento de talento humano con base en las políticas de Seguridad y Salud en el Trabajo, deben identificar las falencias que presente el personal con respecto a los hábitos y estilos de vida que puedan tener principalmente dentro su jornada laboral, y de esta manera crear alianzas si es el caso, con otras empresas dedicadas al fin de generar cambios positivos en estas conductas del ambiente hospitalario; por lo que es necesario este tipo de estudio.

Esta investigación tuvo como objetivo identificar el estilo de vida y hábitos alimentarios del personal del hospital San Juan de Dios del Municipio de El Carmen de Viboral.

Metodología

Estudio de investigación cuantitativo, observacional, descriptivo, de corte transversal; las variables utilizadas fueron: sociodemográficas, nivel educativo, actividad física y deportes, hábitos alimentarios, frecuencia de consumo de alimentos; y hábitos del estilo de vida. El estudio se realizó en un periodo de tiempo de enero a febrero del año 2022.

La población objeto del estudio fue el total de los empleados, es decir, 90 participantes quienes hacían parte del área asistencial (profesionales del equipo de salud) y no asistencial (áreas administrativas y generales) del Hospital San Juan de Dios del Carmen de Viboral; los

criterios de inclusión fueron aceptar el consentimiento de participación en el estudio, y completar la encuesta en el periodo de tiempo que se dispuso para la formulación de esta. (20 de enero al 16 de febrero 2022). Por tal motivo se excluyeron 36 participantes, al no contar con los criterios de inclusión; obteniendo una muestra de 54 empleados. La información suministrada por los participantes fue de carácter anónimo y confidencial, estrictamente para utilización de la investigación.

La recolección de datos se realizó por medio electrónico con el instrumento de la encuesta diseñada en la plataforma “Google forms”, la cual se tituló “*cuestionario sobre las características del estilo de vida y hábitos alimentarios*”, revisado y avalado previamente por el comité de ética de la Universidad Católica de Oriente y coordinadora de Seguridad y Salud en el trabajo del hospital donde se realizó la investigación, en conjunto con el consentimiento informado; la encuesta se realizó con el fin de identificar los hábitos de alimentación y estilos de vida que tiene en la actualidad el personal del Hospital San Juan de Dios del Municipio del Carmen de Viboral.

Para la evaluación de la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos se contempló la información que suministra las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años (GABA), material que provee el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) en conjunto con la FAO.

Se realizó una sistematización de la información obtenida con ayuda del programa utilizado para la recolección de los datos, en conjunto con Microsoft Excel versión 2203, donde se tabularon los resultados y se realizaron las figuras como técnica de análisis de la información; además se realizó una estadística descriptiva para hallar promedio, mediana y moda en algunas de las respuestas obtenidas.

Resultados:

Se obtuvo información de 54 empleados asistenciales, administrativos y del área de servicios generales del hospital San Juan de Dios del Municipio del Carmen de Viboral, donde el 100% aceptó el consentimiento. Respecto a las variables sociodemográficas, la edad promedio fue de 38 años, teniendo en cuenta que la edad mínima fue de 20 años y la máxima de 57 años; el 81,5% de los encuestados eran mujeres, por lo tanto, el 18,5% hacían parte de la población masculina.

Del total de los participantes, 30% eran empleados del área administrativa, y el 70% de la población trabajaban en el área asistencial. Respecto a la profesión, la más representativa fue auxiliares de enfermería (24%). Por otra parte, el nivel educativo presentado en mayor proporción fue el de técnicos con un 37% (19 empleados) y 33% (18 personas) con formación profesional (Tabla 1).

Tabla 1

Nivel educativo de los empleados

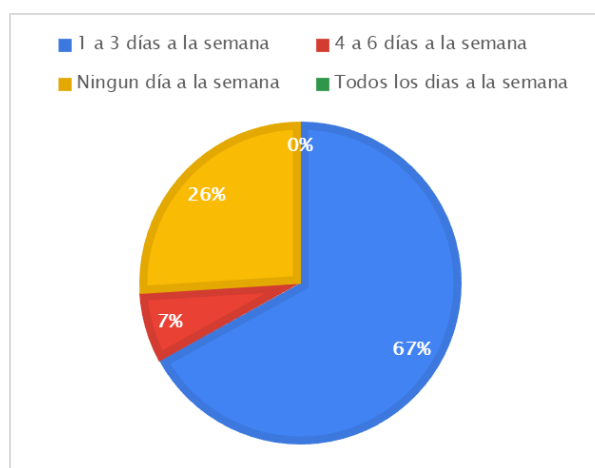
Nivel educativo	Número de personas
Primaria	1
Secundaria	1
Técnica	19
Tecnólogo	11
Pregrado	18
Maestría	4

En cuanto a la evaluación de los patrones de actividad física durante la semana, indicaron que la mayor parte de la población, que representa un 67% practicaban de 1 a 3 días por semana

en algún tipo de actividad física como se muestra en la figura 1. Además, el 68% de los encuestados refirieron que la actividad física que más realizaban era “caminar”. La OMS sugiere que los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente; contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes (OMS, 2020, p. 1).

Figura 2

Frecuencia de práctica de actividad física por semana



Se encontraron resultados similares en relación con el estudio “prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de salud Santa Lucía” en el Municipio La Reforma de Totonicapán, Guatemala en el año 2017; debido a que el 80% realiza ejercicio y el 20% no realiza. (Lusmely & Rojas, 2017, p. 36). También, se presentó similitud en los resultados del estudio realizado por (Moreno M, 2020) en Honduras, donde el 51,2% caminaban, siendo la mayor actividad física realizada en el total de la población encuestada. Es posible que los

resultados de ambos estudios se relacionen por la falta de tiempo para realizar actividad física, esto se puede dar por los horarios laborales y demanda de tiempo con demás ocupaciones fuera de la jornada laboral que limiten la práctica más constante de este hábito.

Para continuar, se les preguntó a los participantes sobre si mantenían un horario regular para alimentarse durante el día, en esto se evidenció que el 33% tenían este hábito; sin embargo, al comparar el área asistencial con la no asistencial, se evidencia que el 32% y 34% respectivamente, mantienen “siempre” un horario regular para sus comidas. De acuerdo con lo anterior, es importante resaltar que “la mantención de horarios regulares de alimentación podría constituir un factor importante para una mejor utilización metabólica y estabilidad del peso corporal” (Chamorro et al., 2018, p. 290).

También se preguntó por el número de comidas al día, se pudo evidenciar que los participantes tienen en promedio 4 momentos de comida, sin embargo, el 61% de ellos, refiere omitir “a veces” alguna de estas comidas. Así mismo, se encontró que el promedio de número de comidas en el personal de enfermería fue de 3,6 al día.

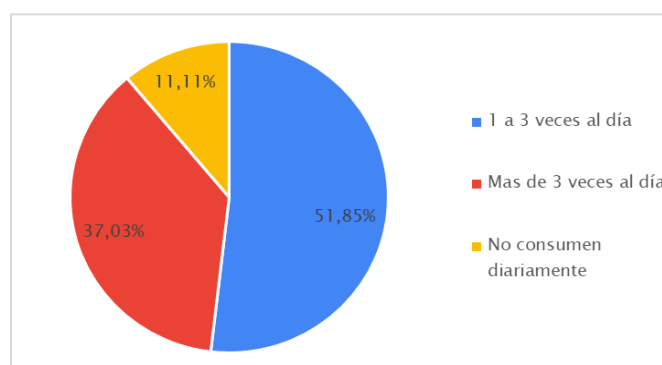
Es importante que todo el personal del hospital (asistencial y no asistencial) mantengan una alimentación saludable y balanceada con la ayuda de un horario regular para adquirir los nutrientes necesarios y de esta manera disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles a futuro, por ende, tendrán mejor calidad de vida y mayor rendimiento en sus actividades laborales y/o personales. Comparando estos resultados con el estudio realizado en Honduras donde evaluaron los estilos de vida de los profesionales de salud, los resultados mostraron que el 100% del personal de enfermería encuestado realiza 3 comidas al día. (Moreno M, 2020, p. 28).

“La falta de tiempo para comer saludable es la razón principal que explican los trabajadores que toman conciencia que descuidan su alimentación cotidiana. Son muchos los profesionales que, ante largas jornadas laborales, comienzan a sustituir los productos propios de una dieta equilibrada por aquellos precocinados, condición que medio plazo puede desencadenar en malestar, cambios de humor, problemas digestivos, desánimo y estrés” (Romero, 2020, pp. 12-13).

Cada grupo de alimentos aporta una gran variedad de nutrientes específicos para el correcto funcionamiento del organismo. Por consiguiente, al evaluar la frecuencia de consumo se evidenció que los trabajadores mantienen un buen consumo semanal de proteínas de origen animal (Figura 2); en cuanto al consumo semanal de leguminosas y/o granos (frijol, lenteja, garbanzo, soja, entre otros) el 50% refirió tener un consumo (1 vez a la semana) Tabla 2; respecto a las recomendaciones de las GABA para población mayor de dos años, se recomienda consumir leguminosas dos veces por semana; por lo tanto, se evidencia que la ingesta es baja.

Figura 2

Frecuencia de consumo diario de proteína de origen animal



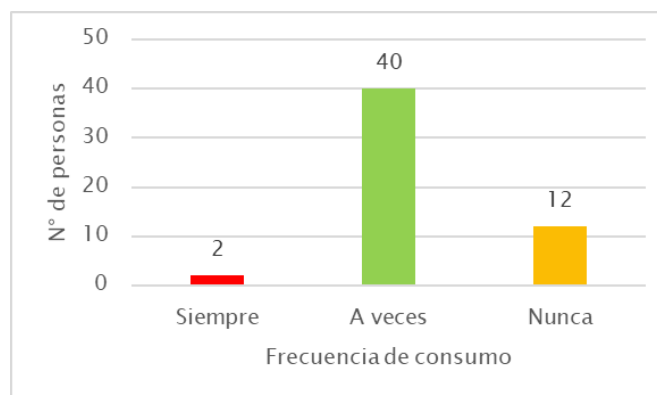
Al evaluar el consumo diario de los carbohidratos complejos (arroz, pastas, pan, arepa, papa, yuca, entre otros) los participantes consumen aproximadamente de 4 a 6 porciones al día.

Los carbohidratos, además de su papel energético, son fundamentales en el metabolismo de los centros nerviosos pues la glucosa proporciona casi toda la energía que utiliza el cerebro diariamente. La glucosa y su forma de almacenamiento, el glucógeno, suministran aproximadamente la mitad de la energía que los músculos y otros tejidos del organismo necesitan para llevar a cabo sus funciones (Carbajal-Azcona, 2018, p. 2).

En cuanto al consumo de dulces y productos de paquete en la jornada laboral, el 74% de los encuestados reporta que “a veces” los consumen, siendo el resultado con mayor porcentaje (Figura 3); y las bebidas azucaradas comerciales presentan un resultado muy diverso en su frecuencia de consumo, siendo 31% el mayor con “1 a 2 veces a la semana”, 19% “3 a 5 veces a la semana”, el 20% “nunca” los consume y el resto de los encuestados los consumen quincenal o mensualmente. Referente a esto, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años sugieren reducir el consumo de estos productos de paquete, gaseosas y bebidas azucaradas, además de las comidas rápidas; con el fin de mantener un peso saludable (ICBF & FAO, 2020).

Figura 3

Frecuencia de consumo de dulces y productos de paquete



Con relación al consumo de comidas rápidas los resultados se pueden observar en la Tabla 2. La cual refleja una frecuencia muy homogénea con respecto a las veces en la semana que presentan este hábito.

Actualmente, se ha reconocido que las personas tienen una idea incorrecta de que por el simple hecho de utilizar grasas en la preparación de sus alimentos van a presentar un aumento elevado del peso y el padecimiento de algunas enfermedades; por lo tanto, se encuentra que el 74% de los participantes están consumiendo todos los alimentos asados, hervidos o al vapor.

Por consiguiente, la recomendación va dirigida hacia mantener un consumo de porciones adecuadas durante el día, con el fin de combinar las diferentes cocciones de los alimentos, como asados, fritos, hervidos, al vapor durante la semana; y de esta manera cumplir los requerimientos con respecto a las funciones que tienen las grasas para el correcto funcionamiento del cuerpo; además, se sugiere no reutilizar los aceites de fritura porque cada vez que se vuelven a calentar, se altera su estructura y esta degradación daría lugar a la aparición de sustancias perjudiciales para la salud.

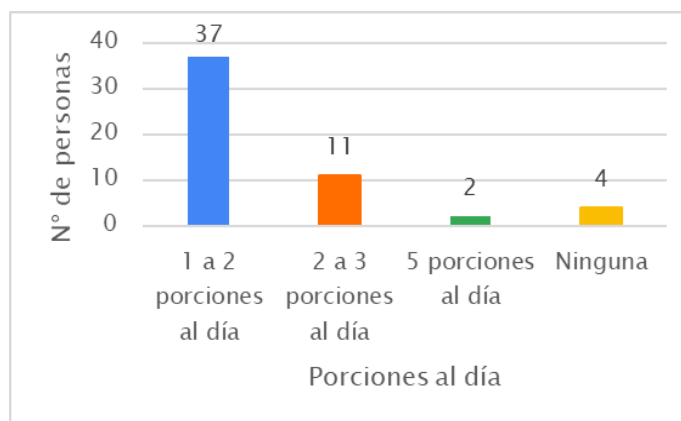
Continuando con este grupo de alimentos, las GABAS mencionan que para cuidar la salud del corazón se deben incluir grasas como las nueces, maníes y aguacate. Además, las grasas brindan otros múltiples beneficios para el cuerpo como lo es, la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), también contienen ácidos grasos esenciales para el desarrollo del cerebro, y son precursores de síntesis de hormonas y protegen los órganos. (Min Salud, 2019, p. 9).

Como se evidencia en la figura 4, el 68,5% (37 personas) del total de los participantes del estudio consumen de 1 a 2 porciones de frutas y verduras al día. Según este resultado, el consumo

de la mayoría de las personas no es suficiente debido a que la recomendación que brinda el documento técnico de las GABA es “consumir al menos cinco (5) porciones entre frutas y verduras al día” (ICBF & FAO, 2020, p. 43). Al mantener este hábito incorporado se favorecerá la salud de los participantes de manera que se presentará una disminución del padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles. Además, tienen un alto contenido de micronutrientes esenciales para el organismo y gracias a su contenido de fibra favorecerá la digestión y les aportará mayor saciedad, ayudando a reducir el consumo inadecuado de otro tipo de alimentos como carbohidratos simples, que se suelen ingerir en momentos de ansiedad.

Figura 4

Frecuencia de consumo de frutas y verduras al día



En cuanto al consumo de carnes frías y embutidos el 61% de los participantes las consume “1 a 2 veces a la semana” como se muestra en la Tabla 2. Se recomienda que, para tener una presión arterial normal, se debe reducir el consumo de sal y alimentos como embutidos, enlatados y productos de paquete altos en sodio; se deben preferir otras alternativas como hierbas y especias para dar sazón a los alimentos; optar por el consumo de alimentos “al natural” como verduras, frutas frescas, lácteos semi descremados y descremados, carnes frescas (aves, res,

pescado, cerdo), en vez de aquellos conservados o procesados con sal. (ICBF & FAO, 2020, p. 63).

Tabla 2

Frecuencia de consumo de alimentos de los empleados

Grupo de alimentos	1 a 2		3 a 5		6 o más		Quincenal		Mensual		No presenta consumo habitual	
	veces por semana		veces por semana		por semana		N°	%	N°	%	N°	%
Lácteos y sus derivados	13	24,1	24	44,4	17	31,5	0	0	0	0	0	0
Carnes frías y embutidos	33	61	7	13	1	2	0	0	0	0	13	24
Leguminosas	27	50	24	44	0	0	0	0	3	5,5	0	0
Bebidas azucaradas	17	31	10	19	1	1,85	8	14,8	7	12,9	11	20
Comidas rápidas	18	33,3	1	1,8	0	0	16	29,6	17	31,5	2	3,7

Al preguntarles a los participantes acerca del hábito de llevar a su trabajo loncheras preparadas desde sus hogares, el 35% indica que lo hacen “3 a 5 veces por semana”, el 31% “1 a 2 veces a la semana”, un 15% 6 o más veces a la semana, 6% practican este hábito de manera “quincenal” y 13% “ningún día en la semana”. Es importante promover esta práctica con los trabajadores para favorecer la salud, puesto que al mantener una planificación diaria desde los hogares se puede optar por opciones más saludables, inocuas y seguras para su salud; además el tema económico también podría ser un factor favorecedor al no estar comprando diariamente productos o alimentos fuera de casa. En cuanto a la planificación se podría realizar desde el fin de

semana, dejando algunos alimentos como vegetales o frutas previamente desinfectados y picados en el refrigerador para que se ahorre tiempo en la semana a la hora de empacar sus loncheras.

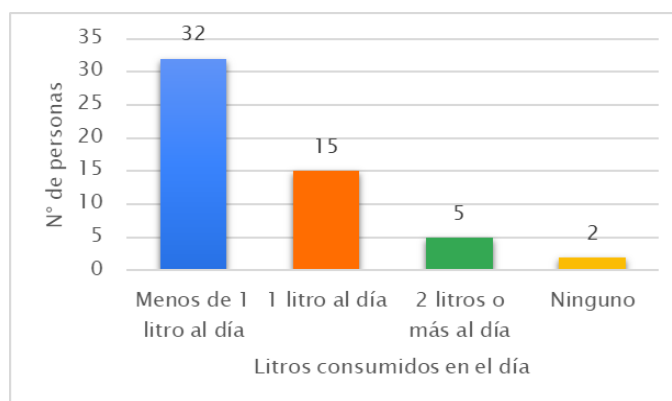
Respecto a los resultados sobre los hábitos del sueño el 67% duerme menos de 8 horas y (33%) 8 horas diarias; resultados similares se encontraron en el estudio realizado en la Universidad CES titulado “Estilos de vida del personal del servicio de urgencias médicas en un hospital de tercer nivel en Bogotá, Colombia” el 70% del total de los participantes reportaron dormir menos de 8 horas diarias, sin embargo, el 30% refirió dormir 8 o más horas diarias (Campos et al., 2017, p. 23). Lo que podría evidenciar una similitud en los resultados de los estudios, en este hábito; teniendo en cuenta que, en ambos estudios, el personal de los hospitales en Colombia maneja un horario similar en cuanto a la intensidad horaria trabajada.

Por otra parte, el 63% de los trabajadores del hospital del Carmen de Viboral, refieren que su trabajo no interfiere para descansar mínimo 8 horas diarias; no obstante, el 37% considera lo contrario, teniendo en cuenta que en esta respuesta la diferencia fue de 3 participantes respecto al área asistencial y no asistencial. Además, en las dos investigaciones los trabajadores podrían presentar otro tipo de situaciones como estrés, responsabilidades en su vida diaria, lo cual podría limitar el descanso en las personas que lo manifestaron.

En cuanto al consumo de agua diario se evidencia que 59,25% consume menos de 1 litro de agua en el día; 37% consumen uno, dos o más litros o más al día; 3,75% restantes no presentaron ningún consumo de agua en el día (figura 5). De acuerdo con esto, se sugiere aumentar el consumo de agua (1 a 2 litros por día) teniendo en cuenta que traerá beneficios como regular la temperatura corporal, ayuda al transporte de los nutrientes y mantendrá el cuerpo bien hidratado, previniendo algunas patologías como mareos, sudoración excesiva, dolores de cabeza, entre otros; como lo sugiere las GABA para mayor de 2 años. (ICBF & FAO, 2020)

Figura 5

Frecuencia de consumo de agua en el día



El café es una bebida de consumo mundial, y en Colombia este consumo es frecuente, ya que constituye una costumbre arraigada en nuestra cultura. Adicionalmente, debido a que nuestro país es productor de esta bebida, el conocimiento sobre su efecto en la salud podría tener consecuencias tanto en el sistema de salud como en la economía nacional (Alba Talero et al., 2019, p. 5).

Respecto al consumo de café, se evidenció que un 43% ingiere de 1 a 2 tazas al día, 24% “2 a 4 tazas”, 11% “más de 4 tazas” y el 22% no consume café cada día. Por consiguiente, se sugiere no exceder el consumo de más de 3 tazas de 100cc de café en el día (Gutiérrez et al., 2020, p. 627).

Para continuar con la evaluación de los hábitos, se evaluó el consumo del alcohol respecto a su frecuencia, puesto que esta sustancia tiene riesgos potenciales para la salud.

“El alcohol, es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia; está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles

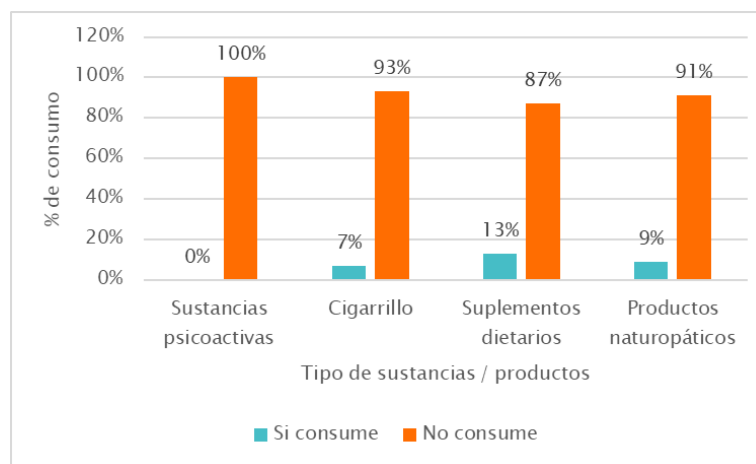
tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares”
(Organización Mundial de La Salud, 2018)

Respecto a su consumo, según las respuestas, el 89% de los participantes consumen alcohol. El 56% (área asistencial) y 88% (área no asistencial) refieren consumirlo “solo en fechas especiales”.

Para finalizar, al evaluar el uso de sustancias psicoactivas se evidencia que el 100% respondió que no consume este tipo de sustancias. Con respecto al cigarrillo el 93% no fuma. También, se evaluó el consumo de suplementos dietarios, resultando que un 87% no los consume actualmente, 9% consume vitaminas y 4% ácidos grasos (omega 3). Acerca de los productos naturopáticos 91% no los consume.

Figura 6

Consumo de diferentes sustancias o productos de los empleados



Una de las limitaciones para la realización de la investigación fue, no contar con la colaboración del 100% de los empleados para diligenciar el cuestionario. Por lo tanto, no fue

posible evaluar los hábitos y estilos de vida del total de la población, como se pretendía inicialmente.

Para finalizar, la recomendación para futuras investigaciones es realizar una evaluación del estado nutricional de los empleados del hospital; de esta manera, el hospital podría implementar estrategias educativas y de intervención con el fin de mejorar su calidad de vida.

Conclusiones

En conclusión, los resultados del estudio muestran que la mayoría de los encuestados, en promedio no mantienen un estilo de vida saludable, puesto que no tienen un horario fijo para su alimentación, a veces omiten alguna de las comidas principales del día; además, se evidencia alta ingesta de carbohidratos simples, un consumo bajo de frutas y verduras durante el día y de lácteos durante la semana. Respecto a la práctica de actividad física se recomienda aumentar su frecuencia durante los días y horas de la semana. Así mismo, se sugiere implementar como hábito saludable, preparar loncheras desde casa, de manera que se pueda tener una alimentación más consciente respecto a lo que van a consumir durante el día, y garantizar un descanso diario mínimo de 8 horas.

De acuerdo con los resultados obtenidos se sugiere realizar campañas y/o promociones de prácticas saludables que incentiven a todo el personal y sus directivos con el fin de mejorar estos hábitos en cuanto alimentación, práctica de actividad física y tiempo para descansar diariamente; favoreciendo al hospital de manera indirecta, de tal manera que se mejore la calidad de vida de los trabajadores; y así se podrían presentar mayor aumento en el rendimiento laboral, teniendo en

cuenta que esto reduciría cantidad de molestias generalmente presentadas, respecto a su salud física, emocional y mental.

Referencias bibliográficas

Alba Talero, L. H., Peñalosa, M. J., Gutiérrez, V., & Castillo, J. S. (2019). “Efecto del consumo habitual de café en la salud cardiovascular de la población adulta: protocolo de una revisión de revisiones sistemáticas de la literatura”. *Universidad Médica*, 60(2), 1-6.

<https://doi.org/10.11144/javeriana.umed60-2.cafe>

Campos, N., Corredor, A., & Hernandez, O. (2017). *Estilos de vida del personal de urgencias médicas en un hospital de tercer nivel en Bogotá, Colombia*.

[https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2950/Estilos De Vida](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2950/Estilos%20De%20Vida%20Personal.pdf;jsessionid=E4B1CD7EA9C70D644342B41116DDC4C7?sequence=1)

[Personal.pdf;jsessionid=E4B1CD7EA9C70D644342B41116DDC4C7?sequence=1](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2950/Estilos%20De%20Vida%20Personal.pdf;jsessionid=E4B1CD7EA9C70D644342B41116DDC4C7?sequence=1)

Carbajal-Azcona, Á. (2018). Capítulo Hidratos de carbono- Manual de Nutrición y Dietética.

Universidad Complutense de Madrid, 1-5. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>

Chamorro, R., Farías, R., & Peirano, P. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de

alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista Chilena Nutrición*, 45(3), 285-292.

Diaz, E. G., & Failoc, V. E. (2017). Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en

Chiclayo, Perú 2017. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 10.

<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2876>

Espinoza del Aguila, K. M., & Rojas Medina, N. L. (2019). *Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los profesionales de la salud del Hospital II - 2 Taratopo, 2019*.

Gutiérrez, V., Pe, M., Ibarra, A., Castillo, J. S., Badoui, N., & Alba, H. (2020). Consumo habitual de café y riesgo de enfermedad cardiovascular: una evaluación crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(6).

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. (2020). *Documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*.

Lusmely, S., & Rojas, C. (2017). Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán, Guatemala, año 2017. *Universidad Rafaell Landívar. Tesis de grado*, 6-18.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). *Módulo – Grasas*. 30.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo-grasas.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (27d. C.). *Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional*. 1-73.

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf

Moreno M, P. (2020). *Estilos de vida de los profesionales de salud. Red descentralizada de salud de Gracias, Lempira, Honduras, junio a diciembre. 2019*.

<https://doi.org/https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>

Organización Mundial de La Salud. (2020). *Actividad física: Datos y cifras*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de La Salud. (2018). *Alcohol: Datos y cifras*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Romero, M. (2020). Hábitos alimenticios en el personal de salud y rendimiento laboral.

Universidad Nacional del Rosario, 42.

<http://rehip.unr.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/2133/22172/PTE2173-RomeroMB-2020.pdf?sequence=3>

Schifferli-Castro, I., Cofré-Jara, S., Soto-Rodríguez, F., Soto-Rodríguez, L., & Vargas-Nuñez, K.

(2020). Measuring diet quality in health personnel of a chilean hospital using the healthy eating index. *Revista Facultad de Medicina*, 68(4), 512-516.

<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.76500>

Vargas Lopez, E. R., Loaiza Galvis, L. C., & Osorio Yandy, S. M. (2017). *Condiciones de salud y estilos de vida en los colaboradores de la empresa de servicios públicos Tribunas Córcega Esptri, en el primer semestre de 2017.*