



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VII – N. 19 – 2013

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n19/131d.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "CUIDADOS Y TECNOLOGÍA: UNA RELACIÓN NECESARIA" I Congreso Virtual, IX Reunión Internacional de Enfermería Basada en la Evidencia, reunión celebrada del 21 al 22 de noviembre de 2013 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Importancia del personal de enfermería en la adquisición de hábitos de vida saludable en los jóvenes**

Autores Elvira de Luna-Bertos, María Angustias Sánchez-Ojeda, Javier Ramos-Torrecillas, Olga García-Martínez, Concepción Ruiz-Rodríguez

Centro/institución Facultad de Enfermería, Campus de Melilla, Universidad de Granada

Ciudad/país Melilla, España

Dirección e-mail elviradlb@ugr.es

RESUMEN

Las instituciones y organizaciones que se ocupan de la juventud identifican la etapa entre los 12 y 29 años como el periodo juvenil de la vida, en el que las personas vivimos una diversidad de cambios relacionados con el crecimiento y la maduración que nos lleva a la edad adulta. En esta etapa el entorno social y el propio desarrollo psicobiológico influyen de forma importante en el proceso salud-enfermedad y en las maneras de vivir de los jóvenes. Y tanto uno como otro tienen una influencia relevante en lo que protege y promueve su salud o genera enfermedad. Diferentes autores en su discurso mantienen que las dificultades que rodean a los jóvenes y sus formas de afrontarlas, van marcando algunas pautas de comportamiento que caracterizan su estilo de vida [...]

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Las instituciones y organizaciones que se ocupan de la juventud identifican la etapa entre los 12 y 29 años como el periodo juvenil de la vida, en el que las personas vivimos una diversidad de cambios relacionados con el crecimiento y la maduración que nos lleva a la edad adulta¹. En esta etapa el entorno social y el propio desarrollo psicobiológico influyen de forma importante en el proceso salud-enfermedad y en las maneras de vivir de los jóvenes². Y tanto uno como otro tienen una influencia relevante en lo que protege y promueve su salud o genera enfermedad¹.

Diferentes autores en su discurso mantienen que las dificultades que rodean a los jóvenes y sus formas de afrontarlos, van marcando algunas pautas de comportamiento que caracterizan su estilo de vida³⁻⁵.

El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza⁶. Históricamente los estilos de vida se han asociado con aspectos sociales, económicos, culturales que se pueden evidenciar en las situaciones favorables o desfavorables presentadas ya sea, por el individuo, un grupo, una comunidad y/o por la sociedad.

Aunque lógicamente sería difícil encontrar conductas humanas que no tuvieran algún tipo de influencia sobre la salud y el bienestar, existen una serie de repertorios de conducta que se encuentran entre los factores de riesgo más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad, tales como el consumo de alcohol y de tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, no participar en programas de promoción de la salud, incumplir las instrucciones médicas y utilizar de forma inadecuada los servicios de salud, entre otros¹.

Los hábitos de vida saludables o también conocido como estilo de vida saludable, incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud; Nutbean y col. (1989)⁷ lo definió como el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto⁸. Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza el gozar de una vida más larga, sí que puede mejorar la calidad de vida de una persona⁹. Este aspecto es muy importante dado que tendrá una repercusión positiva en el futuro de esta población¹⁰.

Dentro de los hábitos saludables se encuentran no sólo la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, sino que otros muchos factores también pueden influir en nuestra salud como el sueño, la sexualidad, el consumo de drogas ilegales, el alcohol, el tabaco, las percepciones de salud que experimentan los sujetos; así como las conductas adecuadas en seguridad vial (respeto a las normas de tráfico y comportamiento cívico en

la vía pública), aspecto este último importante si se tiene en cuenta que los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte juvenil en España^{3,11,12}.

Por otro lado, La Organización Mundial de la Salud, afirma que la mayoría de las enfermedades son producidas por los estilos de vida de su población, y recomienda que los gobiernos destinen más recursos económicos en la promoción de la salud y prevención de las enfermedades¹³. Una labor esencial de los profesionales de enfermería, como miembros del equipo de salud, es el fomento de hábitos de vida saludables a través de la Educación para la Salud, que ayudaran a prevenir enfermedades de tipo cardiovasculares principalmente en el futuro⁴.

En su concepción más tradicional la Educación para la Salud se define como “la transmisión de conocimientos relativos a la salud individual o colectiva, que tiene como objeto hacer al sujeto activo y responsable en todos los procesos, ya sean de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación y reinserción, relacionados tanto con su salud como con la de su familia y comunidad”¹⁴.

La Educación para Salud consiste en actividades cognitivas basadas en la interacción. En este proceso de enseñanza-aprendizaje se transmiten conocimientos, valores y normas. En Educación para la Salud no sólo es imprescindible el conocimiento de la realidad de la población diana, sino que es necesario que el profesional de la salud no sea un mero transmisor, el rol docente es un elemento activo en el proceso. Éste debe de ser el primero en llevar a cabo lo que está enseñando, ya que el conocimiento y la práctica de estos hábitos le van a permitir transmitir la importancia que tienen estos hábitos de vida saludable para el futuro de las personas.

El objetivo de este trabajo ha sido conocer y poner en valor el papel de enfermería en la adquisición de hábitos de vida saludable en la población juvenil.

Metodología

Para este trabajo se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos electrónicas: Cinahl, SciELO, Medline, y Cuiden, en el periodo de tiempo comprendido entre 2003-2013. Como palabras claves se utilizaron: jóvenes, estilos de vida, hábitos de vida saludable, cuidados de enfermería, y calidad de vida.

Resultados y Discusión

Una de las funciones del personal de enfermería es la educación para la salud. La característica fundamental de esta función es enseñar a pensar y aprender desde la experiencia propia, teniendo en cuenta creencias, actitudes, valores y habilidades, para así alcanzar una autonomía^{5,15}. La adquisición de los conocimientos se considera positiva, en la medida que repercute y refuerza la práctica de hábitos correctos mediante la creación de buenas actitudes hacia hábitos saludable. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, es necesario también que se produzca la modificación o abandono de estos hábitos insanos y erróneos, para poder conseguir una vida sana y equilibrada¹⁶. Y es en las primeras etapas de la vida cuando con mayor facilidad se pueden modificar hábitos inadecuados.

Así, la bibliografía muestra que las diferentes actuaciones sobre hábitos de vida saludable se centran principalmente en la edad infantil y adolescente^{5,4}, hasta los 18 años; las cuales son llevadas a cabo por un equipo de profesionales relacionados con la salud. Pero según diversos autores la edad juvenil se prolonga hasta los 29 años¹, y sigue siendo hasta esta edad donde se van adquiriendo los diferentes hábitos. Por eso el profesional de enfermería no debe centrarse sólo en los niños y adolescentes, sino que la población joven son también un objetivo perfecto, en donde actuar y modificar los estilos de vida. Ya que el llevar unos hábitos de vida poco saludables (consumo de alcohol, tabaco, otras drogas, ausencia de ejercicio físico y una mala alimentación) significa en los jóvenes un detrimento de su calidad de vida; que lentamente le van ocasionando daños a sus sistemas psicofisiológicos y conductuales, en distintas áreas de su vida^{5,15}. No obstante, algunos estudios epidemiológicos muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de unos hábitos de vida saludables, estos conocimientos no se traducen en llevar a la práctica dichos estilos de vida^{4,8,12}.

Todo esto nos sugiere la importancia que tiene la Educación para la Salud, la cual constituye una de las competencias del personal de enfermería, y adquiere especial relevancia cuando va dirigida a la población juvenil. Actividad que debería ser llevada a cabo por los profesionales de enfermería, no solo en los centros de atención primaria sino incluso en los centros educativos.

Conclusión

Debido a los cambios producidos en los últimos tiempos en nuestra sociedad, tales como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la industrialización, la imitación de otros patrones alimentarios, la comida rápida, el sedentarismo, etc., cada vez se adoptan nuevas formas de vida que se alejan del ideal de vida saludable. Por tanto, surge la necesidad, por parte del profesional de la salud, en concreto del personal de enfermería, de conocer los hábitos de vida que lleva la población juvenil de hoy en día, estudiar los patrones dietéticos, de actividad física, de consumo de alcohol y tabaco, conducta sexual, los conocimientos y actitudes que tienen al respecto; ya que esta etapa es un período crítico en la vida porque en él se establecen comportamientos que pueden ser hábitos de salud para el resto de la vida; con el fin de poder establecer un plan de intervención, para proporcionarles a estos jóvenes un futuro con una mejor salud y calidad de vida.

Bibliografía

1. Sanabria-Ferrand PA, González L, Urrego D. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud Colombianos. Estudio exploratorio. Revista Med 2007; 15(2):207-217.
2. Montero-Bravo A., Úbeda-Martín N., García-González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hospi. 2006; 21(4):466-473.
3. Balaguer, I. (Ed.). Estilos de vida en la adolescencia. Valencia: Promolibro; 2002.
4. Moreno L.A., González-Gross M., Marcos A., Jiménez-Pavón D., Sánchez M.J., Mesana M.I., Gómez S., Vicente-Rodríguez G., Diaz L.E., Castillo M.J. Promocionando un estilo de vida saludable en los adolescentes europeos mediante el ejercicio y la nutrición: El proyecto HELENA. Selección, 2007; 16 (1):13-17.

5. Rodríguez A., Goñi A., Ruiz de Azúa S. Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención psicosocial* 2006; 15(1):81-94.
6. Arrivillaga M., Salazar IC., Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*. 2003; 34(4):186-195.
7. Nutbeam, D., Aaro, L., Carford, J. Understanding children's health behavior: The implication for health promotion for young people. *Social Science & Medicine* 1989; 9(3):317-325.
8. Pullen C, Noble S, Fiandt K. Determinants of health-promoting lifestyle behaviors in rural older women. *Family and Community Health*. 2001; 24:49-73.
9. Vorvick LJ., Zieve D. Vida saludable. *Medlineplus medicine encyclopedic* 2011; article 002393. (Online). Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanis/ency/article/002393.htm
10. Hardin-Fanning F. Adherence to a Mediterranean diet in a rural Appalachian food desert. *Rural and Remote Health* 2013; 13: 2293. (Online). Disponible en: <http://www.rrh.org.au>
11. Boletín Informativo nº 21. Dirección General de Tráfico (DGT). Noviembre-Diciembre 2009.
12. Comas D. Informe Juventud en España 2008. Tomo 3, Estado de Salud de la Juventud, Instituto de la Juventud (INJUVE).
13. OMS. Organización Mundial de la Salud. *Protocolos de Atención Integral Para la Salud de Escolares y Adolescentes*. Washington, 2001, 326 p.
14. Fernández, P. *Fundamentos de Enfermería en Atención Primaria y Especializada*. Editorial Síntesis, Madrid, 1997.
15. Irazusta, A. Ruiz Litago, F; Gil Orozco, S; Gil Goikouria, F. J.; Irazusta Astiazaran, J. Hábitos de vida de los estudiantes de enfermería Zainak. 2005; 27:99-107.
16. Montero Bravo A., Úbeda Martín N., García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr. Hosp.* 2006; 21(4).