



*Alternativas de intervención para mejorar el estilo de vida del enfermero y la calidad del cuidado*

*Intervention alternatives to improve the lifestyle of nurses and the quality of care*

*Intervention alternatives to improve the lifestyle of nurses and the quality of care*

Kathiusca Paola Echeverría Caicedo <sup>I</sup>

[kecheverriac@unemi.edu.ec](mailto:kecheverriac@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-1778-9477>

Nuccette Sierra L <sup>II</sup>

[lnucettedes@gmail.com](mailto:lnucettedes@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-3192-5084>

Gabriela de Jesús Vásquez Espinoza <sup>III</sup>

[gvasqueze2@unemi.edu.ec](mailto:gvasqueze2@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-7825-8699>

Grecia Elizabeth Encalada Campos <sup>IV</sup>

[gencaladac@unemi.edu.ec](mailto:gencaladac@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/00000002-45500063>

**Correspondencia:** [kecheverriac@unemi.edu.ec](mailto:kecheverriac@unemi.edu.ec)

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de junio de 2022 \* **Aceptado:** 12 de julio de 2022 \* **Publicado:** 05 de agosto de 2022

- I. Licenciada en Enfermería, Magíster en Diseño y Evaluación de Modelos Educativos, Magíster en Salud Pública, Profesora Titular Auxiliar 1 Tiempo Completo, Coordinadora de Prácticas Pre Profesionales de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- II. Universidad de Zulia, Zulia, Venezuela.
- III. Licenciada en Enfermería Magíster en Gerencia de servicios de Salud, Universidad Estatal de Milagro Docente Titular Auxiliar 2. Directora de la Carrera de Enfermería, Ecuador.
- IV. Licenciada en Enfermería, Magíster en Gerencia de servicios de Salud, Universidad Estatal de Milagro Docente Titular Auxiliar 2, Ecuador.



## Resumen

La investigación tuvo como objetivo proponer alternativas de intervención con un enfoque educativo, de sensibilización y gestión para promover un estilo de vida saludable en el personal de enfermería que a su vez mejore su disposición para la calidad del cuidado como eje central de sus funciones asistenciales. La propuesta se sustentó en los resultados obtenidos por Echeverría, Nucete, Blanco y Escalada (2022), en un estudio de tipo descriptivo y proyecto factible, con diseño de campo, no experimental y transversal, en el que aplicaron los cuestionarios de Salazar y Arrivillaga (2005) y el Nursing Work Index (adaptado por De Pedro-Gómez et al. 2009) a una muestra de 175 enfermeros profesionales del Hospital General Babahoyo, Ecuador. Como resultado se obtuvo que el estilo de vida en los enfermeros es poco saludable y la calidad del cuidado es baja, sustentado en estos hallazgos se planteó una propuesta con alternativas de intervención dirigidas a mejorar el estilo de vida en los enfermeros y la calidad del cuidado. Se concluyó que la propuesta es factible y viable de ser puesta en práctica, está conformada por talleres teórico-prácticos y estrategias gerenciales para promover en el personal de enfermería un estilo de vida saludable necesario para afrontar de forma positiva las complejidades de las tareas desempeñadas y lograr la calidad del cuidado a los usuarios.

**Palabras Clave:** Estilos de vida; personal de enfermería; intervenciones educativas; calidad del cuidado.

## Abstract

The objective of the research was to propose intervention alternatives with an educational, awareness-raising and management approach to promote a healthy lifestyle in nursing staff, which in turn improves their disposition for quality care as the central axis of their care functions. The proposal was based on the results obtained by Echeverría, Nucete, Blanco and Escalada (2022), in a descriptive study and feasible project, with a field, non-experimental and cross-sectional design, in which the Salazar and Arrivillaga questionnaires were applied. (2005) and the Nursing Work Index (adapted by De Pedro-Gómez et al. 2009) to a sample of 175 professional nurses from the Babahoyo General Hospital, Ecuador. As a result, it was obtained that the lifestyle of nurses is unhealthy and the quality of care is low. Based on these findings, a proposal was made with intervention alternatives aimed at improving the lifestyle of nurses and the quality of care. . It was

concluded that the proposal is feasible and viable to be put into practice, it is made up of theoretical-practical workshops and managerial strategies to promote a healthy lifestyle in the nursing staff necessary to positively face the complexities of the tasks performed and achieve quality of care for users.

**Keywords:** Lifestyles; nursing staff; educational interventions; quality of care.

## Resumo

O objetivo da pesquisa foi propor alternativas de intervenção com abordagem educativa, sensibilizadora e gerencial para a promoção de um estilo de vida saudável na equipe de enfermagem, o que, por sua vez, melhora sua disposição para uma assistência de qualidade como eixo central de suas funções assistenciais. A proposta foi baseada nos resultados obtidos por Echeverría, Nucete, Blanco e Escalada (2022), em um estudo descritivo e projeto viável, com um desenho de campo, não experimental e transversal, no qual foram aplicados os questionários Salazar e Arrivillaga (2005) e o Nursing Work Index (adaptado por De Pedro-Gómez et al. 2009) a uma amostra de 175 profissionais enfermeiros do Hospital Geral Babahoyo, Equador. Como resultado, obteve-se que o estilo de vida dos enfermeiros é insalubre e a qualidade da assistência é baixa. Com base nesses achados, foi feita uma proposta com alternativas de intervenção visando a melhoria do estilo de vida dos enfermeiros e a qualidade da assistência. Concluiu-se que a proposta é factível e viável de ser colocada em prática, é composta por oficinas teórico-práticas e estratégias gerenciais para a promoção de um estilo de vida saudável na equipe de enfermagem necessária para enfrentar positivamente as complexidades das tarefas desempenhadas e alcançar a qualidade de atendimento aos usuários.

**Palavras-chave:** Estilos de vida; equipe de enfermagem; intervenções educativas; Qualidade do cuidado.

## Introducción

Puede afirmarse que el desempeño laboral está directamente relacionado con el estilo de vida de los trabajadores, las personas con hábitos y conductas saludables tienen una mayor disposición para el desarrollo de las tareas asignadas con adecuados estándares de calidad y con menor riesgo a padecer agotamiento por una inadecuada relación entre la carga laboral y la capacidad tanto física, mental como emocional para asumirla. (Henao, 2013; Argibay, 2014, Sánchez, 2014)

En relación con las ideas anteriores, los profesionales que asumen cargos asistenciales en salud como es el caso del personal de enfermería, están expuestos a diversos factores organizacionales, personales y del proceso mismo de atención a los pacientes, que consumen una parte significativa de su energía vital por lo que deben prestar especial atención a los hábitos de alimentación, actividad física y

autocuidado que deben seguir para compensar el desgaste que experimentan en el desempeño de sus funciones. (Echeverría et al., 2020, Echeverría et al., 2018) Asimismo la calidad del cuidado por parte del personal de enfermería requiere de la motivación de los líderes para sobrellevar la labor diaria, así como el apoyo para tomar decisiones en torno a las acciones de mejora del servicio prestado a los pacientes y cumplir con los protocolos estandarizados en la institución para el alcance de la calidad basado en los objetivos propuestos en los planes y programas de atención a los pacientes. (Febré et al., 2018, Waldow, 2014)

Con la finalidad de mejorar el estilo de vida y su relación con la calidad del cuidado en el personal de enfermería del Hospital de IEES de Babahoyo, Ecuador se plantea en este artículo una propuesta cuya estructura se basa en alternativas de intervención planteadas como actividades coherentes, organizadas e integradas para promover un estilo de vida saludable en el personal de enfermería y mejorar la gestión de la calidad del cuidado. El artículo se encuentra estructurado en los siguientes apartados: Desarrollo, metodología, resultados, discusión y conclusiones.

## **Desarrollo**

La propuesta se alternativas de intervención contribuirá a la adopción de un estilo de vida saludable en el personal de enfermería, quienes recibirán a través de talleres orientaciones y recomendaciones para poner en práctica conductas preventivas de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión y los efectos negativos del estrés.

Por otra parte, se plantea integrar a la gerencia del hospital en esta propuesta ya que la calidad del cuidado de los enfermeros está influenciada por diversos factores, tales como el liderazgo, trabajo en equipo, participación en la toma de decisiones y reconocimiento del desempeño.

Asimismo la motivación del personal es esencial a fin de lograr un entorno propicio para el cuidado. Una personal de enfermería satisfecho y motivado por su trabajo será capaz de comprometerse en mejorar los procesos de cuidado dirigidos a favorecer el confort, curación y restitución de la salud de las personas que cuida.

La propuesta se implementará en el Hospital IESS Babahoyo, ubicado en la Provincia de Los Ríos, cantón Babahoyo, parroquia Clemente Baquerizo, Ecuador . De acuerdo con la reglamentación del Ministerio de Salud Pública corresponde al Segundo Nivel de Atención, con un Cuarto Nivel de Complejidad, categoría del Establecimiento II-5 lo cual se determina como Hospital General, con una capacidad de 122 camas censables y 65 no censables, en el que se labora desde el 1 de marzo del 2013.

## **Metodología**

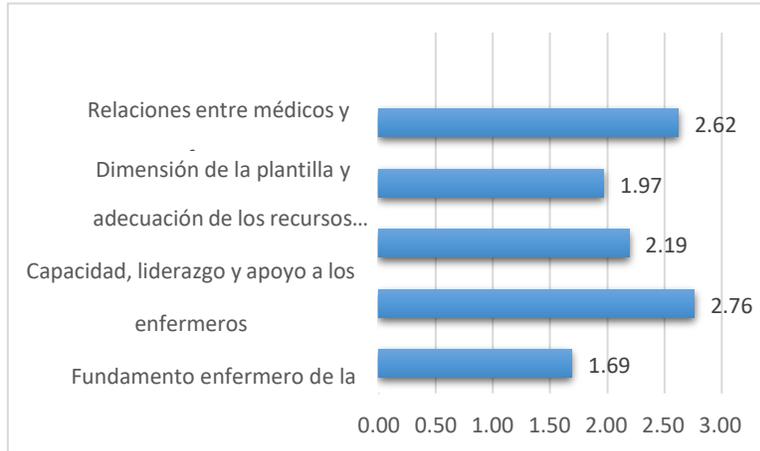
La metodología aplicada en la investigación desarrollada por Echeverría et al., (2022) de donde parte la presente propuesta, fue de tipo cuantitativa, descriptiva, proyecto factible, de campo y transversal. La muestra estuvo representada por 175 enfermeros profesionales del Hospital general del Instituto Ecuatoriano de seguridad Social (IESS) de la ciudad de Babahoyo, Ecuador.

Para obtener los datos en cuanto a la variable estilo de vida se aplicó el instrumento diseñado por Arrivillaga y Salazar (2005). Para evaluar la calidad de atención se aplicó la escala del Nursing Work Index (adaptado por De Pedro-Gómez et at. 2009) En ambos instrumentos la escala de respuesta se encontró conformada por cuatro opciones con valores de 1 a 4, de allí se diseñó un baremo para comparar la media aritmética con los siguientes rangos: 1,00-1,74, 1,75-2,49, 2,50-3,24, 3,25-4,00; de forma que ésta pueda calificarse en niveles bajo, muy bajo, moderado y alto, facilitando así el análisis e interpretación de los resultados.

## **Resultados**

En el gráfico 1 se representan los resultados de las dimensiones del estilo de vida de los profesionales de enfermería que laboran en el hospital General del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Babahoyo, Ecuador.

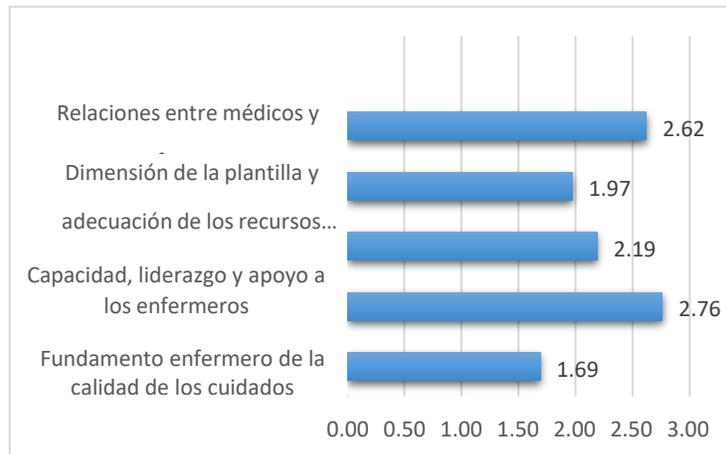
**Gráfico 1.** Medias aritméticas de las dimensiones del Estilo de Vida Profesionales de enfermería del Hospital General del IESS de la ciudad de Babahoyo, Ecuador. 2021



Fuente: Echeverría et al., (2022)

Con respecto a la medias aritméticas de las dimensiones del Estilo de Vida, la condición actividad física y deporte obtuvo un valor de 2,02 correspondiendo a un nivel bajo, para la recreación y manejo del tiempo libre fue 2,69 alcanzando un nivel moderado, el autocuidado y cuidado médico reflejó una media de 2,89 ubicada en un nivel moderado, en los hábitos alimenticios fue de 2,73 calificándose en nivel moderado, para el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas fue 1,65 quedando en un nivel muy bajo, mientras que el sueño con 2,77 se ubicó en un nivel moderado. El valor promedio del estilo de vida fue de 2,46 evidenciando que este en el profesional de enfermería del Hospital General del IESS de la ciudad de Babahoyo, Ecuador se encuentra en un nivel bajo. El gráfico 2 muestra los resultados de las dimensiones de la calidad del cuidado de los profesionales de enfermería que laboran en el hospital General del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Babahoyo, Ecuador.

**Gráfico 2.** Medias aritméticas de las dimensiones de la Calidad del Cuidado Profesionales de enfermería del Hospital General del Instituto Ecuatoriano de seguridad Social (IESS) de la ciudad de Babahoyo, Ecuador. 2021



Fuente: Echeverria et al. (2022)

Al analizar las medias aritméticas de las dimensiones de la calidad de la atención, se evidencia que la participación de la enfermera en asuntos del centro arrojó un valor de 1,69 correspondiendo a un nivel bajo, para el fundamento enfermero de la calidad de los cuidados fue 2,76 alcanzando un nivel moderado, la capacidad, liderazgo y apoyo a las enfermeras por parte de los gestores enfermeros obtuvo una media de 2,19 ubicada en un nivel bajo, en la dimensión de la plantilla y adecuación de los recursos humanos fue de 1,97 estando en nivel bajo, para las relaciones entre médicos y enfermeras la media fue 2,62 ubicándose en un nivel moderado.

Siguiendo los criterios del instrumento utilizado para evaluar la calidad de atención, las dimensiones antes señaladas, fueron evaluadas en base al valor de las medias aritméticas, de forma que valores superiores a 2,5 se considera el entorno favorable para la práctica profesional de calidad. El promedio por encima de 2,5 puntos en solo en una dimensión se considera un ambiente de trabajo desfavorable para la calidad; mientras que si se presenta este puntaje en dos o tres dimensiones corresponde a un ambiente mixto y si ocurre en cuatro o cinco de estas, indican un ambiente favorable para una práctica profesional de enfermería de calidad.

De forma que, según los resultados obtenidos el hospital en estudio es de tipo mixto, con un valor promedio para la variable de 2,28 demostrando que la calidad del cuidado en el Hospital General del IESS de la ciudad de Babahoyo, Ecuador se encuentra en un nivel bajo.

## Discusión

Los resultados de la investigación identifican conductas de riesgo que condicionan un estilo de vida poco saludable en los profesionales de enfermería, mientras que la calidad del cuidado aleja al centro hospitalario de alcanzar certificaciones como la de hospital magnético, iniciada por la Academia Americana de Enfermería (AAN) en la década de 1980 para reconocer instituciones que ejercen una excelente práctica de enfermería a través del liderazgo transformacional; empoderamiento de la estructura e imagen de la enfermería; ejercicio de práctica ejemplar; implementación de mejoras y perfeccionamiento de los resultados. (Echeverría et al, 2022, Llop et al. 2016, Yanarico et al. 2020, Cassiani y Lira 2018, Parisi y Melleiro, 2016)

Estos resultados sustentan la propuesta de alternativas de intervención con un enfoque educativo, de sensibilización y gestión, para promover un estilo de vida saludable en el personal de enfermería que a su vez mejore su disposición para mejorar continuamente la calidad del cuidado como eje central de sus funciones asistenciales.

Alternativas de intervención propuestas para mejorar el estilo de vida del personal de enfermería. En este orden de ideas, se propone dictar 3 talleres teórico-prácticos en 2 a 3 sesiones mensuales para cada uno, los cuales podrán repetirse de forma trimestral. Éstos serán coordinados por la investigadora quien se encargará de programar los horarios a conveniencia de las partes (facilitadores y asistentes) así como de

conformar un equipo multidisciplinario capacitado para abarcar las siguientes temáticas:

1. Hábitos de alimentación saludable: Detección de factores de riesgo (índice de masa muscular, circunferencia abdominal, entre otros), distribución calórica diaria, demostración de preparación de alimentos bajos en calorías, interpretación del etiquetado de los alimentos empacados comercialmente, propuesta de dietas balanceadas accesibles, sensibilización para una alimentación balanceada desde el hogar.

Una dieta saludable forma parte importante para mejorar la salud y prevenir enfermedades metabólicas y cardiovasculares tales como la diabetes, infartos o accidentes cerebrovasculares. Además, mantiene un óptimo estado de energía y mejora el rendimiento laboral en el hospital, hogar y entorno social. (Aguasaco, 2016)

El personal de enfermería por extensas jornadas de trabajo y alta demanda de cuidados de los pacientes, suelen solicitar domicilios en los restaurantes y consumir comidas rápidas, dándose poca oportunidad de preparar comidas balanceadas con un adecuado aporte calórico según la edad y estado físico.

Al interior de los hospitales se deben promover los hábitos saludables que parten de una alimentación equilibrada para que el auxiliar de enfermería pueda mejorar su estado de salud, ser más productivos y prevenir el padecimiento de patologías relacionadas con un inadecuado estado nutricional (obesidad, depresión, estrés, alteraciones fisiológicas). Los programas de nutrición deben incluir:

- Incluir en la jornada laboral el tiempo que utilizará el personal de enfermería para consumir los alimentos sin premuras ni interrupciones y ofrecer orientación nutricional dentro de la institución.
- Sensibilizar y capacitar al personal de enfermería sobre la importancia de seleccionar los alimentos bajos en azúcares, grasas, sodio, colorantes y preservantes químicos en su dieta diaria.
- Implementar un programa educativo en las instalaciones del hospital con el apoyo del servicio de Nutrición y dietética para la adopción de hábitos saludables en el personal de salud que involucre prácticas en el núcleo familiar para tener un mayor éxito en el cambio de conductas.

2. Práctica de actividad física regular: Ejercicio físico dentro y fuera del contexto de trabajo. Las personas que disminuyen la actividad física diaria tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, artrosis, disminución de la densidad del tejido óseo y otras relacionadas al estado de salud mental como es la depresión y el estrés, teniendo todas éstas un origen similar como es el sedentarismo crónico. El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento, cuando no hay actividad física el cuerpo de cansa con facilidad por tal motivo es necesario regularlo por medio de ejercicio ya que la estimulación produce mayor fuerza y resistencia entre otras características propias de un buen estado de salud.(Aguasaco, 2106)

Los profesionales que dedican buena parte del día al cumplimiento de sus labores suelen afirmar que no hacen ejercicio en forma frecuente por falta de tiempo. Es necesario sensibilizarlos para que dediquen media hora diaria a la práctica de algún

tipo de actividad física (caminatas, bailoterapia, yoga, pilates, aerobics), esto aporta múltiples beneficios a la salud de forma integral, contribuye entre otros aspectos a regular el peso corporal, mejorar las funciones metabólicas, conciliar mejor el sueño, liberar las tensiones del estrés, recuperar energías y subir el autoestima. Para promover la actividad regular en el personal de enfermería se debe tener en cuenta:

- Ofrecer una valoración médica antes de iniciar una actividad física de rutina para conocer cuál es la actividad más recomendada según el estado de salud y capacidad física actual (caminar, nadar, bailar, aerobics, entre otras).
  - Habilitar en el hospital un espacio físico con equipos básicos como caminadoras y bicicletas fijas para que el personal se ejercite en las pausas que pueda tener durante la jornada laboral.
  - Incluir pausas activas durante la jornada laboral: Es una actividad física combinada con ejercicios de 10 o 20 minutos que los trabajadores realizan en horas laborales, estos movimientos se realizan en un orden cefalo caudal con el fin de relajar los músculos por las largas horas laborales o por posiciones estáticas que generan tensión, estos ejercicios se pueden hacer tanto físicos como mentales (respiración-meditación) para revitalizar la energía corporal.
  - Elaborar guías ilustrativas de ejercicios de estiramiento y relajación muscular, liberadores del estrés para que el personal los practique en los momentos de descanso o en el hogar.
  - Realizar caminatas en grupo que pudieran efectuarse antes o después de la jornada laboral y compartir estas experiencias con otros compañeros de trabajo.
- Cerrar la semana laboral con alguna sesión de actividad física supervisada por un profesional tal como baile, aerobics, yoga, pilates, de forma que se combine el ejercicio con la relajación.

3. Descanso y sueño reparador: Estas intervenciones involucran la práctica de ejercicios de relajación, manejo del estrés, meditación, pautas activas. De acuerdo con Aguasaco (2016) liberar el estrés diario es fundamental para lograr el descanso físico y mental que conduce a su vez un sueño reparador. Atender estos aspectos contribuyen con el autocuidado junto con la alimentación y ejercicio físico.

En los hospitales se debe tener en cuenta los factores de riesgo causantes del estrés como son la sobrecarga laboral, tareas repetitivas, falta de apoyo, ambiente de trabajo inseguro y los horarios prolongados que limitan la vida familiar y social. Ante esto se deben realizar actividades para controlar estos riesgos antes de que impacten de forma negativa en la salud y conducta del trabajador.

Para manejar el estrés y lograr el descanso corporal, mental y emocional a través de la relajación y sueño reparador es importante tener en cuenta:

- Posturas de sueño. En los momentos de descanso se debe tener una postura adecuada, esta se puede apoyar con la ayuda de almohadas en las articulaciones como son rodillas, pies, espalda y cadera, en un ambiente seguro, cálido y tranquilo.
- Relajación y meditación. Esto implica dejar de pensar en los inconvenientes que se presentan, dejar descansar el cuerpo de las tensiones y cansancio del día, busca obtener una relajación profunda focalizándose en la respiración consciente, imágenes agradables, movimientos lentos y frases motivadoras. Esto puede ir acompañado de música relajante.
- Masajes: Presionar con una intensidad adecuada determinadas zonas del cuerpo para relajar los músculos después de una extensiva jornada laboral.
- Descanso mental: Consiste en imaginar situaciones agradables para relajar la mente, evitar pensar en las tareas que realizó en el día y las que tiene para el día siguiente.
- Tiempo de sueño: Se aprovechar del tiempo dedicado al sueño de forma corrida (8 horas diarias) y no utilizar este tiempo para otras actividades ni compensarlo con siestas.
- Cambios de vida. Buscar actividades de distracción y recreación que permitan desconectar con el trabajo, olvidar los problemas y eliminar el estrés acumulado por ejemplo cine, lectura, deportes, paseos, manualidades, entre otras.
- Evitar el consumo de fármacos, licor y tabaco ya que puede potenciar los químicos estimulantes en el cuerpo. Tener una dieta equilibrada y saludable de acuerdo con el gasto energético en el trabajo.

Cada taller debe ser diseñado con el equipo de profesionales para definir el cronograma de trabajo, contenido temático y las actividades prácticas a desarrollar en espacios físicos del hospital con el uso de materiales y recursos disponibles. Además deben incluir la modalidad de intervención y control, basados con estrategias de educación y comunicación acerca de los factores que permiten conservar la salud.

Una vez diseñado el taller la coordinadora se encargará de difundir la convocatoria a través de publicaciones en carteleras y redes sociales, asimismo cada jefe de sección debe promover la asistencia del personal a las actividades programadas. Los talleres iniciaran con una dinámica de grupo para “romper el hielo” y motivar la cooperación en un ambiente entusiasta. Posteriormente se desarrollará el contenido incluyendo información teórica y actividades prácticas

demostrativas y participativas. En la fase de cierre los participantes realizarán una breve exposición de los saberes adquiridos, expectativas y reflexiones.

La coordinadora supervisará el cumplimiento de los cronogramas de trabajo y desarrollo de los contenidos durante el desarrollo de los talleres, asimismo gestionará la obtención de los materiales e insumos necesarios para las actividades prácticas y dar a conocer recomendaciones previas para los participantes (asistencia puntual, llevar ropa cómoda, entre otras). De forma semestral se realizará un conversatorio con las personas que asistieron a los talleres para evaluar la puesta en práctica de las recomendaciones, aclarar dudas y hacer seguimiento a las recomendaciones aportadas.

Estrategias de gestión para la mejora continua de la calidad del cuidado enfermero.

En otro orden de ideas, la calidad del cuidado se considera un elemento unificador debido a que: permiten el desarrollo de la disciplina, exigen a los profesionales trabajar con un método evaluando sistemáticamente los cuidados y posicionan a los profesionales enfermeros como parte importante del equipo de salud. En este sentido, es importante entender que la calidad debe ser gestionada como un

proceso que permita mediciones que se traduzcan en mejoras significativas, así como comprender cuál es la labor actual de la enfermería y su evolución, con el fin de incorporar la calidad como eje esencial en los procesos desarrollados. (Torres et al., 2020). Al respecto, se plantean las siguientes estrategias que de acuerdo con Febré et al. (2018) pueden contribuir con la mejora continua de la calidad del cuidado en el Hospital IES de Babahoyo, Ecuador.

- Definir indicadores para evaluar la motivación y liderazgo, apoyo al cuidado enfermero por el equipo de trabajo y necesidad de recursos humanos para cubrir la demanda de pacientes que a su vez reflejen cómo se integran estos aspectos en el control de la calidad de los procesos enfermeros en la institución.
- Monitorizar la calidad de atención, con el objetivo de comparar instituciones, identificar oportunidades de mejora y evaluar el impacto de las intervenciones
- Definir indicadores de calidad en enfermería de forma planificada y sistemática para identificar situaciones que deben ser estudiadas en profundidad. Esto es una puerta de entrada a la dinámica de los ciclos de mejora y un componente ineludible de las actividades de diseño o planificación de la calidad.

- El personal de enfermería debe participar en la toma de decisiones en cuanto a acciones de mejora en estructura, proceso y resultado del cuidado.
- Medir a través de cuestionarios las percepciones del personal de enfermería, sobre las razones que causaron omisión de procesos dentro de los protocolos de cuidado, con el objetivo de entregar datos tangibles a los gestores en enfermería para pueden tomar decisiones orientadas a fortalecer la continuidad del cuidado.

Estas estrategias tienen como meta garantizar la calidad del cuidado enfermero en la institución, para su alcance se deben realizar esfuerzos colaborativos de los distintos niveles de atención en enfermería, para la definición de un conjunto de indicadores (cumplimiento, proceso y resultado) orientados a evaluar la gestión del cuidado, que sean creados y validados por profesionales de enfermería. Esto permitiría, estructurar acciones de gestión dirigidas a generar impactos positivos en la salud de los usuarios, así como definir estándares de aquellos productos, servicios y procesos del trabajo enfermero que evidencien el comportamiento de las diferentes instituciones de salud desde el punto de vista de calidad del cuidado enfermero. (Fabr e et al., 2018)

## **Conclusiones**

La puesta en práctica de los talleres y estrategias de gestión contempladas como alternativas de intervención, es factible ya que utilizará la capacidad económica y operativa del Hospital IES de Babahoyo, Ecuador (espacios físicos, materiales y equipos) para implementar las actividades propuestas previa aprobación por parte de los directivos de la institución.

Considerando que los talleres se basan en prácticas en las que se utilizarán insumos que la institución tiene en inventario, no se amerita de un presupuesto adicional para llevarlos a cabo, sino la autorización de la dirección y departamento encargado para disponer de los ingredientes y materiales para la preparación de comidas saludables de forma demostrativa. También se puede manejar como alternativa, solicitar a los proveedores de insumos alimenticios la donación de ingredientes necesarios para la realización de los talleres.

Otro aspecto que aporta viabilidad a esta propuesta es el aprovechamiento de capacidades en el talento humano y de los recursos estratégicos que tiene el hospital. Como se mencion  anteriormente, los talleres serán facilitados por profesionales de la misma institución (médicos, psicólogos, terapeutas, enfermeros, nutricionistas, laboratoristas, entre otros) a quienes se les

solicitará por intermediación de la dirección, su participación voluntaria en estas actividades en beneficio de la institución.

En este sentido se plantean las siguientes líneas estratégicas se apoyan la viabilidad antes descrita:

- Implementar tres talleres teórico-prácticos de forma mensual dirigido al personal de enfermería para capacitarlos sobre el cambio de hábitos que contribuyen a seguir un estilo de vida saludable para que estén en mejor disposición de prestar cuidados de calidad a los pacientes.
- Organizar los talleres para abordar los temas de la práctica de la actividad física regular, alimentación saludable, pausas activas, relajación y descanso.
- Promover los talleres a través de carteleras disponibles en el hospital y redes sociales con mensajes que estimulen la participación.
- Informar por medio de las redes sociales las actividades realizadas en los talleres y los logros obtenidos.
- Aportar las recomendaciones que deben seguirse en el hogar para lograr el cambio de hábitos en el núcleo familiar.
- Dictar clases demostrativas sobre la preparación de los alimentos utilizando bajo contenido de azúcares, sodio y grasas saturadas.
- Instruir al personal de enfermería sobre la información del etiquetado de los alimentos envasados, respecto al contenido calórico, grasas saturadas y colesterol, para una adecuada selección al momento de su compra.
- Planificar los talleres que realizarán en el centro hospitalario en horarios que sean accesibles al personal para facilitar la asistencia.
- Conformar un equipo multidisciplinario con profesionales del mismo hospital que se encargue del dictado de los talleres: Médicos internistas, licenciados en enfermería, nutricionistas, personal encargado del comedor, psicólogos, terapeutas físicos, laboratoristas clínicos (auxiliares, bioanalistas), entre otros.
- Plantear estrategias de gestión de la calidad del cuidado en enfermería desde un abordaje multimodal.
- Involucrar a la gerencia del hospital en los talleres a desarrollar, solicitando la aprobación y apoyo de los directivos y jefes de servicios, en cuanto a la participación de los profesionales en el dictado de los talleres, utilización de los espacios físicos, recursos e insumos para las actividades

y la inclusión de estas actividades en el cronograma del personal de enfermería a quienes están dirigidos los talleres.

Adicionalmente las actividades y estrategias propuestas son factibles ya que para su puesta en práctica se utilizarán recursos económicos, humanos, materiales y tecnológicos propios del hospital dándole sostenibilidad a este proyecto a largo plazo o durante el tiempo que se estime necesario para contribuir con la mejora del estilo de vida del personal de enfermería y de la calidad del cuidado. Además, es importante desatacar que la propuesta está alineada con las metas estratégicas, misión y visión del hospital de IEES de Babahoyo, Ecuador.

## Referencias

1. Aguasaco, D. (2016) Guía de mejoramiento de hábitos saludables en los auxiliares de enfermería que presentan sobrecarga laboral Recuperado de:  
<https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/661/1/07111508106-2016-2-GTH.pdf>
2. Argibay, M. (2014) Seguridad y salud laboral en la oficina. España: Editorial IdeasPropias.
3. Arrivillaga, M., Salazar, I. (2005) Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, Vol. 13, N° 1, 2005, pp. 19-36. Pontificia Universidad Javeriana, Cali. Colombia. Recuperado de:  
[https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga\\_13-1oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf)
4. Cassiani SHB, Lira Neto JCG. (2018) Nursing Perspectives and the “Nursing Now” Campaign. *Rev Bras Enferm.* 2018;71(5):2351-2. Recuperado de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2018710501>
5. De Pedro-Gómez. J., Morales, j., Sesé, A., Bennasar, M., Artigues, G., Pericás, J. (2009) Validación y adaptación al español de la escala del entorno de práctica enfermera del Nursing Work Index. *Metas de Enferm* sep 2009; 12(7): 65-73. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/235985600\\_Validacion\\_y\\_adaptacion\\_al\\_espanol\\_de\\_la\\_escala\\_del\\_entorno\\_de\\_practica\\_enfermera\\_del\\_Nursing\\_Work\\_Index](https://www.researchgate.net/publication/235985600_Validacion_y_adaptacion_al_espanol_de_la_escala_del_entorno_de_practica_enfermera_del_Nursing_Work_Index)
6. [https://www.researchgate.net/publication/235985600\\_Validacion\\_y\\_adaptacion\\_al\\_espanol\\_de\\_la\\_escala\\_del\\_entorno\\_de\\_practica\\_enfermera\\_del\\_Nursing\\_Work\\_Index](https://www.researchgate.net/publication/235985600_Validacion_y_adaptacion_al_espanol_de_la_escala_del_entorno_de_practica_enfermera_del_Nursing_Work_Index)
7. [\\_espanol\\_de\\_la\\_escala\\_del\\_entorno\\_de\\_practica\\_enfermera\\_del\\_Nursing\\_Work\\_Index](https://www.researchgate.net/publication/235985600_Validacion_y_adaptacion_al_espanol_de_la_escala_del_entorno_de_practica_enfermera_del_Nursing_Work_Index)
8. Echeverría, K., Nuccette, L., Vásquez, G., y Encalada, G. (2020) Estilo de vida del enfermero y su relación con la calidad de atención. IX Congreso Científico

9. Internacional de la Facultad de Medicina "Dr. Orlando Castejón. Universidad del Zulia. Revista investigación Clínica. Suplemento 63 (1). 2022- Recuperado de: <https://sites.google.com/site/revistainvestigacionesclinicas/pagina-de-inicio/a%C3%B1os-2021-al-2030/invest-clin-63-suplemento-1-2022?authuser=0>
10. Echeverría, K., Romero, H., Sellan, G. y Méndez, E. (2020) Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. Salud y Bienestar Colectivo. 2020; 4(1): 44-58. Recuperado de: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
11. Echeverría Caicedo, Kathiusca Paola; Romero-Urréa, Holguer Estuardo; Suárez Lima, Gabriel José; Vásquez Espinoza, Gabriela; Encalada Campos, Grecia y Guzmán Chávez, Ramiro Enrique. (2018) Estilos de vida saludables en los profesionales de enfermería y su influencia en la calidad de atención: Resultados de la fase piloto. Revista Inclusiones. Vol. 5. Núm. Especial, Octubre-Diciembre (2018), ISSN 0719-4706, pp. 118-131. Recuperado de: <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/2305>
12. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/2305>
13. Febré, N., Mondaca-Gómez, K., Méndez, P., Badilla, V., Soto, P., Ivanovic, P., Reynaldos, K., Canales, M. (2018) Calidad en enfermería: su gestión, implementación y medición. Revista Médica Clínica Las Condes, Volumen 29, Issue 3, May–June 2018, Pages 278-287. Recuperado de: DOI. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.04.008>
14. Henao, F. (2013) Seguridad y salud en el trabajo: Conceptos básicos. Tercera Edición. Colombia: Ediciones ECOE.
15. Llop G, Tarafa G, Benach J. (2014) Personal de enfermería, condiciones de trabajo y su impacto en la salud. Rev.Gaceta Sanitaria, 29(2). Recuperado de: <http://www.gacetasanitaria.org/es/personal-enfermeria-condiciones-trabajo-su/articulo/S02139111140>
16. Parisi, T, Melleiro, M. (2016) Magnet recognition program and integrative literature review. Rev Baiana Enferm. 2016;30(4):1-13. Recuperado de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1029987>
17. Sánchez, Y. (2014) Saud Laboral. España: Ediciones IdeasPropias.

18. Torres-Buenfil RG, Aguilar-Erosa JA, Bolado-García PB (2020). Calidad percibida sobre la atención de enfermería en el servicio de Cardiología de la UMAE-Mérida. *Rev Enferm IMSS*. 2020;28(1):5-14.
19. Yanarico, D., Balsanelli, A., Gasparino, R., Bohomol, E. (2020) Clasificación y evaluación del entorno de la práctica profesional de los enfermeros en hospital universitario. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2020;28:e3376. Recuperado de: DOI <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.4339.3376>
20. Waldow, V. (2014) Cuidado humano: La vulnerabilidad del ser enfermo y su dimensión de trascendencia. *Index de Enfermería*, 23 (2014), pp. 234-238. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962014000300009&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000300009&nrm=iso)

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).