

Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología



Facultad de Ciencias Empresariales

Maestría en Administración de Empresas con énfasis en  
Mercadeo

Promoción de Estilos de Vida Saludable en el Área de Salud  
de Los Cocos, Limón

Sonia Rodríguez Xie

III Trimestre, 2016

Contenido	
Abstract.....	3
Introducción.....	4
Justificación.....	4
Problema de investigación.....	5
Objetivos de investigación.....	5
Revisión Bibliográfica.....	7
Metodología de investigación.....	9
Tipo de investigación.....	9
Área de estudio.....	10
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	10
Cuadro de variables.....	11
Discusión y resultados.....	13
Conclusiones.....	36
Recomendaciones.....	38
Bibliografía.....	39

## Abstract

El presente trabajo va dirigido hacia la promoción de los estilos de vida saludable en el Área de Salud de Los Cocos, mediante la elaboración de un diagnóstico de la situación actual y la identificación de oportunidades para la población.

Es un estudio de investigación de campo, de naturaleza transversal y descriptiva.

La muestra estuvo constituida por los clientes adscritos al Área de Salud de Los Cocos, de 20 a 49 años. El proceso se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas abiertas, de selección múltiple, dicotómicas, que nos brindaron información general, para determinar los estilos de vida del usuario del Área de Salud de Los Cocos y con ello poder establecer la situación actual de la población.

Al culminar el programa, se determinan los alcances y limitaciones detectados a lo largo del proceso.

## Abstract

This work is directed towards the promotion of healthy lifestyles in the Health Area of Los Cocos, by preparing a diagnosis of the current situation and identifying opportunities for the population.

It is a field research study, transversal and descriptive nature.

The sample was composed by members assigned to the Health Area of Los Cocos, from 20 to 49 years old. The process was conducted by applying a questionnaire of open questions, multiple choice, dichotomous, who gave us general information to determine lifestyles User Area Health Los Cocos and thereby to establish the current situation the population.

Upon completion of the program, the scope and limitations detected throughout the process are determined.

## Palabras Claves

Salud – Vida – Enfermedades – Población – Alimentación

## Key Words

Health – Life – Diseases – Population – Feeding

## Introducción

- **Salud: Promoción de estilos de vida saludable. Área de salud, Los Cocos, Limón.**

La calidad de un servicio de salud no depende solamente de los servicios médicos ofrecidos. Debido a que el servicio está compuesto por muchos factores y el resultado final dependerá del actuar de cada una de ellas y de la coordinación entre todas. En este trabajo se busca destacar la importancia de la calidad que se debe ofrecer a la población en cuanto a servicios y productos.

La calidad de atención en salud no puede definirse desde el punto de vista exclusivo de un actor del sistema de salud como yo, que desempeño como farmacéutica y estoy laborando en el sector de visita médica e hice la práctica universitaria en el sector público, por lo tanto, mis perspectivas no serán iguales a una persona que solo adquiere el servicio o producto. Cada una de las personas, desde el paciente, el patrono y la entidad rectora, tendrán una percepción diferente, que, sin contradecir y estando de acuerdo con la de los demás, hace énfasis en aquel o aquellos determinantes que más valora.

Actualmente, el ciudadano se ha vuelto más quisquilloso y sobre todo exigente, esto porque conoce sus derechos y el acceso a la información es mucho más amplia que antes gracias a las redes sociales junto con los medios de comunicación. La educación es un factor importante que ha fomentado la investigación por parte de la población para obtener un mayor conocimiento con respecto a todo lo que envuelva la palabra salud. Es por esto, que cada vez más la exigencia de los consumidores en los actuales escenarios económicos es muy relevante, especialmente por el rol que desempeña la calidad y en donde, las empresas exitosas están plenamente identificadas que ello constituye una buena ventaja competitiva, de acuerdo con la estrategia de mercadeo que se implemente.

La calidad debe ser paradigma de todos los que gestionan la salud en los servicios de salud y en la comunidad para el mejoramiento de las condiciones de vida de los individuos y los grupos sociales. Aunque la calidad parece un atributo inherente y obvio a la prestación de los servicios de salud, no siempre esta se garantiza.

## Justificación

La ausencia de prevención y promoción de la salud, ha desencadenado un aumento en la incidencia de enfermedades tales como cardiovasculares, hipertensión, diabetes, dislipidemia provocando que tanto el recurso físico, como humano sea

insuficiente para brindar la atención oportuna y de calidad a la población con la consecuente insatisfacción de la población, siendo esta usuaria o no.

Por lo anterior, se considera que es necesario establecer como proceso prioritario implementar nuevas estrategias en conjunto con programas actualizados acordes a la realidad nacional, con el fin de agilizar y maximizar el tiempo de las listas de espera en el sector público, traduciendo esto último en concientizar a la población para mejorar la calidad de vida y no ser una víctima más de estas enfermedades. Sumando también la debida capacitación y seguimiento que promuevan el conocimiento y desarrollo de estilos de vida saludable entre la población, orientada a resolver el problema de salud pública causado, entre otros factores, por el sedentarismo, una dieta inadecuada y el estrés. Además, se requiere de una actualización permanente por medio de la Capacitación y la Formación acorde con las necesidades de prevención y atención de los habitantes de Costa Rica.

En este trabajo se pretende mejorar la calidad de vida de la población en nuestro país, con el fin de tener mejores servicios de salud de primer nivel como se lo merece el país. A su vez, es importante rescatar y promover los estilos de vida saludable, con ello prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas que son prevenibles, identificando factores de riesgo asociados epidemiológicamente a ellas, como tabaquismo, consumo excesivo o inapropiado de alcohol, sedentarismo, obesidad y una dieta inadecuada. Factores de riesgo modificables y vulnerables a estrategias de intervención, que intercepten la historia natural de la enfermedad ya sea evitándola o en caso de ya padecerla, lograr intervenir en etapas tempranas, en las cuales el daño se está recién iniciando y puede ser aún reversible. En este grupo de personas, una oportuna y eficiente intervención retardaría el curso de las enfermedades crónicas no transmisibles.

### **Problema de Investigación**

Se ha manifestado en Costa Rica que la dificultad al acceso a los servicios de salud pueden ser un riesgo de morbimortalidad para la población. ¿Cómo promover estilos de vida saludable en la población adscrita al Área de Salud de Los Cocos?

### **Objetivos de investigación**

#### **General:**

El objetivo general consta en enfocar el sistema nacional hacia la orientación en la atención integral de la población, a la producción social de la salud y a la utilización racional de los recursos, a fin de preservar la salud y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

#### **Específicos:**

- Generar cambios dirigidos a mejorar los procesos y resultados en la prestación de servicios de salud a la población.
- Diseñar, administrar, evaluar planes, programas y proyectos en los diferentes niveles del sistema de salud y seguridad social.
- Utilizar la investigación como instrumento en el proceso de definición de servicios de salud para una comunidad y diseñar modelos para su prestación y evaluación.
- Utilizar su capacidad de gestión en el mejoramiento de la dirección de las instituciones de salud.
- Reconocer la especificidad del primer nivel de atención y formar recursos humanos que se adecuen a la misma.
- Implementar la estrategia de capacitación permanente en servicio para fortalecer los procesos de trabajo de los equipos de salud del primer nivel de atención.

Logrando la satisfacción de los usuarios del servicio mediante la mejora de la confianza de la población e incorporarlo en la identificación de las necesidades y la evaluación de la calidad de los servicios de salud. No solo eso, sino que también se debe mejorar la satisfacción de las personas que brindan el servicio, más porque se trata de la salud y la vida de una persona, por esto se debe mejorar la responsabilidad de las personas por la calidad del servicio de salud que proporcionan dicho servicio o producto. Por otro lado, se debe promover la educación sobre la calidad que merecen las personas al recibir los servicios de salud.

Además, fomentando una cultura de calidad en el sector, debido a que todos los niveles del sector de salud deben estar en sintonía en dar lo mejor, como a su vez de respetar los derechos de las personas. Difundiendo los valores y principios de la cultura de la calidad a todo nivel entre los diferentes sectores del sistema de salud.

Por consiguiente, se deben generar conocimientos de base y experiencia en la conducción del sistema de gestión de la calidad, porque como resultado, se desarrolla la capacidad directiva para dicha gestión y la implementación de metodologías de garantía de calidad en todos los niveles, estableciendo de esta manera un sistema de información básico, integrado, confiable y sobre todo práctico. Mejorar las infraestructuras de los edificios y sedes.

Es importante recalcar la implementación y mantener un sistema de gestión de calidad en los centros nacionales de acuerdo con las normas internacionales ISO vigentes y las buenas prácticas de manufactura. Además, contar con personal altamente capacitado y especializado que esté 100% comprometido y concientizado con las buenas prácticas profesionales y el desarrollo del sistema de gestión de la

calidad y promover y desarrollar su permanente capacitación y perfeccionamiento para incrementar su calificación y a su vez la competencia en sí.

Recalcar la importancia de desarrollar, validar e implementar continuamente nuevas técnicas y métodos analíticos con recursos tecnológicos de punta dentro del marco de un estricto control de calidad. Asegurando de esta forma la calidad de las investigaciones, bienes y servicios especializados que produce la institución para el sector público y privado, promoviendo la mejora continua del desempeño de los servicios de calidad en las unidades de salud.

### **Revisión Bibliográfica**

Es primordial conocer lo que se entiende por Salud, definir el concepto de salud no es una tarea fácil por los múltiples elementos que lo determinan. A lo largo de la historia se encuentra una multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. La Organización Mundial de la Salud define salud como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad”. (OMS, 2016)

Las enfermedades del sistema circulatorio mantienen una hegemonía en el ranking de causas de muerte en Costa Rica. Pero más allá de enumerar razones que no han cambiado en tres décadas, esa dictadura revela el estado de riesgo en el que se ha situado el costarricense debido, en gran parte, a su estilo de vida sedentario, cargado de malos hábitos. (Sancho, 2011)

Posteriormente, a partir de factores de cambio, como el paso de las enfermedades agudas a las crónicas, el aumento de la esperanza de vida y el cambio en las causas de mortalidad, junto con otros factores, han dado pie a nuevas definiciones de salud. Inclusive, en el año 2010 que ingresé a cursar mi carrera de farmacia al día de hoy, ya con 6 años de experiencia, me he percatado de cómo las definiciones de salud han ido modificando con el paso del tiempo.

Los especialistas son enfáticos en que el fumado, la obesidad, la falta de actividad física y la mala alimentación son relevantes en el desarrollo de ciertos tipos de cáncer. (Rodríguez, La Nación, 2015)

Las conductas saludables son aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. Principalmente se debe promocionar el practicar ejercicio físico, nutrición adecuada, adoptar comportamientos de seguridad, evitar el consumo de drogas, sexo seguro y adherencia terapéutica. (Rodríguez, La Nación, 2014)

Además, de promover los estilos de vida saludable en nuestra población es importante que también conozcan su significado y las acciones o comportamientos

que deben realizar para llevarlos a cabo, ya que los factores en que la muerte llegue a determinada edad, o que un país tenga una esperanza determinada, depende de los estilos de vida saludable. (Ugarte, 2015)

La OMS define el término de estilo de vida como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socio-económicas y ambientales. (prensa, 2015)

En este trabajo se interpretarán los estilos de vida como aquellos patrones de conducta individual que, con consistencia en el tiempo y bajo condiciones más o menos constantes, pueden constituirse en factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad en la vida adulta. La frecuencia, tipo e intensidad del ejercicio físico, la ingesta de bebidas con contenido de alcohol, el consumo de tabaco y las características de alimentación, constituyen los estilos de vida más relacionados con las enfermedades crónicas citadas. (Arias, 2015)

En el comportamiento de una persona, se da lugar a patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, estructurando un estilo de vida al que puede denominarse saludable en la medida que la elección que realizan los individuos y comunidades entre las alternativas a su alcance, fomenten su salud. (Rada, 2015)

Así, los Estilos de Vida que se practiquen determinan en cierta medida el grado de salud que se tiene y se tendrá en el futuro. La forma en que el hombre trabaja y descansa, sus hábitos nocivos, si los tiene, su relación con el medio ambiente y con el contexto en que se desenvuelve, determina en gran medida el proceso salud-enfermedad.

Es importante tener en cuenta que, así como no hay un estado ideal de salud, no hay un estilo de vida “óptimo y único”, para todo el mundo, puesto que aspectos como la cultura, el ambiente del hogar, el trabajo, los ingresos económicos, la edad, las capacidades físicas individuales y el estado de salud, influyen en el modo de vida y en la calidad de esta, haciendo que algunos estilos de vida se acerquen más a lo “saludable” en tanto que otros se alejan de dicho propósito. En este sentido, la meta es conseguir que las alternativas más saludables sean también las de mayor y fácil elección, teniendo en cuenta la situación actual de la persona, el contexto en el cual se desenvuelve y la satisfacción de sus necesidades básicas.

## **Metodología de investigación**

Se encontró en Costa Rica, que, en la revista costarricense de Salud Pública, un artículo donde los autores indican sobre el aumento escalonado que ha venido sucediendo en el país de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, dislipidemias, entre otros. Esto debido al difícil acceso a los servicios de salud, la falta de educación, los cambios en el estilo de vida de los costarricenses, por lo que se pretende realizar una revisión de los programas de detección y de atención temprana a nivel de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

Solo el 9% de los 180.000 diabéticos que son tratados en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) logró mantener un control óptimo del azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol durante el año pasado. (Recio, 2016)

Si bien ninguna de las definiciones de calidad se aplica a todas las situaciones, las siguientes definiciones son guías útiles para definir la calidad de los servicios de salud. Por su parte, la Organización Mundial de Salud (OMS) define: "la calidad de la asistencia sanitaria es asegurar que cada paciente reciba el conjunto de servicios diagnósticos y terapéuticos más adecuado para conseguir una atención sanitaria óptima, teniendo en cuenta todos los factores y los conocimientos del paciente y del servicio médico, y lograr el mejor resultado con el mínimo de riesgos de efectos iatrogénicos y la máxima satisfacción del paciente con el proceso. (prensa, 2015)

La necesidad de garantizar la calidad de los servicios de salud se fundamenta entonces en una serie de consideraciones entre las que no cabe resaltar las siguientes: responsabilidad profesional por el mantenimiento y recuperación del estado de salud de los usuarios; así como la necesidad de lograr un uso más racional de los recursos, es también una necesidad estatal, controlar la calidad de los servicios.

No obstante, todavía se está lejos de lograr valores ideales, pues se supone que toda la población debería ejercitarse, consumir frutas y verduras, no fumar y tomar alcohol moderadamente. La OMS considera que un país es exitoso en sus hábitos de vida saludable cuando el consumo de frutas y verduras es del 80% o más, y el sedentarismo, de 20% o menos. (Rodríguez, La Nación, 2015)

## **Tipo de investigación**

El presente estudio es una investigación de campo de mi pueblo natal, Limón, específicamente en el área de salud de Los Cocos. Es de naturaleza transversal que determina la situación del sujeto de estudio en un momento dado, en este caso 2016, investigación descriptiva, ya que describe situaciones, eventos y hechos, cuyo objeto fundamental es la descripción de fenómenos detallando las

características de un objeto de estudio en este caso, dirigida a caracterizar los estilos de vida de la población adscrita al área de salud de Los Cocos, tomando en consideración aquellos que constituyen factores de riesgo para el desarrollo futuro de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.

### **Área de estudio**

Área de salud de Los Cocos ubicada en la provincia de Limón, cantón Limón, distrito Limón, barrio Los Cocos, a 150 metros al este del cruce de San Juan.

### **Objeto y sujeto de estudio**

**Sujeto:** Estilo de vida saludable

**Objeto:** La promoción

**Población:** Pacientes adscritos al Área de salud de Los Cocos de 20 a 50 años.

**Muestra:** 372 personas

**Instrumentos:** encuestas, revisión, estadística, observación.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

Se diseñó para la recolección de la información, una encuesta, debido a que es una técnica económica, requiere de pocas personas y menor tiempo para abarcar una gran población, las respuestas tienen menos riesgo de distorsión por ser anónimas y proporciona mayor libertad a los asegurados para responder.

La encuesta estuvo conformada por preguntas abiertas, de selección múltiple, dicotómicas, constituidas principalmente por información general como la edad, género, padecimiento de enfermedades crónicas, entre otros.

La segunda parte consta de preguntas que buscaron determinar los estilos de vida del usuario del Área de Salud de Los Cocos de acuerdo con los indicadores de las variables: actividad física, hábitos alimentarios, sueños, estrés, consumo de sustancias y auto cuidado.

Previo a la aplicación del instrumento, este fue sometido a la consideración de expertos: médicos generales, farmacéuticos, nutricionistas.

### Cuadro de variables

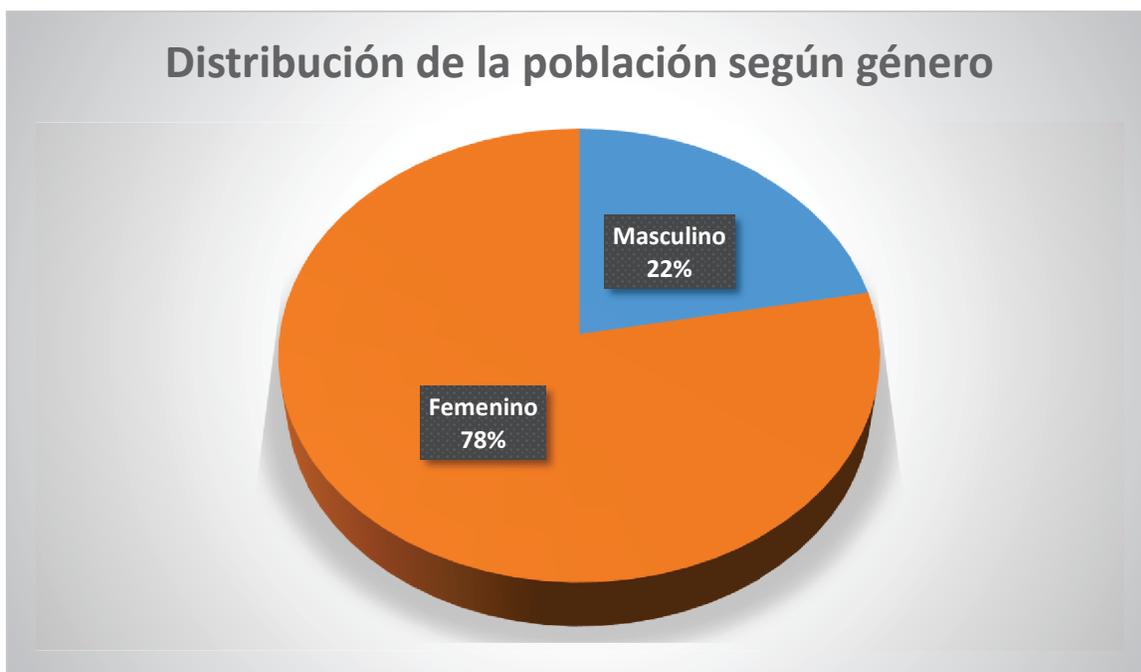
Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Dimensión	Definición conceptual	Definición operacional	Definición instrumental
Elaborar un diagnóstico de la situación actual de estilo de vida saludable en la población de Los Cocos.	Situación actual	Noción de la situación actual.	Tabaquismo	Tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por la nicotina.	Excelente si el 90% no fuma, bueno si por lo menos el 50% no fuma y malo si solo un 25% no fuma.	Se realizará una revisión estadística y aplicación de una encuesta.
			Actividad física	La actividad física es un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal.	Excelente si el 90% realiza actividad física, bueno si por lo menos el 50% realiza actividad física y malo si solo un 25% realiza actividad física.	Se realizará la aplicación de una encuesta.
			Estrés	Es un estado de tensión provocada por situaciones agobiantes, las cuales generan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos.	Excelente si el 90% maneja nivel bajo de estrés, bueno si por lo menos el 50% maneja bajo nivel de estrés y malo si solo un 25% maneja bajo nivel de estrés.	Se realizará la aplicación de una encuesta.
			Nutrición			

				La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento, el mantenimiento de las funciones normales.	Excelente si el 90% tiene una buena nutrición, bueno si por lo menos el 50% maneja una buena nutrición y malo si solo un 25% maneja una buena nutrición.	Se realizará la aplicación de una encuesta.
Identificar las oportunidades del Área de salud de Los Cocos para la contribución en la promoción de estilos de vida saludable.	Oportunidades para la promoción de vida saludable.	Cantidad de oportunidades que se brinden.	Personal profesional	Personal capacitado para la promoción de estilos de vida saludable.	Grado de ocupación del personal y su nivel de conocimiento.	Encuesta, observación y revisión de datos.
			Personal de apoyo	Personal adicional capacitado para la promoción de estilos de vida saludable.	Grado de ocupación del personal de apoyo.	Encuesta, observación y revisión de datos.
			Infraestructura	Espacio físico utilizado para la promoción de estilos de vida saludable.	Disponibilidad del equipo.	Revisión de datos.

## Discusión y resultados

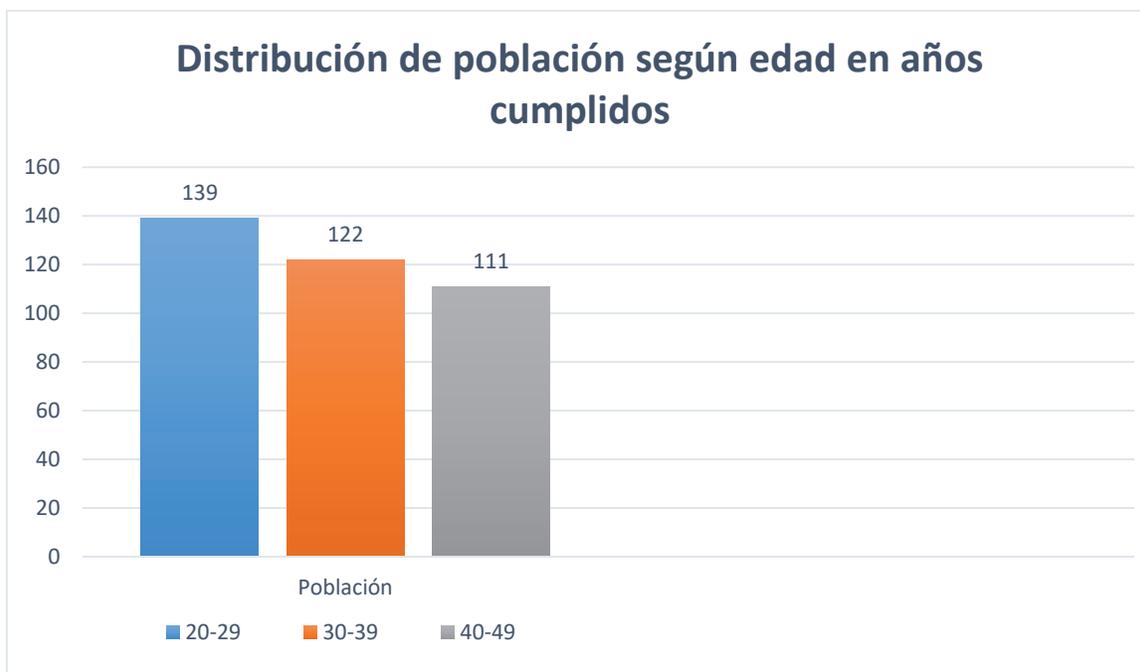
Según el consolidado de datos suministrado por los técnicos de atención primaria, el total de la población comprendida entre los 20 a 49 años en el 2016 es de 11.593 personas, la muestra obtenida para el presente estudio estuvo conformada por 372 personas adultas, que asistieron de manera voluntaria al centro de salud, en el mes de agosto del presente año.

**Gráfico #1**



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

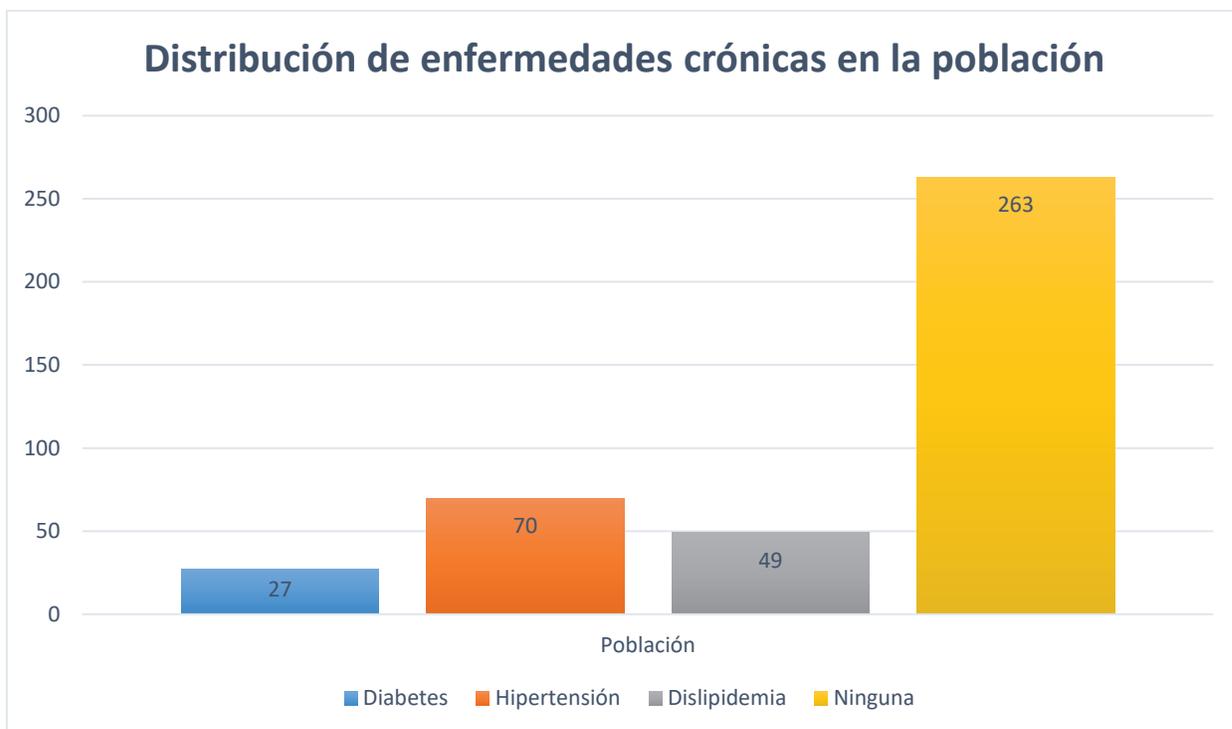
Del total de la distribución de la población que realizó el cuestionario, se observa que un 78% de los participantes son mujeres y un 22% de la población son hombres.

**Gráfico #2**

Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

Al analizar los datos obtenidos por el cuestionario se observa que las edades de los participantes fueron distribuidas en tres intervalos, de 20 a 29 años participaron un total de 139 personas para un 37%, de 30 a 39 años un total de 122 personas para un 33% y de 40 a 49 años un total de 111 personas para un 30%. En las últimas décadas la edad de aparición de enfermedades crónicas es cada vez menor, motivo por el cual, si la idea primordial es de prevención, se deben dirigir los programas a este grupo etéreo, con el fin de intervenir a tiempo evitando la aparición de estas enfermedades o al menos sus complicaciones.

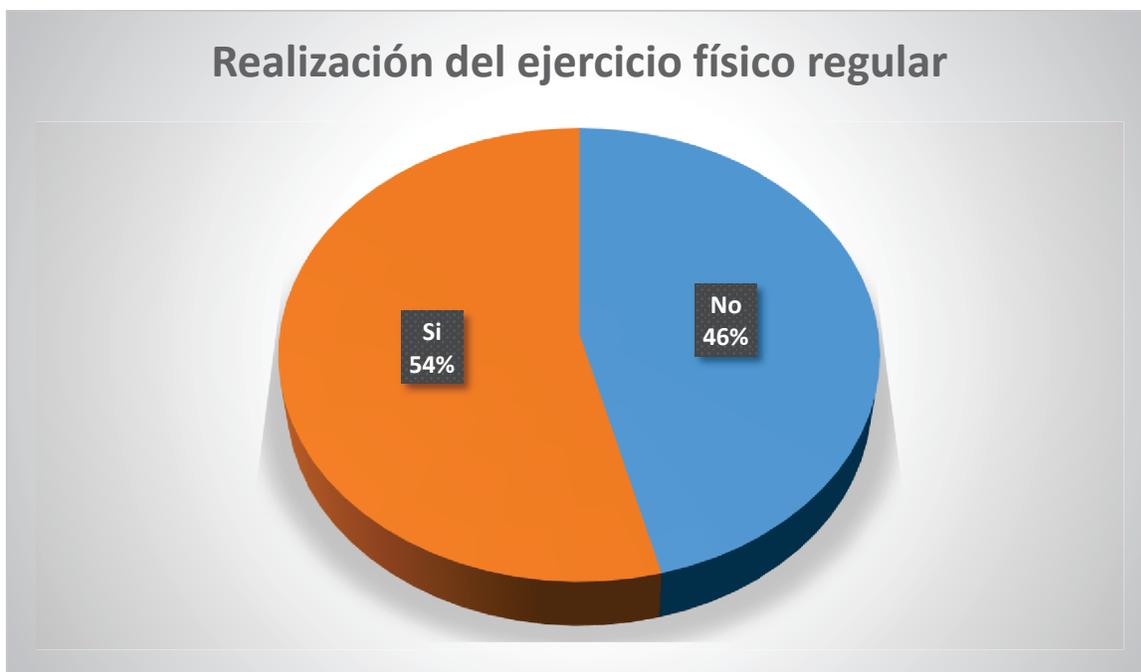
Gráfico #3



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

Se observa como 263 personas que representan el 70.6% del total de la población no padecen de ninguna enfermedad, por lo que instaurar programas de promoción podrían ayudar a prevenir la aparición de las mismas y que este porcentaje se mantenga de manera positiva.

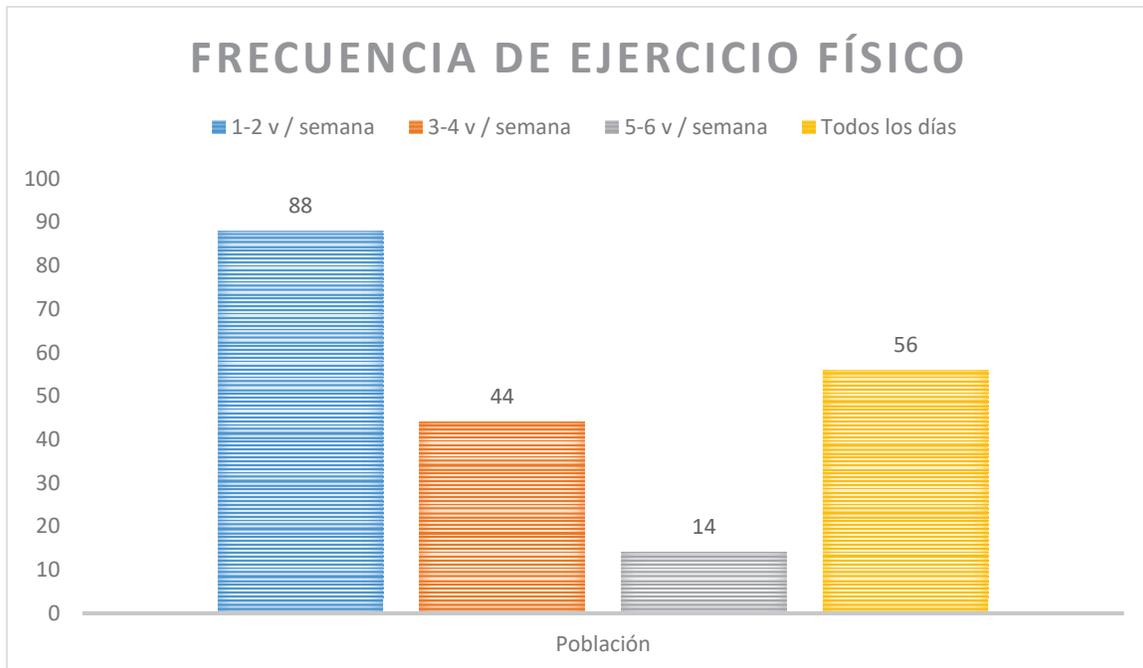
Gráfico #4



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

Se observa cómo el 46 % son sedentarios. Se entiende por vida sedentaria aquella en la que no está implícita una actividad física regular. Las personas sedentarias poseen razones para justificar la falta de ejercicio, tales como: la falta de tiempo, de interés, de habilidad, de energía, de dinero, pero la que predomina es la falta de motivación. Estos comentarios son muy válidos, pero no justificables, ya que el ser humano es movimiento por sí mismo y el no realizarlo provocará trastornos negativos en su salud.

Gráfico #5



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

De 202 personas que realizan ejercicio físico, 88 personas se ejercitan 1- 2 veces por semana estos representan el 44 % frecuencia que está por debajo de lo recomendado, 114 personas para un 56% realizan ejercicio al menos 3 veces por semana. Cabe destacar, la importancia de señalar que la efectividad del ejercicio físico debe reunir las 5 Ds: Dosificado, diario, divertido, disponible y de por vida.

Gráfico #6

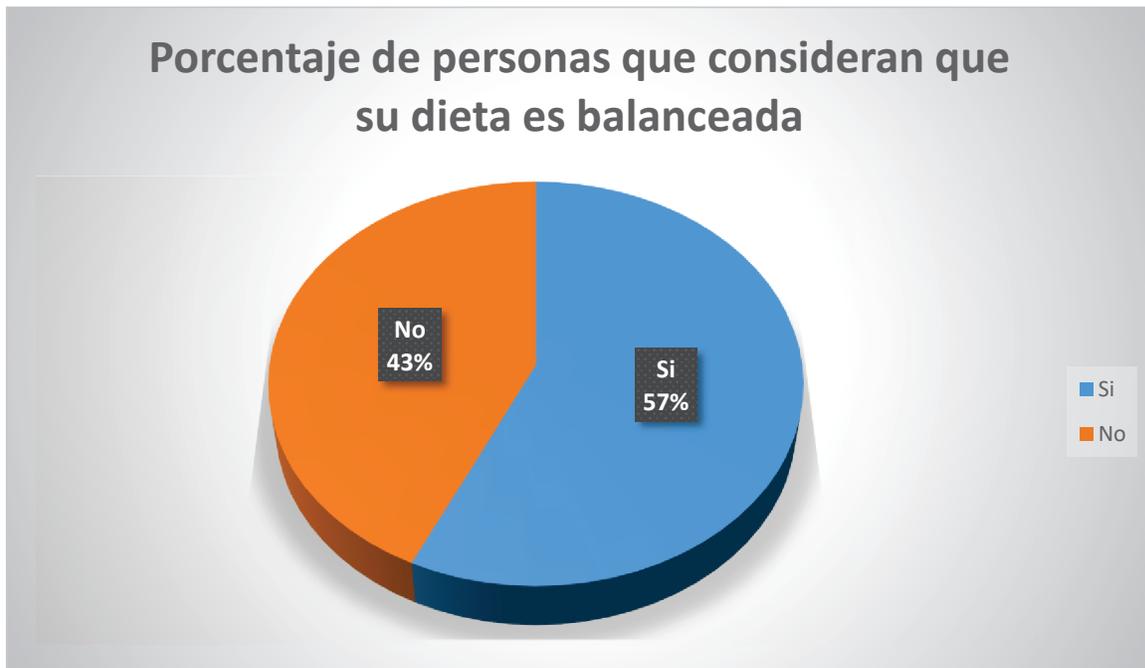


Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

Los tipos de actividad física son principalmente: aeróbica, fortaleza y flexibilidad. La actividad que predomina es la Aeróbica, con 196 personas para un 97% y finalmente de fortaleza, 6 personas para un 3%.

Si analizamos hasta el momento los datos obtenidos, observamos como de 372 de las personas estudiadas, 170 no realizan ejercicio físico, si a esto le sumamos 88 personas cuya frecuencia es menor a 2 veces por semana, lo cual suman 258 personas para un 69% o podríamos analizarlo también de esta forma. De 170 personas que no realizan ejercicio físico le sumamos 20 cuya duración es menor a 15 minutos cuyo total es de 190 personas para un 51%.

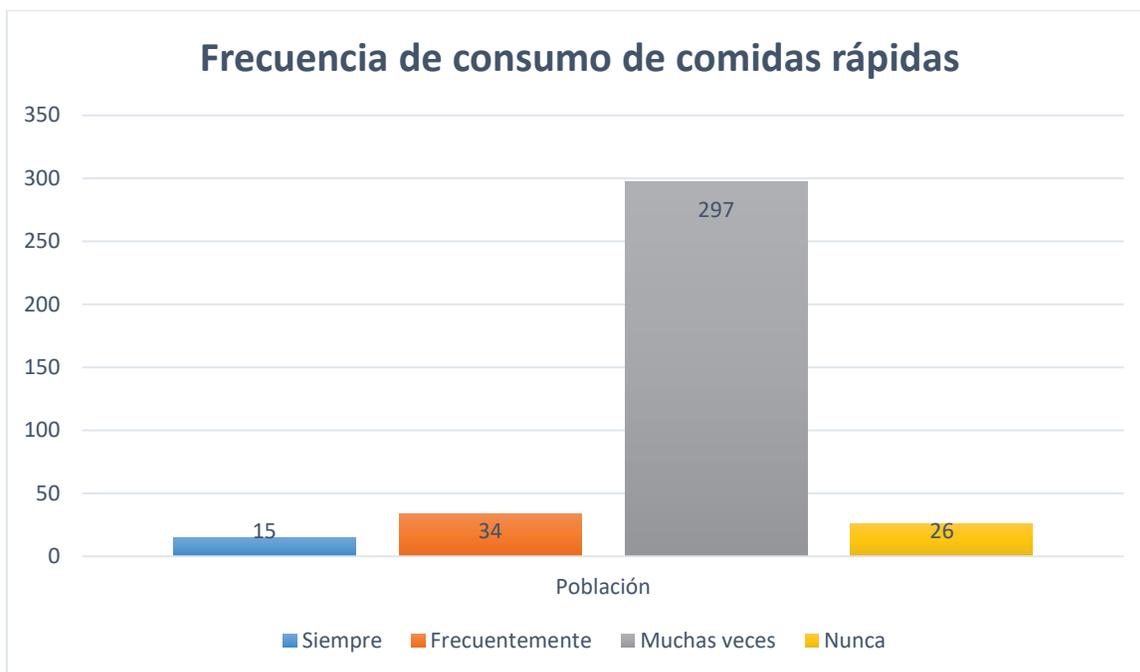
Gráfico #7



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

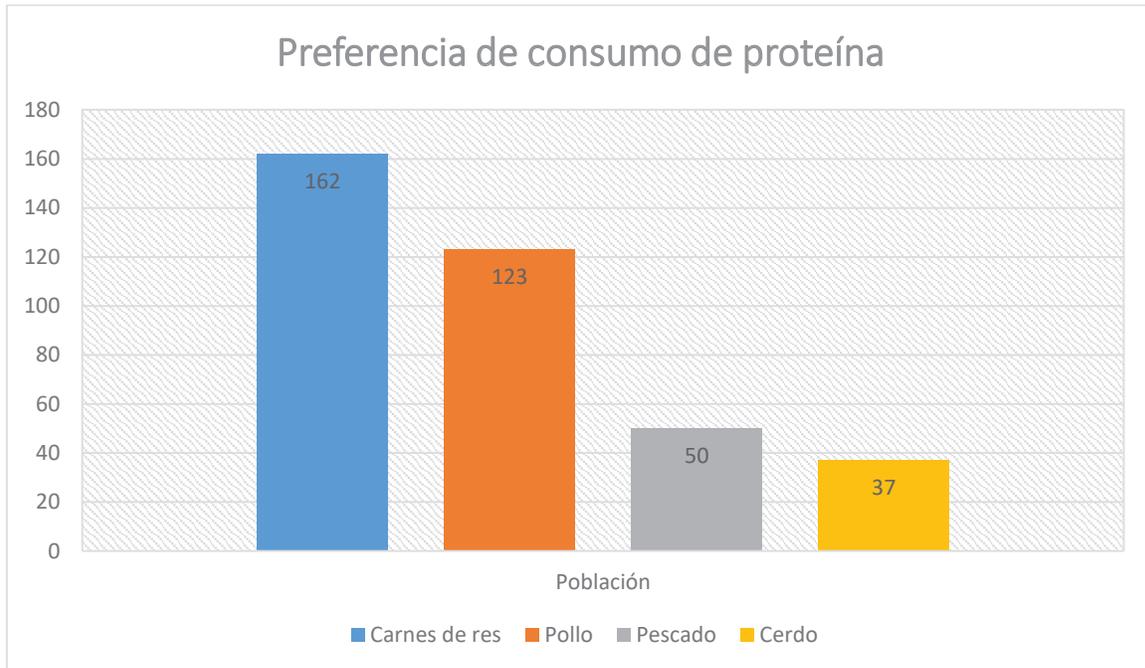
Dieta balanceada es aquella que se ajusta a las necesidades de cada organismo sin ocasionar carencias ni excedentes, le aporta la energía necesaria y le permite mantener su peso ideal. Un 43% consideran que su dieta no es balanceada mientras un 57% consideran que su dieta es balanceada.

Gráfico #8



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

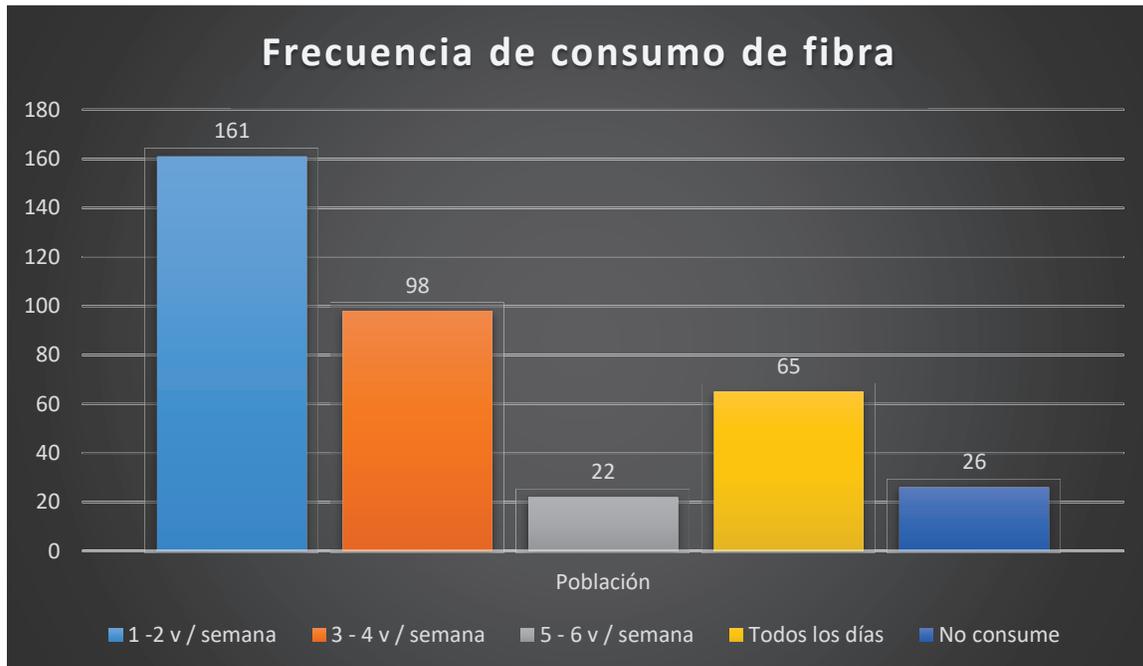
Los alimentos ricos en carbohidratos, consumidos en exceso, aunado a una falta de ejercicio físico regular, se asocian con mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. La población estudiada consume comidas rápidas como por ejemplo pizza, pollo frito, hamburguesas con la siguiente frecuencia: siempre 15 personas que corresponde a un 4%, frecuentemente 34 personas que corresponde a un 9%, algunas veces 297 personas que corresponde a un 80%, nunca 26 personas que corresponde a un 7%.

**Gráfico #9**

Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

Al ingerir las proteínas animales a partir de carnes, aves o pescados, ingerimos también todos los desechos del metabolismo celular presentes en esos tejidos (amoníaco, ácido úrico, entre otras), que el animal no pudo eliminar antes de ser sacrificado. Estos compuestos actúan como tóxicos en nuestro organismo. El metabolismo de los vegetales es distinto y no están presentes estos derivados nitrogenados. En este sentido preferimos los pescados a las aves, y a las aves a las carnes rojas o de cerdo. La preferencia de consumo de proteínas es en orden descendente carne de res, pollo, pescado y cerdo.

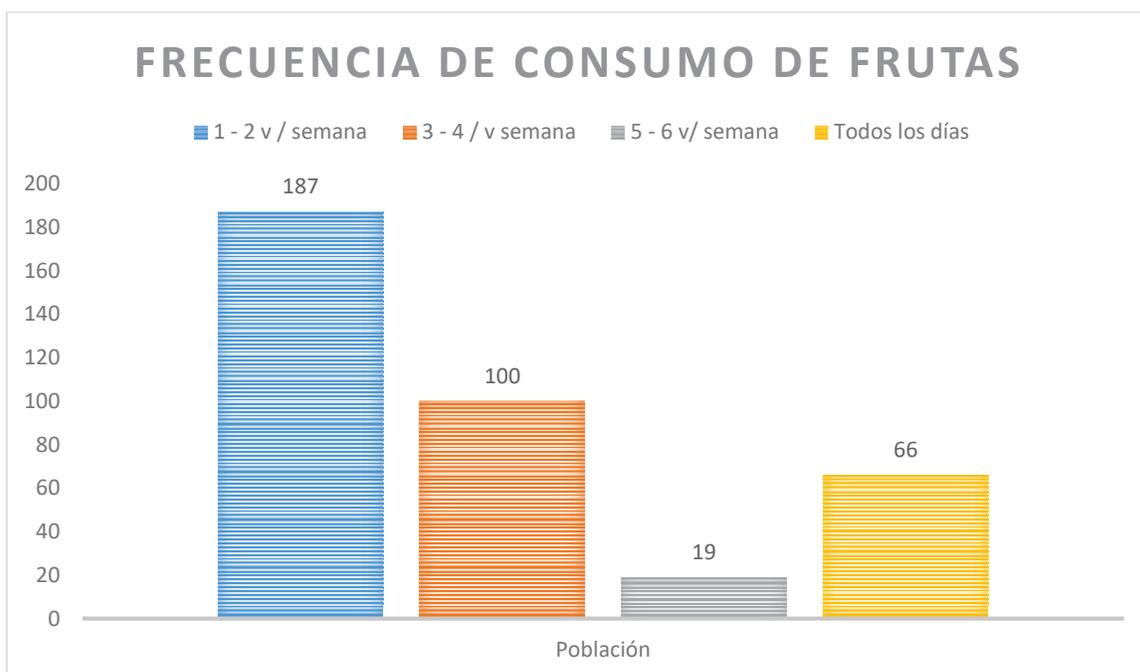
Gráfico #10



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

La fibra dietética es una mezcla variada de diversas sustancias, es fundamental en el mantenimiento de una adecuada funcionalidad intestinal y su importancia es indiscutible dentro de una alimentación saludable. Se observó en el presente estudio, 26 personas no consumen fibra, 161 personas lo hacen con una frecuencia de 1 a 2 veces por semanas y el 50% de la población no consume fibra con la frecuencia recomendada.

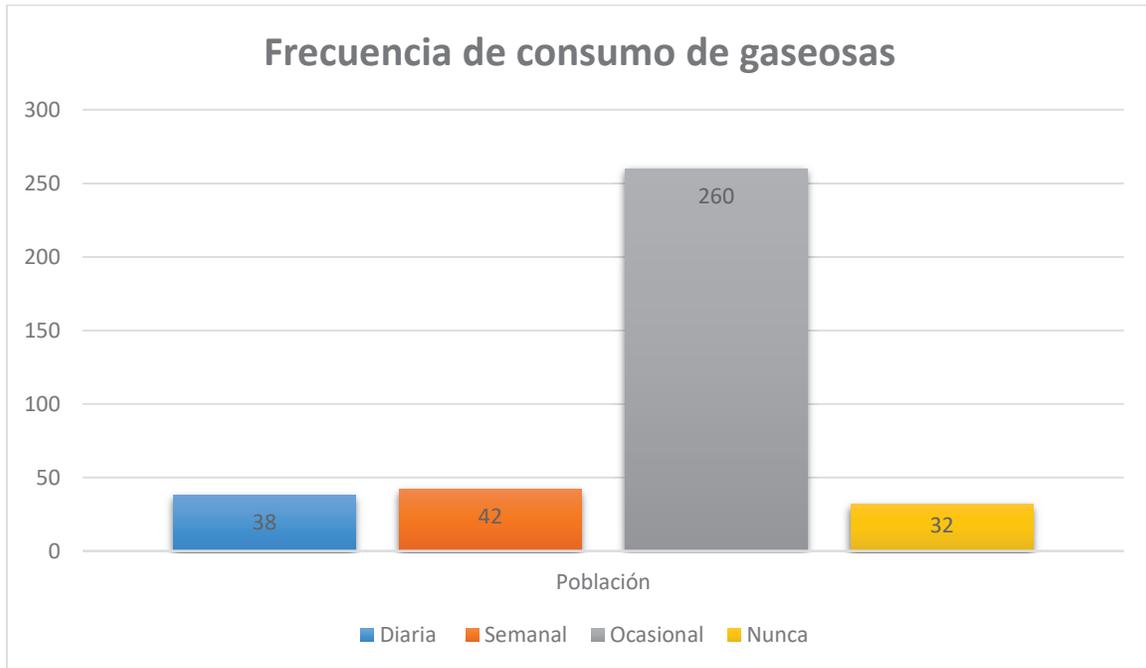
Gráfico #11



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

Según la OMS, las frutas son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades como las cardiovasculares y algunos cánceres. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas en el mundo si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas.

En el presente estudio, 66 personas que representan 18% consumen frutas diariamente, 19 personas que representan 5% lo hacen con una frecuencia de 5 a 6 veces por semana. En contraposición 187 personas que representan el 50% deben incrementar el consumo de la misma.

**Gráfico #12**

Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

De acuerdo con la OMS, las bebidas gaseosas fomentan el consumo energético reduciendo el control del apetito, lo que favorece el aumento de peso y la obesidad.

El 91% de la población consume regularmente gaseosas, lo cual es alarmante debido a todos los efectos dañinos demostrados. Es de suma importancia sustituir estas bebidas por refrescos naturales de frutas, té o agua.

Gráfico #13

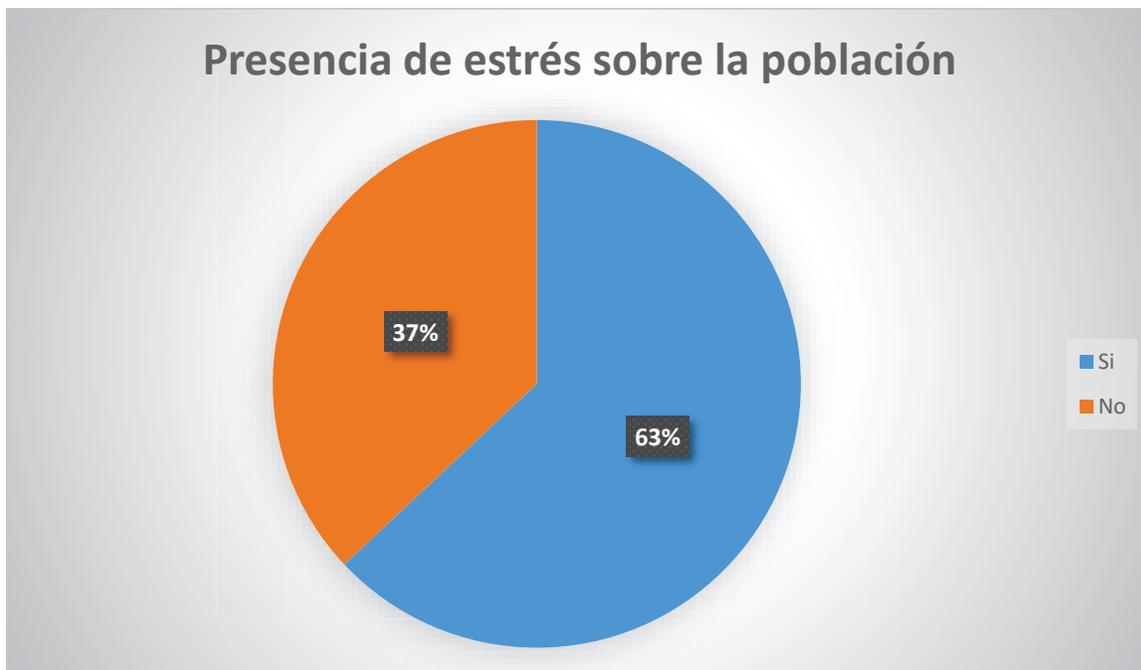


Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

La mayoría de los adultos necesitan de siete a ocho horas de sueño todas las noches. Pero no todas las personas duermen todo lo que necesitan. Es posible que de vez en cuando se presente una dificultad para dormir debido a: estrés, problemas de salud y medicamentos, demasiadas horas de trabajo o trabajo por turnos, la luz o los ruidos, beber alcohol o comer muy cerca de la hora de acostarse. (Ruiz, 2013)

En el presente estudio, 283 personas que equivale a un 76% refieren que logran dormir al menos 8 horas diarias.

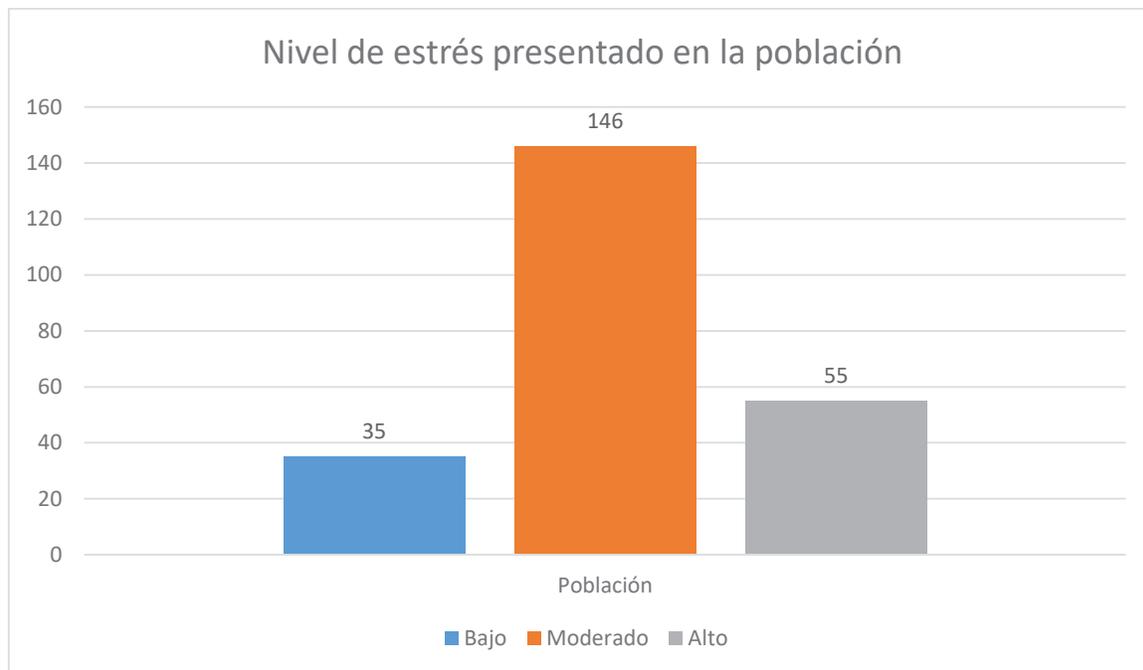
Gráfico #14



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

El estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento, puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica.

Del total de la población en estudio, 236 personas que equivale a un 63% presentan estrés, lo cual es un factor muy preocupante para el país, por el tipo de situaciones en el que el individuo se ve influenciado de manera negativa y desencadene a bajar la calidad de vida.

**Gráfico #15**

Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

El 63% de la población estudiada considera estar experimentando estrés de estos: 15% de las personas presentan un bajo nivel, no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. El individuo goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad. El 62% de las personas presentan un nivel moderado a los que les comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar, oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas se encuentran en este nivel, como en el presente estudio, debemos cuidar de no sobrepasar estos límites.

Un 23% de las personas presentan un alto nivel, en el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad.

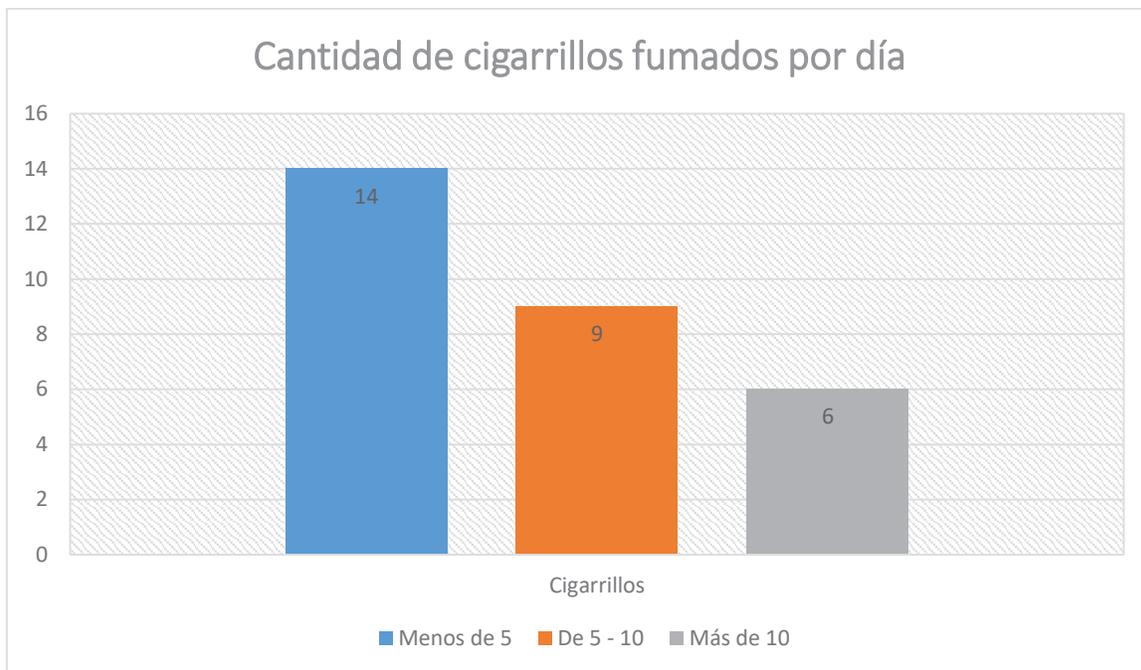
Gráfico #16



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

El tabaquismo es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte prematura prevenible mundialmente; actualmente, es aceptado como un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. La población costarricense apoya el proyecto de Ley Antitabaco con todos sus elementos: espacios libres de humo de tabaco, aumento de impuestos, prohibición de publicidad como también mensajes de advertencia. (Rojas, 2016)

Con respecto a la encuesta, tan solo el 8% de la población en el Área de Salud de Los Cocos son tabaquistas activos.

**Gráfico #17**

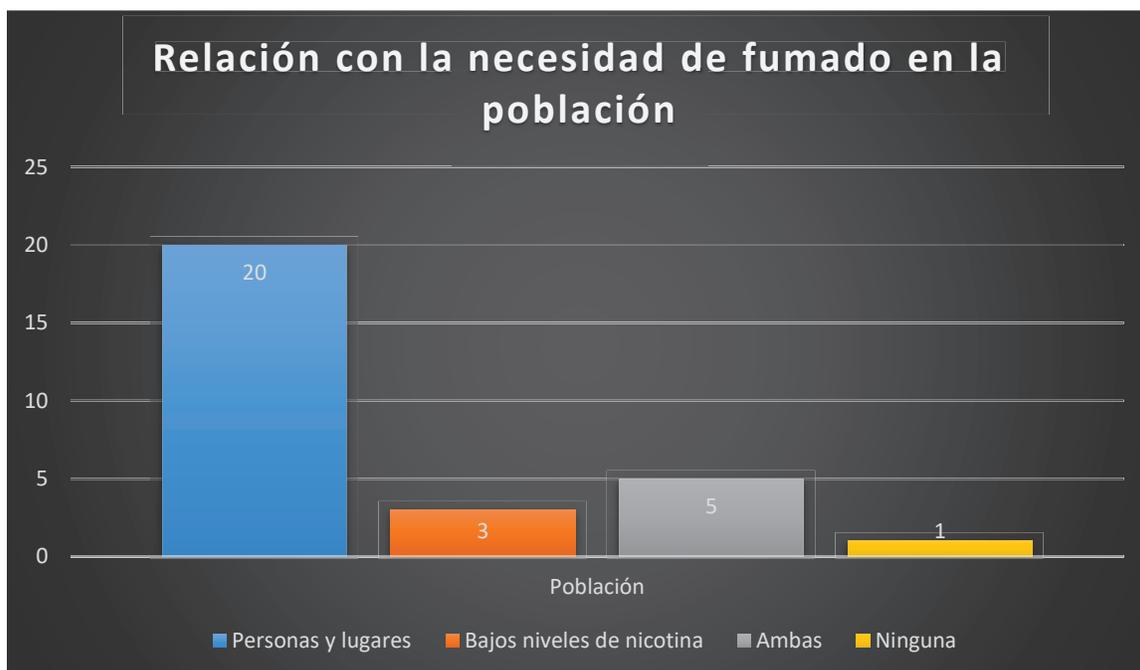
Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

El consumo promedio de cigarrillos diarios en Costa Rica es de 6 a 10 según Red Nacional anti-tabaco en Costa Rica (RENATA).

En una publicación (Ugarte, CrHoy, 2015) señalaron el cáncer de pulmón como uno de los más mortales que existe, se vislumbra que para el 2030 habrá un incremento muy importante tanto en hombres como en mujeres. De acuerdo con el oncólogo del Hospital San Juan de Dios, Dr. Luis Corrales, el tabaco es la primera causa de esta enfermedad, un 60% de los casos diagnosticados es por fumar, seguido por la predisposición genérica y la exposición ocupacional y ambiental.

Del total de fumadores, 14 personas fuman menos de 5 cigarrillos al día, 9 personas entre 5 y 10 cigarrillos y 6 personas fuman en promedio más de 10 cigarrillos al día.

Gráfico #18



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

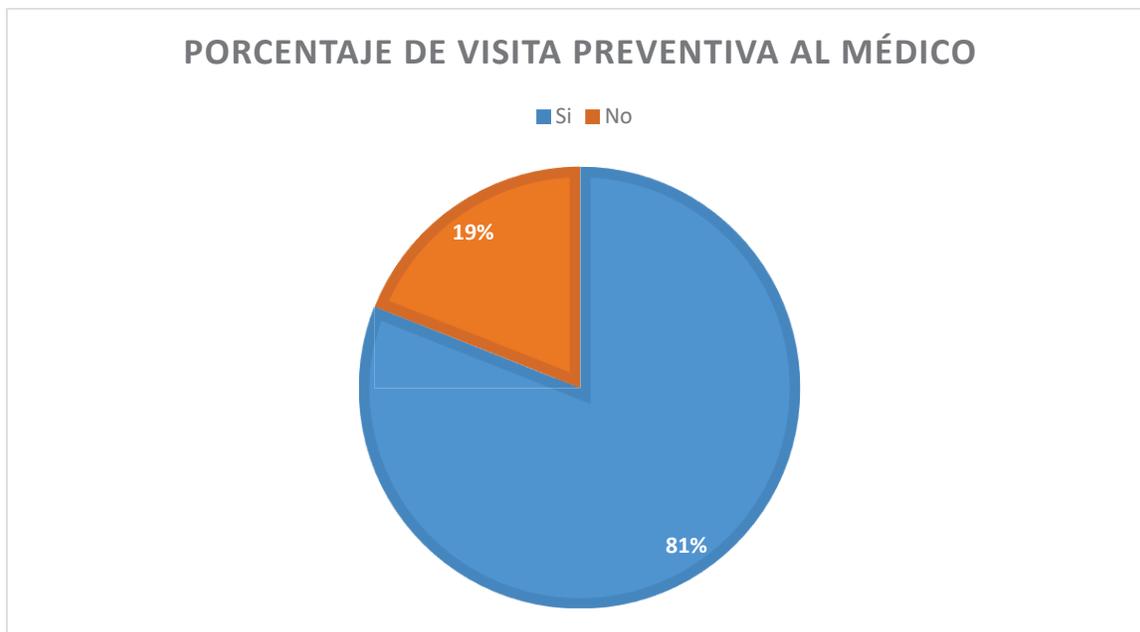
De las múltiples sustancias que contiene el tabaco, la nicotina es el determinante más importante para el consumo y la dependencia física. En el presente estudio, el 69% de los fumadores relacionan la necesidad de fumar con personas o lugares.

Gráfico #19



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

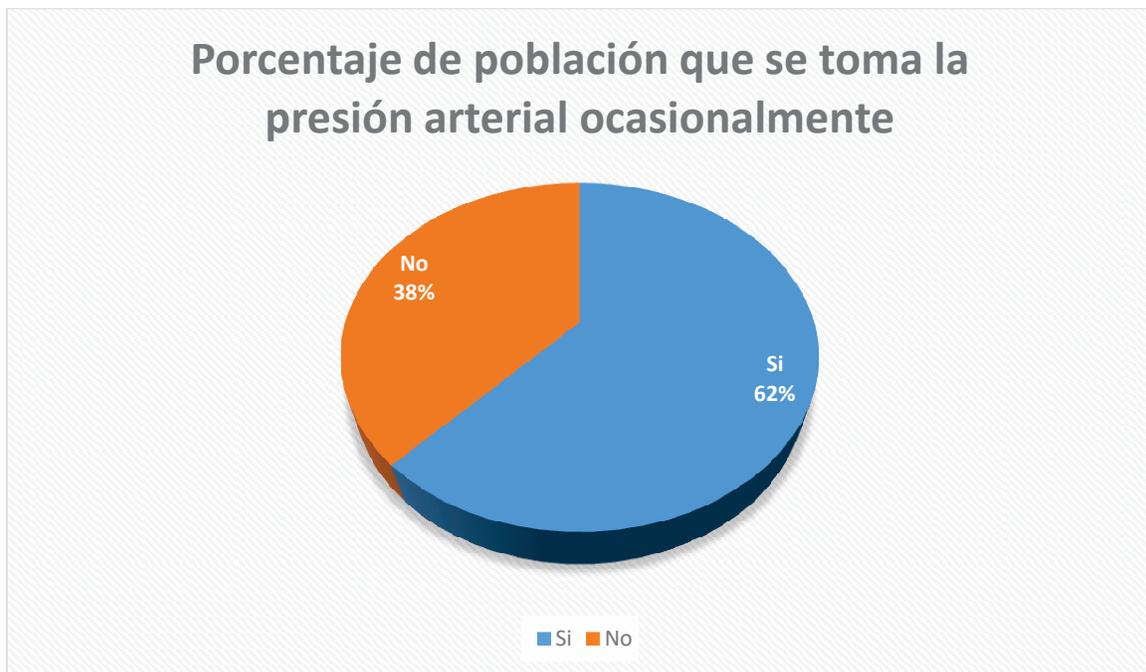
El 61% de los participantes en el estudio consultan de manera preventiva al odontólogo, aunque la mayoría es con el fin de tener una adecuada higiene bucal. Y se debe incentivar al restante del 39% para que lo visite al menos una vez al año.

**Gráfico #20**

Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

La prevención de la enfermedad es una estrategia de la atención primaria, que se hace efectiva en la atención integral de las personas. Por lo anterior se dice que la prevención implica promover la salud, así como diagnosticar y tratar oportunamente a un enfermo, también rehabilitarlo y evitar complicaciones o secuelas de su padecimiento, mediante sus diferentes niveles de intervención. El 81% de los entrevistados realizan al menos una vez al año control preventivo de su salud.

Gráfico #21

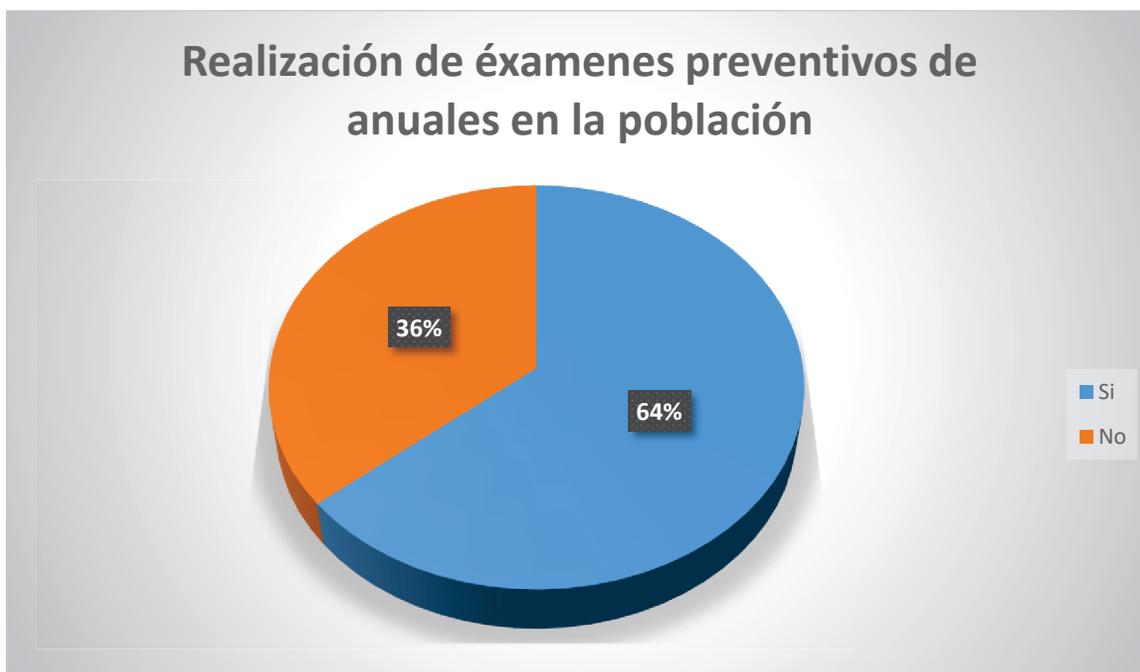


Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

Estudios estadísticos realizados en grandes masas de población permiten establecer como valores normales para los adultos, cifras que oscilan entre los siguientes niveles (OMS, 2016) : <120 / <80, considerando hipertensión niveles  $\geq$  140/90 mmHg.

El 62% se realiza tomas de presión arterial ocasionalmente, mientras que el 38% refiere no realizarse tomas de presión arterial, por lo que se debe incentivar a la población a participar activamente en la prevención de enfermedades crónicas.

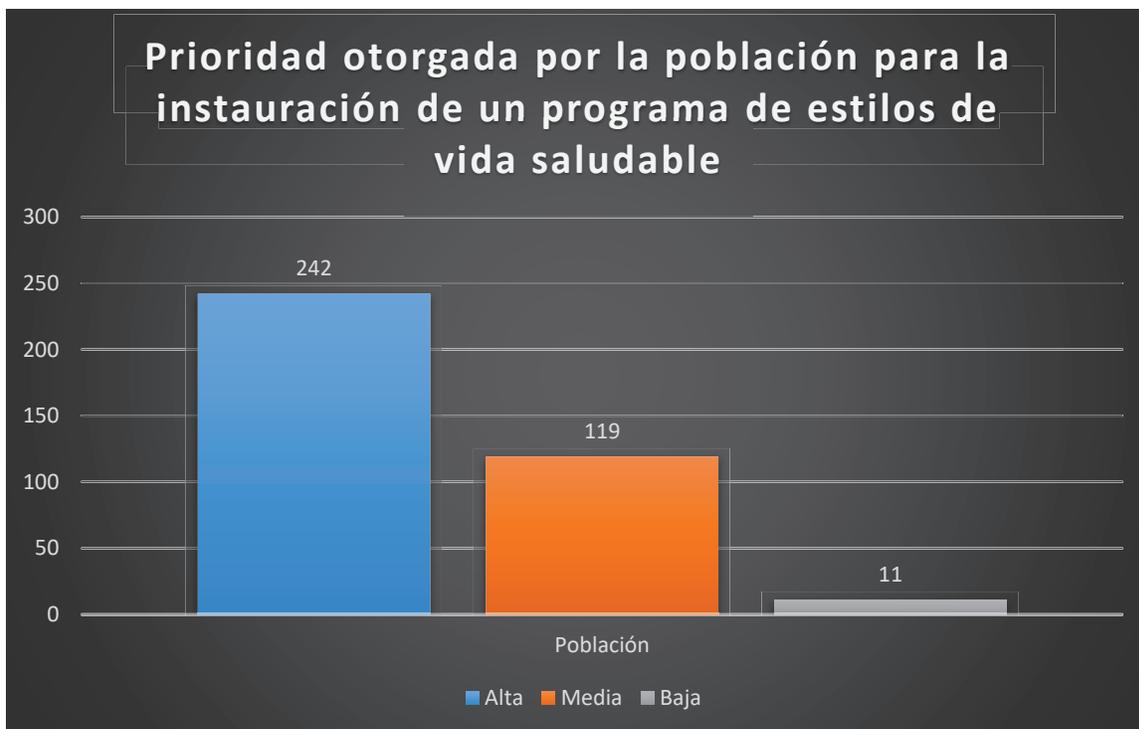
Gráfico #22



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

Se deben fortalecer las acciones dirigidas a todas estas actividades, particularmente en las de tamizaje, prevención y diagnósticos cuando se construyan los planes de mejoramiento continuo de la calidad de la atención en los servicios de salud. Fomentar en el 36% la realización de exámenes de laboratorio, con el de detectar a tiempo cualquier anomalía en cuanto a la salud.

Gráfico #23



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludable. Área de salud de Los Cocos, 2016.

En los últimos años se ha visto un incremento paulatino de las enfermedades crónicas en el adulto como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad entre otras y esto radica en los estilos de vida poco saludables que se adquieren a lo largo de la vida.

Así también, un 65% de la población le otorgó una prioridad alta a la instauración de un programa, mientras que un 32% le otorga una prioridad media y tan solo un 3% consideran que el hecho de instaurar un programa de Estilos de Vida Saludable no constituye ninguna prioridad.

## Conclusiones

- 1) Las enfermedades crónicas como Diabetes, Hipertensión y dislipidemia se caracterizaban por debutar a los 40 - 45 años. En años recientes la edad de inicio es incluso menor de 35 años; posiblemente debido al incremento de la obesidad, por lo que en el presente estudio se considera tomar en cuenta la población adulta de 20 a 49 años, población en la que se puede intervenir a tiempo con el fin de promover estilos de vida saludable y evitar el diagnóstico temprano de dichas patologías con las complicaciones propias de las mismas.
- 2) En el cuestionario realizado el 70.6% del total de la población no padecen de ninguna enfermedad, por lo que demuestra que es el momento oportuno para instaurar programas de promoción.
- 3) En cuanto al ejercicio físico es importante promover el mismo evitando así el sedentarismo que afecta al 46% de la población estudiada; sin embargo, del 54% que sí realiza ejercicio físico regular la gran mayoría lo practica con la frecuencia y duración recomendada. Según la OMS, promover el aumento de la actividad física no es solo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante.
- 4) Los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día.
- 5) De la población encuestada; un 57% considera que su alimentación es balanceada, percepción que consideramos errada y cuya causa probable sea la falta de información, esto se demuestra en los datos obtenidos. Observamos cómo la población no consume fibra, frutas, hortalizas con la frecuencia recomendada, el consumo de gaseosas es alarmante, y el inadecuado hábito de consumir comidas rápidas empieza a desplazar la comida saludable de las mesas costarricenses.

- 6) El 63% de la población considera tener estrés y de ellos, el 23% niveles altos que generan sintomatología que afecta el rendimiento y la productividad del individuo; sin embargo, la gran mayoría posee un horario del sueño bastante aceptable.
- 7) El 8% de la población en el Área de Salud de Los Cocos entrevistada son tabaquistas activos menor a la estadística nacional de un 15%, es de conocimiento de la población que el tabaco es dañino para la salud; sin embargo, algunos desconocen los efectos adversos causados por el mismo concretamente. Así como las estrategias para dejar de fumar o ingerir bebidas alcohólicas.
- 8) En relación con la consulta preventiva más del 60 % de la población asiste a control odontológico, médico, realización de laboratorios y registro de presiones arteriales así que es responsabilidad de los profesionales en salud aprovechar dicha afluencia y brindar la educación correspondiente.
- 9) Por último, la labor de nuestro gremio farmacéutico corresponde en velar por darle el seguimiento respectivo a los pacientes de acuerdo con los medicamentos que estén consumiendo como también promocionar la importancia de conservar un estilo de vida saludable mediante la dieta, el ejercicio, el chequeo médico y dejando a un lado los vicios.

## Recomendaciones

- 1) La salud es algo más que una dimensión biológica y no solo depende de tener o no una enfermedad. Para considerar que un individuo es saludable debe existir un equilibrio entre la dimensión biológica, psicológica y social.
- 2) Implementar como estrategia de atención primaria, actividades de promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, fomentando el apoyo de las organizaciones y la participación comunitaria creando alianzas estratégicas con otras instituciones.
- 3) Intervenir a la población con el fin de prevenir la aparición de enfermedades crónicas con programas basados en la educación transfiriéndole al individuo la responsabilidad de su propia salud.
- 4) Capacitación continua del recurso humano disponible con posibles sustitutos. Con el fin de dar continuidad a la educación de la población.
- 5) Desarrollar un programa que promueva alimentación saludable, ejercicio físico, técnicas para manejo del estrés, estrategias de prevención abuso de sustancias tóxicas entre otros.
- 6) Realizar campañas en las cuales se involucre a todo el personal de salud como los pacientes y sus familiares cercanos, promoviendo un estilo de vida saludable con el fin de que los medios de comunicación los tomen en cuenta como ejemplo de progreso e innovación en cuanto a la mejora de la calidad de vida del usuario.
- 7) Incluir talleres de zumba, charlas de estilos de vida saludable con nutricionistas y médicos. Organizar una carrera deportiva en la cual se puedan recaudar fondos para seguir contratando estos servicios.
- 8) Ampliar el programa a la población escolar, detectando de manera muy temprana, la población escolar de riesgo. El contenido y metodología difieren un poco, debido al público meta; sin embargo, tiene la finalidad y el objetivo de ser el mismo.

## Bibliografía

- Arias, J. (06 de diciembre de 2015). *CrHoy*. Obtenido de <http://www.crhoy.com/archivo/20-consejos-para-llevar-una-vida-saludable/nacionales/>
- OMS. (setiembre de 2016). Obtenido de <http://www.who.int/es/>
- prensa, C. d. (Setiembre de 2015). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Rada, S. (16 de 10 de 2015). Obtenido de [http://caracol.com.co/radio/2015/10/16/salud/1445016661\\_237341.html](http://caracol.com.co/radio/2015/10/16/salud/1445016661_237341.html)
- Recio, P. (06 de setiembre de 2016). *La Nacion*. Obtenido de [http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Solo-diabeticos-logra-controlar-enfermedad\\_0\\_1583641660.html](http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Solo-diabeticos-logra-controlar-enfermedad_0_1583641660.html)
- Rodríguez, I. (29 de octubre de 2014). *La Nacion*. Obtenido de [http://www.nacion.com/nacional/salud-publica/bMala-alimentacion-roba-calidad-saludb\\_0\\_1448055218.html](http://www.nacion.com/nacional/salud-publica/bMala-alimentacion-roba-calidad-saludb_0_1448055218.html)
- Rodríguez, I. (04 de febrero de 2015). *La Nacion*. Obtenido de [http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Tabaco-sedentarismo-dieta-riesgo-cancer\\_0\\_1467653241.html](http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Tabaco-sedentarismo-dieta-riesgo-cancer_0_1467653241.html)
- Rodríguez, I. (09 de diciembre de 2015). *La Nacion*. Obtenido de [http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Ticos-ejercitan-comen-lejos-ideal\\_0\\_1529247079.html](http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Ticos-ejercitan-comen-lejos-ideal_0_1529247079.html)
- Rojas, L. (11 de febrero de 2016). *CrHoy*. Obtenido de <http://www.rednacionalantitabaco.com/tag/costa-rica/>
- Ruiz, C. (12 de julio de 2013). *La Nacion*. Obtenido de [http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Dormir-aumenta-beneficios-estilo-saludable\\_0\\_1353264802.html](http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Dormir-aumenta-beneficios-estilo-saludable_0_1353264802.html)
- Sancho, M. (11 de noviembre de 2011). *CrHoy*. Obtenido de <http://www.crhoy.com/archivo/el-estilo-de-vida-es-lo-que-mata-a-los-costarricenses-lentamente/>
- Ugarte, J. (21 de octubre de 2015). *CrHoy*. Obtenido de <http://www.crhoy.com/archivo/costa-rica-es-31-entre-los-paises-donde-se-vive-mas-anos/nacionales/>
- Ugarte, J. (02 de febrero de 2015). *CrHoy*. Obtenido de <http://www.crhoy.com/archivo/cancer-de-pulmon-un-asesino-silencioso-sintomas-suelen-aparecer-en-etapas-avanzadas/nacionales/>

