



Esta obra está publicada bajo la licencia  
[CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

## Promoción de la salud en enfermeras en un contexto prepandemia Covid-19

### Health promotion in nurses in a pre-Covid-19 pandemic context

Tania Margarita Urquiaga Vargas<sup>1,\*</sup>; Lydia Edita Sánchez Arce<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Trujillo, Av. Juan Pablo II S/N Urb. San Andrés. Trujillo, Perú.

\*Autor correspondiente: [taniaurquiaga@gmail.com](mailto:taniaurquiaga@gmail.com) (T. Urquiaga).

Fecha de recepción: 02 03 2023. Fecha de aceptación: 24 03 2023.

#### RESUMEN

El objetivo del estudio fue describir y analizar los saberes y las prácticas de promoción de la salud de las enfermeras en un Hospital de Trujillo - Perú en un contexto anterior a la pandemia mundial. Por lo cual se consideraron conceptos de saber, práctica y de promoción de la salud. La elección de la muestra fue desarrollada a través de la técnica de bola de nieve y la delimitación en base al principio de saturación. Las participantes fueron 10 enfermeras a quienes se les entrevistó, se transcribieron sus discursos y se analizaron. Se obtuvieron 2 categorías: Categoría 1: Saberes enfermeros en cuanto a la Promoción de la salud y sus subcategorías: Prácticas de estilos de vida saludable, prevención de enfermedades y uso de estrategias. Categoría 2: (In)Suficiente compromiso en las Prácticas de promoción de la salud de las enfermeras y sus subcategorías: Alimentación adecuada, actividad física y recreación como prácticas saludables predominantes; Factores que limitan dichas prácticas: trabajo sobrecargado, tiempo insuficiente y déficit de conocimiento. La presente investigación pretende ser de base para que las enfermeras fortalezcan en ellas mismas aquellas prácticas que promueven su propia salud para luego ser de guía y fomentarlas también en los demás.

**Palabras clave:** Promoción de la salud; prácticas; enfermeras.

#### ABSTRACT

The objective of the study was to describe and analyze both the knowledge and the health promotion practices of nurses in a Hospital in Trujillo - Peru in a context prior to the global pandemic. For which concepts of knowledge, practice and health promotion were considered. Regarding the choice of the sample, it was developed through the snowball technique and the delimitation based on the saturation principle. The participants were 10 nurses who were interviewed, their speeches were transcribed and subsequently analyzed. Two categories were obtained: Category 1: Nursing knowledge regarding health promotion and its subcategories: Practices of healthy lifestyles, Disease prevention, Use of strategies. Category 2: Insufficient health promotion practices in nurses and their subcategories: Adequate nutrition, physical activity and recreation as predominant healthy practices, Factors that limit these practices: work overload, insufficient time and knowledge deficit. This research aims to be a basis for nurses to strengthen in themselves those practices that promote their own health and then be a guide and encourage them in others as well.

**Keywords:** Health promotion; practices; nurses.

#### INTRODUCCIÓN

El inicio de la pandemia mundial Covid- 19 sacó a relucir las falencias de los equipos de salud en todo el mundo, no sólo en cuanto a la infraestructura sino en cuanto al cuidado propio de cada uno de los profesionales de la salud, especialmente las enfermeras.

La promoción de la salud constituye un elemento esencial para lograr estilos de vida y comportamientos saludables; es una función esencial de la salud pública,

considerada un tema importante de debate desde el siglo pasado, por lo cual se han realizado ya nueve conferencias (Coronel y Marzo, 2017). La Promoción de la Salud, no puede ser considerada como una función que concierne exclusivamente al sector salud; sus acciones sobre la dinámica que generan los determinantes sociales de la salud, hace necesario propiciar situaciones para que los responsables de definir políticas de salud, mantengan este tema en su agenda y valoren las

consecuencias que tienen sobre la salud de la población (Guevara y Marruffo, 2021).

Es una responsabilidad compartida entre el personal de salud, la población y el Estado; es por eso, que es una de las funciones principales de las enfermeras, realizada a través de la educación. Pese a ello se puede observar que no siempre la enfermera sigue las recomendaciones que ella misma hace, ya sea por la carga excesiva de trabajo o la falta de tiempo, generando que, en ocasiones, el personal de Enfermería descuide su salud, al cuidar la salud de otros. Esta investigación contribuirá en el campo de Enfermería, a enriquecer sus conocimientos sobre promoción de la salud y ser fuente de creación de nuevos postulados, modelos y teorías basadas en la creación de la cultura de salud; a la modificación de hábitos y logrará crear una conciencia en el colectivo de Enfermería y, éstas a su vez en la población, al notar que ponen en práctica primero en sus vidas, lo que les enseñan.

Referente al objeto de estudio, diferentes investigadores han abordado el tema determinando que la promoción de la salud representa una estrategia prometedora para enfrentar los múltiples problemas de salud (Alencar et al., 2020) y mejorar la calidad de vida (Loboa y León, 2018), y prevenir enfermedades (Reátegui, 2008), todo esto mediante el cambio de conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables (Giraldo et al., 2010) y la sensibilización cada vez más del personal de salud y de Enfermería (Firmino et al., 2013). Todos los beneficios que trae consigo la promoción de la salud dependen no solo de las enfermeras, quienes por los desafíos en su trabajo diario pueden tener implicaciones para la promoción de la salud (Fernandes et al., 2019), sino también importante la participación de los ciudadanos, Gobiernos locales e Instituciones educativas (Cáceda, 2009). En estas últimas se determinó que mediante la aplicación de promoción de la salud se incrementó el conocimientos y desarrollo de prácticas saludables en docentes, alumnos y madres de familia (Taboada, 2008), además ayuda a redescubrir capacidades de conocimiento de uno mismo (Vergara, 2006), por ello la importancia de mejorar la formación en promoción de la salud en la universidad con el objetivo de que se desarrolle interdisciplinariamente y así poder enfrentar los complejos problemas de salud presentes en la sociedad (Santos et al., 2009).

La filosofía de la práctica, es un término autónomo que se define como el vínculo inseparable entre la teoría y la práctica, el pensamiento y la acción. La vigencia y fortalecimiento de las asociaciones y gremios en

Enfermería, siguiendo el pensamiento de Gramsci (Leal, 2010), permite unificar al bloque social de enfermería considerando sus diferencias y contradicciones internas, a través del saber, de la acción política, ideológica o cultural, teniendo como base sus organizaciones asociativas, gremiales y políticas, para transformar toda realidad opresora a la que pudiese estar sujeta, a través de acciones colectivas. Por ende no solamente es importante saber sino también aplicar lo que se sabe.

Por ese motivo, fue importante la realización de la presente investigación, cuyo objeto de estudio fueron los saberes y las prácticas de la enfermera del Hospital Regional Docente de Trujillo relacionadas a la Promoción de la Salud.

### METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

El método de estudio es el descriptivo con enfoque cualitativo. En cuanto a la elección de la muestra fue desarrollada a través de la técnica de bola de nieve y la delimitación en base al principio de saturación. La recolección de la información se realizó de enero a marzo del año 2016. Las participantes fueron 10 enfermeras seleccionadas a quienes se les entrevistó, se transcribieron sus discursos y se realizó el posterior análisis. Respetando los principios de anonimato y confidencialidad se colocaron seudónimos seleccionados por las enfermeras en estudio. La técnica utilizada fue la recolección a través de la entrevista semiestructurada conformada por dos preguntas abiertas: ¿Qué sabe usted sobre promoción de la salud? ¿Qué prácticas realiza en usted misma relacionadas a la promoción de la salud? Para el procesamiento de los datos, se utilizó el análisis de discurso identificándose categorías y subcategorías.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de realizar el análisis de discurso emergieron 2 categorías con sus subcategorías (Tabla 1).

**Tabla 1**

Categorías y subcategorías en relación a la promoción de la salud

Promoción de la salud	
Categorías	Subcategorías
Saberes enfermeros en cuanto a la Promoción de la salud	Prácticas de estilos de vida saludable. Prevención de enfermedades. Uso de estrategias.
(In)Suficiente compromiso en las Prácticas de promoción de la salud de las enfermeras	Alimentación adecuada, actividad física y recreación como prácticas saludables predominantes. Factores que limitan dichas prácticas: trabajo sobrecargado, tiempo insuficiente y déficit de conocimiento.

Categoría 1: Saberes enfermeros en cuanto a la Promoción de la salud y sus subcategorías: Prácticas de estilos de vida saludable, prevención de enfermedades y uso de estrategias. Categoría 2: (In)Suficiente compromiso en las Prácticas de promoción de la salud de las enfermeras y sus subcategorías: Alimentación adecuada, actividad física y recreación como prácticas saludables predominantes; Factores que limitan dichas prácticas: trabajo sobrecargado, tiempo insuficiente y déficit de conocimiento.

Saberes enfermeros en cuanto a promoción de la salud

Describe el concepto que tienen las enfermeras de promoción de la salud definiéndola como prácticas de estilos de vida saludable, prevención de enfermedades y como el uso de estrategias que incluye la educación en salud a través de charlas, sesiones educativas, talleres, campañas, consejerías, visitas domiciliarias con medios como rotafolios, trípticos, pancartas, o el lenguaje hablado.

Promoción de la salud son prácticas de estilos de vida saludable

Caracterizada por las participantes, como una atención de primer nivel, que incluye acciones y actividades orientadas a lograr un bienestar biopsicosocial; a generar el cuidado de la salud y, a tener una mejor calidad de vida; a través de los estilos de vida saludables; siendo la alimentación adecuada y la actividad física, las más mencionadas y, en algunos casos, las únicas que mencionaron. También señalan el cuidado propio (mente sana y cuerpo sano), las relaciones sociales, lo emocional, la adecuada higiene, el descanso, la recreación y la seguridad vial.

Al respecto, Expósito y López (2016) refieren que, la promoción de la salud, constituye una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales, que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables. Por otro lado, Gómez et al. (2005), señalan que la promoción de la salud, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas; concordando con los siguientes discursos:

"...es una atención de primer nivel, donde se promociona los estilos de vida saludables: alimentación, ejercicio, cuidado propio...mente sana y cuerpo sano, las relaciones sociales y todo el aspecto biopsicosocial del ser humano... lleva a tener mejor calidad de vida" (Dorina, 28 años).

"...está relacionada con los estilos de vida saludables: la buena alimentación, el ejercicio físico, la adecuada higiene, la recreación" (Nany, 40 años).

"...consiste en las acciones y actividades, a través de los estilos de vida saludables: alimentación saludable, ejercicio, descanso, recreación, la parte social y

emocional...permiten a la persona tener un bienestar integral" (Maggie, 26 años).

"...relacionada con el cuidado de la salud de las personas, generando hábitos o estilos de vida saludables: alimentación saludable y ejercicio" (Sharon, 39 años).

"...es un marketing... genera estilos de vida saludables: alimentación adecuada, ejercicio, higiene, recreación, descanso y seguridad vial" (Cumpa, 30 años).

Los discursos de las participantes, también concuerdan con las conclusiones de la investigación de Giraldo et al. (2010), cuando mencionan, que la promoción de la salud se constituye en la estrategia encaminada a desarrollar procesos y actividades individuales o grupales; con el fin de modificar conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables.

Por su parte, Firmino et al. (2013) consideraron que es necesario sensibilizar cada vez más el personal de salud y de Enfermería, a promover la salud en el contexto del Sistema Único de Salud (SUS), para colaborar a la mejora de la calidad de vida de la sociedad.

Para De La Guardia y Ruvalcaba (2020), es importante generar procesos educativos que permitan a las personas conocer, identificar y asumir su papel corresponsable en el autocuidado de la salud, representando un pilar fundamental para la práctica de la realización de hábitos y comportamientos saludables.

Finalmente, la percepción de las enfermeras, es una idea clara de que la promoción de la salud, está asociada a los estilos de vida saludables, conforme a los enfoques teóricos; sin embargo, existen algunas restricciones cuando tratan de identificar los estilos de vida saludable; haciendo mayor énfasis, en lo que es alimentación y actividad física lo cual es mencionado por todas las participantes y en algunos casos, son los únicos en ser descritos, como se ve en cuatro de los diez discursos.

Promoción de la salud es prevención de enfermedades

Caracterizada por las participantes, como una relación con la prevención de la salud, que consiste, en todas las acciones y actividades encaminadas a prevenir enfermedades; disminuyendo los factores de riesgo como obesidad, sedentarismo y estrés; además de la morbilidad en la población; y controlando enfermedades ya existentes, como refieren los discursos de las participantes:

"...está relacionada con la prevención de la salud...evitar enfermedades...ambos términos se relacionan, generan la disminución de factores de riesgo: obesidad, sedentarismo, estrés y, que se tomen las medidas adecuadas para prevenir enfermedades" (Nany, 40 años).

"...acciones y actividades encaminadas a prevenir enfermedades y también controlarlas" (Maggie, 26 años).

"...a través de la promoción de la salud vamos a mejorar o disminuir las altas tasas de morbilidad" (Linda, 25 años).

"...son las actividades que realiza el personal de enfermería, en el área preventivo- promocional, la educación que damos al paciente para que pueda prevenir diversas enfermedades" (Jany, 27 años).

A pesar de que la mayoría de participantes considera a la promoción de la salud como la prevención de enfermedades; tres participantes consideraron lo contrario, como se muestra a continuación:

"...no sólo es prevenir enfermedades, es involucrar a las personas en la mejora de su calidad de vida, es el cuidado, que sean autónomas y sepan cómo llevar una vida saludable" (Dorina, 28 años).

"...todas las actividades que se realizan no sólo cuando uno está enfermo, me refiero al autocuidado o el cuidado de sí mismo" (Manzana, 50 años).

"...no se refiere a prevenir enfermedades sino a generar el cuidado de la salud" (Cesy, 28 años).

Para Brunner y Suddarth (2016), la Promoción de la salud, es un conjunto de actividades que, ayudan a la persona a desarrollar los recursos que conservan o mejoran su bienestar general y su calidad de vida; su propósito es hacer énfasis, en el potencial de bienestar de la persona y alentarla, para que modifique sus hábitos personales, estilos de vida y ambiente, para que sea posible el mejoramiento de su salud y bienestar general.

Para MINSA (2013), es importante diferenciar la promoción de la salud con la prevención de la enfermedad; la prevención en salud pública disminuye la incidencia o la prevalencia de una enfermedad; por ende, sus objetivos están relacionados con los problemas de salud y, son esencialmente correctivos. La prevención alude a la reducción de los factores de riesgo o, protección contra los agentes agresivos; es una estrategia de carácter reactiva y defensiva.

La percepción de las participantes en relación a la promoción de la salud, está relacionada a la prevención de enfermedades en su mayoría y sólo tres, mencionan a la promoción de la salud como el fomento del cuidado de la salud, generando la autonomía y la mejora de la calidad de vida de la población. Los enfoques teóricos presentan la complementariedad entre la prevención primaria y la promoción de la salud y no con la prevención de enfermedades; por lo tanto la concepción que tienen las enfermeras en su mayoría coincide con el enfoque clínico, biológico.

Coincidiendo con Fernandes et al. (2019) quienes en su estudio evidenciaron la confusión de algunos enfermeros al distinguir la promoción de la salud de la prevención de la enfermedad.

Y por su parte Reátegui (2008), confirma que es necesario hacer una clarificación

conceptual entre Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud; aunque se reconoce el carácter de complementariedad de ambas.

Promoción de la salud es el uso de estrategias

Caracterizada por las participantes como la existencia de estrategias o medidas, que se desarrollan como parte de la promoción de la salud en la población; como la educación en salud, que realizan a través de charlas, sesiones educativas, talleres, campañas, consejerías, visitas domiciliarias; con medios como rotafolios, trípticos o el lenguaje hablado y, se realizan en intramuro y extramuro. Todas esas estrategias se usan para lograr, un conocimiento en la población, inculcando los estilos de vida saludables.

MINSA (2013), considera a las estrategias como el conjunto de acciones ordenadas, integrales y sinérgicas, que se convierten en herramientas indispensables para el desarrollo de acciones de promoción de la salud; el modelo de Abordaje de Promoción de la salud, considera como estrategias claves a: la Abogacía y generación de políticas públicas saludables; la Educación y comunicación para la salud; y la Participación comunitaria y empoderamiento social. De estas estrategias las participantes señalan principalmente la de educación y comunicación para la salud. A continuación, se ven los discursos de las participantes:

"...hay estrategias: la consejería, las visitas domiciliarias con rotafolios, para inculcar en las familias, y también, al momento que acuden al centro de salud; también, se brinda las charlas educativas" (Dorina, 28 años).

"...son las acciones...a través de estrategias: la educación en salud con charlas, sesiones educativas, visitas domiciliarias, utilizando medios: rotafolios, trípticos, o el lenguaje hablado; para lograr conocimiento en la población e, inculcar estilos de vida que sean adecuados" (Maggie, 26 años).

"...son medidas o estrategias: educación, el diálogo con los usuarios y, así puedan disminuir las enfermedades" (Linda, 55 años).

"...se logra a través de la educación, realizando las charlas, talleres y sesiones educativas intramuro y extramuro, a través de las consejerías y visitas domiciliarias" (Sharon, 39 años).

"...son las actividades que se realizan en el mismo establecimiento de salud: charlas, sesiones educativas, talleres, campañas, o en el hogar: las visitas domiciliarias, teniendo en cuenta a todas las etapas de la vida" (Marly, 30 años).

De tal manera, según la percepción de las participantes, refieren conocer estrategias que se utilizan en la promoción de la salud, para llegar a la población y, generar cambios y modificación de hábitos y estilos de vida; siendo las más mencionadas las visitas domiciliarias y charlas; utilizando instrumentos como rotafolios, trípticos, pancartas, o el lenguaje hablado.

Coincidentemente Reátegui (2008), refiere que los discursos del personal de salud revelaron, una concepción técnica, lineal sobre la educación y orientación en salud, que realizan en escuelas y población en general; con actividades como: difusión radial, orientación, charlas, folletos, campañas; considerando a la promoción de la salud, como un proceso de capacitación de la gente, para ejercer mayor control de su salud y mejorarla.

Por su parte, Lobo y León (2018) identificaron tres categorías de análisis: Impacto de la promoción de la salud, herramientas para proporcionar cuidado de enfermería en la promoción de la salud y dispositivos que inciden en el desarrollo de la promoción de la salud. Mientras que, Angstein et al. (2021) refieren que tanto para la política pública como para los equipos de atención primaria, es necesario repensar la estrategia de Promoción de la salud desde un reposicionamiento que permita acompañar y potenciar este tipo de acciones ya desplegadas por las propias comunidades.

(In)suficiente compromiso en las prácticas de promoción de la salud de las enfermeras

Hace referencia a las prácticas saludables y no saludables que las enfermeras realizan relacionadas a la promoción de la salud; enfatizan a la alimentación, actividad física y recreación. Consideran además, que existen limitaciones para realizar dichas prácticas, como: la sobrecarga laboral, el tiempo, compromisos sociales y el desconocimiento.

Alimentación adecuada, actividad física y recreación como prácticas saludables predominantes

Caracterizada por las participantes, como las prácticas que realizan relacionadas a la promoción de la salud.

La promoción de la salud incluye todas las acciones tendientes a conseguir el completo bienestar: alimentación, vivienda, educación, empleo, condiciones económicas, recreación, descanso, cultura, ausencia de enfermedad, entre otros (Álvarez y Kourí-Morales, 2012). Con respecto a la alimentación, refieren consumir frutas, jugos naturales, ensaladas de verduras, agua, alimentos bajos en grasa, sal y azúcar de una manera regular; con relación a la actividad física refieren realizar caminatas, trotar, hacer deporte, ir al gimnasio y en menos frecuencia añaden ejercicios de respiración y sesiones de masajes; y en recreación, refieren salir a pasear al parque, centros recreacionales, a la playa y al cine.

*"Mi desayuno lo más natural posible...tomo avena y leche con 2 a 3 panes integrales; en la semana frutas 4*

*a 5 veces, ensaladas 3 veces, agua 5 a 6 vasos diarios, palta, aceite de oliva todos los días" (Dorina, 28 años).*

*"Mi alimentación es sana, consumo ensaladas todos los días, comidas bajas en sal, frutas todos los días, mis 5 vasos diarios de agua" (Nany, 40 años).*

*"Mi dieta es saludable, tomo agua 4 vasos diarios, consumo frutas, una cantidad moderada de arroz o papas, verduras 5 veces por semana, como pescado 3 a 4 veces por semana, evito las gaseosas, evito las grasas y carnes rojas" (Manzana, 50 años).*

*"...no consumo carnes rojas, agua todos los días 6 vasos diarios, ensaladas de verduras todos los días, frutas 2 veces por semana" (Linda, 55 años).*

*"...consumo ensalada de verduras todos los días, he reducido el consumo de las harinas y arroz, no consumo azúcar; la he reemplazado por stevia; consumo carnes blancas pollo y pescado, evitando las frituras" (Sharon, 39 años).*

*"...no como cosas innecesarias como las golosinas, consumo vegetales todos los días y 1 litro diario de agua" (Cumpa, 30 años).*

*"...evito las grasas, solo comida sancochada, todos los días, sin frituras; ensaladas y frutas todos los días, agua y jugos naturales de 5 a 6 vasos diarios" (Marly, 30 años).*

Con relación a las prácticas de alimentación no saludables se observan los siguientes discursos:

*"...las frituras sólo 2 a 3 veces por mes" (Dorina, 28 años).*

*"...las gaseosas de vez en cuando" (Linda, 55 años).*

*"...consumo frituras 2 a 3 veces por mes" (Nany, 40 años).*

*"...no tomo desayuno a veces; o en algunos casos no almuerzo, o no lo hago a mis horas; en algunas ocasiones, consumo comida chatarra, frituras, aproximadamente 2 veces por semana cuando salgo a comer a la calle" (Maggie, 26 años).*

*"...como grasa, máximo 2 veces por semana" (Linda, 55 años).*

*"...desayunamos o almorzamos a deshora, aproximadamente 3 veces por semana, consumo frituras 1 vez por semana" (Cesy, 38 años).*

*"...consumo grasas 2 veces al mes" (Cumpa, 30 años).*

*"...consumo frituras máximo 1 vez por semana" (Jany, 27 años).*

La promoción de la alimentación y nutrición saludable, para MINSA (2013), busca que los individuos como miembros de una familia, adopten prácticas alimentarias adecuadas, que favorezcan su bienestar físico, mental y social, para mejorar su calidad de vida y desarrollo humano; incidiendo en los componentes de la seguridad alimentaria.

Para Pender, referido en Marriner (2014), la nutrición es una de las conductas importantes en la promoción de la salud, ya que son patrones de alimentación saludable y práctica de salud significativos, de los cuales depende el estado de salud.

La Organización internacional del Trabajo, en un estudio realizado con trabajadores de dos empresas, concluyó que un 30% de los entrevistados no almuerza regularmente, afectando la productividad laboral; adicionalmente, un 20% reconoce que no desayuna en forma habitual, impactando negativamente en el desempeño laboral; la calidad del almuerzo, no fue considerada adecuada en al menos un 40% de los entrevistados, ya que no incluían verduras y

frutas en forma habitual, entre otras debilidades (OIT, 2012)

Con respecto a la actividad física como práctica saludable, los discursos mencionan:

*"Hago mis respiraciones 3 veces por semana" (Dorina, 28 años).*

*"Realizo caminatas 3 veces por semana y, practico basquet 2 veces por semana" (Manzana, 50 años).*

*"Los masajes que me hago 2 veces por semana y, las caminatas una vez por semana" (Linda, 55 años).*

*"Caminatas 3 veces por semana y, realizo el trote 2 veces por semana" (Cesy, 38 años).*

*"Voy al gimnasio 2 veces por semana, spinning y aeróbicos" (Sharon, 39 años).*

*"Hago ejercicios...caminar o trotar en las mañanas, dejando un día" (Cumpa, 30 años).*

Cabe señalar, que las participantes también refirieron, que en algunos casos no realizan actividad física o en todo caso no es realizada oportunamente; como se menciona a continuación:

*"Tengo en planes hacer ejercicios, pero no los hago actualmente" (Dorina, 28 años).*

*"Practico las caminatas sólo en el trabajo o, cuando camino para ir a clases; por lo que podría decir que no realizo oportunamente el ejercicio" (Maggie, 26 años).*

*"Sólo realizo caminatas, otro tipo de ejercicio está en planes hacerlo" (Jany, 27 años).*

*"Me falta hacer ejercicios, sólo realizo las caminatas en el trabajo" (Marty, 30 años).*

Para MINSA (2013), la actividad física, es una de las prácticas de mayor relación con condiciones de vida saludables, en oposición al sedentarismo, la alimentación inadecuada y el tabaquismo, que son factores de impacto negativo sobre la salud, especialmente de las dolencias crónicas no transmisibles.

Para Pender, referido en Marriner (2014), el ejercicio incluye actividades físicas y recreacionales que fomenta la salud; el ejercicio físico, reduce el peso corporal por aumento del gasto de calorías y, disminuye la concentración de colesterol, mejorando la flexibilidad, fuerza y resistencia muscular. Con relación a la recreación como práctica saludable se observan los siguientes discursos:

*"Paso el tiempo con mi familia, mi hijito, mi mami y todos mis hermanos, 3 veces por semana; también salimos al parque...nos recreamos" (Dorina, 28 años).*

*"...salgo de paseo con mi familia 1 vez por semana" (Nany, 40 años).*

*"La recreación 1 vez a la semana, voy al cine o a pasear a algún lado como la playa...los domingos por la tarde me reúno con mi familia para pasar ratos juntos, conversando y viendo películas o televisión" (Maggie, 26 años).*

*"La recreación 1 vez por semana salgo a pasear con mi familia, mi hija; nos vamos al parque o a algún centro recreacional" (Cesy, 38 años).*

*"...salgo a pasear por las noches 5 veces por semana, al parque o, algún centro comercial" (Marty, 30 años).*

Para MINSA (2013) la recreación es una actividad importante para el equilibrio psicológico, emocional y social de las personas, la actividad física recreacional incluye la práctica del deporte y los ejercicios al aire

libre, en gimnasios, campos deportivos, parques, entre otros; que concuerda con los discursos de las participantes.

Cabe mencionar, que las participantes refirieron prácticas saludables menos frecuentes, dentro de las cuales se encuentra: el descanso mencionado por 4 participantes, la higiene mencionada por 2 participantes y la seguridad vial mencionada por 1 participante.

Por lo tanto, se observa que, las prácticas saludables predominantes son: alimentación, ejercicio y recreación; aunque en algunos casos, se observan prácticas no saludables relacionadas a estos estilos de vida; queda claro, que la enfermera tendría un compromiso fuerte consigo misma, de asumir las otras prácticas mencionadas en menor cantidad o, que en algunos casos, no son mencionadas como el descanso, la higiene y la seguridad vial.

Para MINSA (201), la promoción de salud puede contribuir en dos grandes propósitos: fomentar la generación de políticas públicas saludables, para mejorar el ambiente y, promover la adopción de prácticas efectivas de higiene, que promuevan el autocuidado de la salud. Vale decir, que existe un propósito a nivel de lograr comportamientos saludables, y otro, a nivel del desarrollo de entornos saludables.

Limitantes para las prácticas de promoción de la salud: sobrecarga de trabajo, tiempo insuficiente, compromisos sociales y déficit de conocimiento

Caracterizada por las participantes, como la existencia de limitantes para las prácticas de promoción de la salud, relacionadas con la sobrecarga laboral, el poco tiempo disponible, los compromisos sociales y el desconocimiento.

Según Pender, referida por Marriner (2014), los factores situacionales, son los determinantes situacionales o ambientales de conducta de promoción de la salud, influyen en las opciones para adoptar conductas promotoras de salud.

A continuación se presentan los discursos de las participantes, en relación a las prácticas de promoción de la salud limitadas por la sobrecarga laboral:

*"No puedo realizar siestas, porque también ejerzo la docencia y eso no me lo permite" (Linda, 55 años).*

*"Trato de tener una alimentación saludable, aunque a veces por el mismo trabajo no se puede" (Jany, 27 años).*

*"Trato de cuidarme en la alimentación, que a veces no es factible, en ello influye el ritmo de trabajo excesivo" (Cesy, 38 años).*

*"Generalmente los profesionales de la salud, rompemos a veces lo que es promoción de la salud, por motivo de las acciones laborales" (Cumpa, 30 años).*

*"Descuido mi alimentación... tal vez por un turno muy cargado, no tomo desayuno o en algunos casos, no almuerzo o no lo hago a mis horas" (Maggie, 26 años).*

*"...salgo a pasear todas las noches, excepto los días que tengo guardia" (Marty, 30 años).*

Para Del Carmen et al. (2019), el ambiente físico, la carga y la organización del trabajo son condiciones que pueden convertirse en factores de riesgo si no se determinan medidas claras basadas en la salud y seguridad de los trabajadores.

Pridgeon y Whitehead, referidos por OIT (2012); refieren que los principales temas identificados para lograr una alimentación saludable en el trabajo fueron: estructuras laborales; costo, elección y disponibilidad de alimentos; responsabilidad individual versus institucional; publicidad y comercialización de los alimentos; por lo que, los entrevistados percibieron que había una disponibilidad limitada de opciones saludables.

OIT (2012), menciona que la Sociedad Americana del Cáncer, promueve la salud en el trabajo, actuando sobre la inactividad física, la alimentación poco saludable y el consumo de tabaco; analizó el nivel de implementación de este programa en 23 centros de trabajo y entregaron recomendaciones sobre las mejores prácticas, para lograr los objetivos buscados; después de seis meses de implementación, se observaron mejores prácticas en actividad física, en las políticas de salud de las empresas y, en la comunicación a los trabajadores en temas relevantes de salud. El estudio concluyó que cuando se ofrecen algunos recursos y apoyo para la promoción de salud, se pueden reducir las conductas de riesgo modificables asociadas con enfermedades crónicas.

A continuación, se presentan los discursos de las participantes, en relación a las prácticas de promoción de la salud limitadas por el tiempo:

*"Trato de cuidarme en la alimentación, que a veces no es factible, en ello influyen los horarios...desayunamos o almorzamos a deshora" (Cesy, 38 años).*

*"Generalmente los profesionales de la salud, rompemos a veces lo que es promoción de la salud, por motivo del tiempo" (Cumpa, 30 años).*

*"Descuido mi alimentación, a veces por falta de tiempo, por el apuro de tener que ir al trabajo" (Cumpa, 30 años).*

En el estudio de la OIT (2012), realizado con trabajadores de dos empresas, llegó a la conclusión que un 30% de los entrevistados no almuerza regularmente y las principales razones para no almorzar, tienen que ver con falta de tiempo.

En el estudio de Pridgeon y Whitehead, referidos por OIT (2012); se analizaron las percepciones y opiniones del personal de dos instituciones del sector público en Inglaterra, sobre las barreras y oportunidades para la entrega, promoción y consumo de una alimentación saludable, las limitaciones de tiempo y los plazos ajustados, impuestos al personal,

determinaban que algunos trabajadores no almorzaban al mediodía.

A continuación, se presentan los discursos de las participantes, en relación a las prácticas de promoción de la salud limitadas por compromisos sociales:

*"Consumo frituras sólo en ocasiones, cuando salimos a comer a la calle" (Nany, 40 años).*

*"Consumo frituras cuando salgo a comer a la calle" (Maggie, 26 años).*

Según Pender, referida por Marriner (2014), los factores situacionales, son los determinantes situacionales o ambientales de conducta de promoción de la salud, influyen en las opciones para adoptar conductas promotoras de salud; por ejemplo, si una persona cena en la calle, es difícil que encuentre comidas bajas en sodio, colesterol y calorías, existiendo menor oportunidad en esta situación de comportarse de modo saludable.

A continuación, se presentan los discursos de las participantes, en relación a las prácticas de promoción de la salud limitadas por desconocimiento:

*"...me imagino, que debe haber más, pero son los que conozco" (Linda, 55 años).*

*"...si hay más, estoy para aprender" (Manzana, 50 años).*

*"...tal vez, no tengo muchos más conocimientos en promoción de la salud, porque me he dedicado más al cuidado de las personas cuando ya están enfermas, pero nunca es tarde para aprender más cosas" (Cesy, 38 años).*

Según Pender referido por Giraldo et al. (2010), la toma de decisiones respecto al estilo de vida, está determinada por los conocimientos, la voluntad y las condiciones requeridas para vivir; los conocimientos se constituyen como factores internos de la persona, que determinan en gran medida, la adopción de prácticas saludables, puesto que permiten a las personas, tomar decisiones informadas y, optar por prácticas saludables o de riesgo, frente al cuidado de su salud; sin embargo, estas determinaciones, no dependen exclusivamente de la educación y la información, en vista de que hay diversos factores internos y externos que también intervienen.

Giraldo et al. (2010), consideran que es fácil comprender la razón, por la cual se presentan normalmente conflictos frente a sus prácticas de autocuidado, que se manifiesta claramente, cuando éstas, a pesar de tener conocimientos sobre estilos de vida saludables, desarrollan comportamientos de riesgo, movidas por los múltiples determinantes de la conducta.

De tal manera, según la descripción de las participantes, existen situaciones que limitan las prácticas de promoción de la salud en ellas mismas o, que son causantes de prácticas no saludables en algunas ocasiones, como: la sobrecarga laboral por sus

múltiples ocupaciones y actividades, la falta de tiempo por turnos de trabajo muy cargados, los compromisos sociales y la falta de conocimientos.

## CONCLUSIONES

Con relación a los saberes de la enfermera relacionadas a la promoción de la salud, los discursos revelaron que la perciben como acciones orientadas a la práctica de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades y el uso de estrategias como: la educación en salud. Existe una ambivalencia en la conceptualización de la promoción de la salud, demostrando la necesidad de un conocimiento más riguroso de su definición.

Con relación a las prácticas de la enfermera relacionadas a la promoción de la salud; los discursos revelaron que enfatizan a la alimentación, la actividad física y la recreación; pero consideran que hay limitaciones que les impiden el desarrollo frecuente de dichas prácticas como la sobrecarga laboral, el tiempo, compromisos sociales y el desconocimiento. Existe una discordancia entre lo que las enfermeras saben y lo que hacen, o entre lo que enseñan y lo que hacen; por lo tanto, es importante que el personal de Enfermería, fortalezca las prácticas de promoción de la salud, primero en ellas mismas para después enseñar a otros con el ejemplo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, R., Kouri-Morales, P. (2012). *Salud Pública y Medicina Preventiva (4 ed.)*. México: Editorial Manual Moderno.
- Anigstein, M., Burgos, S., Gay, S., Pesse-Sorensen, K., Espinoza, P., Toledo, C. (2021). Desafíos y aprendizajes para la promoción de la salud durante la pandemia de la COVID-19 en Chile. Un análisis de experiencias locales desde la salud colectiva. *Global health promotion*, 28(2), 115-123.
- Brunner, I., Suddarth, S. (2016). *Manual de Enfermería (12 ed.)*. Volumen I. México: Editorial Interamericana Mc Graw Hill.
- Cáceda, G. (2009). *Recuperación de la enfermedad vs promoción de la salud. Lineamientos para un modelo descentralizado de salud desde enfermería y los ciudadanos*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Trujillo, Perú. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/5473/Tesis%20Doctorado%20-%20Giovanna%20C%3%a1ceda%20%20c3%91azco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Coronel, J., Marzo, N. (2017). La promoción de la salud: evolución y retos en América Latina. *Medisan*. 21(7), 926-932.
- De Alencar, O., Paiva, L., Ferreira, M., Pereira, T., De Sá Barreto, M. (2020). Conocimiento y prácticas de los agentes de salud comunitarios en el contexto de la promoción de la salud: una revisión integradora. *Enfermería Global*, 19(3), 626-641
- Del Carmen, O., Puenayan, Y., Vaca, L. (2019). Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. *Avances En Enfermería*, 37(2), 230-240.
- De La Guardia, M., Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90.
- Expósito, A., López, F. (2016). *Políticas públicas y acreditación sanitaria*. Almería, España.
- Fernandes, M., Nunes, N., Dos Santos, P., Vilhar, T., Arena, C. (2019). *Enfermería en Foco*, 10(3), 134-140.
- Firmino, S., Mesquita, A., Costa de Sousa, S., De Lima, C., Carvalho, A., Santos, M. (2013). Promoción de la salud: la calidad de vida en las prácticas de enfermería. *Enferm. Glob*, 12(32), 260-269.
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la promoción de la salud*, 15(1), 128-143.
- Gómez, J., Jurado M., Viana B., Da Silva M., Hernández A. (2005). *Estilos y calidad de vida*. España. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
- Guevara, M., Maruffo, M. (2021). La Promoción de la Salud en el contexto de la Pandemia de COVID 19. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología*, 30(2), 66-86.
- Leal, A. (2010). *Gramsci*. Chile. Disponible en: <http://www.academia.edu/29681255/GRAMSCI>
- Lobo, N., León, P. (2018). Conocimientos y actitudes de enfermería sobre promoción de la salud: una mirada de región. *Investig Enferm Imagen Desarr*. 20(1).
- Marriner, A. (2014). *Modelos y Teorías de Enfermería (7 ed.)*. España: Editorial Elsevier-Mosby.
- Ministerio de Salud. (2013). *Modelo de abordaje para la promoción de la salud*. Lima, Perú.
- Organización internacional del Trabajo - OIT. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. Chile.
- Reátegui, E. 2008. *Saber sobre Promoción de la salud en familias y personal de salud*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Trujillo, Perú.
- Saavedra, G., Luna Victoria, F. 2013. *Perspectiva de enfermería sobre la promoción de la salud mental de adolescentes*. *Revista de Ciencia y Tecnología*, 2(2), 49-63.
- Santos, G., Infante, M., Arcaya, M., Márquez, C., Gil, M., Ramírez, Y. 2009. Percepción de los estudiantes de ciencias de la salud acerca de su formación en promoción de la salud. *An. Fac. med.* 70(4), 277-282.
- Taboada, L. 2008. *Impacto del programa de Promoción de la salud realizado en instituciones educativas de nivel primario*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Trujillo, Perú.
- Venegas, P. 2006. *Efectividad de un programa educativo sobre promoción de la salud en el nivel de conocimientos de promotores de Moche*. [Tesis para optar el grado de maestría en Salud Pública]. Universidad Nacional de Trujillo, Perú.
- Vergara, M. (2006). *Promoción de salud y redescubrimiento de capacidades humanas en discapacitados*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Trujillo, Perú.