MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA SALUD
SERVICIO AUTÓNOMO INSTITUTO DE ALTOS ESTUDIOS
"DR. ARNOLDO GABALDON"
POSTGRADO GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA

ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. LAS PIEDRAS. MUNICIPIO MARCANO, ESTADO NUEVA ESPARTA. VENEZUELA 2018

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para optar al título de Especialista en Gestión en Salud Pública

Autor: Pablo Rodríguez
Tutor: Flor Canelón

Nueva Esparta, Junio 2018

AVAL DEL TUTOR DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Porlamar, 28de Abril del 2018

Ciudadanos:
Miembros de la Comisión Coordinadora
del Postgrado de Gestión en Salud Pública
S. A. Instituto de Altos Estudios "Dr. Arnoldo Gabaldon"
Presente.

Sirva la presente para comunicarle que, en mi carácter de tutor, he leído y analizado el trabajo especial de grado titulado: **ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. LAS PIEDRAS. MUNICIPIO MARCANO. ESTADO NUEVA ESPARTA. VENEZUELA 2018:** realizado por el ciudadano**: Pablo Ramón Rodríguez Cortez.**, presentado para optar al título de **Especialista de Gestión en Salud Pública.** Por lo cual, considero que este trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado evaluador que se designe.

Atentamente,



Flor Osiris Canelón
CI Nº: 7.507.694
Teléfono: 0424-829-51-19

ACTA VEREDICTO DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Quienes suscriben, miembros del jurado designado por la Comisión Coordinadora del Programa de Especialización: **GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA,** para examinar el **Trabajo Especial de Grado O Trabajo de Grado** presentado por: **PABLO RAMON RODRÍGUEZ CORTEZ,** Cédula de identidad Nº **19.434.780**, bajo el título **ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. LAS PIEDRAS. MUNICIPIO MARCANO, ESTADO NUEVA ESPARTA. VENEZUELA 2018**.con la tutoría de **FLOR CANELÓN**, titular de la cédula Nº **7.507.694,** con fin de cumplir el requisito legal para optar al grado académico de Especialista en **GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA,** dejan constancia de lo siguiente:

1.- Leído como fue dicho trabajo por cada uno de los miembros del jurado, se fijó el día **01** de Junio de **2018** a las **11.00 am**, para que el autor(a) lo defendiera en forma pública, lo que éste hizo en la ciudad de **Porlamar**, mediante una presentación oral de su contenido, luego de lo cual respondió satisfactoriamente a las preguntas que le fueron formuladas por el jurado, todo ello conforme con lo dispuesto en el Reglamento de Gestión Académica.

2.- Finalizada la defensa oral y revisado el trabajo escrito, el jurado decidió _____, dado que se ajusta a lo dispuesto y exigido en el Reglamento de Gestión Académica.

Flor Canelón C.I: 7.507.694 Jurado	Lida Jiménez C.I.: 10.199.044 Jurado

William Palomo
C.I: 5.706.211
Presidente

DEDICATORIA

Con mucho Amor, Respeto y Cariño, dedico este trabajo a:

A mi Amado Dios y Creador por toda su Iluminación, Guía y Protección que siempre me ha dispensado.

A mi Querida y Fiel esposa, amiga y compañera Rosa (Mi Corazón), por todo el apoyo, ayuda y comprensión en cada momento.

A mis padres Pablo y Zelmira, por inculcar en mi buenos Principios y Valores, por hacer de mi quien soy, por ser siempre ejemplo de Constancia, Sacrificio, Superación y Admiración. Gracias por su Amor.

A mis hermanas Paola y Samira, quienes en todo momento han manifestado siempre su apoyo.

A mi tía Ana (Lela), quien ha sido siempre parte importante en mi formación como persona y a nivel profesional.

A mi hijo Paul Alejandro, en las Dimensiones Superiores, gracias por avivar en mi ser el sentimiento más hermoso que jamás había sentido

RECONOCIMIENTO

A través de estas líneas quisiera expresar mi más sincero agradecimiento, a todos esos seres especiales, que de una forma u otra han contribuido de manera positiva en la consecución de esta meta a través de su guía, ayuda, aportes y colaboraciones en especial a Mi Amado Dios y Creador.

A la Dra. Flor Canelón, tutora en esta investigación, quien con sus recomendaciones siempre precisas, apoyo, ayuda y empuje constante supo conducir a feliz término este estudio y moldear el espíritu investigador en mí, además de hacerme crecer más como persona y profesional. Le Aprecio Mucho.

A todos los profesores quienes a lo largo del curso de la especialidad impartieron sus conocimientos y experiencias, importantes para nuestra formación.

A toda mi familia, en especial a mi compañera de vida Rosa (Mi Corazón), quien siempre han estado brindando su apoyo en todo momento.

A la comunidad de las Piedras de Juan Griego, quienes amablemente abrieron las puertas de sus hogares con el fin último de poder contribuir en mejoramiento de sus condiciones de vida.

A todos los compañeros de estudio, por todos los momentos compartidos y el apoyo que nos brindamos a lo largo de la especialidad, en especial a Katiuzka Bravo y Leidys Narváez.

Al Dr. Luis Rodríguez Gamero (Wicho), las Doctoras. Bárbara Anes y Berkys González y a las Licenciadas. Francys Vásquez y María Narváez; gracias por todos los aportes brindados, ayuda, conocimientos y recomendaciones.

LISTA DE CONTENIDO

AVAL DEL TUTOR DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO ii
ACTA VEREDICTO DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO iii
DEDICATORIA iv
RECONOCIMIENTO v
LISTA DE CONTENIDO vi
LISTA DE TABLAS vii
LISTA DE GRAFICOS viii
RESUMEN ix
SUMMARY x
INTRODUCCIÓN 1
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 12
Objetivo General 12
Objetivos Específicos 12
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION 13
RESULTADOS 16
DISCUSIÓN 23
PROPUESTA 29
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 38
ANEXOS 41
ANEXO 1. TABLA DE HARVARD 42
ANEXO 2. CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES . 43
ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO 47
ANEXO 3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 48

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Estrategias para la Promoción de Estilos de Vida Saludables, en la comunidad de Las Piedras, estado Nueva .Venezuela 2018. 35

Tabla 2. Costo de la Propuesta Estrategias para la promoción de estilos de vida saludables, en la comunidad de Las Piedras, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018. 37

LISTA DE GRAFICOS

Grafico 1. Caracterización Epidemiologica de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018. 16
Grafico 2. Distribución porcentual sobre la dimensión Actividad Física y Deporte - Recreación y Manejo del Tiempo Libre, de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta.Venezuela 2018. 17
Grafico 3. Distribución porcentual sobre la dimensión Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta.Venezuela 2018. 18
Grafico 4. Distribución porcentual sobre la dimensión Sueño de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta.Venezuela 2018..... 19
Grafico 5. Distribución porcentual sobre la dimensión Hábitos Alimenticios de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta.Venezuela 2018. 20
Grafico 6. Distribución porcentual sobre la dimensión Autocuidado y Cuidado Médico de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano. estado Nueva Esparta.Venezuela 2018. 21

MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA SALUD
SERVICIO AUTÓNOMO INSTITUTO DE ALTOS ESTUDIOS
"DR. ARNOLDO GABALDÓN"
POSTGRADO: GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA

ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. LAS PIEDRAS. MUNICIPIO MARCANO, ESTADO NUEVA ESPARTA. VENEZUELA 2018

Autor: Pablo R. Rodríguez C.
Tutor: Flor Canelón
Año: 2018

RESUMEN

A través del presente estudio, el investigador pretende diseñar estrategias para la promoción de estilos de vida saludables, en la comunidad de Las Piedras. municipio Marcano, estado Nueva Esparta, mediante el desarrollo de una investigación que responde al paradigma positivista, diseño de campo, de tipo descriptiva y de naturaleza transversal; bajo el enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 502 personas y la muestra seleccionada correspondió a 83 participantes, los cuales como criterios de inclusión debían ser mayores de 15 años de edad, residentes de la comunidad y desearan participar de forma voluntaria en la investigación. Se aplicó una técnica de análisis de datos basada en la inducción, la deducción, el análisis, la síntesis y la estadística descriptiva que fue ampliada para interpretar lo que reveló la información recogida a través de una encuesta sobre Estilos de Vida Saludables, con un total de 48 preguntas, dividido en 6 dimensiones con escalas de respuestas Likert (Nunca, Algunas Veces, Frecuentemente y Siempre). Dentro de los resultados se pudo conocer que el 53% fueron de mujeres, hombres 47%. De igual manera se evidenció que el 58% de la población presentaron un estilo de vida saludable; mientras que el 42% poco saludable; destacando que el 35% de los participantes estuvieron representados por personas entre el rango de edades de 15 a 24 años, 40% de 25 a 44, 23% de 45 a 64 y un 2% entre 65 y más; respecto a pacientes crónicos, el 67% corresponden a hipertensos mientras que un 33% a diabéticos. Posteriormente se presentan discusión de la investigación y la formulación de la propuesta.

Área de investigación: Participación Social en Salud
Línea de investigación: Ciudadanía, Participación y Salud Colectiva
Descriptores de contenido: Estilos de vida saludable, Promoción de la Salud, Prevención de Enfermedades, Enfermedades no Transmisibles.

MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA SALUD
SERVICIO AUTÓNOMO INSTITUTO DE ALTOS ESTUDIOS
"DR. ARNOLDO GABALDÓN"
POSTGRADO: GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA

STRATEGIES FOR THE PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES.THE PIEDRAS.MUNICIPAL MARCANO, STATE NEW SPARTA.VENEZUELA 2018

Author: Pablo R. Rodríguez C.
Tutor: Flor Canelón
Year: 2018

SUMMARY

Through the present study, the researcher intends to design strategies for the promotion of healthy lifestyles. In the community of Las Piedras Marcano municipality, Nueva Esparta state, through the development of a research that responds to the positivist paradigm, field design, descriptive type and transversal nature; under the quantitative approach. The population consisted of 502 people and the sample selected corresponded to 83 participants, who as inclusion criteria must be over 15 years of age, residents of the community of those who wish to participate voluntarily in the research. A data analysis technique was applied based on induction, deduction, analysis, synthesis and descriptive statistics that was extended to interpret what was revealed by a survey on Healthy Lifestyles, with a total of 48 questions, divided into 6 dimensions with Likert response scales (Never, Sometimes, Frequently and Always). Within the results it was possible to know that 53% were women, men 47%. In the same way it was evidenced that 58% of the population presented a healthy lifestyle; while 42% unhealthy; highlighting that 35% of the participants were represented by people between the age range of 15 to 24 years, 40% from 25 to 44, 23% from 45 to 64 and 2% from 65 and more; Regarding chronic patients, 67% correspond to hypertensive patients while 33% to diabetics. Subsequently, a discussion of the research and the formulation of the proposal are presented.

Research Area: Social Participation in Health
Research Line: Citizenship, Participation and Collective Health
Content descriptors: Healthy Lifestyles, Health Promotion, Disease Prevention, Non-Communicable Diseases**.**

INTRODUCCIÓN

La situación actual por la cual atraviesa la población mundial con respecto a las enfermedades no transmisibles (ENT), según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), se ve con mayor impacto en los países de ingresos bajos y medios; siendo en ellos donde se presentan fallas considerables en los niveles de atención primaria, debido a falta de planificación y ejecución de estrategias que permitan llevar a cabo actividades de formación del personal que labora en el sector salud en primera instancia, con respecto a hábitos y estilos de vida saludables, para que puedan tener las herramientas necesarias que permitan hacer llegar a la población información de gran importancia de una manera accesible y digerible, que permita mejorar de manera paulatina la calidad de vida de las personas. De igual manera se hace necesario señalar la importancia que tiene el trabajar hacia la integración de diversos sectores en cada país del mundo, como el educativo, planificación urbana, entre otros; para de esta manera tomar las acciones necesarias que proporcionen mejorías en la población con respecto a las ENT.

Según el informe citado anteriormente, se ha evidenciado el aumento de este tipo de padecimientos en la población, de las cuales se destacan las enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes; padeciéndolas tanto jóvenes como adultos; siendo estas las principales causas de muertes de la población, asociados a los hábitos y estilos de vida que las personas llevan. Así mismo en dicho documento, se insta a los Estados miembros, realizar los esfuerzos necesarios para alcanzar nueve metas mundiales de aplicación voluntaria, que se estiman lograr para el 2025; con el propósito de reducir la propagación de las ENT en el mundo, y que ha sido la principal causa de muertes, viéndose más afectada las poblaciones de los países que tienen ingresos bajos y medios; generando una carga socioeconómica para el Estado y las familias de los pacientes bastante elevada.

Ante lo expuesto, representantes de los diversos países miembros de la Organización de Naciones Unidas (ONU, 2015), asumieron una serie de objetivos generales para trabajar y luchar en pro de salvaguardar el planeta, eliminar la pobreza y garantizar el bienestar, progreso y paz, como elementos de un plan de desarrollo sostenible, y de esta manera garantizar el acceso a los diferentes ámbitos del desarrollo integral de las personas, debido a que se establecen las pautas a seguir para mejorar las condiciones de vida de los seres humanos en el planeta; cada objetivo tiene metas concretas, que se estiman alcanzar en el año 2030, dentro de las cuales destaca de manera particular el objetivo de desarrollo sostenible número 3 Salud y Bienestar, que tiene como propósito garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades; y muy específicamente es la meta 3.4 del mismo, la que resultó de interés para el investigador, puesto que es la que se relaciona con la promoción de estilos de vida saludables y en la cual se plantea: "Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar".

Es preciso señalar que las 9 metas referentes a las ENT, representan puntos importantes a tomar en cuenta para poder lograr la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible para el año 2025, y que en su mayoría se pueden lograr a través de promoción y prevención; entre estas metas vale la pena resaltar: la meta mundial 1: Reducción de un 25% de la mortalidad general por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas; meta 2: Reducción en un 10% del uso nocivo del alcohol; meta 3: Reducción en un 10% de la prevalencia de la actividad física insuficiente; meta 4: Reducción en un 30% la ingesta poblacional de sal; meta 5: Reducción 30% de la prevalencia del consumo actual de tabaco en un 30% en las personas de 15 años o más; meta 6: Reducción en un 25% la prevalencia de la hipertensión en función de las circunstancias del país; todo ello en función de reducir la morbi-mortalidad enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas.

En Venezuela las enfermedades crónicas no transmisibles ocupan los primeros lugares en cuanto a causas de muerte, así lo indica el último Anuario de mortalidad publicado por el Ministerio del Poder Popular para la Salud (MPPS, 2014), donde se expone que: de 148.058 muertes ocurridas en el año 2012, un 61.47% se atribuyen a enfermedades del corazón, cáncer, cerebrovasculares y complicaciones de la diabetes; es por ello que en los últimos años se han evidenciado interés por parte del gobierno, en lograr que el acceso a los servicios públicos de salud sea de manera justa y equitativa para todos; para ello, se han creado e ideado programas y estrategias para lograr el máximo grado de bienestar en la sociedad, tomando como referencia, los acuerdos que se establecen a nivel internacional, desde el primer nivel de atención y basada en la promoción y prevención, para lograr fomentar estilos de vida saludables y concientizar a la población con respecto a prácticas que conlleven al mejoramiento de la calidad de vida; a pesar de esto, es evidente la necesidad de fortalecer los mecanismos utilizados para la promoción de estilos de vida saludable.

En ese sentido, en el estado Nueva Esparta se evidencia lo que acontece en el país; así se refleja en el Anuario de Mortalidad (2013), donde se expone que en esta entidad las primeras cinco causas de mortalidad representan el 64%, encontrándose asociados factores de riesgo de carácter biológico y social. Estos últimos pueden ser modificables como son el consumo excesivo e inapropiado de alcohol y tabaco, falta de actividad física (sedentarismo), obesidad y consumo de alimentación no adecuada. Todos estos factores pueden reducir el impacto que causa la morbi-mortalidad por enfermedades crónicas si se le presta la atención necesaria y oportuna para que se logren los cambios a favor de la salud.

La comunidad de Las Piedras, en el municipio Marcano del estado Nueva Esparta, no escapa a esta realidad, siendo una población de pescadores económicamente deprimida, donde se ha podido evidenciar que existen gran número de personas fumadoras, con alto consumo de alcohol, personas diabéticas e

hipertensas que no poseen los conocimientos necesarios para la prevención de este tipo de enfermedades, y a los que no se le brinda la ayuda a través de actividades u jornadas de promoción que contribuyan a mejorar sus estilos de vida. Esto se pudo comprobar a través de conversación sostenida con la Coordinadora de Promoción Social y Educación para la Salud del Área de Salud Integral Comunitaria VI, en donde teniendo como referencia el censo de pacientes crónicos de la comunidad de las Piedras indico lo siguiente: 75 personas corresponden a pacientes hipertensos y un 35 personas a pacientes diabéticos.

El término estilo de vida fue difundido y consolidado por primera vez por Alvin Toffler en 1939 según lo citado por Loria, T (2014), en un momento de la historia donde cambia la sociedad de ser homogénea en su actuar, a una sociedad heterogénea; quien manifiesta el nacimiento de una gran cantidad de los estilos de vida los que son denominados "subculturas", y esto a consecuencia del aumento de la diversidad de las sociedades post industriales; lo que originó la adopción de nuevas conductas y comportamientos por parte de los individuos, lo que repercutiría de manera positiva o negativa en cada individuo.

La OMS (1998) define 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 socioeconómicas y ambientales". Las conductas asumidas por las personas están continuamente sometidas a modificaciones, puesto que dependen de diversas situaciones sociales; por lo tanto estas no son fijas. Los estilos de vida determinados por comportamientos identificables, pueden propiciar un resultado profundo en la salud del individuo y en la de otros; por lo tanto, si los patrones de conductas pueden modificarse en los individuos de acuerdo a las condiciones sociales de vida que lo rodean, las acciones a tomar no solo deben ser dirigidas a las personas, sino también a estas.

Tomando en consideración lo anteriormente presentado, se puede inferir que un estilo de vida saludable es aquel conjunto de comportamientos que asume una persona en el desarrollo de su vida diaria, cuando es consciente de que dichos comportamientos son los más beneficiosos para su bienestar integral; acercándolo más al estado de salud ideal y permitiéndole un goce pleno de la vida misma bajo unos preceptos responsables.

En este orden en una conferencia de la OMS realizada en Canadá en 1986 se adoptó la Carta de Ottawa, un documento que reconoce que la salud no es sencillamente el producto de la ausencia de trastornos médicos, o de otro tipo directamente relacionados con la salud, sino que es un problema integral determinado por un conjunto de factores sociales y ambientales. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. En dicho documento, se considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud.

En ese sentido se hace necesario destacar, que los estilos de vida se encuentran vinculados con los esquemas de consumo de la persona con lo relacionado a la alimentación, tabaco, alcohol, drogas, llevar a cabo actividades relacionadas con la actividad física, y otro tipo de actividades que van a venir a representar factores de riesgo o de protección para el individuo, que van a depender si hay la presencia de enfermedades transmisibles como no transmisibles.

Así mismo es conveniente señalar que existe un vínculo muy fuerte en la relación que se puede establecer entre estilos de vida y enfermedad, especialmente las enfermedades no transmisibles, puesto que estas últimas están muy relacionadas con las conductas que asume cada persona en el desarrollo de su vida. Esto se puede corroborar con las cifras arrojadas por la OMS (2014), donde se reflejan las cifras porcentuales de muertes causadas por las enfermedades que conforman este grupo, como lo son enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades

respiratorias crónicas; y que pudieran ser evitadas con un conjunto de acciones basadas en la promoción y prevención, para generar un cambio en los estilos de vida de los grupos sociales, sobre todos en aquellos que se encuentren más vulnerables, ya sean que padezcan la enfermedad o no; debido a que la mayoría de las muertes causadas por ENT, son prevenibles.

La promoción de la salud como estrategia de la nueva salud pública surgió como resultado de un importante cambio en el concepto y la teoría de la salud pública. En Ottawa, Canadá, se celebró en 1986 la Primera Conferencia internacional de la Promoción de la salud, que dio lugar a lo que hoy se conoce como la "Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud". En esta se llegó a una definición consensuada de promoción de salud: El proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. Se entiende por determinantes al conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que condicionan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

La OMS (1998), conceptualiza factor de riesgo de la siguiente manera: “Condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones”. Al respecto de entre los factores de riesgos más importantes se pueden nombrar la alimentación inadecuada, sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol, estrés, prácticas sexuales de riesgo, mala higiene, entre otros.

Dentro de las actividades y formas de vida, de las cuales se ha hecho énfasis a través del tiempo para garantizar el máximo bienestar posible de la humanidad, haciendo referencia a lo planteado por Lezaeta M. (1927), se encuentran: la meditación, alimentación saludable, ejercicio físico, buena higiene personal, ambientes y entornos limpios, práctica de las buenas costumbres, entre otros. El autor señala que, para lograr la normalidad orgánica del individuo, el hombre tiene que volver a la naturaleza y aplicar la Ley Natural.

Tomando en consideración lo anteriormente expresado, se hace necesario insistir que a través de la promoción de estilos de vida saludable, dirigida a la población en general e integrando diversos sectores, se lograría educar a las personas sanas y a quienes ya padecen la enfermedad en cuanto a los beneficios del mantenimiento de su salud desde una óptica integral; y así desde esta perspectiva lograr comunidades saludables; puesto que es evidente que a través de la promoción de la salud, concientizando hacia la prevención, se pueden lograr obtener resultados beneficiosos para la población, además de que representan mecanismos de acción que son costoeficaces.

En ese sentido, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, es parte del derecho a la salud, contemplado en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), publicada en Gaceta Oficial de la República, Nº 36.860., expresa en los artículos 83 y 84, haciendo mención a al respecto para que el sistema público de salud priorice la promoción de la salud y prevención de las enfermedades garantizando tratamiento oportuno y rehabilitación de calidad.

Así mismo según lo expresado en la Ley Orgánica de Salud (1998),publicada en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 36.579, en lo que se refiere a la promoción y conservación de la salud, se encuentran pautados en los artículos 25, 28, 29 y 30 de la citada ley.

En este mismo orden, la Ley del Plan de la Patria (2013-2019), publicada en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 6.118, en el objetivo 2.2 contempla en su artículo 2.2.10 en asegurar la salud de la población a través de la promoción y prevención de la calidad de vida, siendo necesario para estos efectos tomar en cuenta los grupos sociales vulnerables, etarios, etnias, género, estratos y territorios sociales, para construir una sociedad igualitaria y justa. De igual forma en la sección Políticas y Programas de Salud se insta a Prevención de los factores de

riesgo, diagnóstico precoz, atención integral y control de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

En este orden de ideas, el Plan nacional de salud (2014-2019), en su Política 3 hace referencia a la prevención, a través de la cual se establece lo siguiente: "Desarrollo de programas y proyectos en Prevención y Atención específica para las principales causas de morbimortalidad de la población transversalizados por género, ciclo de vida, etnia y territorio social"

En el desarrollo del presente estudio, se logró determinar qué diversos autores han planteado trabajos de investigación similares al tema presentado; lo que permitió tomarlos en consideración para fortalecer el estudio; Entre los cuales se pueden mencionar a Romero (2015), quien realizó una investigación titulada "Estrategias para el Fortalecimiento de Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Área de Salud Integral Comunitaria VII. Estado Nueva Esparta, Venezuela". Esta investigación se desarrolla bajo el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, apoyado en una investigación descriptiva, con un diseño no experimental de campo, tipo proyecto factible.La población constituida por 4.672 habitantes de la cual se seleccionó una muestra de 99 personas que respondían a criterios de inclusión establecidos a los cuales se aplicó un cuestionario con preguntas cerradas,

Los resultados arrojaron que el 60% de los encuestados tienen hábitos tabáquicos, 56% ingieren alcohol,59 % no realizan ningún tipo de actividad física, 52% no acuden a los controles médicos y el 58% no tienen información sobre cómo prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, asimismo los hábitos alimentarios no son adecuados, En relación al programa Cardiovascular, renal endocrino metabólico, el 60% de las Centros de Salud no aplican el programa y el 80% no cuentan con manuales de normas, ni cumplen con las actividades de Promoción de la salud, solo el 13% de ellas fueron cumplidas y el55% del talento humano no está capacitado.

Por su parte, Loría, T. (2014), realizó un trabajo titulado "Caracterización de los Estilos de Vida, y nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica: Aporte para un Plan de Intervención". A nivel metodológico se empleó el método cuantitativo, diseño transversal no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio. La población estuvo conformada por 2.000 estudiantes, y la muestra por 590 sujetos; para recolectar los datos se aplicaron dos instrumentos: Encuesta Hábitos de los Jóvenes elaborada por Gil, et al. (2011) para caracterizar los estilos de vida; y el cuestionario QAPACE elaborado por Barbosa, et. Al. (2007), para medir la variable actividad física.

Dentro de los resultados obtenidos se encuentran el 42.2% de la muestra total es asidua a navegar por internet en el tiempo libre, el 74,1% son muy pocos activos o sedentarios en el periodo lectivo, en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas entre semanas y fines de semana la mayoría del porcentaje en ambos casos no bebe alcohol (un 70% y un 52.9% respectivamente), Con relación a consumo de drogas, colocando como opciones la cannabis, cocaína, éxtasis o ninguna; es la cannabis la única droga reportada de consumo por los universitarios (hombres un 25% y mujeres un 12.1%), los demás nunca han consumido ninguna droga y con respecto al tabaco del total de la muestra 64 estudiantes de la UCR, SO fuman (10.8%) y 526 de ellos (89.2%) reportaron no fumar.

En relación con el tema, Palomares (2014), en su tesis titulada "Estilos de Vida Saludables y su Relación con el estado nutricional en profesionales de la Salud" Perú. Analizó si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del Ministerio de Salud del Perú (MINSA). El estudio fue de tipo observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. Los resultados de este estudio correspondieron a 106 profesionales de la salud evaluados en un hospital del MINSA en el periodo de agosto y octubre del 2014, de los cuales 79 fueron mujeres y 27 varones, y la edad promedio

de 45.5 años. Entre los resultados obtenidos a través de la aplicación del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida "Poco saludable", el 24.5% tiene un Estilo de Vida "Saludable" y un 2.8% "Muy saludable".

Otro estudio fue el realizado por López y Martínez (2012), el cual tuvo como objetivo principal evaluar la prevalencia de factores de riesgo para las Enfermedades no Transmisibles asociadas al estilo de vida de los adolescentes a través de la aplicación del método progresivo Paso a Paso de la OMS, en el Liceo Fe y Alegría de la Rinconada, Municipio Libertador del Distrito Capital, Caracas Venezuela en cual los resultados reflejaron el consumo de comida alta en grasa en un 69.5 %, el consumo de comida salada (embutidos, pizzas, etc.) en un 38.6% dos veces al día y en menor frecuencia 3 o más veces, la prevalencia del consumo adecuado de frutas y verduras en los adolescentes fue de 33,8%, el consumo de cigarrillo fue de 21,9%, el consumo de alcohol se dio en un 59,5% de la muestra y el 86,7% tiene una alta participación en la realización de actividades físicas y/o deportivas.

Continuando con el tema en estudio, Acuña y Cortés (2012). Realizaron un trabajo titulado "Promoción de Estilos de Vida Saludable Área de Salud de Esparza", Costa Rica. Este trabajo estuvo dirigido hacia la promoción de los estilos de vida saludable en el Área de Salud de Esparza, mediante la elaboración de un diagnóstico de la situación actual, identificación de oportunidades y la elaboración de un programa de Estilos de Vida Saludable para la población. Fue un estudio de investigación de campo, de naturaleza transversal y descriptiva, dirigido a toda la población de Esparza, impartido en diferentes espacios físicos, con una duración de 6 meses, dicho programa le brindó la oportunidad a la población de informarse sobre aspectos básicos de alimentación saludable, actividad física, manejo de stress, no ingesta de sustancias tóxicas, entre otros. La muestra estuvo constituida por los usuarios adscritos al Área de Salud de Esparza de 20 a 49 años. El proceso se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas abiertas, de selección

múltiple, dicotómicas. los resultados reflejaron que el 63% de los ciudadanos presentan estrés, un 54% realiza ejercicio físico, 50% de la población consume frutas, 81% de los entrevistados realizan al menos una vez al año control preventivo de su salud y un 76% refirió que logran dormir al menos 8 horas diarias.

Las investigaciones previamente citadas, representan un cumulo de conocimientos para el desarrollo del presente estudio; puesto que hacen referencia a pautas de interés para el investigador, debido a que permitieron obtener un enfoque más completo sobre el tema, y del mismo modo proporcionar un mejor entendimiento en lo que respecta a la formulación de los objetivos, así mismo para el desarrollo de la metodología aplicada, los tipos de instrumentos de recolección de datos.

En este contexto, el investigador se planteó la siguiente interrogante ¿Cómo promover estilos de vida saludables en la población de las Piedras en el municipio Marcano, del estado Nueva Esparta?

Con este trabajo se pretende mejorar la calidad de vida de la población adscrita a esta comunidad de las Piedras, al promover los estilos de vida saludable, con ello prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas prevenibles, identificando factores de riesgo asociados epidemiológicamente a ellas, como tabaquismo, consumo excesivo o inapropiado de alcohol, inactividad física, obesidad, dieta inadecuada. Factores de riesgo 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.

Ante esta realidad, el investigador pretende crear estrategias que permitan dar a conocer los beneficios que aportan el consumo de alimentos naturales y mínimamente procesados, haciendo especial énfasis en una dieta adecuada, la práctica del ejercicio físico y disminuir el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Diseñar estrategias para la promoción de estilos de vida saludables en la comunidad de Las Piedras. Municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar Epidemiológicamente la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta.

2. Diagnosticar los estilos de vida, que tienen los habitantes de la comunidad de Las Piedras, estado Nueva Esparta.

3. Elaborar las estrategias para la promoción de estilos de vida saludables, en la comunidad de Las Piedras, estado Nueva Esparta.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

La presente investigación está enmarcada dentro del paradigma positivista por cuanto el desarrollo de la misma está en la búsqueda de conocimiento de un hecho, con un tipo de investigación de campo en la comunidad de Las Piedras, municipio Marcano del estado Nueva Esparta, de naturaleza transversal que determina la situación del sujeto de estudio en un momento dado, investigación descriptiva ya que describe situaciones, eventos y hechos para caracterizar los estilos de vida de la comunidad de Las Piedras, tomando en consideración aquellos que constituyen factores de riesgo para el desarrollo futuro de enfermedades no transmisibles.

De igual manera, el estudio está sustentado en una investigación de proyecto factible donde se cumplió en las siguientes fases:

a. Fase diagnostica: la cual se apoyó en el estudio descriptivo, de campo no experimental, lo que permitió caracterizar el nivel de conocimiento sobre hábitos y estilos de vida saludable.
b. Fase de factibilidad: en esta etapa se indagaron las posibilidades de la implementación y permanencia en el tiempo de esta propuesta, aplicando criterios de análisis legal, económico, social y técnico.
c. Fase de Propuesta**:** se presentaron todos los elementos propios de la propuesta, para la elaboración de estrategias a fin de fortalecer el nivel de conocimiento de los involucrados.

La Población se encuentra conformada por un total de 502 habitantes de la comunidad de Las Piedras del municipio Marcano; se aplicó un muestreo probabilístico y una selección aleatoria, utilizando para el cálculo de la muestra la tabla de Harvard(anexo 1), con una confiabilidad del 95%, arrojando un total de 83 participantes, los cuales como criterios de inclusión deben ser mayores de 15 años de

edad, residentes de la comunidad de las Piedras y que deseen participar de forma voluntaria en la investigación.

Para el desarrollo de la investigación se empleó la técnica de encuesta, para lo cual se adaptó el cuestionario validado sobre Estilos de Vida Saludables tomado de Palomares (2014), que consta de un total de 48 preguntas, y está dividido en 6 dimensiones: Condición, Actividad Física y Deporte (4 preguntas), Recreación y Manejo del Tiempo Libre (6 preguntas), Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas (6 preguntas), Sueño (6 preguntas), Hábitos Alimenticios (18 preguntas), Autocuidado y Cuidado Médico (8 preguntas): Todas las escalas de respuestas corresponden a una escala Likert (Nunca: 0, Algunas Veces: 1, Frecuentemente: 2 y Siempre: 3). (ANEXO 2)

La calificación considerada para evaluar los estilos de vida saludables será:

- No saludable: 0 - 48 puntos
- Poco saludable: 49 - 96 puntos
- Saludable: 97 - 144 puntos
- Muy saludable: 145 - 192 puntos

En el desarrollo del presente estudio no se hizo necesario realizar validación y prueba de confiabilidad al instrumento empleado, puesto que el mismo ya había sido utilizado en una investigación previa y ya se contaba con la validación por parte de tres expertos en el tema.

Para el análisis de los datos obtenidos, se aplicó técnicas basadas en la inducción, la deducción, el análisis, la síntesis y la estadística descriptiva que fue ampliada para interpretar lo que revela la información recogida.

Cumpliendo con el período de la aplicación del cuestionario y la recolección de toda las respuestas de las encuestas solicitada, las mismas fueron pasadas a una

matriz de datos, consecutivamente fueron procesados en una hoja electrónica (Hoja de cálculo Excel versión 2010, e inmediatamente analizados a partir de procedimientos estadísticos, para finalizar con su presentación en tablas y gráficos fin de posibilitar la interpretación de los datos obtenidos.

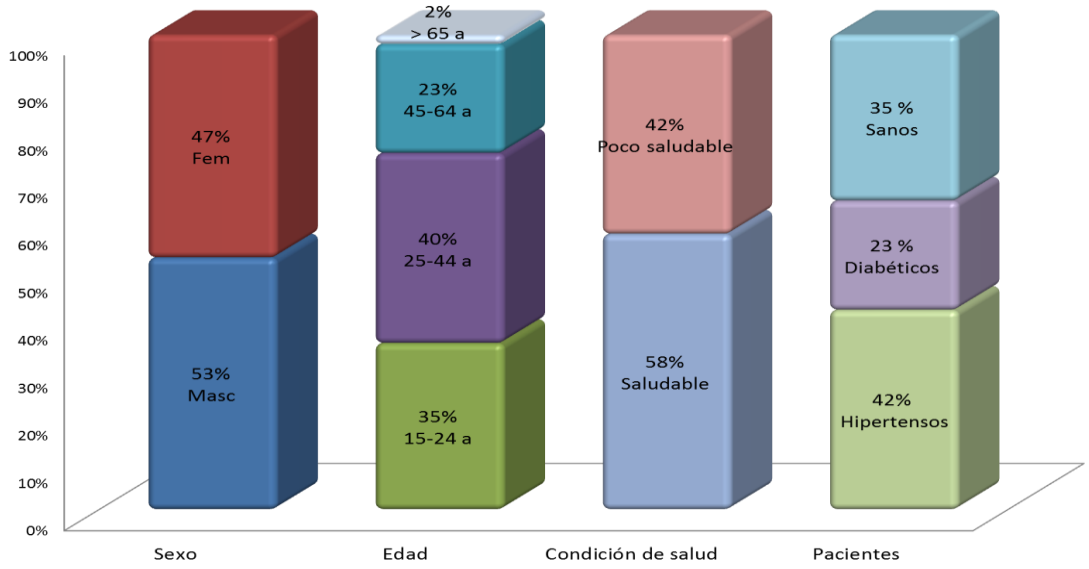
La investigación se basó en los siguientes aspectos éticos:

a) Las personas que fueron objeto de encuesta, se solicitó un consentimiento informado para su participación; previamente se les explicó acerca del estudio, sobre la confidencialidad de la información obtenida y que no se haría ningún proceso invasivo. (ANEXO 3).
b) La muestra se seleccionó sin ningún tipo de discriminación, tratando a las participantes del estudio con igual consideración y respeto.

RESULTADOS

Los datos en la presente investigación, fueron obtenidos mediante la indagación y través de la aplicación del cuestionario, lo que permitió caracterizar epidemiológicamente la comunidad y diagnosticar los estilos de vida, que tienen los habitantes de la comunidad de Las Piedras, estado Nueva Esparta**.**

Grafico1. Caracterización Epidemiológica de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.

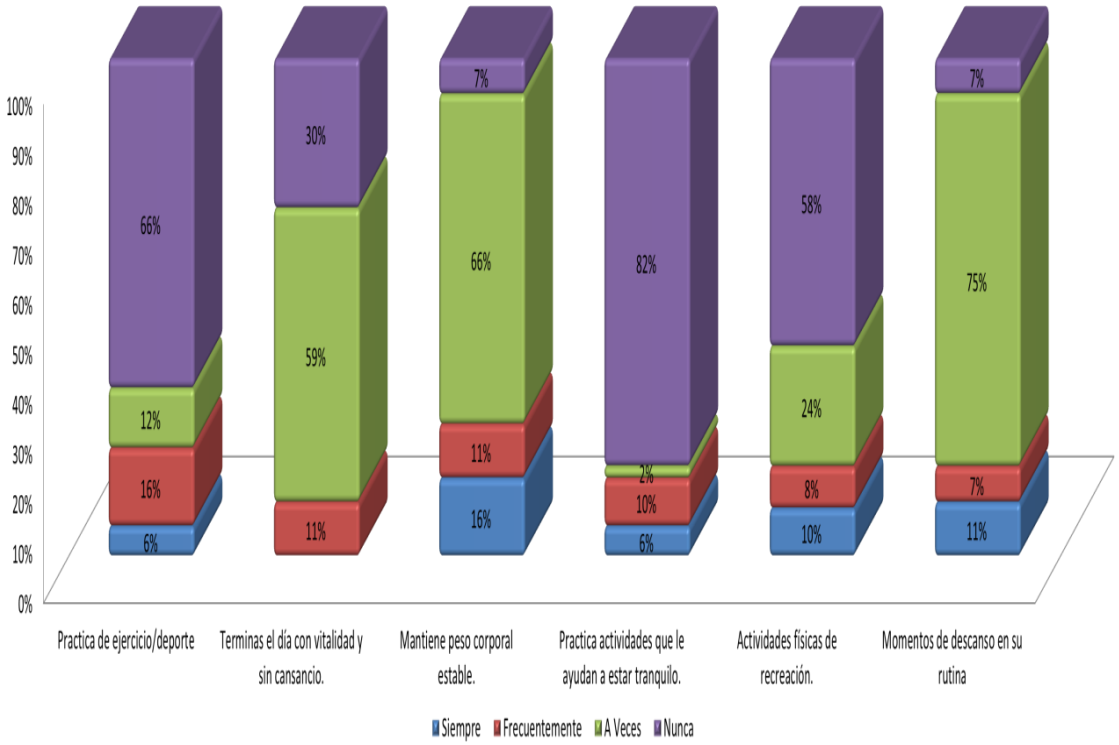


Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludables, aplicado en la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018

En el Grafico 1, se puede constatar Caracterización Epidemiológica de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, que constituyeron parte de la muestra conformada por 83 personas en el presente estudio. Se puede observar que el 53% de los encuestados fueron de sexo femenino, mientras que el sexo masculino estuvo representado por 47%. De igual manera se evidencia que el 58% de la población presentan un estilo de vida saludable; mientras que el 42% presentan un estilo de vida poco saludable. Es importante señalar que el 35% de los participantes estuvieron representados por personas entre el rango de edades de 15 a 24 años, 40% de 25 a 44 años, 23% de 45 a 64 años y un 2% entre 65 y más años; y en lo que respecta a

pacientes; el 42% corresponden a pacientes crónicos hipertensos, 23% pacientes crónicos diabéticos, mientras que un 35% se encuentran sanos.

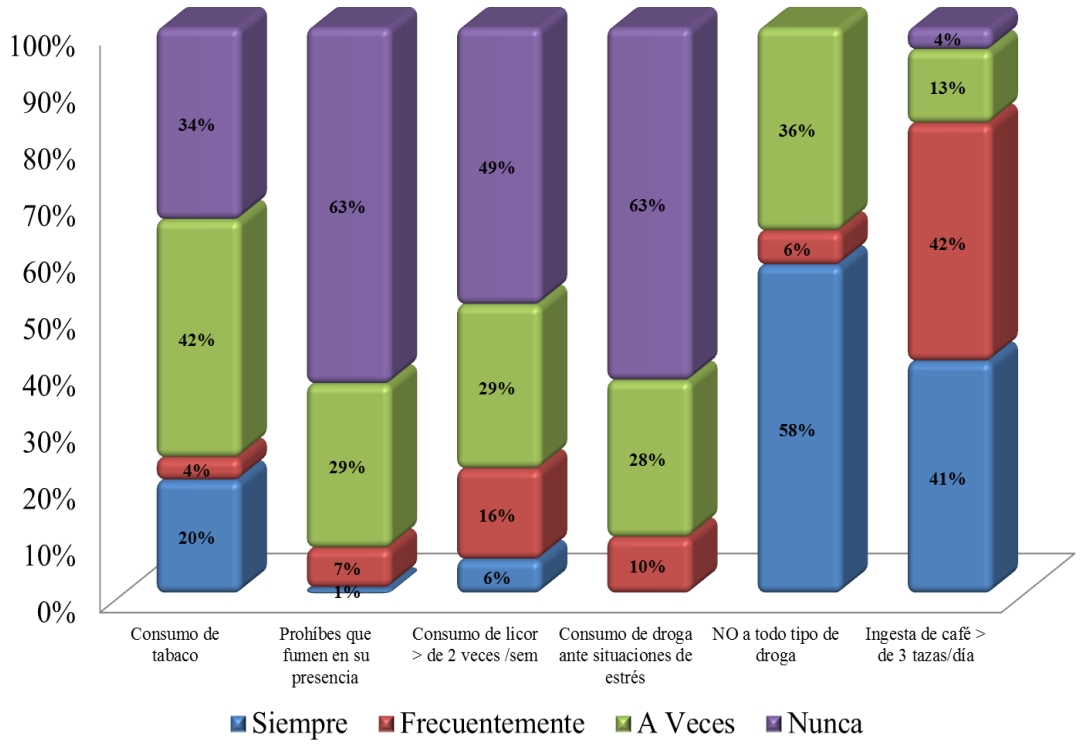
Grafico 2. Distribución porcentual sobre la dimensión Actividad Física y Deporte - Recreación y Manejo del Tiempo Libre, de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta 2018.



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludables, aplicado en la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018

El Grafico 2, muestra los resultados obtenidos vinculados a las Condiciones Física y Deporte - Recreación y Manejo del Tiempo Libre; en el ítem en relación a la práctica de ejercicios o deporte por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana, el 66% de los entrevistados manifestó que nunca realizan este tipo de actividades; en relación a la práctica de ejercicios que ayuden a estar tranquilos el 82% expresó que nunca lo realizan y con respecto a la práctica de actividades físicas de recreación el 58% respondieron que nunca, y 66% a veces mantiene su peso corporal estable. El 59% opinan que a veces terminan el día con vitalidad y sin cansancio y un 75% a veces incluye momentos de descanso en su rutina diaria.

Grafico 3. Distribución porcentual sobre la dimensión Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.

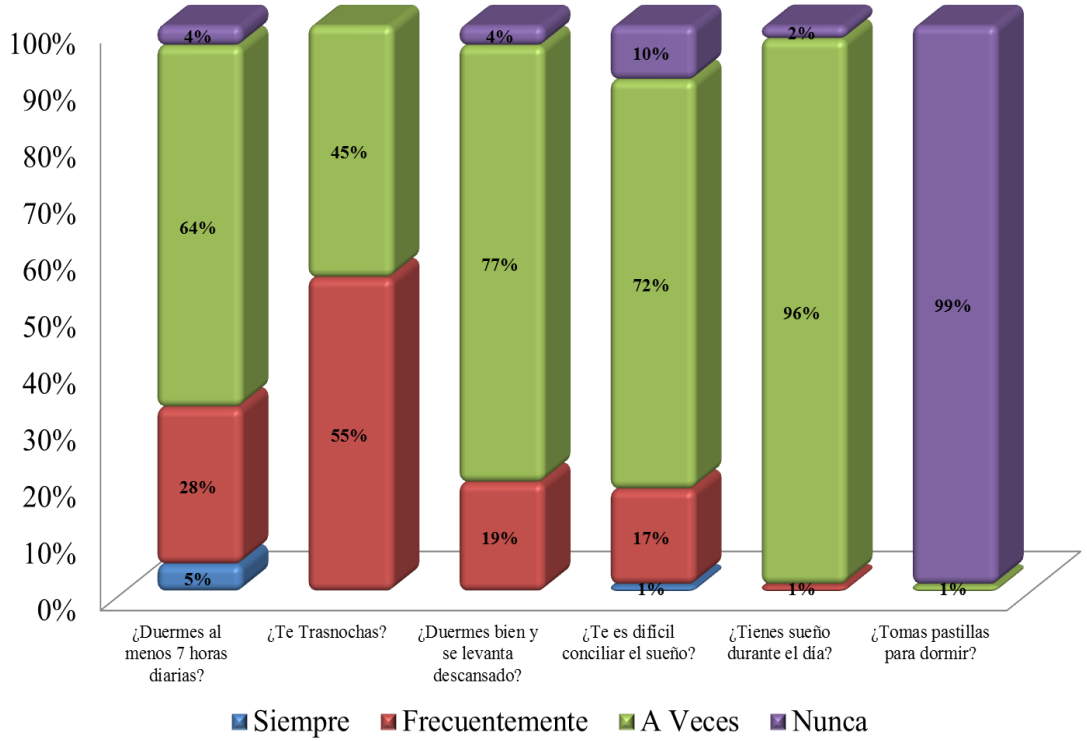


Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludables, aplicado en la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.

En relación a la dimensión sobre consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano. Estado Nueva Esparta, en el Grafico 3, se puede apreciar que el 42% manifestó fumar a veces, un 34% nunca fuma, el 20% siempre fuma y un 4% lo hace frecuentemente. El 63% de los entrevistados nunca prohíbe que fumen en su presencia, el 29% a veces prohíbe, mientras que el 7% frecuentemente prohíbe y un 1% siempre prohíbe que fumen en su presencia. El 49% manifestó nunca consumir alcohol al menos dos veces por semana, mientras que un 29%, 16% y un 6% manifestaron consumir alcohol a veces, de manera frecuente y siempre respectivamente. En este mismo sentido el 63% nunca consume licor cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida, mientras que el 28% a veces y un 10% lo hace frecuentemente.

En relación al consumo de drogas, el 58% manifestó decir siempre "NO" a todo tipo de drogas, mientras que el 36% a veces dice "NO" y un 6% frecuentemente dice "NO". Por otra parte el 41% de las personas manifestaron siempre consumir más de 3 tazas de café al día, un 42% lo hace de manera frecuente, el 13% a veces y un 4% nunca toma más de 3 tazas de café al día.

Grafico 4. Distribución porcentual sobre la dimensión Sueño de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.

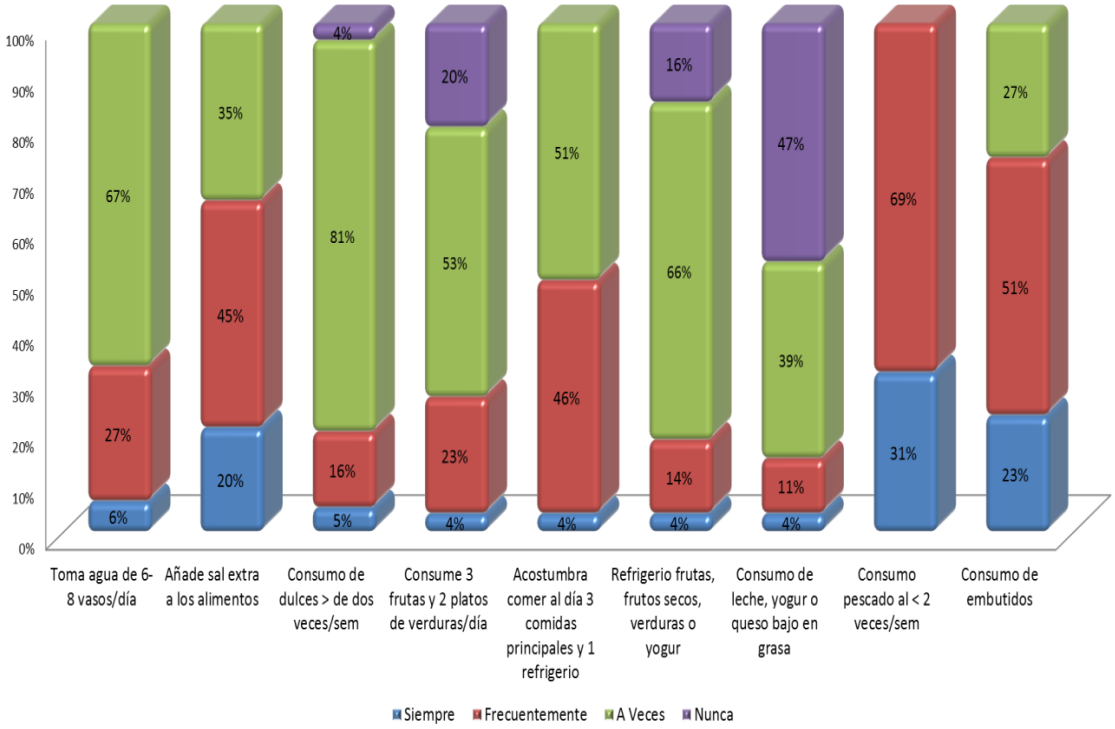


Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludables, aplicado en la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.

En el Gráfico 4, se muestran los resultados correspondientes a la dimensión Sueño: en donde se puede determinar que el 64% a veces duerme al menos 7 horas, frecuentemente 28 %, siempre 45% y nunca 4%; mientras que en relación a si se trasnochan el 55% lo hace frecuentemente y 45% a veces. En lo que se refiere a si duermes bien y te levantas descansado, el 77% manifestó que a veces, 19% frecuentemente y 4% nunca; al 72% a veces le es difícil conciliar el sueño, al 17%

frecuentemente, 10% nunca y un 1% siempre le es difícil conciliar el sueño. El 96% a veces tiene sueño durante el día y un 99% manifestaron no tomar pastillas para dormir.

Grafico 5. Distribución porcentual sobre la dimensión Hábitos Alimenticios de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.

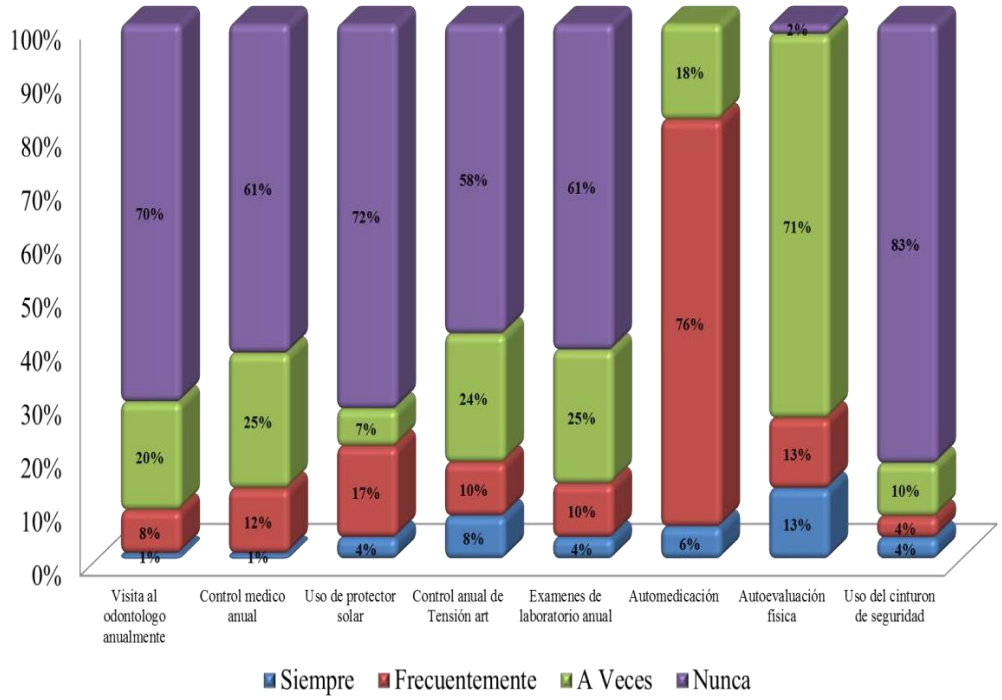


Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludables, aplicado en la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. 2018.

En el Gráfico 5, se presentan los resultados obtenidos en relación a la dimensión Hábitos Alimenticios; a través del cual se puede detectar que el 67% de las personas encuestadas a veces consume entre 6 y 8 vasos de agua diarios; el 45% frecuentemente añade sal a las comidas en la mesa; mientras que un 81% a veces ingiere dulces y helados más de 2 veces por semana. En relación al consumo de frutas y verduras el 53% reporto a veces consumir 3 frutas y 2 platos de verduras al día; el 51% a veces acostumbra a comer 3 comidas y un refrigerio; mientras que el 66% indicó que a veces su refrigerio suele ser, frutas frutos secos, verduras o yogurt. El 47% nunca consume leche, queso o yogur bajo en grasa.

De igual manera en cuanto al consumo de pescado el 69% expreso consumirlo de manera frecuente al menos 2 veces por semana, mientras que el consumo de embutidos el 51% lo consume.

Grafico 6. Distribución porcentual sobre la dimensión Autocuidado y Cuidado Médico de los habitantes de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.



Fuente: Cuestionario sobre Estilos de Vida Saludables, aplicado en la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta. 2018.

A través del Grafico 6, se pueden detallar los resultados obtenidos en cuanto a la dimensión Autocuidado y cuidado Médico de la población estudiada; donde se puede observar que el 70% manifestó que nunca va al odontólogo por lo menos una vez al año, el 61% expresó que nunca va al médico por lo menos una vez al año. El 72% opino que cuando se expone al sol nunca usa protector solar, el 58% declaró que nunca se chequea la presión arterial por lo menos una vez al año y un 61% nunca se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año. De igual manera se pudo constatar que el 76% frecuentemente se automédica y/o acude al

farmaceuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales; el 71% a veces observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios y un 83% como conductor o pasajero nunca usa el cinturón de seguridad.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados que arrojó la aplicación del Cuestionario, se pudo determinar elementos de gran importancia que reflejan las condiciones generales en cuanto a los Estilos de Vida que llevan los habitantes de la comunidad de Las Piedras del municipio Marcano, y que impactan de manera decisiva en el desarrollo de su ciclo de vida; lo que permitió establecer la siguiente discusión relacionándolo con los resultados obtenidos por otros investigadores, cuyos estudios fueron utilizados como referencia al tema estudiado.

En lo que se refiere a la Caracterización Epidemiológica de la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta, se pudo constatar que el 53% estuvo representado por el sexo masculino, mientras que un 47% por el sexo femenino; los rangos de edad de 15 a 24 años conformaron un 35%, de 25 a 44 años un 40%, de 45 a 64 años un 23% y mayores de 65 años un 2%. El 58% de los encuestados presentan un estilo de vida "Saludable", resaltando que la tendencia es hacia el límite inferior de la escala utilizada para valorar los estilos de vida saludables, acercándose hacia la condición "Poco Saludable"; y un 42% presentan un estilo de vida "Poco Saludable". Contrariamente, Palomares (2014) reporto en su investigación que el mayor número de los participantes fueron varones, y una edad promedio de 45 años. El 73% de los participantes en su estudio presentaron un estilo de vida "Poco Saludable", el 25% "Saludable" y un 3% "Muy Saludable". Al comparar las dos investigaciones se puede inferir de manera general que los habitantes de la comunidad de Las Piedras , presenta una condición de vida más "Saludable" en relación a lo planteado por Palomares (2014), resaltando que el estudio estuvo dirigido a una muestra que estuvo conformada por profesionales de la salud, mientras que en la comunidad de las piedras las profesiones u oficios a los cuales se dedican sus habitantes es muy variada, habiéndose encontrado un gran número de personas que se dedican a las actividades relacionadas con la actividad

pesquera; pero esto no quiere decir que no se requiera de la puesta en marcha de actividades y mecanismos que permitan mejorar la calidad de vida de las personas.

En este mismo sentido se hace necesario puntualizar, que los datos que se muestran con respecto a la categorización de los pacientes, llama la atención las cifras que arrojo el estudio en relación a las personas hipertensas y diabéticas, representados por un 42% y 23% respectivamente, cifras estas que difieren significativamente con los datos que fueron suministrados a través de la Coordinación de Promoción Social y Educación del Área de Salud Integral Comunitaria VI, quienes señalan que en la comunidad de las Piedras tiene censados un 15% de personas con hipertensión arterial y un 7% de personas con diabetes mellitus; por lo que se puede inferir que existe un subregistro en cuanto al manejo de la información epidemiológica; por lo cual se hace necesario asumir acciones que permitan garantizar una correcta vigilancia al respecto, y de este manera sincerar las cifras, para así poder realizar toma de decisiones ajustadas a las realidades existentes.

En cuanto a la dimensión Actividad Física y Deporte - Recreación y Manejo del Tiempo Libre; el 66% de los entrevistados manifestaron no realizar ningún tipo de actividad física o deporte para el fortalecimiento o mantenimiento de la condición física, de igual forma el 82% dio a conocer que no llevan a cabo actividades que le ayuden a estar tranquilos y relajados como danza, yoga, relajación o meditación; en cuanto a actividades físicas de recreación como caminatas, bicicleta, patinaje, baile el 58% respondieron que nunca lo hacen, el 66% a veces se preocupa pon mantener un peso corporal estable; el 59% opinaron que terminan el día sin cansancio; el 75 % a veces incluye momentos de reposo o descanso en su jornada diaria.

De igual manera se pudo determinar que el 42% de manifestó que a veces comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre, un 43% lee, va al cine, navega por internet o escucha música y 48% a veces destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales y un 49% dio a conocer que siempre ven más de 3

horas de televisión al día. En relación a todo esto se puede evidenciar que Romero (2015) obtuvo un resultado similar en su estudio, en cuanto la actividad física, donde pudo constatar que el 59% de las personas que formaron parte de su estudio, no realizan ningún tipo de actividad física, presentando estos características similares, debido a que en su mayoría se dedican a actividades pesquera; así mismo en cuanto al tema, Loría (2014) en su investigación logro determinar que el 74% de su muestra son pocos activos o sedentarios, además de que un 42% con frecuencia navega por internet, siendo este aspecto muy similar encontrado en el presente estudio, por su parte López y Martínez (2012) y Acuña y Cortés (2012), encontraron resultados distintos en relación a la realización de actividades físicas, donde se pudieron conocer que el 87% y 54% de los participantes en sus estudios si realizan actividades físicas y/o deportes respectivamente.

En la dimensión sobre el Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas de los habitantes de la comunidad de las Piedras, de manera general se pudo determinar que un 42% y 20% opinaron fumar a veces y siempre respectivamente; cifras que representan un alto índice en cuanto al consumo de tabaco, así mismo el 63% expresó que nunca prohíben que fumen en su presencia y a veces un 29%, lo que simboliza que gran parte de las personas están expuestas de manera pasiva al humo del tabaco, lo que no hace que escapen las consecuencias negativas que este produce en el organismo. El 51% manifestaron ser consumidores asiduos de bebidas alcohólicas, además de un 38% de los encuestados expusieron que el consumo de esta sustancia u otras nocivas como drogas lo hacen cuando se encuentran atravesando por situaciones difíciles o de angustias; por otra parte el 36% arrojo que a veces dice “NO” a todo tipo de drogas, resaltando que la que suelen consumir de manera más constante es marihuana (cannabis), piedra y chimó; y un 55% consumen más de 3 taza de café al día. Romero (2015), en su estudio pudo determinar resultados similares al presente estudio, logrando detectar que el 60% de los encuestados tenían hábitos tabáquicos y 56% ingieren alcohol. Por su parte López y Martínez (2012), en su estudio reportaron

que el consumo de alcohol se ubicó en un 59% mientras que un 22% son consumidores de tabaco.

En este mismo orden de ideas, se resaltan los resultados obtenidos por Loria T (2014), donde se evidencian que los valores porcentuales en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas entre semanas y fines de semana fueron con tendencia positiva, 70% y un 52% respectivamente no beben alcohol, y en cuanto al consumo de drogas se puede comprobar un resultado similar al presente estudio, debido a que el 37% de los encuestados manifestaron consumir droga; siendo la marihuana la única reportada.

Respecto a la dimensión Sueño, de manera general, los resultados obtenidos permiten apreciar que no existe una buena planificación en relación a la cantidad de horas para dormir y la calidad de descanso que se obtiene, no es la necesaria para que el organismo recupere fuerzas y vitalidad, debido a las malas costumbres relacionadas. Los valores más resaltantes fueron: el 64% a veces duerme al menos 7 horas diarias, 55% frecuentemente se trasnochan, 77% a veces se levantan descansados, un 72% a veces le es difícil conciliar el sueño, mientras que un 99% manifestaron no tomar pastillas para dormir. Por su parte Acuña y Cortés (2012) contrariamente, encontraron en su estudio que el 76 % refirió que logran dormir al menos 8 horas diarias.

En lo referente a la dimensión Hábitos Alimenticios de acuerdo a los resultados obtenidos se hace necesario destacar algunos aspectos que impactan de forma negativa en la alimentación de los habitantes de la comunidad de Las Piedras, destacándose un alto consumo en sodio, puesto que el 65% añade constantemente sal a las comidas en la mesa; de igual forma la ingesta de bebidas gaseosas se presenta con frecuencia de consumo de 52% y 40% a veces y frecuentemente consumen más de 1 vaso de este tipo de bebidas en la semana; el consumo de dulces, helados más de 2 veces por semanas 81% a veces lo consumen y un 16% de manera frecuente. El 74% comen de forma periódica embutidos, la mayoría de los entrevistados no

mantienen horarios ordenados para su alimentación, como tampoco se toman el tiempo necesario para comer y masticar bien los alimentos. En cuanto al consumo de comidas rápidas un 70% a veces lo hace, mientras que un 18% frecuentemente los consume .En este sentido Romero (2015) enfatizo en su estudio que el 58% de los encuestados no tienen hábitos alimentarios adecuados. López y Martínez (2012) por su parte demostraron en su estudio que el 70% de las personas objeto de su estudio consumen embutidos, mientras que el consumo de frutas estuvo ponderado por 34%. Así mismo Acuña y Cortés (2012) en su investigación determinaron que el 50% de la población consumen frutas.

En lo que concierne a la dimensión Autocuidado y Cuidado Médico al realizar un análisis general del Grafico 6, se puede inferir que los habitantes de La Comunidad de Las Piedras, en lo que respecta a asistir a consultas de asistencia médica y realización de exámenes de laboratorios que permiten determinar la presencia o no de patologías asociadas a las Enfermedades No Transmisibles (ENT), y así poder determinar las acciones a seguir en relación a los resultados obtenidos y evaluación física del paciente; que la mayor parte de la población no acostumbra a realizarse controles médicos, llegándose a reflejar valores porcentuales relacionados con estos aspectos, que van desde un 58% hasta un 70% lo que interfieren de forma negativa en el desarrollo de la vida de estas personas. En cuanto uso de protector solar como medida de protección de la piel ante los rayos del sol, el 72% de los encuestados nunca hacen uso de él. En cuanto a la automedicación, se ve con gran preocupación 72% frecuentemente suele automedicarse, un 71% a veces observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios y un 83% nunca usa el cinturón de seguridad, ni como conductor, ni como pasajero.

En relación a lo antes planteado Romero (2012), determino que el 52% de las personas que formaron parte de su estudio, manifestaron no acudir a controles médicos, y un 58%no cuentan con información acerca de cómo prevenir las ENT. Por su parte, de forma contraria Acuña y Cortés (2012) en su trabajo de investigación

encontraron que el 81% de los entrevistados se realizan al menos una vez al año control preventivo de su salud.

Es necesario destacar que luego de haber obtenido la información a través de la aplicación del cuestionario, tabulada, analizada y comparada con estudios similares realizados por otros autores; se puede determinar que es evidente que los estilos de vida que llevan los habitantes de la comunidad de Las Piedras del municipio Marcano, no son los más adecuados para la consecución de una vida llena de salud, vista desde una perspectiva integral (física, mental y espiritual), debido al desconocimiento de prácticas y conductas positivas que permitan alcanzar el balance correcto, para de esa manera dar ese salto hacia la consecución de un ser capaz de enfrentar de mejor manera el día a día; es por eso cada vez más, se hace necesario insistir en propuestas de intervención que permitan mejorar las condiciones generales de las personas, como es el caso de del presente estudio, donde se pretende disminuir la mencionada situación a través de la realización de actividades educativas (encuentros, talleres, eventos); para ello se hace la propuesta que se presenta a continuación:

PROPUESTA

Estrategias para la Promoción de Estilos de Vida Saludables, en la Comunidad de Las Piedras, estado Nueva Esparta.

Introducción

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades, es parte del derecho a la salud, contemplado en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), publicada en Gaceta Oficial de la República, Nº 36.860; de igual manera se encuentra expresado en la Ley Orgánica de Salud (1998), publicada en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 36.579, en donde se hace énfasis a la promoción y conservación de la salud; así como también en la Ley del Plan de la Patria (2013-2019), publicada en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 6.118 y el Plan nacional de salud (2014-2019). En este conjunto de normativas legales, se enfatiza la importancia que debe tener la promoción de la salud, prevención de enfermedades y tratamiento oportuno entre otros; así como de garantizar el desarrollo de políticas públicas en materia de salud que permitan salvaguarda la especie humana, a través de mecanismos que permitan priorizar las acciones a los grupos vulnerables y más propensos al deterioro de sus facultades como ser humano.

Los resultados obtenidos en la presente investigación, desarrollada en la comunidad de Las Piedras del municipio Marcano del estado Nueva Esparta, permitieron evidenciar el desconocimiento de Estilos de Vida Saludables que tiene los habitantes de la comunidad, lo que permitió reflejar de manera general que la mayor parte de población se encuentra enmarcada dentro de la clasificación “Saludable” pero con inclinación a “Poco Saludable”, situación que se ve con más detalle al analizar de manera particular estas dimensiones; en donde destacan la inactividad física, ausencia en la práctica de actividades de relajación u autocontrol,

falta de actividades de recreación positivas; de igual forma no hacen buen uso del tiempo libre, debido a que a veces comparten con su familia y/o amigos, y que prefieren dedicar ese tiempo a navegar por internet generalmente sin ningún propósito enriquecedor o que prefieren hacer uso del tiempo libre que disponen viendo televisión en ocasiones por más de 3 horas al día; además de presentar en lo que respecta a pacientes; el 42% corresponden a pacientes crónicos hipertensos, 23% pacientes crónicos diabéticos, mientras que un 35% se encuentran sanos en relación a la muestra estudiada, que estuvo conformada por 83 participantes; cifras que indican lo necesario que es poner en marcha un mecanismo que permita hacer frente a esta realidad.

En este mismo orden de ideas las personas objeto del estudio en su mayoría presentan adicción al tabaco, licor y otras drogas, y un alto índice en el consumo de café. En relación al descanso, se pudo determinar que la mayor parte de los encuestados manifestaron no dormir la cantidad de horas necesarias y que además se trasnochan frecuentemente.

En lo que respecta a los hábitos alimenticios se determinó un alto nivel en el consumo de sal añadida en la mesa, embutidos, como también de productos ricos en alto contenido de azucares; además de no mantener horarios adecuados para la alimentación y no tomarse el tiempo necesario para comer y masticar bien los alimentos; y por último en la categoría de Autocuidado y Cuidado Médico, la mayoría d los entrevistados no acostumbran a realizarse chequeos médicos , como tampoco realizarse análisis de laboratorio.

La propuesta de Promoción de Estilos de Vida Saludable le brinda la oportunidad a la población de informarse de aspectos básicos sobre, estilos de vida saludables pilares que le otorgan al individuo la responsabilidad sobre su salud.

El mismo será implementado en la comunidad de Las Piedras del municipio Marcano, donde los temas antes mencionados, se desarrollaran por profesionales de salud que le corresponde esa área de influencia, quienes serán los responsables de la planificación, organización, divulgación y desarrollo de esta propuesta.

Se conformará un equipo interdisciplinario capaz de planificar, desarrollar y dar seguimiento a las personas involucradas en el programa. Entre los profesionales que conformarán el equipo están Médico, Enfermera, Promotor o Trabajador Social, Nutricionista, Psicólogo, Educador físico.

.

Las sesiones deben contar con un registro que documente el proceso y las técnicas utilizadas y además evidencie la asistencia de los participantes así como los resultados obtenidos, el seguimiento, evaluaciones antes y después del proceso con el fin de evaluar los conocimientos adquiridos.

Misión

Concientizar a los habitantes de la comunidad de Las Piedras, municipio Marcano del estado Nueva Esparta acerca del impacto positivo que tienen los Estilos de Vida Saludables en las Personas.

Visión

Mejorar la salud integral de la población, haciéndoles saber a las personas que en sus manos se encuentra la posibilidad de realizar cambios positivos para una mejor calidad de vida, y que garantice el buen desenvolviendo y desarrollo de sus facultades.

Objetivos

1. Introducir a las personas en los aspectos generales de los estilos de vida saludables.
2. Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de incorporar una alimentación sana.
3. Estimular a la comunidad en la práctica de actividad física y recreación.
4. Instruir a la comunidad sobre el no abuso de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol y drogas)
5. Concientizar a la comunidad sobre la importancia de la autocanalización de las energías.

Factibilidad

Para determinar la posibilidad de la implementación de la propuesta, fue necesario determinar la factibilidad; que se fundamentó en evaluar la disponibilidad de recursos tecnológicos, materiales, insumos y recurso humano necesario para su puesta en marcha; para lo cual fue necesario comprobar si a nivel técnico se cuenta con persona con conocimientos y habilidades en el majeo de métodos, procedimientos y funciones, así como con todos los requerimientos tecnológicos; además de probar que social y/o económicamente se pueden obtener beneficios con su aplicación; como también corroborar que no se infrinja algún basamento legal, así como el respaldo jurídico que fortalezca la propuesta de intervención; por lo que se determinó de la siguiente manera:

Factibilidad Técnica: a través de conversaciones sostenidas con la Coordinadora regional de Promoción Social y Educación para la Salud, se pudo conocer que para la aplicación de la propuesta se cuenta con disponibilidad de material didáctico con respecto al tema, en diversos formatos físicos y digitales; además de manifestar de querer brindar su completa colaboración en la puesta en

marcha de la propuesta realizando ponencias, encuentros y talleres presenciales, que permitan impartir conocimientos basados en la Promoción y Educación para la salud. De igual manera una Psicóloga de profesión, además profesora titular de la Universidad Nacional Experimental de las Artes (UNEARTE), núcleo Nueva Esparta expresó querer colaborar en el proyecto, brindando su apoyo a través de sesiones que permitan dar a conocer actividades de relajación y autocontrol que permitan mejorar la calidad de vida de las personas; puesto que además es experta en el uso de la danza como herramienta terapéutica; así como de estar dispuesta a canalizar enlaces estratégicos con UNEARTE que permitan dar mayor impulso a la alternativa de intervención.

En este mismo sentido una dirigente Popular de la comunidad de Las Piedras mostró gran interés en la propuesta, manifestando poder colaborar mediante la creación de alianzas con personalidades y otras instituciones como la Alcaldía del municipio Marcano y La Casa de la Cultura de la comunidad de las Piedras, y otros organismos e instituciones, que permitan hacer uso de esos espacios para la ejecución de las diversas sesiones educativas; además de solicitar colaboración en cuanto requerimientos de impresión, copias, transporte y el equipo audiovisual y computacional necesarios.

Factibilidad Legal: mediante la revisión bibliográfica se puedo determinar que entre los instrumentos jurídicos que fundamentan la propuesta, vale la pena resaltar la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), publicada en Gaceta Oficial de la República, Nº 36.860;la Ley Orgánica de Salud (1998),publicada en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 36.579; Ley del Plan de la Patria (2013-2019), publicada en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 6.118 y el Plan nacional de salud (2014-2019).

Factibilidad Social: a través de la aplicación del cuestionario, se pudo evidenciar los estilos de vida poco saludables que tienen los habitantes de la comunidad de Las Piedras del estado Nueva Esparta, por lo que desde la perspectiva social, esta propuesta beneficiará a cada persona, debido a que se pretende mejorar de forma integral a través de una intervención costoeficas la manera en que enfrenan la vida en su día a día, mediante procesos de aprendizajes conducentes por un equipo multidisciplinario, humanista ganado para realizar este tipo de transformaciones tan importantes y que requieren hoy día las sociedades actuales.

Factibilidad Económica: en cuanto a los gastos generados en la ejecución de la propuesta de promoción de estilos de vida saludables, será cubierto por medio de la colaboración del Ministerio del Poder Popular para la Salud y otros entes públicos como la Alcaldía del municipio Marcano, la Casa de la Cultura de la comunidad de Las Piedras; además de donaciones que se puedan recibir por parte de personas o instituciones que de manera voluntaria manifiesten realizarlo.

Tabla 1. Estrategias para la Promoción de Estilos de Vida Saludables, en la comunidad de Las Piedras, estado Nueva .Venezuela 2018.

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO	RECURSOS	RESULTADOS
Introducir a las personas en los aspectos generales de los estilos de vida saludables.	1.Realizar conferencia para la presentación del programa, Aspectos Generales. (Salud, Estilo de Vida, Estilo de Vida saludable, Promoción de la Salud) 2.Realizar talleres Sobre Factores de Riesgos y Factores Protectores. 3.Realizar talleres sobre Enfermedades Crónicas Prevenibles.	Dos meses	•Talento Humano •Video Beam •Laptop •Papel •Lápices •Marcadores •Mesas, sillas. •Espacios acordes para las actividades.	Comunidad Capacitada
Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de incorporar una alimentación sana.	1.Realizar talleres sobre Alimentación Saludable. 2.Realizar talleres sobre Clasificación de los Alimentos. 3.Encuentros gastronómicos basados en la disponibilidad de alimentos	Dos meses	•Talento Humano •Video Beam •Laptop •Papel •Lápices •Marcadores •Mesas, sillas. •Espacios acordes para las actividades.	Comunidad Sensibilizada
Estimular a la comunidad en la práctica de actividad física y recreación.	1.Realizar talleres sobre el concepto de Actividad Física, Ejercicio, Recreación, Deporte, Sedentarismo, Ventajas y Desventajas. 2.Organizar actividades al aire libre. 3.Organizar clubes deportivos. 4.Organizar intercambios deportivos con otros sectores.	Tres meses	•Talento Humano •Video Beam •Laptop •Papel •Lápices •Marcadores •Canchas deportivas y espacios acordes a las actividades	Comunidad Estimulada
Instruir a la comunidad sobre el no abuso de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol y drogas)	1.Realizar talleres acerca de las consecuencias atribuibles al consumo de tabaco, alcohol y drogas; sus componentes, y los efectos nocivos en la salud humana. 2.Realizar talleres sobre la dependencia física y psicológica. 3. Elaborar charlas sobre el proceso de cambio, para dejar la adicción.	Dos meses	•Talento Humano •Video Beam •Laptop •Papel •Lápices •Marcadores •Mesas, sillas. •Espacios acordes para las actividades.	Comunidad Instruida
Concientizar a la comunidad sobre la importancia de la auto canalización de las energías.	1.Realizar Talleres sobre Relajación, Meditación y Autocontrol. 2.Realizar ejercicios de respiración y visualización en contacto con la naturaleza. 3.Realizar talleres de acercamiento a practicas como el Yoga, Tai Chi u otras. 4.Rueda de Experiencias.	Tres meses	•Talento Humano •Video Beam •Laptop •Papel •Lápices •Marcadores •Canchas deportivas y espacios acordes a las actividades	Comunidad Concientizada

Fuente: Elaboración Propia (2018)

ACCIONES A EJECUTAR POR OBJETIVOS

Objetivo 1: Introducir a las personas en los aspectos generales de los estilos de vida saludables.

- Organizar actividades de formación que permitan a la comunidad capacitarse respecto a los estilos de vida saludables.
-

Objetivo 2: Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de incorporar una alimentación sana.

- Promover eventos que permitan informar a la comunidad en materia de la alimentación sana.

Objetivo 3: Estimular a la comunidad en la práctica de actividad física y recreación.

- Impulsar campañas informativas y participativas con respecto a la actividad física y recreación.
- Aprovechar y hacer buen uso de los espacios y escenarios disponibles en la comunidad.

Objetivo 4: Instruir a la comunidad sobre el no abuso de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol y drogas).

- Propiciar encuentros informativos en relación a las sustancias tóxicas.

Objetivo 5: Concientizar a la comunidad sobre la importancia de la autocanalización de las energías.

- Coordinar sesiones educativas sobre la canalización de las energías.

Tabla 2. Costo de la PropuestaEstrategias para la promoción de estilos de vida saludables, en la comunidad de Las Piedras, estado Nueva Esparta. Venezuela2018**.**

Materiales	Cantidad	Costo unitario	Costo Total
Resmas de papel bond base 20	3	4.100.000	12.300.000
Marcadores acrílicos	10	250.000	2.500.000
Cartucho de tinta para Impresora HP/ color	3	5.000.000	15.000.000
Cartucho de tinta para Impresora HP/negro	3	5.000.000	15.000.000
Transporte			10.000.000
TOTAL			**54.800.000**

Fuente: Elaboración Propia (2018)

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Acuña, Y &Cortes, R. (2012).Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza. San José, Costa Rica. Tesis de Maestría en Gerencia de la Salud. Consultado 12/09/2017. Disponible en: http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf

Castro, C (2016). Riesgos psicosociales y los niveles de estres en las enfermeras del centro quirúrgico y uci de una clínica privada. Consultado (15/09/2017). Disponible en: http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/1211/1/castro_mc.pdf

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999, 30 de diciembre). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, Nº 36.860. Disponible en: http//www.pdba.georgetown.edu/Constitutions/Venezuela/ven1999.html

Ley del Plan de la Patria. (2013, 4 de diciembre). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 6.118 Disponible en: http//www.albaciudad.org/LeyPlanPatria/

Ley Orgánica de Salud. (1998, 11 de noviembre). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 36.579. Disponible en: http://www.derechos.org.ve/pw/wp-content/uploads/ley_organica_salud.pdf

Lezaeta, M. (1927).Medicina Natural al Alcance de Todos. Consultado (13/09/2017). Disponible en: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0059633.pdf

Loría, T. (2014).Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica: Aporte para un plan de intervención. Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para aspirar al grado de Magister Scientiae. Consultado 12/09/2017.Disponible en**:** *http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11314/Tesis%208690?sequence=1&isAllowed=y*

Naciones Unidas. (2015).Objetivos de Desarrollo Sostenible. Disponible en: http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/

Observatorio Venezolano de la Salud. Anuario de Mortalidad 2012. Venezuela. Disponible en: https://www.ovsalud.org/descargas/publicaciones/documentos-oficiales/Anuario-Mortalidad-2012.pdf

Organización Mundial de la Salud (1998). Promoción de la Salud Glosario. Consultado (13/09/2017). Disponible en: http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf

Organización Mundial de la Salud (2014). Documentos Básicos. Consultado 13/09/2017. Disponible en: http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7

Organización Mundial de la Salud (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Consultado 12/10/2017. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149296/1/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf?ua=1&ua=1

Organización Mundial de la Salud (2015). Centro de Prensa. Alcohol. Nota descriptiva N° 349. Consultado (13/09/2017). Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/

Organización Mundial de la Salud (2015). Centro de Prensa. Alimentación sana. Nota descriptiva N° 394. Consultado (15/09/2017). Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/

Organización Mundial de la Salud (2017). Centro de Prensa. Actividad Física. Nota descriptiva. Consultado (13/09/2017). Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/

Organización Mundial de la Salud (2017). Centro de Prensa. Malnutrición. Nota descriptiva. Consultado (13/09/2017). Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/

Organización Mundial de la Salud (2017). Centro de Prensa. Tabaco. Nota descriptiva. Consultado (13/09/2017). Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/

Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta Ottawa. Consultado (10/09/2017). Disponible en: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&Itemid=270&gid=33956&lang=es.

Organización Mundial de la Salud. Temas de Salud. Actividad. Física. Consultado (13/09/2017). Disponible en: http://www.who.int/topics/physical_activity/es/

Organización Mundial de la Salud. Temas de Salud. Tabaquismo. Consultado (13/09/2017). Disponible en: http://www.who.int/topics/tobacco/es/

Palomares, L. (2014). "Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud". Tesis para optar el grado académico de magister en gestión y docencia en alimentación y nutrición. Consultado 12/09/2017. Disponible en: http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/566985/2/TesisdeMaestr%C3%ADa_LitaPalomares.pdf

Plan Nacional de Salud 2014 – 2019 (2014). Consultado (15/04/2018) Disponible en: https://es.slideshare.net/pvladimir/plan-nacional-desalud2014201923062014

Romero, N (2015): Estrategias para el Fortalecimiento de Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Área de Salud Integral Comunitaria VII. Estado Nueva Esparta, Venezuela. TEG (no publicado) presentado como requisito para optar al título de Especialista en Gestión en Salud Pública.

Ruiz, M.(2003). Proyecto de simulación empresarial, caso: Simulador internacional de negocios de Carnegie Mellon University (empresa DYPSA). Tesis Licenciatura. Administración de Empresas. Departamento de Administración de Empresas, Escuela de Negocios, Universidad de las Américas Puebla. Consultado 12/09/2017. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/ruiz_g_ml/capitulo2.pdf

Vera, N. (2016) "Educación para la salud" el docente promotor en salud agente clave en la aplicación de políticas públicas en el estado Miranda. Consultado 12/09/2017. Disponible en: http://doctoradocsucv.com.ve/wp-content/uploads/2016/06/proyecto-tesis-Nilda-Mar%C3%ADa-Vera-M%C3%A1rquez.pdf

ANEXOS

ANEXO 1. TABLA DE HARVARD

TAMAÑO DE LA POBLACION	´¨+/-1%	¨+/-2%	¨+/-3%	¨+/-4%	¨+/-5%	¨+/-10%
500					222	83
1000				385	286	91
1500			638	441	316	94
2000			714	476	333	95
2500		1250	760	500	345	96
3000		1364	811	517	353	97
3500		1458	843	530	359	97
4000		1538	870	541	364	98
4500		1607	891	519	367	98
5000		1667	909	556	370	98
6000		1765	938	568	375	98
7000		1842	949	574	378	99
8000		1905	976	580	381	99
9000		1957	989	584	383	99
10000	5000	2000	1000	588	385	99
15000	6000	2143	1034	600	390	99
20000	6667	2222	1053	606	392	100
25000	7143	2273	1064	610	394	100
50000	8333	2381	1087	617	397	100
100000	9091	2439	1099	621	398	100
>>	10000	2500	1111	625	400	100

ANEXO 2. CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Por favor marca con una "X" la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

CONDICION ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE	**Siempre**	**Frecuentemente**	**Algunas Veces**	**Nunca**
Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.				
Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.				
Mantienes tu peso corporal estable.				
Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, danza, artes marciales)				

RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE	**Siempre**	**Frecuentemente**	**Algunas Veces**	**Nunca**
Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)				
Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria.				
Compartes con tu familia y/o amigos el tiempo libre.				
En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música, navega por internet.				
Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
¿Ves televisión 3 o más horas al día?				

CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Fumas cigarrillo o tabaco?				
¿Prohíbes que fumen en su presencia?				
¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?				
¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
¿Dices "NO" a todo tipo de droga?				
¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				

SUEÑO	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
¿Te Trasnochas?				
¿Duermes bien y se levanta descansado?				
¿Te es difícil conciliar el sueño?				
¿Tienes sueño durante el día?				
¿Tomas pastillas para dormir?				

HABITOS ALIMENTICIOS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?				
¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
¿Consumes embutidos (jamón, mortadela, jamón, salchicha, tocino, enlatados?				
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?				
¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado.				
¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
¿Desayunas todos los días?				
¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc?				

AUTOCUIDADO Y CUIDADO MEDICO	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Vas al odontólogo por lo menos una vez al año?				
¿Vas al médico por lo menos una vez al año?				
¿Cuándo te expones al sol, usas protector solar?				
¿Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial?				
¿Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año?				
¿Te automedicas y/o acudes al farmaceuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales?				
¿Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos?				
¿ Como conductor o pasajero usas cinturón de seguridad?				

ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de investigación lo realiza Pablo Rodríguez Cortez, estudiante del Postgrado de Gestión en Salud Pública, el cual tiene como propósito Diseñar estrategias para la promoción de estilos de vida saludables. En la comunidad de Las Piedras. Municipio Marcano, para lo cual es necesario evaluar los estilos de vida de saludable de los habitantes de la comunidad. Se pide permiso para que participe en el desarrollo del cuestionario que se llevara a cabo como parte del presente estudio. Esperamos su completa sinceridad. Estaré agradecido por el permiso otorgado.

Riesgos del estudio: Este estudio no representa ningún riesgo para usted.

Beneficios del estudio: La participación de usted contribuirá con el mejoramiento de las actividades dirigidas a la promoción y prevención de la salud.

Costo de la participación: La participación de usted en el estudio no representa ningún costo.

Confidencialidad: Toda la información obtenida en el estudio es confidencial y se respetará la privacidad de la información recolectada.

Requisitos de participación: Personas mayores de 15 años de edad, residentes de la comunidad de las Piedras y que deseen participar de forma voluntaria en la investigación.

Profesional de la salud que atiende y tiene contacto directo con el paciente.

Al aceptar su participación voluntaria, deberá firmar este documento llamado "Consentimiento informado". Si usted quiere retirarse del estudio, puede hacerlo con total libertad.

Declaración Voluntaria

Yo,_____he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que mi participación es gratuita. Estoy enterado(a) de la forma cómo se realizará el estudio y que puedo retirarme en cuanto lo desee, sin que esto represente que tenga que pagar o recibir alguna represalia por parte del investigador.

Por lo anterior acepto participar en la investigación de: Estrategias para la promoción de estilos de vida saludables. En la comunidad de Las Piedras. Municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.

Nombre del participante: _____

Edad:_____Teléfono:_____

Dirección_____

Fecha: / /2018

_____

Firma

ANEXO 3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo General: Diseñar estrategias para la promoción de estilos de vida saludables. En la comunidad de Las Piedras. Municipio Marcano, estado Nueva Esparta. Venezuela 2018.					
Objetivo específicos	**Variables**	**Dimensión**	**Indicadores**	**Instrumento**	**Items**
1. Caracterizar Epidemiológicamente la comunidad de las Piedras, municipio Marcano, estado Nueva Esparta.	Morbi-mortalidad relacionada a la práctica de Estilos de Vida Saludable	Enfermedad-Muerte	Valor % de la relación existente entre una determinada enfermedad y su incidencia en el fallecimientos de personas	Registros epidemiológicos	
2. Diagnosticar los estilos de vida, que tienen los habitantes de la comunidad de Las Piedras, estado Nueva Esparta.	Cognitiva	Actividad Física y Deporte	-–No saludable: 0 - 48 puntos –Poco saludable: 49 - 96 puntos –Saludable: 97 - 144 puntos –Muy saludable: 145 - 192 puntos	Cuestionario	1, 2, 3 ,4
		Recreación y Manejo del Tiempo Libre			5, 6, 7, 8, 9, 10
		Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas			7, 8, 9, 10, 11, 12
		Sueño			13, 14, 15, 16, 17, 18
		Hábitos Alimenticios			19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36
		Autocuidado y Cuidado Médico			37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44

Fuente: Elaboración Propia (2018)