



Pedro Jorge Araujo

Hábitos alimenticios de los enfermeros

Licenciado en Enfermería. Máster Internacional en Nutrición y Dietética.

Dirección de correspondencia:
C/ Delgado nº 8, Gáldar (35460), Las Palmas de Gran Canaria.

E-mail:
pedroja25@hotmail.com

Resumen

Objetivo: conocer los hábitos alimenticios de los enfermeros de la Clínica San Roque.

Material y método: estudio observacional descriptivo y transversal realizado en una población de 39 enfermeros mediante un cuestionario de 19 preguntas.

Resultados: un 35,90% nunca desayuna (los motivos de no hacerlo son por costumbre y por falta de tiempo); hay un 46,15% que desayuna en el trabajo; un 35,90% realiza las cinco comidas principales del día; un 33,33% bebe 1 litro y medio de agua al día; y un 84,62% de los enfermeros no sigue en el momento actual ningún tipo de dieta.

Conclusión: la mayoría de los enfermeros sigue las recomendaciones de la SENC (2004) respecto al consumo de lácteos, cereales, frutas, aceite de oliva y bebidas alcohólicas. No obstante, no siguen estas recomendaciones para el consumo de verduras y hortalizas, legumbres, patatas, pescado, carnes, arroz y pastas, huevos, dulces y bollería y refrescos.

Palabras clave: hábitos alimenticios, enfermeros, clínica privada.

Abstract

Eating habits in nurses

Objectives: To determine the eating habits of nurses at Clínica San Roque.

Material and method: Cross-sectional descriptive observational study conducted in a population of 39 nurses using a 19 item questionnaire.

Results: A 35.90% never eat breakfast (the reasons for not doing so are lack of habit and lack of time), there is a 46.15% who eat breakfast at work, a 35.90% has the five main meals a day, a 33.33% drink 1 liter of water per day, a 84.62% of nurses are not at the present on any type of diet.

Conclusion: Most nurses follow the recommendations of the SENC (2004) regarding the consumption of dairy products, cereals, fruits, olive oil and alcohol beverages. However, they do not follow these recommendations for consumption of vegetables, legumes, potatoes, fish, meat, rice and pasta, eggs, sweets and pastries and soft drinks.

Key words: eating habits, nurses, private clinic.



Pedro Jorge Araujo

Originales. Hábitos alimenticios de los enfermeros

Introducción

Este trabajo se encuadra dentro del campo de la alimentación y la nutrición, y concretamente pretende analizar los hábitos alimenticios de un colectivo concreto: los enfermeros de una clínica de ámbito privado.

Según Martín et ál. (1), el grado de salud-enfermedad de un país o región va ligado a múltiples factores: el estilo de vida (actividad física, estrés, tabaco, alcohol), patrones alimentarios y susceptibilidad individual o tendencia genética de las personas. Por ello, es importante conocer si las personas llevan vidas saludables o si saben cómo llevarla.

Para estos mismos autores, el modelo de consumo alimentario español, como en los demás países industrializados, ha evolucionado en las últimas décadas debido a los avances tecnológicos, de producción y a los cambios sociales. Todo esto ha dado lugar a un ilimitado consumo y a la sobrealimentación. Se ha incrementado el consumo de alimentos de origen animal y de alta densidad energética, acompañado de una disminución en el consumo de alimentos vegetales. Esto se traduce en una mayor ingesta calórica. Además, a estos cambios alimentarios se unen otros en el estilo de vida como sedentarismo, estrés, tabaco, alcohol, que conllevan un menor gasto energético.

Como señala Ardila (2), los distintos grupos humanos tienen diferentes preferencias nutricionales, y es bien sabido que existen culturas que consumen un cierto tipo de alimentos y otros grupos que consumen otros productos. En otras palabras, nosotros no comemos lo que necesita nuestro organismo, sino lo que nuestra cultura nos indica que debemos comer. Para Hidalgo y Aranceta (3) los hábitos alimentarios vienen definidos por las preferencias y aversiones personales y por las diferentes prácticas en torno a la adquisición, distribución, preparación y consumo de alimentos. Hábito equivale a aprendizaje; por tanto, a experiencia y a interiorización de la misma. Como otros hábitos de vida, su instauración y consolidación tienen en la infancia su momento decisivo, se basan en conductas y son aprendidos.

Respecto a los hábitos alimentarios de los enfermeros, el número de estudios es escaso y los resultados a veces controvertidos, pero parece que el trabajo a turnos podría afectar a la calidad nutricional de la dieta, la frecuencia de consumo de determinados alimentos (*snacks*, dulces, refrescos, etc.), y aumentar la ingesta total de energía que podría llevar a la sobrecarga ponderal del trabajador (4).

Para Flores (5), en los países industrializados el número de trabajadores que realizan trabajos a turnos (entendido como tal el proceso cíclico de jornadas laborales diurnas y nocturnas) ha adquirido una dimensión considerable y su tendencia a aumentar en los últimos 30 años ha sido manifiesta.

En los hospitales existen diferentes turnos de trabajo para dar continuidad a la atención sanitaria, que podemos agru-

par atendiendo a la definición de trabajo nocturno en: turno fijo y turno rotatorio (6). Para Bonet-Porqueras et ál. (7) las alteraciones digestivas más frecuentes en turnos nocturnos son: dispepsia, gastritis, digestiones pesadas, flatulencia, úlcera de estómago y aumento de peso debido al consumo excesivo de lípidos cuando el ritmo metabólico es más bajo. Según Durand (8) el turno puede tener impactos negativos en el trabajo como sueño, deterioro de la salud física y mental, de la vida social, consumo de drogas y estrés, y las consecuencias fisiológicas del turno nocturno son la disrupción del ciclo circadiano y, consecuentemente, de los niveles de cortisol.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (9) recomienda consumir a diario leche, yogur y derivados, pan, verduras, frutas, patatas, arroz y pastas. Se debe consumir 3-4 días a la semana legumbres, pescado, carne (roja y blanca) y huevos. Hay que consumir solo ocasionalmente golosinas, bollería, pastelería, etc., así como refrescos y comidas rápidas. Hay que practicar actividad física a diario, un mínimo de 30 minutos. Y respecto a las bebidas alcohólicas como el vino o la cerveza, el consumo es opcional y deber ser moderado en adultos.

En cuanto a los antecedentes del estudio, en las islas contamos con la ENCA (10), la Encuesta de Salud de Canarias de 2004 (11) y 2009 (12) y el estudio de Fernández et ál. (4). En el ámbito nacional, tenemos la Encuesta Nacional de Salud (13) y los estudios de Plana et ál. (14) y Díaz-Sampedro et ál. (6). Y respecto al ámbito internacional, se ha consultado el estudio de Ruiz et ál. (15).

Teniendo en cuenta lo indicado anteriormente, se hace necesario tener unos buenos hábitos alimentarios para poder transmitir a nuestros pacientes que cambien los suyos y tener una mayor credibilidad. El abordaje de este tema surge por una inquietud personal y profesional por conocer los hábitos de alimentación de los enfermeros, ya que la instauración de buenos hábitos por parte de estos condicionará su calidad de vida.

En función de los resultados que se encuentren, se podrán implementar cursos, seminarios, talleres, etc., para los enfermeros de la Clínica San Roque. También sería interesante que se hicieran estudios similares en otras clínicas privadas, ya que pueden presentar problemas similares.

El objetivo general de este estudio es conocer los hábitos alimenticios de los enfermeros de la Clínica San Roque. Los objetivos específicos del estudio son averiguar si los enfermeros de la Clínica San Roque desayunan todos los días, identificar el número de comidas que realizan, conocer la frecuencia de consumo de distintos alimentos y bebidas, averiguar si los enfermeros respetan las recomendaciones de la SENC (4) en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas, y saber si se encuentran realizando en el momento actual algún tipo de dieta.





Material y método

Emplazamiento

Este trabajo se ha realizado en la Clínica San Roque, que se encuentra situada en el barrio de Vegueta de Las Palmas de Gran Canaria. Esta clínica presta actividad asistencial durante las 24 horas y es de carácter privado. También lleva a cabo servicios concertados con la sanidad pública.

Tipo de estudio

Estudio observacional descriptivo y transversal con abordaje cuantitativo.

Variables del estudio

- Variable dependiente: hábitos alimenticios de los enfermeros de la Clínica San Roque.
- Variables independientes o sociodemográficas: edad, sexo, estado civil, personas con las que conviven, número de hijos, peso, talla, turno, servicio donde trabaja y años en la profesión.

Población del estudio

En nuestro estudio, la población ha quedado constituida por un total de 39 enfermeros que trabajan en la Clínica San Roque en Las Palmas de Gran Canaria (Tabla 1). Los mismos han sido seleccionados de manera accidental o de conveniencia. En esta selección no se ha utilizado ningún criterio de inclusión ni de exclusión.

Instrumento de recogida de datos

El cuestionario está formado por un total de 19 preguntas agrupadas en dos partes (Anexo): una primera parte donde se recogen los datos sociodemográficos y una segunda parte relacionada con los hábitos alimenticios. Dentro de las preguntas que conforman el cuestionario, las hay que los participantes pueden contestar en un espacio libre (abiertas),

Tabla 1. Distribución de la muestra estudiada

Servicios	Número de enfermeros
Quirófano	9
UCI	4
Hospitalización	20
Urgencias	4
Hemodinámica	2
TOTAL	39

así como dicotómicas y de respuesta múltiple en su mayoría (cerradas).

Los cuestionarios han sido autoadministrados en horario laboral en los distintos servicios de la Clínica San Roque. Se recogieron durante el periodo comprendido entre el 29 de marzo y el 10 de abril de 2011.

Para llevar a cabo esta investigación y desarrollar el estudio se ha solicitado permiso a la institución (Clínica San Roque). Por otro lado, las personas que han formado parte del estudio han sido informadas de su finalidad y de los objetivos que se perseguían con el mismo, y en función de esto han decidido participar de forma voluntaria.

Previsión del tratamiento y análisis de los datos

El vaciado de los cuestionarios y el análisis de los datos se han realizado con el programa SPSS versión 17.0 para Windows®.

El análisis descriptivo de los datos ha incluido la estimación de frecuencias y porcentajes para cada uno de los ítems considerados en el cuestionario. Para estudiar las asociaciones entre las variables se utilizó la prueba de la ji-cuadrado, considerando estadísticamente significativo un valor que fue $p \leq 0,05$.

La presentación de los resultados se ha hecho mediante cuadros y gráficos.

Resultados

Caracterización de la población del estudio

La edad mínima de los enfermeros estudiados ha sido de 24 y la máxima de 55 años, con una media de 32,34 y una desviación típica de 7,10. Respecto al sexo, 28 (un 71,79%) son mujeres y 11 (un 28,21%) son hombres.

Un 38,46% de los enfermeros se encuentran solteros. Hay un 41,03% de enfermeros que conviven con su pareja, un 23,08% que convive con sus padres y un 15,38% que vive solo. Entre las cosas que ha especificado el 7,69% en "otros" tenemos: con mi pareja y su hijo, y con mis padres y hermanos. Un 71,79% de los enfermeros no tiene hijos, un 15,38% tienen 2 hijos y un 10,26% tienen 1 hijo.

El peso mínimo de los enfermeros ha sido de 49 kg y el máximo de 100 kg con una media de 67,23 kg y una desviación típica de 15,43. La talla mínima de los enfermeros fue de 150 cm y la máxima de 190 cm con una media de 167,53 cm y una desviación típica de 11,05. A partir del peso y de la talla de los enfermeros se ha calculado el IMC. Así, el IMC mínimo ha sido de 18,62 kg/m² y el máximo de 32,65 kg/m² con una media de 23,68 kg/m² y una desviación típica de 3,19. Siguiendo la clasificación utilizada por la SEEDO (16), un 64,10% de los enfermeros presentan normopeso, un 30,77% tienen sobrepeso y un 5,13% obesidad.

Un 56,41% de los enfermeros tienen turno rotatorio, un 41,03% tiene turno fijo de mañana y un 2,56% turno fijo



Pedro Jorge Araujo

Originales. Hábitos alimenticios de los enfermeros

de tarde. Un 51,28% de los enfermeros trabajan en hospitalización, un 23,08% en quirófano y un 10,26% en UCI o urgencias. Respecto a los años de profesión, el número de años mínimo es de 1 y el máximo de 27, con una media de 7,63 años y una desviación típica de 7,04.

Hábitos alimenticios de los enfermeros

Como se muestra en la Figura 1, un 48,72% de los enfermeros desayunan antes de acudir al trabajo; sin embargo, un 35,90% nunca desayuna y un 15,30% desayuna solo algunos días.

Un 12,8% de los enfermeros del turno fijo de mañana desayuna todos los días antes de acudir al trabajo frente a un 25,6% que nunca desayuna. Un 35,9% de los enfermeros del turno rotatorio desayuna todos los días antes de acudir al trabajo mientras que un 10,3% nunca lo hace. Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ($p=0,009 < 0,05$).

Entre los enfermeros que no desayunan, los motivos de no hacerlo son por costumbre (62,50%) y por falta de tiempo (31,25%). Hay un 6,25% que, entre los motivos por los cuales no desayuna, ha especificado en "otros" que por falta de hambre.

Un 48,72% de los enfermeros desayunan en casa y un 46,15% en el trabajo.

Un 35,90% de los enfermeros realiza las cinco comidas principales del día y un 30,77% realiza 3 o 4 comidas (Figura 2).

Un 28,2% y un 15,4% de las mujeres realizan 3 o 5 y 4 comidas principales al día, respectivamente, frente a un 15,4%, un 7,7% y un 2,6% de los hombres que realizan 4, 5 y 3 comidas principales al día, por ese orden. Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ($p=0,046 < 0,05$).

Un 28,2%, un 25,6% y un 10,3% de los enfermeros que tienen normopeso realizan 5, 3 y 4 comidas principales al día respectivamente. Un 17,9%, un 7,7% y un 5,1% de los que tienen sobrepeso realizan 4, 5 y 3 comidas principales. Un 2,6% de los enfermeros obesos realiza 2 y 4 comidas principales. Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ($p=0,000 < 0,05$).

Un 79,5% de los enfermeros consume lácteos a diario. Un 48,7% consume cereales todos los días. Un 38,5% consume frutas a diario. Un 61,5% consume verduras 3-4 días a la semana. Un 64,1% consume legumbres menos de 3 días a la semana. Un 41% consume patatas menos de 3 días a la semana. Un 61,5% consume pescado menos de 3 días a la semana. Un 59% consume carnes blancas y carnes rojas menos de 3 días a la semana. Un 46,2% consume arroz y pastas menos de 3 días a la semana. Un 66,7% consume huevos menos de 3 días a la semana. Un 38,5% consume aceite de oliva todos los días. Un 56,4% consume dulces y bollería menos de 3 días a la semana (Tabla 2).

Un 35,90% de los enfermeros beben 1 litro de agua al día y el 33,33% bebe 1 litro y medio de agua al día. Un 56,4% de los enfermeros consume zumos menos de 3 días a la se-

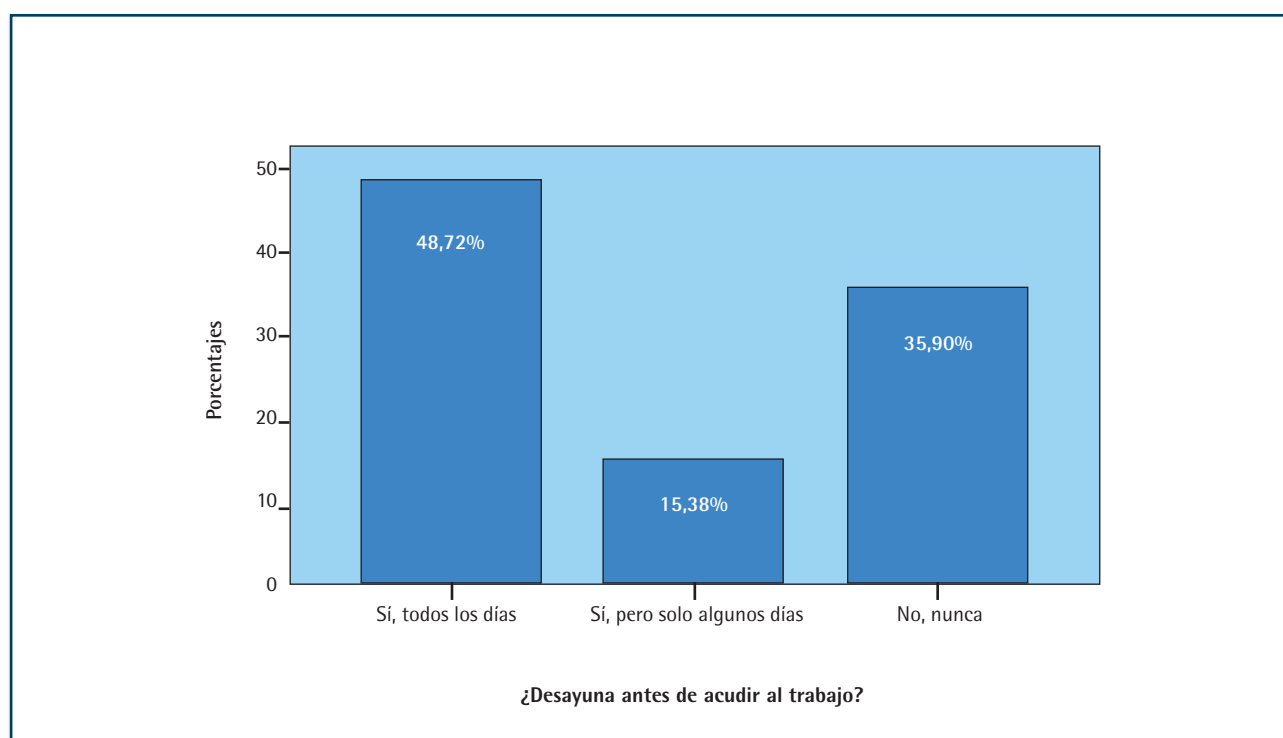


Figura 1. Distribución de los enfermeros según hábito de desayuno





Pedro Jorge Araujo

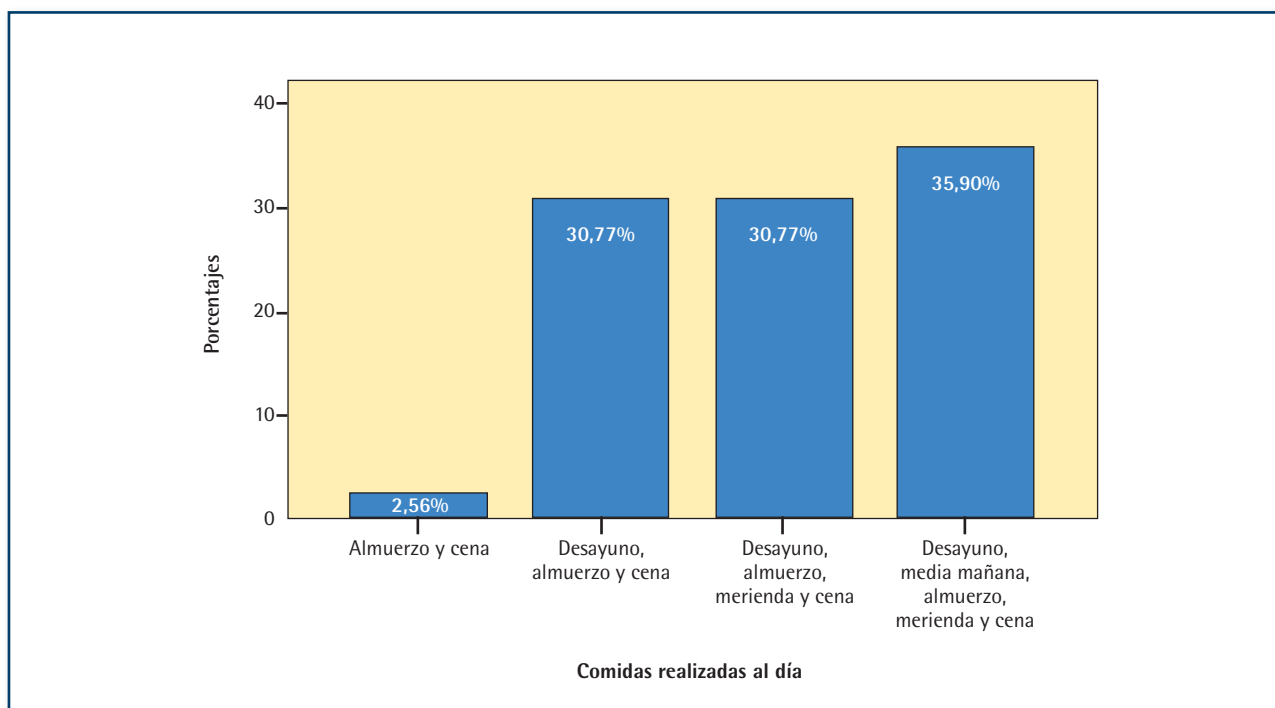
Originales. Hábitos alimenticios de los enfermeros

Figura 2. Distribución de los enfermeros según las comidas realizadas al día

Tabla 2. Distribución de la muestra en función de la frecuencia de consumo de alimentos

Alimentos	Todos los días		Menos de 3 días/semana		3-4 días/semana		5-6 días días/semana		1 vez al mes		1 vez al año		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Lácteos (leche, yogur, queso)	31	79,5	5	12,8	2	5,1	-	-	1	2,6	-	-	-	-
Cereales (pan, gofio, arroz)	19	48,7	6	15,4	9	23,1	1	2,6	-	-	-	-	4	10,3
Frutas	15	38,5	7	17,9	8	20,5	7	17,9	-	-	-	-	1	2,6
Verduras, hortalizas	3	7,7	9	23,1	24	61,5	3	7,7	-	-	-	-	-	-
Legumbres	-	-	25	64,1	9	23,1	4	10,3	1	2,6	-	-	-	-
Patatas	1	2,6	16	41	15	38,5	3	7,7	3	7,7	-	-	1	2,6
Pescado	1	2,6	24	61,5	14	35,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Carnes blancas	-	-	23	59	14	35,9	-	-	-	-	-	-	2	5,1
Carnes rojas	-	-	23	59	10	25,6	-	-	1	2,6	1	2,6	3	7,7
Arroz y pastas	-	-	18	46,2	17	43,6	2	5,1	-	-	1	2,6	1	2,6
Huevos	1	2,6	22	66,7	7	17,9	3	7,7	1	2,6	-	-	1	2,6
Aceite de oliva	15	38,5	10	25,6	10	25,6	4	10,3	-	-	-	-	-	-
Dulces y bollería	2	5,1	22	56,4	7	17,9	1	2,6	6	15,4	-	-	1	2,6

mana. Un 46,2% consume refrescos menos de 3 días a la semana. Un 71,8% consume café o té todos los días. Un 48,7% consume bebidas alcohólicas una vez al mes. Un 25,6% consume infusiones menos de 3 días a la semana.

Un 38,5% consume bebidas *light* menos de 3 días a la semana (Tabla 3).

Un 84,62% de los enfermeros no sigue en el momento actual ningún tipo de dieta y un 15,38% sí que lo hacen. Un



Pedro Jorge Araujo

Originales. Hábitos alimenticios de los enfermeros**Tabla 3.** Distribución de la población en función de la frecuencia de consumo de bebidas

Bebidas	Todos los días		Menos de 3 días/semana		3-4 días/semana		5-6 días días/semana		1 vez al mes		1 vez al año		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Zumos	8	20,5	22	56,4	6	15,4	-	-	1	2,6	-	-	1	2,6
Refrescos	3	7,7	18	46,2	6	15,4	2	5,1	6	15,4	-	-	3	7,7
Café o té	28	71,8	2	5,1	-	-	3	7,7	-	-	1	2,6	4	10,3
Bebidas alcohólicas	-	-	8	20,5	-	-	2	5,1	19	48,7	5	12,8	4	10,3
Infusiones	7	17,9	10	25,6	2	5,1	6	15,4	4	10,3	1	2,6	8	20,5
Bebidas <i>light</i>	2	5,1	15	38,5	2	5,1	2	5,1	7	17,9	1	2,6	8	20,5

57,14% de los enfermeros realiza algún tipo de dieta para mantenerse en su peso, un 28,57% lo hace para perder peso y un 14,29% lo hace por otros motivos, entre los que han especificado la competición deportiva.

Discusión y conclusiones

Antes que nada es conveniente poner de manifiesto que asumimos que los enfermeros han sido sinceros a la hora de contestar el cuestionario. No obstante, en cualquier estudio que presenta estas características se puede dar la circunstancia de que los participantes no hayan contestado de manera veraz. Lo que sí es cierto es que los estudios de investigación difícilmente están exentos en su totalidad de este tipo de sesgos.

Es importante destacar el hecho de que la información respecto al peso y la talla de los enfermeros, y a partir de la cual se ha calculado posteriormente el índice de masa corporal, no se obtuvo mediante la utilización de pesas y tallímetros sino que estos datos fueron escritos por ellos mismos en cada uno de los cuestionarios. En este sentido, pese a que se trata de un método utilizado previamente por encuestas de salud (como por ejemplo, la Encuesta de Salud de Canarias de 2004 (4), hay que decir que la validez de los datos que aporta queda ciertamente limitada; no obstante, nos da un valor sustituto aproximado al real en cada uno de los enfermeros.

En las islas, según la Encuesta de Salud de Canarias (12), un 42,2% de los entrevistados de 18 o más años presentan normopeso, un 36,8% presenta sobrepeso y un 18,6% obesidad. Por otra parte, según la ENCA (10) la tasa de obesidad en Canarias es del 18%. En Fernández et ál. (4), el 62% de los hombres y el 37,2% de las mujeres mostraron sobrecarga ponderal (obesidad y sobrepeso). En nuestro estudio, un 64,10% de los enfermeros presentan normopeso, un 30,77% tienen sobrepeso y un 5,13% obesidad.

En el plano nacional, en la Encuesta Nacional de Salud (13) se vio que un 52,3% de los hombres y un 39,3% de las mu-

jerres presentan normopeso, un 44,7% de los hombres y un 29,4% de las mujeres tienen sobrepeso y un 15,6% de los hombres y un 15,2% de las mujeres presentan obesidad. En Plana et ál. (14) un 31,7% presentaba exceso de peso, un 19,9% sobrepeso y un 11,8% obesidad. En Díaz-Sampedro et ál. (6) un 74,6% se encontraba en normopeso, un 19% con sobrepeso y un 4% presentaba obesidad.

En el ámbito internacional, en Ruiz et ál. (15) la clasificación del estado nutricional según IMC de los funcionarios con turno rotativo fue normal en el 35,4%, de sobrepeso en el 45,1% y de obesidad en el 19,35%; mientras que en los funcionarios con turno permanente fue normal en el 43,7%, de sobrepeso en el 56,2%, y de obesidad en el 0%.

Pese a que un 48,72% de los enfermeros encuestados desayunan antes de acudir al trabajo, hay un 35,90% que nunca desayuna y un 15,30% que desayuna solo algunos días. Estos porcentajes son superiores a los hallados en la ENCA (10), donde cerca de un 20% de la muestra no desayuna o no almuerza nunca o casi nunca en casa durante la semana y este porcentaje es del 10% durante el fin de semana. Por otro lado, para la Encuesta de Salud de Canarias (11) el 5,20% de la población canaria no desayuna habitualmente (hombres y mujeres entre los 16 y 29 años).

Es preocupante que un 62,50% de los enfermeros que no desayunan lo hagan por costumbre, ya que esto significa que lo llevan haciendo durante un largo periodo de tiempo (años). Esto se convierte en un problema de cara a modificar este hábito. Por otro lado, un 31,25% de los enfermeros no desayuna por falta de tiempo, poniendo de manifiesto la vida ajetreada que llevan hoy en día las personas de los llamados países industrializados.

Aunque un 79,5% de los enfermeros sigue las recomendaciones de la SENC (9) consumiendo lácteos a diario, hay un 12,8% que los consume menos de 3 días a la semana. Pese a que un 48,7% de los enfermeros sigue las recomendaciones de la SENC (9), ya que consume cereales todos los días, hay un 23,1% que los consume 3-4 días a la semana.





Hay un 38,5% de enfermeros que siguen las recomendaciones de la SENC (9) respecto al consumo diario de frutas, pero hay un 20,5% que las consume 3-4 días a la semana. En cuanto al consumo de verduras diario, los enfermeros no siguen las recomendaciones de la SENC (9), ya que un 61,5% las consume 3-4 días a la semana y un 23,1% menos de 3 días a la semana.

Respecto al consumo de legumbres, es mayor el porcentaje de enfermeros que no siguen las recomendaciones de la SENC (9). Así, un 64,1% de ellos las consume menos de 3 días a la semana y un 23,1% las consume 3-4 días a la semana. En cuanto al consumo diario de patatas, los enfermeros no siguen las recomendaciones de la SENC (9), ya que un 41% las consume menos de 3 días a la semana y un 38,5% las consume 3-4 días a la semana.

En cuanto al consumo de pescado, es mayor el porcentaje de enfermeros que no siguen las recomendaciones de la SENC (9). Así, un 61,5% lo consume menos de 3 días a la semana y un 35,9% lo consume 3-4 días a la semana.

En relación al consumo de carnes, es mayor el porcentaje de enfermeros que no siguen las recomendaciones de la SENC (9). En este sentido, para las carnes blancas un 59% las consume menos de 3 días a la semana y un 35,9% las consume 3-4 días a la semana. Y para las carnes rojas, un 59% las consume menos de 3 días a la semana y un 25,6% las consume 3-4 días a la semana.

En lo que se refiere al consumo de arroz y pastas a diario, los enfermeros no siguen las recomendaciones de la SENC (9), ya que un 46,2% los consume menos de 3 días a la semana y un 43,6% los consume 3-4 días a la semana.

En relación al consumo de huevos, es mayor el porcentaje de enfermeros que no siguen las recomendaciones de la SENC (9). Así, un 66,7% los consume menos de 3 días a la semana y un 17,9% los consume 3-4 días a la semana.

Pese a que un 38,5% de los enfermeros sigue las recomendaciones de la SENC (9) consumiendo aceite de oliva todos los días, hay un 25,6% que lo consume menos de 3 días a la semana o bien 3-4 días a la semana.

En cuanto al consumo ocasional de dulces y bollería, los enfermeros no siguen las recomendaciones de la SENC (9), ya que un 56,4% los consume menos de 3 días a la semana y un 17,9% los consume 3-4 días a la semana.

Respecto al consumo ocasional de refrescos, es mayor el porcentaje de los enfermeros que no siguen las recomendaciones de la SENC (9). Así, un 46,2% consume refrescos menos de 3 días a la semana y un 15,4% los consume 3-4 días a la semana o bien 1 vez al mes. Parece ser que los enfermeros siguen las recomendaciones de la SENC (9) respecto al consumo ocasional de alcohol, ya que un 48,7% consume bebidas alcohólicas 1 vez al mes, aunque un 20,5% las consume menos de 3 días a la semana.

En este estudio, hay un 15,38% de enfermeros que sigue

en el momento actual algún tipo de dieta, y un 28,57% de estos lo hace para perder peso. Esto pone de manifiesto la preocupación que en la actualidad muchas personas tienen respecto al hecho de mantener el peso dentro de unos límites recomendados.

Como conclusiones, casi la mitad de los enfermeros desayunan antes de acudir al trabajo, sin embargo hay alrededor de un 36% que nunca desayuna. Casi un 36% realiza las cinco comidas principales del día. Se ha visto que en su mayoría los enfermeros siguen las recomendaciones de la SENC (9) respecto al consumo de lácteos, cereales, frutas, aceite de oliva y bebidas alcohólicas. No obstante, no siguen estas recomendaciones para el consumo de verduras y hortalizas, legumbres, patatas, pescado, carnes, arroz y pastas, huevos, dulces y bollería y refrescos. La mayoría de los enfermeros no sigue en el momento actual ningún tipo de dieta.

Finalmente, y teniendo en cuenta los resultados que se han encontrado en este estudio, se propone:

- Seguir realizando estudios en esta misma línea, tanto en el mismo ámbito de estudio (Clínica San Roque) como en ámbitos de estudio diferentes. En este sentido, podría ser bastante interesante realizar un estudio comparativo entre la Clínica San Roque y el resto de clínicas privadas en la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Animar al personal directivo, administrativo y de servicio para que de alguna manera se impliquen en propiciar un entorno favorable para que todos puedan desarrollar unos hábitos alimenticios y de vida más saludables en general.
- Incentivar a los enfermeros para que día a día se responsabilicen de llevar a cabo un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta que deben realizar una dieta completa, variada y equilibrada, beber abundante agua, practicar ejercicio físico regularmente, limitar el consumo de sustancias tóxicas, como tabaco, alcohol y drogas, poner en práctica hábitos higiénicos correctos y, en general, seguir las recomendaciones dadas por los profesionales expertos en materia de hábitos saludables.
- Fomentar desde la clínica la realización de intervenciones, como seminarios, cursos y talleres, que traten temas sobre hábitos alimenticios y de vida saludables, y donde se enseñe a los enfermeros la manera de disfrutar de una vida saludable.

Agradecimientos

Quisiera agradecer a Oliverio Javier Santiago Castellano, alumno de 4º curso de la Licenciatura en Enfermería de la Delegación en Canarias de la Universidad Fernando Pessoa, por haber pasado los cuestionarios a los enfermeros de la Clínica San Roque. Y no me puedo olvidar de agradecer a la Directora de Enfermería de la Clínica San Roque, doña Mila-



grosa García Cubas, y al supervisor de Enfermería de quirófano, Don Agustín Domínguez Ferrera, por haber dado el permiso necesario para pasar los cuestionarios, así como a todos y cada uno de los enfermeros que dedicaron su tiempo a rellenar los cuestionarios. Sin ellos este trabajo no se podría haber llevado a cabo.

Bibliografía

- (1) Martín Salinas C, Díaz Gómez J, Motilla Valeriano T, Martínez Montero P. Nutrición y dietética. 2ª ed. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2009.
- (2) Ardila R. Prevención primaria en psicología de la salud. En: Oblitas G, Luis A. Psicología de la salud. México: Plaza y Valdés; 2000.
- (3) Hidalgo Vicario MI, Aranceta Bartrina J. Alimentación en la adolescencia. En: Comité de nutrición de la AEP y Junta directiva de la sociedad de pediatría de Madrid y Castilla-La Mancha. Manual Práctico de Nutrición en Pediatría. Madrid: Ergon; 2007.
- (4) Fernández Rodríguez MJ, Bautista Castaño I, Bello Luján L, Hernández Bethencourt L, Sánchez Villegas A, Serra Majem L. Valoración nutricional de trabajadores sanitarios expuestos a turnicidad en Canarias. *Nutr Hosp* 2004; 19(5):286-291.
- (5) Flores Jiménez J. Estudio comparativo de la relación existente entre la satisfacción laboral, la turnicidad y el estrés laboral. *Publicación Institucional de Inbermutuamur* 2001; 6:62-70. [En línea] [fecha de acceso: 18 de noviembre de 2011]. URL disponible en: http://www.bvsde.ops-oms.org/foro_hispano/BVS/bvsacd/cd49/bip25.pdf
- (6) Díaz Sampedro E, López Maza R, González Puente M. Hábitos de alimentación y actividad física según la turnicidad de los trabajadores de un hospital. *Enferm Clin.* 2010; 20(4):229-235.
- (7) Bonet Porqueras R, Moliné Pallarés A, Olona Cabases M, Gil Mateu E, Bonet Notario P, Les Morell E, et ál. Turno nocturno: un factor de riesgo en la salud y calidad de vida del personal de enfermería. *Enferm Clin.* 2009; 19(2):76-82.
- (8) Durand Arias S. El estrés en enfermería. *Inv salud* 2006; 8(3):206-207. [En línea] [fecha de acceso: 18 de noviembre de 2011]. URL disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/142/14280313.pdf>
- (9) Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guía de la alimentación saludable 2004. [En línea] [fecha de acceso: 18 de noviembre de 2011]. URL disponible en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_alimentacion.pdf
- (10) Encuesta de Nutrición de Canarias (ENCA). Hábitos alimentarios y consumo de alimentos 1997-1998 (Volumen I). [En línea] [fecha de acceso: 18 de noviembre de 2011]. URL disponible en: <http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/1/plansalud/enca/tomo1/index.htm>
- (11) Gobierno de Canarias, Instituto Canario de Estadística y Consejería de Sanidad. Encuesta de Salud de Canarias 2004. Introducción. [En línea] [fecha de acceso: 18 de noviembre de 2011]. URL disponible en: http://www2.gobiernodecanarias.org/istac/estadisticas/salud_2004/salud_0_frm.html
- (12) Gobierno de Canarias, Instituto Canario de Estadística, Servicio Canario de Salud. Encuesta de Salud de Canarias 2009. [En línea] [fecha de acceso: 18 de noviembre de 2011]. URL disponible en: http://www2.gobiernodecanarias.org/istac/estadisticas/C00035A/complementaria/ESC_2009_Presentacion.pdf
- (13) Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud 2006. Resultados. [En línea] [fecha de acceso: 18 de noviembre de 2011]. URL disponible en: <http://www.msps.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2006/encuestaNacionalSalud2006.pdf>
- (14) Plana Nieto M, Domenech Graells E, Montellà Jordana N, Roura Cruzado C. Hábitos de salud de los profesionales de los centros sanitarios del ámbito de atención primaria barcelonés Nord i Maresme del ICS. Libro de Ponencias. IX Encuentro de Investigación en Enfermería. Madrid: Instituto de Salud Carlos III - Unidad de coordinación y desarrollo de la Investigación en Enfermería (Investén-ISCIII); 2005. [En línea] [fecha de acceso: 18 de noviembre de 2011]. URL disponible en: <http://www.isciii.es/htdocs/redes/investen/encuentroIX.pdf>
- (15) Ruiz M, Cifuentes MT, Segura O, Chavarría P, Sanhueza X. Estado nutricional de trabajadores bajo turnos rotativos o permanentes. *Rev. Chil. Nutr.* 2004; 37(4):446-454.
- (16) Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. Consenso SEEDO 2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Med Clin.* 2000; 115:587-597.





Pedro Jorge Araujo

Originales. Hábitos alimenticios de los enfermeros

ANEXO 1. Cuestionario

Hola, mi nombre es Pedro. Soy Licenciado en Enfermería. Estoy realizando un trabajo de investigación titulado "Hábitos alimenticios de los enfermeros de la Clínica San Roque". Con este fin me he puesto en contacto con la dirección de la Clínica San Roque para poder pasar este cuestionario.

El mismo consta de dos partes, una primera en la que encontrarás los datos sociodemográficos y una segunda donde se incluyen los hábitos alimentarios.

Es importante que sepas que es totalmente anónimo y voluntario, además te prometo que los datos van a ser tratados confidencialmente.

Te agradezco de antemano tu colaboración por cumplimentarlo.

Un cordial saludo.

PARTE I. Datos sociodemográficos

1. Edad: _____ años.

2. Sexo: (marca con una X)

Hombre. Mujer.

3. Estado civil: (marca con una X)

Casado/a. Soltero/a. Divorciado/a.
 Separado/a. En pareja. Viudo/a.

4. Personas con las que convives: (marca con una X)

Solo/a. Con mi pareja. Con mis hijos.
 Con mis padres. Con mi pareja y mis hijos. Con mis padres y mis hijos.
 Otros, especificar: _____

5. Número de hijos: _____

6. Peso: _____ kg

7. Talla: _____ cm

8. Turno: (marca con una X)

Fijo, especificar:
 Mañana. Tarde. Noche. Rotatorio.

9. Servicio donde trabajas:

Quirófano. UCI. Urgencias. Hospitalización. Hemodinámica.

10. Años de profesión: _____

PARTE II. Hábitos alimentarios

11. ¿Desayunas antes de acudir al trabajo? (marca con una X)

Sí, todos los días. Sí, pero solo algunos días. No, nunca.



Pedro Jorge Araujo

Originales. Hábitos alimenticios de los enfermeros

12. En caso de no desayunar, ¿cuál es el motivo de NO hacerlo? (marca con una X)

- Por falta de tiempo. Por costumbre. Por pereza.
 Otros, especificar: _____

13. ¿Dónde sueles realizar el desayuno? (marca con una X)

- En casa. En el trabajo. En la cafetería.
 Otros, especificar: _____

14. ¿Cuántas comidas realizas al día? (marca con una X)

- Almuerzo y cena. Desayuno, almuerzo y cena.
 Desayuno, almuerzo, merienda y cena. Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

15. ¿Cuál es tu frecuencia de consumo de los siguientes alimentos? (marca con una X)

Alimentos	Todos los días	Menos de 3 días/semana	3-4 días/semana	5-6 días días/semana	1 vez al mes	1 vez al año	Nunca
Lácteos (leche, yogur, queso)							
Cereales (pan, gofio, arroz)							
Frutas							
Verduras, hortalizas							
Legumbres							
Patatas							
Pescado							
Carnes blancas							
Carnes rojas							
Arroz y pastas							
Huevos							
Aceite de oliva							
Dulces y bollería							

16. ¿Cuál es tu consumo diario de agua? (marca con una X)

- 0,5 litros. 1 litro. 1,5 litros. 2 o más litros.

17. ¿Cuál es tu frecuencia de consumo de las siguientes bebidas? (marca con una X)

Alimentos	Todos los días	Menos de 3 días/semana	3-4 días/semana	5-6 días días/semana	1 vez al mes	1 vez al año	Nunca
Zumos							
Refrescos							
Café o té							
Bebidas alcohólicas							
Infusiones							
Bebidas <i>light</i>							





Pedro Jorge Araujo

Originales. Hábitos alimenticios de los enfermeros

18. ¿Actualmente realizas algún tipo de dieta? (marca con una X)

Sí. No.

19. En caso de estar realizando una dieta, ¿cuál es la razón de ello? (marca con una X)

Para perder peso. Por problemas de salud. Para mantenerme en mi peso.

Otros, especificar: _____

Muchas gracias por tu colaboración.

