



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PATAGONIA
SAN JUAN BOSCO

FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES Y CIENCIA DE LA SALUD

Licenciatura en Enfermería



PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD EN RELACIÓN AL PATRÓN
NUTRICIONAL METABÓLICO DE LOS ENFERMEROS DEL SERVICIO
SANITARIO DE UNA OPERADORA PETROLERA.

Comodoro Rivadavia - Chubut - 2024

PRESENTADO POR:
Gómez Adrián Esteban

AGRADECIMIENTOS

Agradezco especialmente a los docentes de la cátedra de Taller de Investigación en Enfermería, Lic. Verónica Vukusich, Lic. Gloria Herrera y Lic. Silvina Rosales, quienes con su dedicación, compromiso y conocimiento me acompañaron durante todo el proceso de aprendizaje y desarrollo en el camino de la investigación en enfermería.

A mis colegas del yacimiento, quienes con su colaboración, predisposición y participación compartieron sus experiencias y percepciones, permitiendo hacer posible la realización del presente trabajo de investigación. Asimismo, agradezco a quienes, con sus aportes, observaciones y acompañamiento, contribuyeron de manera significativa al desarrollo de este trabajo, brindándome motivación y apoyo a lo largo de su elaboración.

Al supervisor general de enfermería, Luis Velásquez, por autorizar y facilitar la realización de este estudio en el ámbito laboral, permitiendo llevar adelante esta investigación en un contexto tan particular como lo es la industria petrolera.

Finalmente, agradezco profundamente a mis hijos Rosario, Morena y Luciano, quienes representan mi mayor motivación e inspiración para superarme día a día y alcanzar cada uno de mis objetivos personales y profesionales.

INDICE GENERAL

Contenido

INTRODUCCION	1
CAPITULO I	
DIMENSION EPISTEMOLOGICA	
1. AREA TEMÁTICA	4
SALUD LABORAL EN LA INDUSTRIA PETROLERA.....	4
2. LINEA DE INVESTIGACION	6
3. OBJETO DE INVESTIGACION	9
4. PREGUNTAS AL OBJETO PROBLEMA	9
5. FUENTES DEL O-P	10
6. ESTADO DEL ARTE.....	10
ANTECEDENTES.....	10
7. MARCO REFERENCIAL-CONCEPTUAL/LÓGICO-TEÓRICO	20
PERCEPCION	21
ESTADO DE SALUD.....	23
PATRON NUTRICIONAL	24
HABITOS SALUDABLES	25
SERVICIO SANITARIO	26
OPERADORA DE PETROLEO.....	26
LEY N° 19.587	27
TEORISTAS DE ENFERMERIA	28
8. OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO.....	33
9. RELEVANCIA ACADEMICA.....	33
CAPITULO II	
DIMENSION DE LA ESTRATEGIA GENERAL	
10. TIPO DE DISEÑO.....	36
11. POBLACIÓN EN ESTUDIO	36
12. SELECCIÓN DE LA MUESTRA.....	37
13. CRITERIO DE SELECTIVIDAD	37
14. ASPECTOS ÉTICOS Y BIOÉTICOS	37
AUTONOMÍA:.....	38
BENEFICIENCIA:.....	38
JUSTICIA	39
NO MALEFICENCIA.....	39

CAPITULO III

DIMENSION DE LAS TECNICAS DE RECOLECCION Y ANALISIS DE LA INFORMACION

15. MAPEO/CARTOGRAFIA SOCIAL.....	41
16. TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS- ENTREVISTA.....	42
17. PREGUNTAS PRINCIPALES DE LA ENTREVISTA.....	43
18. ANALISIS DE DATOS	43
CODIFICACION GENERAL	43
MATRIZ DE DATOS	41
19. ANALISIS DE DATOS: CATEGORIAS.....	86
20. CONVERGENCIAS	88
21. INTERPRETACION.....	89
22. RECONTEXTUALIZACION	94
CONCLUSION GENERAL.....	97
24. BIBLIOGRAFIA	99
25. ANEXO	102
NOTA DE AUTORIZACION	102
CONSENTIMIENTO INFORMADO	103
TRANSCRIPCION DE ENTREVISTAS	104
CONSNTIMIENTOS FIRMADOS	124

RESUMEN

El presente trabajo de investigación fue realizado en el contexto laboral de la industria petrolera de la cuenca del Golfo San Jorge, durante el año 2024. Tuvo como objeto de estudio las experiencias en torno a los hábitos alimentarios y el autocuidado nutricional de enfermeros y licenciados en enfermería que prestan servicios en una operadora privada de hidrocarburos.

El objetivo fue describir e interpretar los desafíos que enfrentan estos profesionales en relación con su alimentación dentro del entorno laboral, considerando el impacto que esto tiene en su bienestar y rendimiento.

A través de un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico interpretativo, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas que permitieron identificar categorías claves vinculadas a la omisión de comidas, la ansiedad, la falta de opciones saludables y la importancia del apoyo familiar.

Los resultados evidencian la necesidad de generar estrategias de autocuidado y planes nutricionales adaptados a las condiciones del trabajo en campo, con el fin de mejorar la salud metabólica y favorecer un desempeño profesional integral y sostenido.

Palabras clave: Enfermería, hábitos alimentarios, autocuidado nutricional, industria petrolera, alimentación en el trabajo

ABSTRACT

This research study was conducted in the work context of the oil industry in the Gulf San Jorge basin during 2024. Its object of study was the experiences related to the eating habits and nutritional self-care of nurses and bachelor's-degree nurses working in a private hydrocarbon company.

The objective was to describe and interpret the challenges these professionals face regarding their diet withing the workplace environment, considering its impact on their well-being and performance.

Using a qualitative approach with an interpretative phenomenological design, semi-structured interviews were conducted, which allowed the identification of key categories related to skipped meals, anxiety, lack of healthy options, and the importance of family support.

The findings highlight the need to develop self-care strategies and nutritional plans adapted to fieldwork conditions, aiming to improve metabolic health and support comprehensive and sustained professional performance.

Keywords: Nursing, eating habits, nutritional self-care, oil industry, workplace nutritio.

INTRODUCCION

En el ámbito de la industria petrolera, el profesional de enfermería desempeña un papel importante no solo en la atención de las urgencias y emergencias, sino también en la atención primaria de la salud entre ellas la promoción de hábitos saludables de los trabajadores. Sin embargo, el personal de enfermería que presta servicios en estas industrias enfrenta desafíos en cuanto a sus propios hábitos alimentarios y autocuidado nutricional debido a las exigencias propias del trabajo, lo que impacta directamente en su salud metabólica y en su rendimiento profesional. A pesar de su rol asistencial, es esencial que los enfermeros cuiden su propia salud, especialmente en lo que respecta a la nutrición, ya que esto afecta su bienestar integral y su capacidad para ofrecer cuidados de calidad.

Con el objetivo de abordar este tema, se desarrolló el presente trabajo de investigación en una operadora privada de hidrocarburos ubicada en la región del Golfo San Jorge, durante el año 2024. Este proyecto se realizó en el marco de la asignatura Taller de Investigación en Enfermería, correspondiente a la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, con el propósito de aplicar e integrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos a lo largo de la formación.

El diseño de la investigación fue cualitativo y descriptivo con enfoque fenomenológico interpretativo. A través de la recolección de datos mediante entrevistas semiestructuradas, realizadas entre noviembre de 2024, se buscó conocer, interpretar y describir las experiencias de los enfermeros y licenciados en enfermería en cuanto a sus hábitos alimentarios y su autocuidado nutricional en el contexto laboral. Estas entrevistas se realizaron de forma anónima, respetando los principios bioéticos, y se llevaron a cabo en dos escenarios: algunos informantes fueron entrevistados en su domicilio, mientras que otros en el ámbito laboral.

Se llevaron a cabo un total de 6 entrevistas las cuales consistieron en 9 preguntas abiertas. A partir de las respuestas obtenidas, se generaron 9 categorías de análisis, que dieron lugar a 2 convergencias para su interpretación. Para llevar a cabo este análisis, se utilizaron los aportes teóricos de dos reconocidas teoristas: Evelyn Adams y Rosemarie Rizzo Parse. El análisis de los datos recolectados se sustentó tanto en los relatos de los informantes como en los antecedentes que se consultaron en el estado del arte, lo que permitió fundamentar y contextualizar los hallazgos dentro de la teoría y la práctica de la enfermería.

Los resultados obtenidos permitieron identificar las principales dificultades que enfrentan los enfermeros para mantener una alimentación adecuada, destacando cómo las largas jornadas laborales, la presión asociada al trabajo y la falta de opciones alimentarias saludables en su entorno

laboral dificultan el autocuidado nutricional. Se planteó, además, la necesidad de desarrollar planes nutricionales personalizados y adaptados a las condiciones laborales de los enfermeros, con el fin de mejorar tanto su salud metabólica como su desempeño profesional.

Este estudio proporciona una base importante para futuras intervenciones en la promoción de hábitos alimentarios saludables entre los enfermeros en la industria petrolera, y abre nuevas líneas de investigación sobre la relación entre la nutrición, el autocuidado y el rendimiento laboral en este sector.

CAPITULO I
DIMENSION EPISTEMOLOGICA

1. AREA TEMÁTICA

SALUD LABORAL EN LA INDUSTRIA PETROLERA

En los últimos años, diversas investigaciones subrayaron la importancia crítica de la alimentación en la salud general y, específicamente, en la prevención de enfermedades metabólicas. Los estudios demostraron que tanto la elección de alimentos como los hábitos alimentarios influyeron significativamente en la salud a largo plazo. Por lo tanto, resultó esencial evaluar cuidadosamente los comportamientos alimentarios para promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades.

En el ámbito laboral, la alimentación desempeñó un papel crucial, aunque muchas veces se vio comprometida debido a varios factores. Los horarios laborales extensos y la falta de tiempo para comer adecuadamente llevaron a una alimentación deficiente y poco saludable entre los trabajadores. Además, la preparación de alimentos de baja calidad y la posibilidad de tener múltiples empleos exacerbó aún más esta situación.

Fue fundamental abordar estos desafíos desde una perspectiva de salud laboral, ya que la mala alimentación podía tener efectos negativos tanto en el bienestar físico como en el rendimiento laboral de los empleados. Implementar políticas y prácticas que promovieran entornos laborales saludables —como la disponibilidad de opciones de comida saludable y la educación sobre hábitos alimentarios adecuados— podía mejorar significativamente la calidad de vida de los trabajadores y reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con la dieta.

Teniendo en cuenta que el personal de enfermería no estuvo exento de cumplir con extensos diagramas de trabajo, adaptando así su alimentación para poder llevar a cabo una dieta adecuada, en la búsqueda de un tema de investigación se optó por estudiar la percepción del estado de salud de los profesionales de enfermería en relación con su patrón nutricional. Dicha investigación se llevó a cabo en el servicio de salud perteneciente a una operadora de petróleo.

Para iniciar y abordar la investigación, se seleccionaron dos artículos clave que aportaron información y perspectivas complementarias. El primer artículo, titulado “Calidad de vida de los profesionales de enfermería”, de Henríquez-Figueroa, S. C., Cerda Aedo, B. y Vargas Chávez, P., abordó la compleja dinámica de la calidad de vida de los profesionales de enfermería, mayoritariamente mujeres, quienes enfrentaron constantes cambios en los ámbitos político, financiero, social y ambiental que impactaron profundamente tanto en su trabajo como en su vida personal. Se destacó que estos cambios no solo influyeron en la relación de los enfermeros con la sociedad, sino también en su propia forma de vivir y en la percepción de su calidad de vida. Se subrayó que estos profesionales fueron considerados una población de riesgo debido a las

numerosas exigencias específicas de su rol, lo que afectó directamente su seguridad y calidad de vida.

El estudio mencionó la evolución histórica de la enfermería desde la década de los 70, época en la cual se comenzó a discutir el agotamiento profesional, caracterizado por el desgaste físico, emocional y mental, que afectaba áreas como el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal. Se destacó cómo factores como los turnos laborales, la falta de sueño y las largas horas de pie en entornos de alta complejidad afectaron significativamente la calidad de vida de los trabajadores de la salud, especialmente de los enfermeros.

A pesar de estos desafíos, también se reconoció que el trabajo en salud podía generar satisfacción. Se mencionaron estudios que destacaron la prosperidad de la calidad de vida en entornos laborales donde se optimizaban las condiciones de trabajo, lo cual incrementaba la satisfacción personal de los profesionales de enfermería. Sin embargo, se enfatizó que estas condiciones positivas no fueron universales y variaron según contextos culturales y sociales específicos, influyendo en el bienestar y la calidad de vida de los trabajadores.

El texto utilizó una revisión bibliográfica para identificar estudios sobre la calidad de vida de los profesionales de enfermería en diferentes áreas de salud. Los métodos de investigación incluyeron la búsqueda en múltiples bases de datos y la selección de estudios que abordaron tanto la salud física como la mental, la independencia, las relaciones sociales y las creencias personales de los profesionales.

En cuanto a la relación con lo nutricional, aunque no se discutió directamente en términos de alimentación, la salud física y mental de los enfermeros fue un aspecto crucial que influyó en su calidad de vida. El agotamiento físico y emocional mencionado pudo afectar los hábitos alimentarios y la salud nutricional de los trabajadores. Mejorar las condiciones laborales y promover un entorno saludable pudo contribuir indirectamente a mejorar estos aspectos nutricionales.

Henríquez-Figueroa, S. C., Cerda Aedo, B. y Vargas Chávez, P. (2022). *Calidad de vida de los profesionales de enfermería*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 38(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252022000300018&script=sci_arttext

El segundo artículo, titulado “Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas”, proporcionó un análisis detallado sobre los efectos del trabajo nocturno en el personal de enfermería, específicamente en el Hospital General de Barrio Obrero, Paraguay. Se destacó que las jornadas laborales nocturnas contribuyeron significativamente a

problemas de salud como el exceso de peso y enfermedades crónicas no transmisibles, debido a las alteraciones en los ritmos circadianos y los hábitos alimentarios. Este tipo de horario también promovió un régimen de multiempleo entre los enfermeros para aumentar sus ingresos económicos y su desarrollo profesional.

El estudio se enfocó en determinar el estado nutricional y las alteraciones metabólicas en este grupo de profesionales mediante un diseño observacional y descriptivo. Los objetivos incluyeron identificar características laborales, evaluar el estado nutricional mediante mediciones antropométricas y bioimpedancia, así como describir las alteraciones metabólicas detectadas.

Se observó que el 80 % de los participantes presentaba exceso de peso, con una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso. Además, se detectaron varias alteraciones metabólicas como hipertrigliceridemia e hipercolesterolemia. Estos hallazgos subrayaron los riesgos significativos asociados con el trabajo nocturno en enfermería, incluyendo problemas de salud a largo plazo como diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Bareiro-Drudis, E. M. (2020). *Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas*. Rev UN Med, 9(2), 6-1. <https://investigacion.uninorte.edu.py/rev-uninorte-med-2020-02/9-2-6/>

2. LINEA DE INVESTIGACION

La línea de investigación seleccionada para este proyecto fue: “El profesional de enfermería y la gestión del cuidado”. La investigación se centró en la gestión del cuidado nutricional entre los enfermeros, explorando cómo los hábitos alimentarios y la salud nutricional impactaron en su bienestar general y desempeño profesional. Este enfoque buscó comprender cómo las prácticas de alimentación influyeron en aspectos clave como la energía física, la resistencia frente al estrés laboral y la capacidad para mantener una atención de calidad en entornos exigentes.

Se trabajó con los siguientes artículos de revistas científicas:

“Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur”

Los autores de esta investigación realizaron una revisión documental de artículos científicos sobre la alimentación laboral en los países de Sudamérica, a través de una búsqueda en las bases de datos Medline, Scielo y Ebsco, en el período comprendido entre 2010 y 2019. Los artículos seleccionados correspondieron a experiencias de programas de promoción de la alimentación saludable en el entorno laboral. Este trabajo fue publicado en julio de 2020 en la *Revista Científica Ciencia Médica*.

El artículo discutió la importancia de la alimentación en el ciclo de vida de las personas y su impacto en la calidad de vida, el rendimiento laboral y la salud. Se enfocó en la necesidad de promover una alimentación adecuada en el entorno laboral para mejorar la salud y la productividad de los trabajadores. Se mencionaron estudios que destacaron la relación entre una buena alimentación y la prevención de enfermedades crónicas, así como la importancia de implementar programas de alimentación saludable en las empresas.

El estudio revisó experiencias en América del Sur sobre programas de alimentación saludable en el trabajo, destacando acciones individuales, en el ambiente laboral y en la organización. Los investigadores observaron un aumento en el consumo de frutas, verduras y alimentos saludables cuando se implementaron estos programas. Concluyeron que era necesario compartir y evaluar más experiencias para mejorar las intervenciones y la salud de los trabajadores, ya que esta práctica fue considerada un factor primordial en la calidad de vida de los trabajadores en la región. Asimismo, se evidenció que fueron muy pocas las experiencias de alimentación laboral saludable desde el enfoque de la promoción de la salud. Camelo Rojas, L. V., Piñeros Carranza, G. E., & Chaves Bazzani, L. (2020). *Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur*. Revista Científica Ciencia Médica, 23(1), 61-68.

https://www.researchgate.net/publication/345767029_Fomento_de_alimentacion_laboral_saludable_en_america_del_sur

“Ambientes alimentarios y su rol en la seguridad alimentaria y la malnutrición por exceso”

Este estudio se basó en una indagación narrativa en buscadores y bases de datos (Medline, Scielo, Scopus, Biblioteca Virtual de Salud, Medes y Google Académico), donde los investigadores seleccionaron artículos originales o revisiones en castellano e inglés, publicados entre los años 2017 y 2021, que respondieran a los propósitos del estudio. La investigación propuso un modelo conceptual que reconoció cinco tipos de ambientes alimentarios: doméstico, de restauración, vía pública, institucional y organizacional, todos contribuyendo al gran ambiente de abastecimiento. El objetivo fue identificar cómo estos ambientes condicionaban la malnutrición por exceso y la seguridad alimentaria.

El trabajo describió que el ambiente alimentario institucional y organizacional abarcaba lugares como escuelas y empresas, donde la oferta de alimentos podía potenciar la malnutrición por exceso debido a la disponibilidad de alimentos poco saludables. El ambiente de restauración,

que incluyó restaurantes y locales de comida rápida, también influyó negativamente en los hábitos alimentarios debido a la prevalencia de opciones poco saludables.

Asimismo, se narró que el ambiente alimentario en la vía pública —como los vendedores ambulantes— presentaba riesgos para la seguridad alimentaria por preocupaciones sanitarias, aunque resultaba una opción común por su conveniencia y accesibilidad. El ambiente de abastecimiento, incluyendo supermercados y mercados, tuvo un impacto significativo en la calidad de la dieta de la población, especialmente en áreas con acceso limitado a alimentos saludables.

Finalmente, el estudio hizo énfasis en el ambiente alimentario doméstico, el cual se encontró influenciado por factores económicos y culturales, y también jugó un papel importante en la seguridad alimentaria. La disponibilidad y preparación de alimentos en el hogar afectaron la calidad de la dieta de las personas.

Los autores concluyeron que los ambientes alimentarios poco saludables contribuyeron a la malnutrición por exceso y tensionaron la seguridad alimentaria al limitar el acceso a alimentos nutritivos, promoviendo opciones poco saludables. La comprensión de estos ambientes resultó crucial para desarrollar estrategias efectivas que promovieran una alimentación saludable y garantizaran la seguridad alimentaria.

Troncoso Pantoja, C., Monsalve Reyes, C., & Alarcón Riveros, M. A. (2022). *Ambientes alimentarios y su rol en la seguridad alimentaria y la malnutrición por exceso*. MediSur, 20(6), 1200-1210.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2022000601200&script=sci_arttext

“Estado nutricional y desempeño laboral en trabajadores del sector salud de Venezuela”

El tercer artículo presentado fue realizado en Venezuela. El mismo hizo mención a la manera en que enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes reemplazaron a las enfermedades infecciosas como las principales preocupaciones de salud pública. Señaló que estas enfermedades, en gran medida, tuvieron su origen en la malnutrición, especialmente por el exceso de ingesta. Además, la situación económica, política y social en Venezuela impactó negativamente en la salud de los trabajadores, ya que los bajos ingresos dificultaron el acceso a una alimentación adecuada.

El estudio propuso describir el estado nutricional y el desempeño laboral de los trabajadores del sector salud en el municipio Maracaibo, Venezuela, con el objetivo de contribuir al diseño de estrategias que mejoraran la salud, la nutrición y la productividad en dichas

organizaciones. Se trató de un estudio descriptivo de campo con una muestra de 237 trabajadores, utilizando evaluaciones antropométricas, revisiones de historias clínicas y evaluaciones dietéticas.

Los resultados mostraron que más del 50 % de los trabajadores presentaban malnutrición, siendo el sobrepeso y la obesidad los problemas más comunes. Además, se observó una ingesta inadecuada de nutrientes, con un alto consumo de carbohidratos y una baja ingesta de proteínas en ambos sexos. A pesar de estos problemas nutricionales, una proporción significativa de trabajadores mostró un desempeño laboral favorable, según las evaluaciones realizadas por las instituciones de salud.

El estudio concluyó que, aunque la malnutrición no parecía afectar directamente el desempeño laboral de los trabajadores, fue importante abordarla como parte de las estrategias de promoción de la salud en el entorno laboral. Una alimentación adecuada no solo mejoró la salud y el bienestar de los trabajadores, sino que también pudo contribuir a reducir el ausentismo y aumentar la productividad de las organizaciones. Por lo tanto, los investigadores sugirieron la implementación de programas y políticas que promovieran hábitos alimenticios saludables en el lugar de trabajo, para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y el funcionamiento general de las organizaciones.

Villalobos, D. (2020). *Estado nutricional y desempeño laboral en trabajadores del sector salud de Venezuela*.

<https://core.ac.uk/download/pdf/344988656.pdf>

3. OBJETO DE INVESTIGACION

Percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico de los enfermeros del servicio sanitario de una operadora petrolera. Comodoro Rivadavia, Chubut, 2024

4. PREGUNTAS AL OBJETO PROBLEMA

- ¿Cuál es la Percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional de los enfermeros del servicio sanitario de una operadora petrolera?
- ¿Cómo son los hábitos alimenticios de los profesionales de enfermería?
- ¿Cuáles son las características del autocuidado nutricional de los enfermeros que trabajan en el servicio de salud de la empresa petrolera?
- ¿Cómo perciben los enfermeros la relación entre su estado de salud y su desempeño en el trabajo?

- ¿Cuáles son los factores que intervienen en el hábito del autocuidado en relación al patrón nutricional?

5. FUENTES DEL O-P

A partir de la práctica diaria como enfermero en el servicio de salud, fue posible evidenciar algunos aspectos llamativos dentro de los exámenes médicos anuales. Se observó una preocupante prevalencia de parámetros de salud alterados entre los colegas enfermeros, tales como niveles elevados de colesterol, ácido úrico y presión arterial, además de problemas como hipertrigliceridemia, hiperglucemia y sobrepeso. Asimismo, no se pasaron por alto anomalías en las enzimas hepáticas, que también fueron detectadas.

También se advirtió una tendencia creciente a lo largo del tiempo en relación con el incremento progresivo del peso corporal entre el personal de salud. Este fenómeno, que se manifestó de manera sostenida, no solo planteó serias implicaciones para la salud individual de los profesionales, sino que también podría haber afectado la calidad del cuidado brindado a los pacientes.

Estas constataciones llevaron al autor a cuestionar no solo las prácticas de autocuidado dentro de la comunidad profesional, sino también las condiciones laborales y los factores ambientales que pudieron haber contribuido a esta tendencia preocupante. Resultó evidente que el estrés, la carga laboral y los hábitos poco saludables desempeñaron un papel significativo en la salud física y mental de los colegas. Motivado por estas observaciones, se tomó la decisión de emprender una investigación orientada a comprender cómo los profesionales de enfermería percibieron su propio estado de salud en relación con el patrón nutricional.

6. ESTADO DEL ARTE

ANTECEDENTES

El documento titulado *“Comportamiento de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales de la salud”* abordó la importancia de los comportamientos de autocuidado entre los profesionales de enfermería en entornos hospitalarios. Se destacó que, a pesar de ser fundamentales en la atención al paciente, los enfermeros a menudo descuidaban su propia salud. Esta situación fue atribuida a las largas jornadas laborales, la alta carga de trabajo y la falta de atención a sus propias necesidades fisiológicas básicas, como una alimentación e hidratación adecuadas, así como a una postura correcta durante las actividades laborales.

El estudio cualitativo, de enfoque fenomenológico, realizado en Guayaquil, Ecuador, analizó el comportamiento de autocuidado nutricional entre el personal de enfermería. A pesar de contar con conocimientos sobre la importancia de una alimentación balanceada, los participantes enfrentaron desafíos significativos debido a las condiciones laborales exigentes. Durante la pandemia, las jornadas extendidas limitaron severamente el tiempo disponible para el descanso y la alimentación adecuada. Esta situación condujo a que muchos profesionales experimentaran deficiencias alimentarias, afectando potencialmente su salud física y bienestar general.

Los resultados mostraron que, aunque los profesionales de enfermería reconocían la importancia de una buena alimentación, la realidad de sus horarios y condiciones laborales dificultaba la implementación de hábitos nutricionales saludables. Además, la falta de opciones adecuadas dentro de los entornos hospitalarios contribuyó a un régimen alimentario inadecuado, lo cual resultó preocupante, dado el impacto directo que la nutrición tenía sobre la capacidad de los profesionales para mantener su salud y desempeño.

<https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5486/8297>

Por otra parte, los autores José Luis Hernández Torres, Luz Verónica Berumen Burciaga y Nancy Rodríguez Vázquez abordaron en su artículo “*Identificación de un Modelo Prevalente ante el Cuidado a la Persona con una Condición Humana de Sobrepeso u Obesidad*”, publicado en 2015 en la revista *Salud y Administración*, la relevancia del cuidado proporcionado por enfermería a personas con sobrepeso u obesidad en dos hospitales de tercer nivel en México, mediante un enfoque cualitativo. Se destacó que el sobrepeso y la obesidad constituían problemas de salud pública crecientes en el país.

El estudio se centró en identificar el modelo prevalente de cuidado a través de entrevistas y observaciones, utilizando análisis cualitativo para revelar prácticas y percepciones predominantes. Los resultados mostraron que el modelo prevalente estaba dominado por un enfoque biologicista, centrado en medidas físicas y técnicas como el índice de masa corporal y los hábitos alimenticios, lo que limitó la atención a aspectos más integrales y humanos de la persona. Además, se evidenció una carencia en el establecimiento de relaciones terapéuticas entre enfermeras y pacientes, lo que fue agravado por prejuicios y estereotipos hacia personas con sobrepeso u obesidad.

<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/72>

Otro estudio, titulado “*El entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias*”, realizado por Tapia Miles María Agustina y Rico Ruiz Manuel y publicado en la revista SciELO en el año 2021, tuvo como objetivo analizar los factores que constituyeron el ambiente laboral hospitalario en relación con las dificultades nutricionales del personal de enfermería.

Los autores detallaron que el entorno laboral en el ámbito de enfermería afectaba significativamente la salud nutricional del personal, generando impactos negativos como el sobrepeso y la obesidad. Se señaló que este sector enfrentaba altas exigencias laborales, incluyendo horarios rotativos y escaso tiempo para el descanso y una alimentación adecuada. El ambiente hospitalario promovía patrones dietéticos negativos, como baja ingesta de frutas y vegetales y alto consumo de azúcares y grasas, exacerbado por la limitada disponibilidad de alimentos saludables durante los turnos nocturnos.

La investigación se basó en una revisión bibliográfica sistemática siguiendo el diagrama PRISMA, indagando en bases de datos electrónicas como PubMed, Medline, SCOPUS, Web of Science (WoS), CINAHL y Cochrane. Se revisaron 312 artículos, seleccionando 21 como relevantes para el análisis. Los hallazgos indicaron que el trabajo por turnos y las largas jornadas laborales se correlacionaban con el aumento del índice de masa corporal (IMC) y con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad entre las enfermeras. Las condiciones laborales, como la falta de sueño, el estrés y la escasa actividad física, contribuyeron significativamente a estos problemas.

La discusión resaltó la necesidad de políticas y prácticas laborales que fomentaran hábitos saludables entre el personal de enfermería, como parte fundamental para mejorar la calidad de vida laboral y reducir el riesgo de enfermedades crónicas asociadas al sobrepeso y la obesidad. Entre las recomendaciones destacaron la mejora en la disponibilidad de alimentos saludables y la promoción de programas de bienestar que contrarrestaran los efectos adversos del entorno laboral sobre la salud nutricional de los trabajadores de enfermería.

La revisión concluyó subrayando la importancia de abordar los desafíos nutricionales en el entorno hospitalario para mejorar la salud y el bienestar del personal, destacando la urgencia de implementar intervenciones y políticas efectivas de apoyo.

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>

Por último, Echeverría K., Romero H., Sellán G. y Méndez E. abordaron en su artículo “*Estilos de vida del profesional enfermero y su relación en la calidad de atención*”, publicado en 2020 en la revista digital *Salud y Bienestar Colectivo*, la influencia de los estilos de vida saludables

en la calidad del cuidado ofrecido por los profesionales de enfermería en instituciones de salud pública y privada en Latinoamérica, con énfasis en Ecuador.

Los investigadores realizaron una investigación documental y bibliográfica de corte transversal, tipo exploratoria, descriptiva y retrospectiva, utilizando como fuentes principales las bases de datos más relevantes de los últimos tres años. El análisis se basó en estudios previos, encuestas nacionales e internacionales, y datos de salud pública, con el objetivo de aportar conclusiones significativas sobre la relación entre estilo de vida y calidad de atención.

El texto destacó que los hábitos de vida de los profesionales, como la alimentación y la actividad física, no solo impactaban en su salud personal, sino también en la calidad del cuidado brindado a los pacientes. Se puntualizó que, a nivel latinoamericano, el ausentismo laboral entre profesionales de la salud se relacionaba con estilos de vida inadecuados, lo cual afectaba la calidad de atención y el bienestar de los pacientes. En Ecuador, específicamente, se identificaron desafíos particulares debido a la escasez de personal de enfermería en zonas rurales y marginales, agravada por condiciones laborales desfavorables y bajos salarios, factores que repercutieron negativamente en la motivación y en la calidad del servicio.

La investigación identificó múltiples dimensiones de los estilos de vida de los profesionales de enfermería, entre ellas la alimentación, la actividad física y el estrés laboral, todos con impacto directo en su capacidad de brindar atención de calidad. Finalmente, se concluyó que resultaba fundamental implementar políticas orientadas a promover estilos de vida saludables y a mejorar las condiciones laborales en las instituciones de salud, con el fin de garantizar tanto la calidad del servicio como el bienestar del personal.

<https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>

El estudio titulado “*Efectos metabólicos de la disrupción del ritmo circadiano en personal de salud hospitalario*”, publicado por Flores Romero K. y Hugo Merino G., tuvo como objetivo establecer los efectos metabólicos de la disrupción del ritmo circadiano en el personal de salud hospitalario. La metodología consistió en una revisión bibliográfica narrativa de artículos publicados en los últimos cinco años, en inglés y español, provenientes de diversas fuentes y países. Se utilizaron palabras clave pertinentes y se excluyeron estudios sin acceso abierto. Los resultados se sintetizaron en una base de datos que incluyó información sobre autor, año, tipo de estudio, población estudiada y efectos metabólicos observados.

Los hallazgos revelaron que la disrupción del ritmo circadiano se asoció con alteraciones en la capacidad para procesar estímulos y cambios en los genes del reloj circadiano, que influyen

en la salud metabólica. Se observó un aumento en los niveles de glucosa en ayunas y alteraciones en el metabolismo de los fosfolípidos, así como un incremento en los niveles de triglicéridos y colesterol HDL. Los trabajadores con turnos nocturnos experimentaron trastornos del sueño, fatiga crónica, estrés laboral y menor rendimiento, en comparación con quienes trabajaban en horarios convencionales, lo que incrementó el riesgo de accidentes laborales.

Los autores concluyeron que la disrupción del ritmo circadiano se relacionó con el desarrollo de condiciones como diabetes, hipertensión y síndrome metabólico. Señalaron que la rotación del personal nocturno cada dos meses podría ayudar a normalizar el ritmo circadiano y reducir los efectos metabólicos adversos a largo plazo. Además, indicaron que los turnos nocturnos prolongados, sin descansos adecuados, podían provocar problemas físicos y aumentar el riesgo de depresión y síndrome de burnout. También destacaron que el trabajo nocturno afectaba la atención y el juicio crítico, comprometiendo la seguridad de los pacientes. Entre las principales causas de esta disrupción identificaron la falta de personal, los horarios sin suficiente descanso y una dieta inadecuada.

<https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i3.1.2689>

Por otra parte, el texto titulado *“Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera”* abordó los hábitos alimentarios, estilos de vida y características antropométricas y de composición corporal de los trabajadores de la empresa MATYEP, en Ciudad del Carmen, Campeche. Aunque el estudio no hizo referencia directa al personal de enfermería, resultó relevante por el contexto compartido con el entorno laboral del presente trabajo.

El estudio, de diseño cuantitativo transversal, se aplicó sobre una muestra de 41 sujetos seleccionados por conveniencia. Se observó que los hombres presentaban una dieta desequilibrada, con alto consumo de bebidas carbonatadas, repostería comercial, comida rápida y carnes rojas, mientras que las mujeres tendían a moderar más el uso de sal. A pesar de que la mayoría de los participantes realizaba entre cuatro y cinco comidas al día y desayunaba diariamente, se registró una alta prevalencia de obesidad (43.9 %), seguida de sobrepeso (29.7 %) y peso normal (26.86 %).

En cuanto a la actividad física, se reportaron niveles bajos en ambos sexos: solo el 24.24 % de los hombres y el 75 % de las mujeres afirmaron realizar alguna forma de ejercicio. La mayoría no practicaba actividad física regularmente, lo que representaba un riesgo para su salud metabólica y cardiovascular. El análisis antropométrico evidenció que a mayor índice de masa

corporal (IMC), aumentaban significativamente el perímetro de cintura, el índice cintura-cadera, el porcentaje de grasa corporal y la masa grasa.

En conclusión, el estudio destacó la necesidad urgente de implementar programas de educación nutricional y de promoción de estilos de vida saludables en el entorno laboral petrolero, con el fin de mejorar la salud y reducir enfermedades crónicas, además de favorecer el rendimiento laboral y disminuir el ausentismo.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200774592017000300183&script=sci_arttext

Otro estudio, de tipo cualitativo y descriptivo, titulado “*Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería*”, fue realizado mediante una revisión bibliográfica exhaustiva en bases de datos como PubMed, Scielo, Dialnet, Lilacs y revistas indexadas. Se incluyeron estudios relevantes que abordaban el estrés laboral y los hábitos saludables en enfermería, seleccionando artículos recientes (más del 50 % desde 2018).

Los resultados revelaron un impacto significativo del estrés laboral en el bienestar físico y psicosocial del personal de enfermería. Se identificó una alta prevalencia de estrés relacionado con la carga de trabajo, los horarios rotativos y la interacción emocional constante con pacientes y familiares. Se observó también un estilo de vida predominantemente no saludable, caracterizado por la falta de actividad física regular, alimentación desequilibrada, descanso insuficiente y consumo de alcohol o cafeína.

El estrés crónico fue vinculado a trastornos musculoesqueléticos, problemas gastrointestinales, ansiedad y depresión. El análisis sugirió que las condiciones laborales y los estilos de vida influían directamente en la salud del personal. En conclusión, el estudio destacó la necesidad de abordar el estrés laboral y promover estilos de vida saludables como medidas para mejorar la calidad de vida y el desempeño laboral del personal de enfermería. Se recomendó que las intervenciones consideraran tanto aspectos organizacionales como individuales.

<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/15565>

El estudio “*¿Es importante la ciencia de la nutrición en la formación del profesional enfermero?*”, realizado en la Universidad Nacional de Salta durante 2016, se centró en evaluar la percepción de los estudiantes que cursaron las asignaturas de Nutrición y Dietética en la carrera de Enfermería. Se aplicaron encuestas semiestructuradas para caracterizar a los estudiantes y explorar su valoración sobre la relevancia de estos contenidos en su formación.

Los resultados indicaron que la mayoría consideraba que estos conocimientos eran fundamentales para su práctica profesional, destacando su papel en la promoción de la salud y el cuidado del paciente. El estudio concluyó que la formación en nutrición y dietética constituía una herramienta esencial no solo para brindar atención integral, sino también para fomentar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de las comunidades atendidas.
<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/67236>

Finalmente, el artículo “*Determinantes sociales como factores contextuales de la obesidad: construcción de significado y valoración del estado nutricional según nivel socioeconómico*”, publicado en la revista *Nutrición Chilena* por Thomas-Lange y Ferrer (2020), se basó en una metodología cualitativa exploratoria para analizar cómo los Determinantes Sociales de la Salud (DSS) influían en la percepción y manejo de la obesidad según el nivel socioeconómico (NSE).

El estudio se realizó en dos centros de salud en Santiago de Chile, uno en una comuna acomodada (Las Condes) y otro en una comuna vulnerable (Puente Alto). Las entrevistas revelaron que los individuos de NSE alto percibían la obesidad como un problema serio, relacionado con el estatus y la salud, mientras que en el NSE bajo no se consideraba problemática hasta que aparecían consecuencias clínicas.

Ambos grupos reconocían las consecuencias para la salud, pero en general, estas eran comprendidas solo tras la intervención de profesionales médicos. Se identificaron diversas causas de la obesidad, entre ellas factores biológicos, conductas individuales y, especialmente, las barreras económicas y sociales que dificultaban el acceso a alimentos saludables y servicios médicos.

El estudio concluyó que el NSE influía profundamente en la forma de vivir y gestionar la obesidad. En las zonas acomodadas se buscaban activamente soluciones, mientras que en las zonas más vulnerables la obesidad tendía a normalizarse. Se destacó que para enfrentar eficazmente esta problemática, era fundamental diseñar políticas públicas que consideraran los DSS y su impacto, incluyendo no solo factores de riesgo conductuales sino también causas estructurales como la desigualdad y el acceso desigual a recursos.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000600983

Los autores Camelo Rojas, Laura Vanessa, Piñeros Carranza, Gina Esperanza, Chaves Bazzan, Luzetty publicaron un artículo científico en la revista *Científica Ciencia Médica* titulado

“Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur”, publicado en 2020. El texto abordó la importancia de una alimentación saludable en el entorno laboral y cómo esta impacta en el desarrollo integral, la calidad de vida y la productividad de los trabajadores. Desde una perspectiva general, la adecuada nutrición no solo promovió la salud y previno enfermedades, sino que también tuvo efectos positivos en el rendimiento laboral y redujo el ausentismo.

Históricamente, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) reconoció la importancia de la alimentación en el ámbito laboral desde 1953, resaltando que una buena nutrición contribuye al bienestar de los empleados y, por ende, a la eficiencia y rentabilidad de las empresas. Las investigaciones y programas implementados en América del Sur mostraron que una dieta equilibrada, con la inclusión de frutas, verduras, y la reducción de azúcares y grasas, mejoró significativamente la salud y el rendimiento de los trabajadores.

A pesar de los beneficios demostrados, las intervenciones en alimentación saludable en el trabajo fueron limitadas en la región. La revisión de la literatura reveló que la mayoría de los estudios se enfocaron en la implementación de programas en Brasil, Paraguay y Chile, donde se realizaron esfuerzos significativos para mejorar la nutrición laboral. Los programas más efectivos fueron aquellos que abarcaron intervenciones a nivel individual, del ambiente de trabajo, y organizacional, mostrando mejoras en el consumo de alimentos saludables y en la salud general de los empleados.

En conclusión, la promoción de una alimentación saludable en el trabajo fue fundamental para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y aumentar la productividad. Sin embargo, se necesitaron más investigaciones y la difusión de experiencias para fortalecer estos programas y asegurar su eficacia en toda la región. La colaboración entre gobiernos, empresas y sectores educativos fue crucial para desarrollar y mantener iniciativas que promovieran la salud laboral.

<https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/html/>

El artículo “Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura” destacó que la malnutrición representó un grave problema global que abarcó tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad. La desnutrición se manifestó en retrasos en el crecimiento, insuficiencia ponderal, emaciación y deficiencias de micronutrientes, lo cual provocó riesgos significativos para la salud, incluyendo la muerte prematura y un desarrollo deficiente en niños y jóvenes. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad, resultado de un desequilibrio energético, estuvieron en aumento y se relacionaron con enfermedades crónicas como la diabetes, cáncer y problemas cardiovasculares.

En América Latina, la mala alimentación causó cerca de 600,000 muertes anuales en adultos, y se asoció a una baja ingesta de alimentos saludables y un alto consumo de productos procesados. Los jóvenes universitarios, en particular, fueron vulnerables a adoptar malos hábitos alimenticios debido a los cambios en su estilo de vida, como la independencia y el aumento del estrés. Estos cambios resultaron en una dieta rica en alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y snacks poco saludables.

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios tendieron a ser poco variados y de baja calidad, lo que tuvo consecuencias negativas a corto, mediano y largo plazo, incluyendo un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. La alimentación deficiente en esta etapa de la vida pudo perdurar en la adultez, aumentando el riesgo de problemas de salud graves.

La revisión sistemática de la literatura buscó entender mejor los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios y sus efectos en la salud. El estudio se basó en una estrategia de búsqueda rigurosa para identificar y analizar investigaciones relevantes, excluyendo estudios no aplicables o teóricos. Los resultados de la revisión proporcionaron una visión comprensiva de cómo los hábitos alimenticios en esta población influyen en su salud y permitieron la formulación de estrategias para promover dietas más equilibradas y saludables entre los jóvenes en el contexto universitario.

<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861/5769>

A diferencia de los textos anteriores, en este trabajo se realizó una revisión de la literatura publicada sobre los estilos de vida más presentes en la vida moderna. El mismo fue llevado a cabo por Maheli Más Sarabia, Lizet Alberti Vázquez, Nelia Espeso Nápoles, quienes lo titularon “Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo”. Se describió lo siguiente:

En las últimas tres décadas, Cuba logró avances significativos en la salud pública gracias a las reformas implementadas desde los años 60. El sistema de salud cubano, centralizado en el Ministerio de Salud Pública, buscó mejorar la calidad de vida mediante un enfoque integral y preventivo. La longevidad, influenciada en un 75% por el estilo de vida, aumentó, con expectativas que sugirieron que los niños actuales podrían vivir hasta 100 años. Sin embargo, el objetivo no fue solo prolongar la vida, sino asegurar una vida de calidad, centrada en promover hábitos saludables y prevenir enfermedades.

El tabaquismo fue identificado como la principal causa evitable de mortalidad, superando incluso al SIDA y a los accidentes de tránsito en términos de muertes y enfermedades crónicas. Además de provocar diversas enfermedades respiratorias y cardiovasculares, el hábito de fumar

afectó negativamente la salud bucal, aumentando el riesgo de periodontitis y deteriorando la cicatrización. Los fumadores también enfrentaron otros problemas como osteoporosis, menor fertilidad y deterioro en la apariencia de la piel. El tabaquismo también estuvo estrechamente vinculado al estrés, con la nicotina actuando como un factor que perpetuó una adicción complicada de superar.

El estrés, aunque pudo ser beneficioso en pequeñas dosis, se convirtió en un problema de salud cuando se volvió crónico, afectando negativamente a sistemas del organismo y exacerbando enfermedades como la periodontitis. Además, el estrés pudo llevar a comportamientos insalubres, como el abuso de tabaco y alcohol, y contribuir a condiciones como la hipertensión y problemas cardiovasculares. Los adolescentes fueron especialmente vulnerables al estrés, lo que pudo manifestarse en problemas emocionales y físicos.

El alcoholismo también representó un grave riesgo, siendo una fuente de daño hepático y problemas de salud que afectaron tanto al individuo como a su entorno social. La dependencia del alcohol se manifestó en problemas digestivos, neurológicos y cardiovasculares, y requirió un esfuerzo colectivo para su prevención y tratamiento.

Los malos hábitos alimentarios, como el consumo excesivo de sal, grasas y azúcares, contribuyeron al desarrollo de trastornos metabólicos y enfermedades. La dieta mediterránea, rica en verduras, frutas y pescado, fue recomendada para mantener una buena salud. La obesidad, impulsada por el sedentarismo y una dieta poco saludable, fue una preocupación creciente, especialmente en los niños, y estuvo relacionada con numerosos problemas de salud.

El sedentarismo, que comenzó desde edades tempranas, estuvo asociado con una reducción en la esperanza de vida y el desarrollo de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del aparato locomotor. La actividad física regular, como caminatas o ejercicios aeróbicos, fue fundamental para contrarrestar estos efectos negativos.

En resumen, para lograr una longevidad satisfactoria y una buena calidad de vida, fue crucial adoptar estilos de vida saludables y modificar los hábitos perjudiciales desde edades tempranas. La promoción de hábitos como una dieta equilibrada, la actividad física regular, la gestión del estrés y la eliminación del tabaquismo y el alcoholismo fueron esenciales para mejorar la salud y el bienestar general de la población.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006

Actualmente, las organizaciones buscan mantener a sus empleados motivados y capacitados para fomentar un ambiente laboral positivo, crucial para el rendimiento y la mejora

continúa tanto del individuo como de la empresa. La satisfacción laboral reflejó la actitud de los empleados hacia su trabajo y pudo ser positiva o negativa, dependiendo de la discrepancia entre sus expectativas y la realidad laboral. La insatisfacción laboral pudo llevar a problemas como estrés, ansiedad e insomnio, afectando la calidad de vida y el rendimiento de la organización.

En 2019, la revista digital *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica* publicó el artículo científico titulado “Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral”, un trabajo de metodología cualitativa con el objetivo de analizar la relación que existió entre los hábitos de vida saludable y la satisfacción laboral. El estudio se realizó en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia, específicamente en docentes de una institución educativa de carácter público. El mismo dio los siguientes resultados:

En Colombia, estadísticas del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) indicaron que un 30% de los trabajadores estuvieron insatisfechos con su empleo, y el 25% deseó cambiar de trabajo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la calidad de vida como la percepción personal de bienestar, que incluyó la salud física, el estado psicológico y las relaciones sociales.

Estudios previos mostraron que factores como el estado físico, psicológico y social pudieron verse afectados por hábitos no saludables, como el estrés relacionado con el trabajo. La investigación planteó un enfoque cuantitativo y se aplicaron cuestionarios sobre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral a 75 docentes. Los resultados revelaron niveles bajos en varias dimensiones de hábitos saludables, como actividad física, descanso y nutrición. La satisfacción laboral de los docentes fue moderada, con buenos resultados en el entorno físico y contenido del trabajo, pero problemas en comunicación con superiores y exceso de trabajo.

La investigación concluyó que, aunque no se encontró una correlación significativa entre los hábitos de vida saludable y la satisfacción laboral en general, se identificaron relaciones entre ciertas dimensiones, como el descanso y el exceso de trabajo. Los resultados sugirieron que mejorar los hábitos de vida saludable podría contribuir a una mayor satisfacción laboral, pero se requería un enfoque integral para abordar estos aspectos en el entorno laboral.

<https://www.redalyc.org/journal/559/55962867008/html/>

7. MARCO REFERENCIAL-CONCEPTUAL/LÓGICO-TEÓRICO

El entorno laboral, la salud y el bienestar de los profesionales de enfermería jugaron un papel importante no solo en su rendimiento laboral, sino también en su calidad de vida y satisfacción personal. En particular, en sectores industriales como el de las operadoras petroleras,

donde las demandas físicas y emocionales fueron significativas, fue fundamental entender cómo factores como el patrón nutricional influyeron en la percepción que estos profesionales tenían sobre su estado de salud. Debido a la relevancia de este tema y a la observación hipotética del autor, se optó por realizar el presente trabajo de investigación, el cual se llevó a cabo en el servicio de salud de una operadora de petróleo que poseía operaciones significativas en Argentina y otros países de América Latina. Dicho sistema de salud abarcó todas las actividades de la empresa, cuya finalidad principal fue promover, restablecer o mantener la salud de los empleados. La operadora se encontraba geográficamente ubicada en la cuenca del GSJ, cuyo yacimiento principal era Cerro Dragón. Este yacimiento estuvo ubicado en las provincias de Chubut y Santa Cruz, a 70 kilómetros al sudoeste de la ciudad de Comodoro Rivadavia, y contaba con una extensión total de 3.480 km². El servicio de salud estuvo conformado por 9 enfermería, que brindaron cobertura a la población que trabajó en dicho yacimiento, estancias y particulares que transitaban sobre la ruta Nacional 26, las 24 horas de los 365 días del año. El plantel de enfermería estuvo compuesto por un total de 46 personas, de las cuales:

- 11 fueron licenciados, 32 enfermeros profesionales y 3 auxiliares de enfermería.
- Los cargos ocupados por el personal de enfermería fueron: 1 supervisor general, 3 supervisores de área, 37 integrantes del personal de staff y 5 enfermeros relevos. Tanto el personal de staff como los relevos estuvieron compuestos por licenciados en enfermería, enfermeros y auxiliares de enfermería.

PERCEPCION

¿Cómo podemos entender lo que es la percepción? Según Merleau-Ponty, la percepción es el proceso mediante el cual el cuerpo interactúa activamente con el entorno para organizar e interpretar la información sensorial, proporcionando una experiencia significativa y situada del mundo. El filósofo, fenomenólogo describió diferentes tipos de percepción:

Percepción visual: La capacidad de interpretar y comprender el entorno a través de la vista, incluyendo la percepción de formas, colores y distancias.

Percepción auditiva: La habilidad de procesar y entender la información sonora, como el reconocimiento de voces, sonidos ambientales y patrones auditivos.

Percepción táctil: La capacidad de obtener información a través del tacto, incluyendo la textura, la temperatura y la presión de objetos físicos

Percepción kinestésica: La conciencia del movimiento y la posición del propio cuerpo en relación con el entorno, que es crucial para la coordinación motora y la interacción física

Maurice Merleau-Ponty¹ es conocido por su enfoque fenomenológico en el estudio de la percepción. Para él, la fenomenología es una metodología filosófica que busca describir y comprender las estructuras de la experiencia consciente tal como se presentan directamente en la conciencia del sujeto.

El mismo emplea la fenomenología para indagar minuciosamente en nuestra experiencia sensorial del mundo. Para él, la percepción no es pasiva, sino una actividad significativa donde el sujeto y el entorno se entrelazan intrínsecamente. A través de este enfoque, explora cómo no solo percibimos objetos individuales, sino también cómo experimentamos el espacio, el tiempo y la intersubjetividad.

Desde esta misma perspectiva fenomenológica, el enfatiza el papel fundamental del cuerpo como medio de percepción. Para él, el cuerpo no es meramente un objeto físico, sino el vehículo mediante el cual nos relacionamos y comprendemos nuestro entorno. Nuestra experiencia perceptual se encuentra mediada por la corporalidad y la interacción activa con el mundo físico.

Además, aplica la fenomenología para explorar cómo la percepción es moldeada por la presencia y las acciones de otros individuos en nuestro entorno. Esta dimensión intersubjetiva de la percepción resulta crucial para entender cómo interpretamos y nos relacionamos con los demás.

Finalmente, para el filósofo, la fenomenología ofrece una comprensión de la percepción como una experiencia situada y contextualizada. Más allá de la mera captación de objetos físicos, nuestras experiencias perceptuales también adquieren significado y valor en función de nuestro contexto cultural, emocional y situacional.²

Otro autor que hizo aporte importante a la percepción fue Jean Piaget³ quien la definió como un proceso activo y constructivo en el que el individuo organiza y da sentido a la información sensorial recibida del entorno. Piaget no trató la percepción como un proceso meramente pasivo de recepción de estímulos, sino como una actividad que está profundamente interrelacionada con el desarrollo cognitivo general.

Componentes Clave en la Definición de Percepción de Piaget:

¹ Merleau-Ponty (1908-1961) fue un filósofo francés conocido por su trabajo en fenomenología y filosofía de la percepción. Es reconocido por su obra *Phénoménologie de la Perception* (1945), donde explora la relación entre la experiencia perceptual y nuestra comprensión del mundo (Vial Larraín, 2017)

² Vial Larraín (2017) proporciona una revisión detallada de la obra de Maurice Merleau-Ponty en *Phénoménologie de la Perception*, publicada por Gallinard en 1945, que consta de 532 páginas (Revista De Filosofía, 2(2), Pág. 95–98).

³ Jean Piaget (1896-1980) fue un psicólogo y epistemólogo suizo conocido por su teoría del desarrollo cognitivo en niños.

Construcción Activa: La percepción no es simplemente una recepción pasiva de información sensorial. En cambio, es un proceso activo en el que los niños organizan y estructuran la información sensorial con base en sus esquemas cognitivos existentes.

Desarrollo Cognitivo: La capacidad de percepción se desarrolla a lo largo de las etapas del desarrollo cognitivo. La forma en que los niños perciben y entienden el mundo cambia conforme a su etapa de desarrollo, influenciada por la maduración y el aprendizaje.

Interacción con el Entorno: La percepción está estrechamente vinculada con la interacción activa del individuo con su entorno. Piaget creía que los niños construyen su comprensión del mundo a través de la exploración y la manipulación de objetos y experiencias.

Esquemas y Adaptación: Los **esquemas** (estructuras mentales que representan la comprensión de los objetos y eventos) juegan un papel crucial en la percepción. Los niños adaptan sus esquemas existentes mediante los procesos de **asimilación** (integración de nueva información en esquemas preexistentes) y **acomodación** (modificación de esquemas para incorporar nueva información).

Desarrollo de la Percepción: En las etapas tempranas del desarrollo, los niños tienen una percepción más concreta y basada en la información sensorial directa. A medida que avanzan en su desarrollo, su percepción se vuelve más abstracta y lógica⁴

ESTADO DE SALUD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estado de salud se define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." Esta definición fue establecida en la Constitución de la OMS en 1948 y ha sido ampliamente aceptada internacionalmente.⁵

⁴ Piaget, J., y Cook, M. (1952). *Los orígenes de la inteligencia en los niños* (Vol. 8, Núm. 5, págs. 18-1952). Nueva York: International Universities Press.

⁵ Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Recuperado el 5 de julio de 2024, de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

PATRON NUTRICIONAL

Margory Gordon⁶ es una figura destacada en el campo de la enfermería por su desarrollo innovador del modelo basado en patrones funcionales de salud. Este enfoque revolucionario permite a los enfermeros evaluar exhaustivamente a los pacientes a través de diversos aspectos clave de su bienestar. Con un total de 11 patrones funcionales, que abarcan desde la percepción y manejo de la salud hasta la nutrición, el ejercicio, y más allá, Gordon proporciona un marco holístico y sistemático para comprender la salud de los individuos. Su modelo no solo considera los aspectos físicos de la salud, sino también los emocionales, sociales y psicológicos, asegurando así que cada paciente reciba una atención personalizada y efectiva. Este enfoque integral no solo ayuda a identificar problemas de salud potenciales, sino que también facilita la planificación de intervenciones tempranas y la promoción de la salud.

En el ámbito de la enfermería, para Margory Gordon el patrón nutricional abarca la evaluación exhaustiva del estado de alimentación y nutrición de un individuo como parte integral de su evaluación de salud general. Esto implica examinar la ingesta dietética habitual, los hábitos alimenticios, los problemas relacionados con la alimentación y la nutrición, así como la capacidad del individuo para mantener una dieta equilibrada y saludable.

La evaluación del patrón nutricional reviste una importancia crítica en enfermería, ya que permite identificar posibles deficiencias nutricionales, problemas de peso y riesgos asociados con enfermedades relacionadas con la dieta. Además, facilita la planificación de intervenciones de enfermería adecuadas tanto en la atención preventiva y la promoción de la salud, como en el manejo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Para llevar a cabo esta evaluación de manera efectiva, los enfermeros emplean una variedad de herramientas y métodos, que incluyen entrevistas dietéticas, registros alimentarios, evaluaciones del estado nutricional y colaboración estrecha con dietistas y nutricionistas. Estos enfoques aseguran una atención personalizada y basada en evidencia, centrada en optimizar el estado nutricional y el bienestar general de los pacientes.⁷

⁶ Marjory Gordon fue una enfermera y profesora universitaria estadounidense conocida por su desarrollo del modelo de enfermería basado en patrones funcionales. Este modelo se utiliza ampliamente en la práctica enfermera para evaluar y planificar la atención del paciente (National League for Nursing, n.d.).

⁷ Gordon, M. (1987). *Manual of nursing diagnosis*. Mosby Year Book.

HABITOS SALUDABLES

Alberto Cormillot⁸ define los hábitos saludables como aquellos que incorporan una serie de principios clave para promover el bienestar y la salud integral. En primer lugar, enfatiza la importancia del **equilibrio y la moderación** en la dieta. Esto significa consumir una variedad de alimentos de todos los grupos en las proporciones adecuadas, evitando excesos y déficits nutricionales. Por ejemplo, recomienda incluir frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y grasas saludables en cada comida, mientras se limita el consumo de alimentos altos en azúcares añadidos y grasas saturadas.

Cormillot también subraya la necesidad de **regularidad y constancia** en los horarios de las comidas y en las elecciones alimenticias. Comer a intervalos regulares durante el día es crucial para mantener el metabolismo activo y prevenir el hambre extrema, que puede llevar a decisiones alimenticias poco saludables.

En cuanto a la **hidratación adecuada**, Cormillot destaca que mantener una ingesta suficiente de líquidos, especialmente agua, es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo y el bienestar general. Sugiere beber al menos 8 vasos de agua al día, ajustando la cantidad según el nivel de actividad física y las condiciones ambientales.

El autor también recomienda **moderación en el consumo de alimentos procesados**, que suelen tener altos niveles de sodio, azúcares añadidos y grasas no saludables. En su lugar, aconseja optar por alimentos frescos y naturales siempre que sea posible, y leer las etiquetas de los productos para hacer elecciones más saludables.

Además, Cormillot pone énfasis en el **control de porciones**. Prestar atención al tamaño de las porciones ayuda a evitar el exceso de calorías y a mantener un peso corporal saludable. Utilizar platos más pequeños y ser consciente de las señales de hambre y saciedad del cuerpo puede prevenir el sobreconsumo.

Por último, aunque la actividad física no es un aspecto directo de la alimentación, Cormillot destaca que una combinación de una dieta saludable y ejercicio regular es fundamental para la salud integral. Recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.⁹

⁸ Alberto Cormillot es un destacado nutricionista argentino, conocido por su trabajo en la prevención y tratamiento de la obesidad, así como en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Con años de experiencia en el campo de la nutrición, Cormillot ha escrito varios libros influyentes sobre dieta y salud, como *El manual de la obesidad* (2009) y *La dieta de la longevidad* (2014).

⁹ Cormillot, A. (2009). *El manual de la obesidad*. Editorial El Ateneo; Cormillot, A. (2014). *La dieta de la longevidad: Cómo comer para vivir más y mejor*. Editorial El Ateneo.

SERVICIO SANITARIO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el servicio sanitario se define como "el conjunto de todas las actividades cuya finalidad principal es mejorar la salud" (OMS, 2000). Esta definición engloba tanto la prevención como el tratamiento de enfermedades, la promoción de la salud, y la gestión de sistemas y recursos destinados a la atención médica de individuos y comunidades.

Este sistema abarca tanto la atención primaria, que se centra en la prevención y el tratamiento temprano de enfermedades comunes, como la atención especializada en hospitales y centros de salud especializados. También involucra la coordinación entre diferentes profesionales de la salud, como médicos, enfermeras, técnicos de laboratorio, terapeutas, y otros especialistas, trabajando en conjunto para proporcionar cuidados integrales y efectivos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya la importancia de sistemas de salud sólidos y accesibles para todos, capaces de responder a las necesidades de salud de las poblaciones de manera equitativa y eficiente. Esto implica no solo la disponibilidad de servicios de calidad, sino también la equidad en el acceso a estos servicios, la sostenibilidad financiera y la participación activa de las comunidades en la promoción y mantenimiento de su propia salud.¹⁰

OPERADORA DE PETROLEO

Una operadora petrolera es una entidad especializada en todas las fases del ciclo de vida del petróleo y el gas natural, desde la exploración inicial hasta la distribución final de productos refinados y gas natural en diversos mercados. Estas empresas desempeñan un rol esencial en la industria energética global, encargándose de identificar y evaluar yacimientos mediante estudios detallados de geología y geofísica. Una vez localizados, proceden con la extracción de petróleo y gas mediante perforaciones y la gestión activa de los pozos en producción.

Además de la extracción, las operadoras petroleras se ocupan del refinamiento del petróleo crudo, un proceso crucial para obtener productos refinados como gasolina, diésel y otros derivados. Estos productos son luego distribuidos y comercializados tanto a nivel nacional como internacional, asegurando el suministro continuo y eficiente de energía a los consumidores finales y a diversas industrias.

¹⁰ Organización Mundial de la Salud. (2000). *The World Health Report 2000 - Health Systems: Improving Performance*. WHO.

Otro aspecto importante de la operación de las operadoras petroleras es su compromiso con la investigación y el desarrollo. Constantemente están innovando en tecnologías para mejorar la eficiencia en la extracción y refinamiento, así como explorando nuevas oportunidades en energías renovables como parte de la transición hacia fuentes energéticas más sostenibles y limpias.

LEY N° 19.587

En Argentina, la Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo, establecida bajo la Ley N° 19.587, es la normativa fundamental que regula las condiciones de seguridad y salud en todos los entornos laborales, incluyendo las operadoras petroleras. Esta ley es de vital importancia para garantizar que los empleadores proporcionen condiciones de trabajo seguras y saludables para todos sus empleados durante el desarrollo de sus actividades diarias.

Entre los aspectos clave que abarca esta ley se encuentran la obligación de los empleadores de identificar, evaluar y prevenir riesgos laborales, especialmente aquellos asociados con las operaciones en la industria petrolera. Además, establece la necesidad de implementar programas de capacitación continua en seguridad y salud ocupacional, asegurando que todos los trabajadores estén debidamente informados y preparados para enfrentar los riesgos inherentes a sus tareas.

La Ley N° 19.587 también requiere la provisión de servicios de salud ocupacional, los cuales deben incluir atención médica preventiva, manejo de emergencias médicas y programas de promoción de la salud dirigidos a los trabajadores. Estos servicios no solo aseguran una respuesta rápida y efectiva ante accidentes o emergencias, sino que también promueven prácticas de trabajo seguras y reducen los riesgos de enfermedades ocupacionales.

Además de estas disposiciones, la ley enfatiza la importancia de proporcionar y mantener en condiciones adecuadas los equipos de protección personal necesarios para cada tarea específica, asegurando así la protección individual de los trabajadores frente a posibles peligros en el lugar de trabajo.

La implementación de un servicio de salud en una operadora petrolera reviste una importancia crítica por diversas razones fundamentales que afectan tanto a los trabajadores como a la operación misma de la empresa. En primer lugar, las operaciones en la industria petrolera conllevan riesgos significativos debido a la naturaleza de las actividades realizadas, que incluyen la perforación, el manejo de equipos pesados, la exposición a productos químicos y el trabajo en ambientes potencialmente peligrosos. Un servicio de salud bien estructurado garantiza que los trabajadores tengan acceso inmediato a atención médica en caso de accidentes, lesiones o

enfermedades relacionadas con su labor, promoviendo así su seguridad y bienestar en el lugar de trabajo. Además, las operadoras petroleras están sujetas a estrictas normativas y regulaciones de seguridad y salud ocupacional. La presencia de un servicio de salud con personal capacitado no solo ayuda a cumplir con estas normativas, sino que también asegura un ambiente laboral seguro y saludable para todos los empleados, reduciendo así los riesgos de incidentes y mejorando la conformidad con los estándares regulatorios. El servicio de salud también desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud entre los trabajadores. Además de responder a emergencias, puede implementar programas de salud preventiva que incluyen campañas de vacunación, chequeos médicos regulares, programas de bienestar y educación sobre seguridad laboral y hábitos saludables. Estas iniciativas no solo mejoran la salud general de los trabajadores, sino que también contribuyen a la reducción de costos relacionados con la salud y aumentan la productividad laboral. En situaciones de crisis como accidentes graves o brotes de enfermedades, un servicio de salud preparado puede coordinar rápidamente la respuesta, proporcionar atención médica de emergencia y gestionar la situación de manera efectiva para minimizar el impacto tanto en la operación como en la comunidad circundante. Finalmente, mantener altos estándares de salud y seguridad no solo es una responsabilidad ética y legal para las operadoras petroleras, sino que también fortalece su reputación y marca corporativa. Las empresas que priorizan el bienestar de sus empleados y adoptan prácticas robustas de salud y seguridad suelen ser reconocidas como empleadores comprometidos con el desarrollo sostenible y responsables socialmente.¹¹

TEORISTAS DE ENFERMERIA

La Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem¹² es un marco conceptual fundamental en la enfermería, desarrollado para entender cómo las personas mantienen su salud y bienestar a través de prácticas de autocuidado. Según Orem, el autocuidado comprende las actividades que los individuos realizan de manera consciente para promover su salud, como mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y descansar adecuadamente. Sin embargo, reconoce que hay situaciones donde las personas no pueden realizar estas actividades por sí mismas debido a limitaciones físicas, psicológicas o sociales, lo que se denomina déficit de autocuidado.

¹¹ Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina. (s.f.). Ley N° 19.587: Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-19587-17612/texto>

¹² Dorothy E. Orem (1914-2007) fue una enfermera estadounidense y teórica de enfermería conocida por desarrollar la Teoría del Autocuidado, que enfatiza la capacidad de los individuos para cuidar de sí mismos de manera autónoma (American Nurses Association, n.d.)

Para abordar estos déficits, Orem propone un sistema de enfermería que puede ser completamente compensatorio, parcialmente compensatorio o de apoyo-educación. En el primero, la enfermería asume completamente las responsabilidades de autocuidado del individuo. En el segundo, se colabora con el paciente para complementar sus capacidades de autocuidado. En el tercero, se educa y apoya al individuo para que pueda realizar el autocuidado de manera autónoma en el futuro. Los metaparadigmas de enfermería según Orem incluyen la persona, el entorno, la salud y la enfermería.

Persona: La persona es vista como un ser integral con capacidad para el autocuidado. La teoría reconoce que los individuos pueden necesitar ayuda para realizar el autocuidado debido a circunstancias específicas.

Entorno: Incluye todos los factores físicos, sociales y culturales que pueden influir en la capacidad de una persona para realizar el autocuidado. El entorno puede facilitar o dificultar las prácticas de autocuidado.

Salud: Se define como un estado de bienestar físico, mental y social que es mantenido y mejorado mediante el autocuidado. La teoría enfatiza la importancia del autocuidado para la promoción de la salud.

Enfermería: La enfermería se concibe como una profesión que tiene la responsabilidad de ayudar a los individuos a mantener o recuperar su capacidad para realizar el autocuidado. Esto incluye proporcionar apoyo directo, educación y facilitar entornos que promuevan el autocuidado.

Esta teoría sugiere que los individuos pueden cuidar de sí mismos y promover su salud mediante el autocuidado. En el contexto de la presente investigación, la relación que mejorar el patrón nutricional de los enfermeros es fundamental para que puedan autocuidarse y mantener un estado de salud óptimo, lo cual es crucial dada la naturaleza exigente de la profesión.¹³

Calista Roy¹⁴ propone que los individuos son sistemas bio-psico-sociales que se adaptan constantemente a su entorno. El patrón nutricional deficiente puede afectar la capacidad de adaptación de los enfermeros, comprometiendo su salud y bienestar. Mejorar el patrón nutricional podría ayudarles a adaptarse mejor a las demandas físicas y emocionales de su trabajo.

¹³ Orem, D. E. (1995). *Nursing: Concepts of Practice* (6th ed.). Mosby-Year Book.

¹⁴ Calista Roy es una enfermera y teórica de la enfermería reconocida por su teoría de la adaptación. Su trabajo ha influido significativamente en la enfermería contemporánea (Apellido, año).

Roy define los metaparadigmas de enfermería dentro de su Modelo de Adaptación como conceptos fundamentales que proporcionan un marco para comprender y abordar la práctica enfermera. Estos metaparadigmas incluyen:

Persona: En el contexto del Modelo de Adaptación, la persona es vista como un ser bio-psico-social, es decir, un sistema complejo que responde a los estímulos internos y externos. Roy enfatiza la importancia de entender cada individuo en su totalidad, considerando sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales en el proceso de adaptación.

Entorno: Este metaparadigma incluye todos los factores físicos, sociales, culturales y ambientales que rodean a la persona y que pueden influir en su capacidad de adaptación. El entorno proporciona los estímulos que desencadenan respuestas adaptativas en el individuo y, por lo tanto, es crucial para entender cómo las personas se ajustan a su contexto.

Salud: Según Roy, la salud se define como un estado dinámico que resulta de la adaptación efectiva de la persona a los cambios y estímulos del entorno. No se limita únicamente a la ausencia de enfermedad, sino que implica mantener un equilibrio integral y funcional en todos los modos adaptativos (fisiológico, autoconcepto, rol funcional e interdependencia).

Enfermería: En el modelo de Roy, la enfermería se concibe como una disciplina científica y humana que tiene como objetivo facilitar la adaptación efectiva de los individuos y grupos. Los enfermeros utilizan el conocimiento teórico y práctico para evaluar los estímulos y las respuestas adaptativas de los pacientes, diseñar intervenciones de enfermería específicas y evaluar continuamente los resultados de adaptación para mejorar la salud y el bienestar.

En conjunto, estos metaparadigmas proporcionan un marco integral que guía la práctica de enfermería según el Modelo de Adaptación de Calista Roy. Al considerar a la persona como un sistema complejo en interacción con su entorno, los enfermeros pueden identificar los factores que afectan la salud y diseñar estrategias de cuidado que promuevan la adaptación efectiva y mejoren la calidad de vida de los individuos y comunidades atendidas.¹⁵

La Teoría del Humanbecoming de Rosemarie Rizzo Parse¹⁶ se centra en comprender a la persona dentro del marco de sus experiencias vividas y su capacidad para tomar decisiones sobre

¹⁵ Díaz de Flores, L., Durán de Villalobos, M. M., Gallego de Pardo, P., Gómez Daza, B., Gómez de Obando, E., González de Acuña, Y., ... & Venegas Bustos, B. C. (2002). Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Aquichan*, 2(1), 19-23.

¹⁶ Rosemarie Rizzo Parse (1931-2020) fue una destacada enfermera y teórica de enfermería estadounidense conocida por desarrollar el Modelo de Enfermería Human Becoming. (Parse, 1998).

su propia salud y bienestar. Parse sostiene un enfoque ontológico que subraya la naturaleza del ser humano como un ente en constante transformación y evolución. Para Parse, cada individuo se define a través de las experiencias que vive y las decisiones que toma, reflejando así un proceso continuo de cambio y desarrollo personal. Desde una perspectiva epistemológica, la teoría enfatiza la importancia de conocer a la persona en su totalidad, comprendiendo de manera profunda sus experiencias únicas y el significado que estas tienen para su vida y salud. La teorista define a los metaparadigmas de la siguiente manera:

Persona: La persona es vista como un ser integral que vive experiencias significativas y participa activamente en la construcción de su propia realidad. Se enfatiza la importancia de comprender la perspectiva única de cada individuo y respetar su autonomía y capacidad de decisión.

Entorno: Parse considera el entorno como un contexto dinámico en el que las personas interactúan y experimentan la vida. Este entorno incluye no solo el entorno físico, sino también el social, cultural y espiritual que influyen en la experiencia y percepción de la persona.

Salud: La salud se concibe como un proceso dinámico y multidimensional, definido por cada persona en función de sus propias experiencias y valores. Parse enfatiza la importancia de centrarse en el bienestar subjetivo de la persona y en su capacidad para participar en decisiones que afecten su salud.

Enfermería: En la Teoría del Humanbecoming, la enfermería se presenta como una profesión que facilita el proceso de ser humano que se convierte. Los enfermeros son vistos como facilitadores que trabajan junto con los individuos y comunidades para comprender sus experiencias vividas, apoyar sus decisiones informadas y promover su bienestar.

La Teoría del Humanbecoming desarrollada por Parse se implementa en el ámbito de la enfermería con el propósito de fomentar un cuidado enfocado en el individuo y que respete su autonomía. En este contexto, los enfermeros aplican este enfoque para escuchar atentamente y comprender las experiencias y puntos de vista singulares de los pacientes. Además, colaboran activamente en la toma de decisiones compartidas, facilitando así que cada individuo pueda vivir de manera significativa y saludable de acuerdo a sus propios valores y necesidades.¹⁷

¹⁷ Vílchez-Barboza, V., Paravic-Klijn, T., & Salazar Molina, A. (2013). La escuela de pensamiento Humanbecoming: una alternativa para la práctica de la enfermería. *Ciencia y enfermería*, 19(2), 23

Evelyn Adams¹⁸ desarrolla un modelo conceptual que se enfoca en los cuidados holísticos que la enfermería debe ofrecer a las personas. En su visión, los cuidados no solo se centran en tratar la enfermedad, sino también en cuidar al ser humano en su totalidad, considerando sus dimensiones físicas, emocionales, sociales y espirituales. Para lograr este enfoque integral, Adams estructura su modelo en torno a cuatro metaparadigmas esenciales que guían la disciplina de la enfermería: **persona, entorno, salud. y cuidado.**

En el modelo de Adams, la "persona" es el centro de la práctica de enfermería. La persona no es solo un paciente que necesita atención física, sino un ser complejo y único que tiene una serie de necesidades interrelacionadas. La enfermera debe ver a la persona en su totalidad, reconociendo que es mucho más que su enfermedad o condición médica. Es un individuo con historia, emociones, pensamientos, creencias, y que interactúa con su entorno de diversas maneras. Por tanto, el cuidado debe ser personalizado y ajustado a las características, experiencias y necesidades de cada persona, respetando su dignidad y autonomía.

El entorno, en el contexto del modelo de Adams, no se limita solo al espacio físico en el que se encuentra la persona, sino que abarca también todos los factores sociales, culturales, económicos y emocionales que afectan la vida de la persona. El entorno puede influir profundamente en la salud, tanto de manera positiva como negativa. Por ejemplo, un entorno hospitalario bien diseñado puede promover la recuperación, mientras que uno que sea ruidoso o desordenado podría contribuir al estrés y empeorar la salud del paciente. Además, el entorno social y cultural en el que una persona vive también puede influir en su bienestar, ya que las relaciones interpersonales y las creencias culturales impactan directamente en la manera en que una persona experimenta y enfrenta la salud o la enfermedad.

En este modelo, la salud no se reduce simplemente a la ausencia de enfermedad, sino que se entiende como un estado de bienestar integral. Adams ve la salud como algo dinámico, que cambia constantemente en función de la interacción de la persona con su entorno, sus experiencias, su estado emocional y su fisiología. No es algo estático, sino que es un proceso continuo. La salud de una persona puede verse afectada por múltiples factores, como su genética, sus hábitos de vida, su entorno y los desafíos que enfrenta en su vida diaria. Por lo tanto, la enfermería no debe solo tratar enfermedades, sino también promover la salud a través de la prevención, la educación y la intervención en todos los niveles que afectan el bienestar de la persona.

¹⁸ Evelyn Adams (1942) enfermera y teórica de enfermería canadiense reconocida por desarrollar el modelo conceptual de enfermería enfocado en el cuidado integral de la persona (1991)

El "cuidado" es la piedra angular del modelo de Adams. La enfermería, según Adams, debe ser vista como una acción consciente y compasiva, donde el enfermero se involucra activamente en mejorar la salud de la persona. Este cuidado va más allá de la simple aplicación de tratamientos o procedimientos médicos. Implica una relación profunda con la persona, caracterizada por la empatía, el respeto y la comprensión. El cuidado debe ser individualizado, teniendo en cuenta las necesidades únicas de cada persona, y no puede limitarse a la atención física, sino que debe abarcar el aspecto emocional, social y espiritual. Además, el cuidado en enfermería es tanto un arte como una ciencia. Requiere habilidades técnicas y conocimiento, pero también la capacidad de conectarse con la persona y ofrecerle apoyo emocional, psicológico y físico.

Lo que hace único el modelo de Adams es la manera en que estos metaparadigmas están interrelacionados. La enfermería no debe tratar a la persona de manera aislada, sino comprender cómo interactúan la persona, el entorno, la salud y el cuidado. Por ejemplo, la salud de una persona no solo depende de su condición física, sino también de su entorno y las experiencias emocionales que atraviesa. El cuidado, por lo tanto, debe ser una respuesta integral a las necesidades de la persona en todos estos niveles, considerando que los factores que afectan su salud son múltiples y complejos

8. OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO

- Conocer la Percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico de los enfermeros del servicio sanitario de una operadora petrolera.
- Describir los hábitos alimenticios y los factores que intervienen en el autocuidado nutricional de los enfermeros del servicio sanitario de una operadora petrolera, en relación con su estado de salud.
- Identificar las características del autocuidado nutricional de los enfermeros que trabajan en el servicio de salud de una empresa petrolera.

9. RELEVANCIA ACADEMICA

La presente investigación serviría como antecedente significativo a los futuros investigadores que deseen trabajar bajo una metodología cualitativa, al explorar en profundidad las percepciones y prácticas alimentarias de los enfermeros. Entender cómo perciben y gestionan su propio estado de salud nutricional puede proporcionar una visión valiosos sobre las barreras

que se enfrentan en el autocuidado. Esto incluye factores como la disponibilidad de opciones alimentarias saludables en el lugar de trabajo y la conciencia sobre la importancia de la nutrición para mantener un óptimo desempeño profesional y bienestar personal.

CAPITULO II

DIMENSION DE LA ESTRATEGIA GENERAL

10. TIPO DE DISEÑO

El diseño metodológico de este estudio se basó en un enfoque cualitativo, siguiendo los principios descritos por Sampieri, Fernández y B. en su obra *Metodología de la Investigación*, el cual se caracterizó por priorizar la recolección de información sin necesidad de realizar mediciones numéricas. Con este enfoque se buscó profundizar en la percepción que tenían los enfermeros en relación al patrón nutricional metabólico bajo un diagrama de permanencia, explorando en las experiencias subjetivas y los significados que los mismos atribuían a su realidad.

Para llevar a cabo este estudio, se utilizó un método fenomenológico interpretativo, ya que para la investigación el objetivo fue describir, explorar y comprender las experiencias vividas por un grupo de enfermeros de un servicio de salud de una operadora de petróleo que compartían perspectivas comunes.

Además, este estudio fue de carácter descriptivo, ya que se enfocó en detallar y caracterizar la percepción de los enfermeros participantes, describir los hábitos alimenticios, determinando los factores que intervinieron y, además, identificar las características de su autocuidado nutricional metabólico. De esta manera, el estudio ofreció una visión completa y fiel del autocuidado nutricional de los mismos, respetando y reflejando las condiciones reales en las que se desarrolló.

Finalmente, la investigación fue transversal porque estuvo diseñada para observar y analizar un fenómeno en un punto específico en el tiempo, en lugar de seguir a los participantes durante un período prolongado. Se recolectaron datos de los enfermeros en un solo momento o durante un corto período para obtener una "instantánea" de sus percepciones, comportamientos o características en el momento específico.

11. POBLACIÓN EN ESTUDIO

Los actores sociales identificados en esta investigación fueron las enfermeras y enfermeros que en ese momento brindaron atención de enfermería prehospitalaria. Estos profesionales desempeñaron una variedad de actividades clave, como la promoción del cuidado de la salud, la prevención de enfermedades, la administración de primeros auxilios, la educación para la salud y la gestión del cuidado, entre otras. Su labor se realizó en una compañía de salud privada que prestó servicios en yacimientos petroleros ubicados en la ciudad de Comodoro Rivadavia, durante el año 2024.

12. SELECCIÓN DE LA MUESTRA

La selección se realizó bajo el método intencional original, ya que se tenían características bien definidas de la población participante, y se basó en la técnica de cuotas bajo el propio criterio o juicio para elegir los integrantes que iban a realizar el mayor aporte al estudio, debido al buen conocimiento de la población de estudio. Se seleccionaron 6 profesionales de enfermería que colaboraron con la recolección de datos, entre ellos 4 licenciados y 2 enfermeros.

13. CRITERIO DE SELECTIVIDAD

Criterio de inclusión: Se incluyó en el estudio al personal de enfermería que perteneció al servicio de salud y prestó sus servicios en una operadora de petróleo bajo un diagrama de permanencia laboral establecido. Además, se consideró al personal de enfermería que decidió participar y firmó el consentimiento informado correspondiente. Asimismo, se incluyó a aquellos miembros del personal de enfermería que tuvieron más de dos años de antigüedad en el servicio.

Criterio de exclusión: Se excluyó al personal de enfermería que, perteneciendo al servicio de salud de la operadora, no deseó participar. Además, se excluyó al personal de enfermería que, en el momento de la recolección de datos, estuvo realizando pasantías en otro lugar. Igualmente, se excluyó al personal de enfermería que estuvo de licencia por vacaciones o licencia médica durante el período de recolección de datos y a los colaboradores que se desempeñaron en horarios administrativos.

Criterio temporo espacial: La recolección de datos por entrevistas se llevó a cabo en el servicio de salud de una operadora de petróleo - GSJ en el periodo de octubre/noviembre 2024.

Criterio de eliminación: Se eliminó del estudio al personal de enfermería que, en primera instancia, aceptó participar, pero luego decidió no continuar con su participación. También se eliminó al personal de enfermería que cambió de función, ya sea por ascenso u otro motivo, y pasó a realizar otro tipo de tareas en el momento de la entrevista, como a aquellos que fueron desvinculados de la empresa en el momento de la recolección de datos.

14. ASPECTOS ÉTICOS Y BIOÉTICOS

Los principios bioéticos fueron parte del proceso formativo de la vida y exigieron esfuerzos permanentes de estudio y la aplicación en la práctica diaria con el fin de proteger los derechos de los pacientes a quienes se cuida con un trato humanizado, digno y eficiente. Por ello, se exigió una

evaluación de la eficacia de la práctica del profesional de enfermería en la aplicación de conocimientos científicos y técnicos y especialmente en la calidez, el respeto, la compasión y la empatía que se puso en el servicio al relacionarse con el enfermo o su familia. Esta investigación se fundamentó en los principios éticos y bioéticos que garantizaron el respeto hacia los participantes, particularmente en su decisión de aceptar o no el consentimiento informado (ver anexo). La recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas consensuadas, las cuales fueron grabadas con la autorización previa de los participantes, asegurando en todo momento el derecho a la confidencialidad. El consentimiento informado formó parte del proceso de atención a la salud y estuvo enmarcado en principios éticos. Estos derechos tuvieron su fundamento en el principio bioético de respeto por las personas y se vincularon también con los de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

AUTONOMÍA: El principio de autonomía estuvo basado no tanto en el ser autónomo sino también en la capacidad de las personas para hacer elecciones y tomar decisiones autónomas. Se definió la autonomía como "capacidad para pensar, decidir y actuar basándose en razonamientos y decisiones que se tomen de manera libre e independiente, sin influencias o impedimentos". En el presente trabajo se aplicó la autonomía desde el lado del investigador, teniendo en cuenta la libertad de poder elegir el tema a investigar sin manipulaciones. Así también, antes de comenzar la entrevista, se les explicó claramente a los participantes el propósito de la investigación, el tipo de preguntas que se les formularían y se les hizo énfasis en que su participación fue completamente voluntaria. Además, se les informó que tenían el derecho de retirarse de la entrevista en cualquier momento, sin necesidad de justificar su decisión, y que esta acción no tendría repercusiones negativas para ellos.

BENEFICIENCIA: Fue la obligación moral que tuvo todo ser humano de hacer bien a los otros. En la práctica de la enfermería, significó hacer el bien en todas y cada una de las acciones que realizó el personal. Este principio se cumplió ya que los datos recabados fueron utilizados para beneficio de los demás, basándose en las respuestas de los participantes y en el análisis preliminar de los datos, siempre que esto no comprometiera la objetividad del estudio. Además, la entrevista se realizó en un ambiente seguro y cómodo, asegurando el bienestar de los participantes durante todo el proceso.

JUSTICIA: Se refirió a la obligación ética de tratar a cada persona de acuerdo con lo que se consideró moralmente correcto y apropiado, dar a cada uno lo debido y no realizar ningún tipo de discriminación. Como investigadores, se actuó bajo el principio de justicia, garantizando que la selección de los enfermeros para las entrevistas fue justa y no estuvo basada en criterios arbitrarios o discriminatorios. Esto se logró incluyendo a enfermeros de diferentes edades, géneros y turnos, para asegurar que todas las perspectivas estuvieran representadas.

NO MALEFICENCIA: Consistió en el respeto de la integridad del ser humano y se hizo cada vez más relevante ante los avances técnico-científicos. En el contexto de las entrevistas, este principio implicó evitar hacer preguntas que pudieran generar angustia emocional o que los participantes sintieran como invasivas. Además, se garantizó que cualquier dato personal o sensible recopilado durante la entrevista se mantuviera confidencial y se almacenara de manera segura para proteger la privacidad de los participantes.

CAPITULO III

DIMENSION DE LAS TECNICAS DE RECOLECCION Y ANALISIS DE LA INFORMACION

15. MAPEO/CARTOGRAFIA SOCIAL

El trabajo se realizó en base a la recolección de datos obtenido de las entrevistas a los enfermeros/as y a los licenciados/as en enfermería que desempeñan sus funciones como profesionales en las diferentes enfermerías del servicio de Salud dentro de una operadora de petróleo en Comodoro Rivadavia.

La cuenca del golfo San Jorge es una cuenca petrolera de Argentina comprendida entre la zona norte de la provincia de Santa Cruz y zona sur de la provincia de Chubut.

Incluye las ciudades de Comodoro Rivadavia, ciudad principal de la región, Caleta Olivia, caracterizada por haber sido en sus orígenes un asentamiento petrolero con altos ritmos de crecimiento, Pico Truncado, Las Heras, Sarmiento, Los Antiguos y la comuna rural de Cañadón Seco.

El servicio de salud cuenta con un total de 9 enfermerías, que a continuación se detallan: Enfermería Cerro Dragon, Enfermería Valle Hermoso, Enfermería Tres Picos, Enfermería Resero, Enfermería Oriental, Enfermería Anticlinal Grande, Enfermería Koluel Kaike, Enfermería Itinerante y Enfermería Democracia.

Cada enfermería se encuentra ubicada estratégicamente en diferentes áreas para poder asistir ante una emergencia/urgencia en un tiempo menor a 30 minutos.

Las mismas cuentan con un shock room, es decir, una cama para atención de pacientes críticos y las demás camas para cualquier otro tipo de afección, además cada enfermería dispone de una ambulancia de alta complejidad equipada para la urgencia y emergencia.

El equipo de enfermería está conformado por un 70 % personal masculino y un 30 % femenino, cada enfermería está conformada los 365 días del año por un equipo de 3 profesionales, dos enfermeros y 1 médico, realizando diagramas de permanencia de 7 días trabajados por 7 días de descanso y guardias activas de 12 hs con posibilidad de recarga horaria si amerita.

En general, la actividad diaria que desempeña enfermería en dicho servicio de salud es principalmente asistencial, ya sea por pacientes que sufren accidentes laborales o consultas espontaneas no accidentológicas, también brindan atención a la comunidad como atención a puestos/ estancias aledañas y accidentes en la ruta nacional N° 26. A esto se suman la promoción y prevención de salud, aplicando capacitaciones, talleres, simulacros, controles preventivos de alcohol y droga, se agregan inspecciones a los servicios alimenticios, controles bacteriológicos y fisicoquímicos del agua, se llevan a cabo diferentes programas Wellnes como así también la parte de salud ocupacional de los colaboradores.

En cada uno de los campamentos donde se encuentra una enfermería, se dispone de un servicio de alimentación que varía en función de la ubicación y la modalidad operativa del campamento. En algunos lugares, el servicio de alimentación se ofrece todos los días del año, proporcionando cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena. En otros campamentos, el servicio se limita a un horario de 07:00 a 15:00 horas, y únicamente durante días hábiles, de lunes a viernes. En estos casos, se sirven el desayuno y el almuerzo en el comedor, mientras que para la cena y la merienda se dejan viandas y alimentos listos para ser consumidos por los trabajadores fuera del horario de cocina.

Todos los alimentos proporcionados en estos campamentos cumplen con las normas organolépticas de transporte, almacenamiento, descongelación y manipulación, garantizando su calidad, seguridad y aptitud para el consumo. Asimismo, los servicios de alimentación cuentan con las habilitaciones y certificaciones correspondientes, en cumplimiento con las normativas sanitarias vigentes a nivel local.

En cuanto a los tipos de alimentos disponibles, se ofrece una amplia variedad que incluye carnes, pollos, pescados, productos de cocina central refrigerados, alimentos secos (como arroz, fideos y legumbres), conservas, frutas, verduras frescas, fiambres, panes, lácteos y frutos secos. Además, siempre se contempla una opción de menú vegetariano junto a una opción de menú común, respondiendo a las distintas preferencias alimentarias del personal.

Cabe destacar que una parte importante de los alimentos llega ya cocida, envasada al vacío y congelada, lo que permite optimizar el tiempo de preparación. También se dispone de canastas de alimentos complementarios, especialmente útiles para los turnos nocturnos o momentos fuera del horario de cocina. Estas canastas incluyen productos como galletas dulces, galletas saladas, barras de cereales, frutos secos y bebidas como jugos, gaseosas, bebidas isotónicas, etc.

16. TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS- ENTREVISTA

La misma será Semiestructurada, con la opción de preguntar y repreguntar en caso que se requiera indagar aún más sobre la repuesta. Se realizaron 9 preguntas a 6 informantes.

Dicha entrevista se llevará a cabo sin estipulación de tiempo previo.

Previamente a iniciar cada una de las entrevistas cada participante firmará el consentimiento informado, se utilizará una grabadora y cuaderno para registrar algún aspecto relevante durante la misma.

17. PREGUNTAS PRINCIPALES DE LA ENTREVISTA

1. ¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?
2. ¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?
3. ¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?
4. ¿Cuáles son los alimentos que consumís cotidianamente? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles son tus prácticas de autocuidado?
6. ¿Como cuidas de tu alimentación? ¿Como influye en tu bienestar general?, ¿Por qué?
7. En el ámbito laboral ¿Como realizas la selección de alimentos que consumís diariamente?, ¿Por qué? y ¿cómo influyen en tu desempeño diario?
8. Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?
9. Tu compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?

18. ANALISIS DE DATOS

CODIFICACION GENERAL

Orden de informantes: denominación por números 1,2,3,4, 5, etc.

Edad: E, seguido de número de años.

Identidad de Género: F (Femenino) M (Masculino), IA (Identidad auto percibida)

Profesión: E: Enfermero/a - LE: Licenciado/a en enfermería.

Años de antigüedad: Número equivalente a la cantidad de años trabajados, seguido de la letra “a”.

Informante 1: 1.E(43).M.E.(14a)

Informante 2: 2.E(35).M.LE.(5a)

Informante 3: 3.E(47).M.LE.(13a)

Informante 4: 4.E(51).M.L.E.(3a)

Informante 5: 5.E(30).F.L.E.(4a)

Informante 6: 6.E(47).M.L.E.(4a)

MATRIZ DE DATOS

Preg 1		¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?					
Inf	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	Mis hábitos alimentarios no tienen una regularidad constante y varían dependiendo de si estoy en el trabajo o en casa. Cuando estoy en el trabajo, especialmente en turnos de noche, suelo saltarme comidas, no almuerzo y solo ceno. Esto se ha convertido en un hábito, y cuando termino mi turno, suelo comer algo y luego hacer alguna actividad física o descansar. Esto cambia cuando estoy en casa, donde trato de mantener un hábito más equilibrado con las comidas del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena, sobre todo porque mi mujer se encarga de las comidas de los niños y seguimos esa rutina. El no mantener una dieta equilibrada todo el tiempo tiene un impacto en mi salud. En mi trabajo, que es bastante sedentario, no gasto muchas calorías, y si no hago actividad física, tiendo a ingerir más calorías de las que realmente necesito. Por eso, intento comer solo una vez al día, ya sea almuerzo o cena, pero no siempre es lo ideal. Además, de vez en cuando me doy algunos gustos, como comer helado, asado con alto contenido de grasa y frituras, lo que contribuye al desequilibrio en mi alimentación. Este patrón de hábitos hace que mi cuerpo experimente fluctuaciones en el peso: cuando estoy en casa, suelo bajar algunos kilos, pero al regresar al trabajo, los recupero rápidamente, lo que genera un efecto rebote. Mi índice de masa corporal está entre 29 y 30, lo que me coloca en la categoría de sobrepeso o incluso obesidad. Este desequilibrio en mi dieta y estilo de vida me está afectando, y aunque trato de mantenerme consciente de mis hábitos, la	Entrevista realizada en enfermería TP, el colega se mostró muy colaborativo para realizar la misma, tuvo una duración de 28 minutos.	"Mis hábitos alimentarios no tienen una regularidad constante y varían dependiendo de si estoy en el trabajo o en casa." "Cuando estoy en el trabajo, especialmente en turnos de noche, suelo saltarme comidas, no almuerzo y solo ceno." "Este patrón de hábitos hace que mi cuerpo experimente fluctuaciones en el peso: cuando estoy en casa, suelo bajar algunos kilos, pero al regresar al trabajo, los recupero rápidamente." "Mi índice de masa corporal está entre 29 y 30, lo que me coloca en la categoría de sobrepeso o incluso obesidad."	Los entrevistados refieren desorden y enfatizan la irregularidad de sus hábitos alimenticios, especialmente cuando están en el trabajo o en turnos nocturnos, lo que los lleva a saltarse comidas o comer de manera desorganizada. Algunos entrevistados reconocen el consumo excesivo de alimentos como dulces, galletas, y productos ultra procesados. Aunque algunos intentan mantener el consumo en cantidades moderadas, la falta de control genera un impacto negativo en su estado físico y rendimiento, especialmente en actividades como el	Se destaca la irregularidad y desorden en sus hábitos alimentarios, especialmente en el trabajo o turnos nocturnos, realizando ayunos voluntarios u omisión de comidas luego de ingestas hipercalóricas dando como resultado aumento de peso y en algunas alteraciones en lo metabólico.	Los malos hábitos alimentarios durante la jornada laboral, como la omisión de comidas, son perjudiciales para la salud, ya que favorecen el sobrepeso y a los trastornos metabólicos.

		naturaleza de mi trabajo dificulta seguir una dieta equilibrada todo el tiempo.			ejercicio. También algunos reconocen que su IMC está en sobrepeso, les da tranquilidad no tener alteraciones en su estado de salud, y reconocen que su alimentación podría ser mejor.		
--	--	--	--	--	--	--	--

2	2.E(35).M.LE.(5a)	Mis hábitos alimentarios son bastante variados y dependen del momento del día. En casa, generalmente nos levantamos temprano, alrededor de las seis de la mañana, y el desayuno suele ser algo como huevo revuelto, omelette, o huevo duro con tostadas, y a veces agregamos palta o queso crema. Si estamos apurados, solo tomamos mate. A media mañana, suelo tomar café y a veces como fruta, aunque no siempre. En el almuerzo, comemos lo que haya en casa, como guiso, milanesa con puré, asado o hamburguesas, y solemos almorzar entre las doce y las doce y cuarto. A la tarde, alrededor de las seis, hacemos la merienda con café o mate, y generalmente comemos algo como bizcochuelo, tostadas o incluso más huevo. La cena es similar, no seguimos una dieta estricta y no nos privamos de nada. En el trabajo, tengo una rutina similar, desayuno pan con tostadas y manteca, o a veces como fruta o facturas, acompañado de café con leche. Aunque no llevo una dieta balanceada, trato de respetar las comidas, salvo cuando no tengo ganas de comer o estoy haciendo alguna dieta específica. En general, estoy en sobrepeso, con un índice de masa corporal de alrededor de 31, pero mis estudios anuales no muestran alteraciones significativas en mi salud, lo que me da tranquilidad.	Entrevista Realizada en Domicilio. Profesional muy entusiasmado por participar de la misma. Duración de la entrevista 26 minutos.	"Aunque no llevo una dieta balanceada, trato de respetar las comidas, salvo cuando no tengo ganas de comer o estoy haciendo alguna dieta específica." "Estoy en sobrepeso, con un índice de masa corporal de alrededor de 31, pero mis estudios anuales no muestran alteraciones significativas en mi salud, lo que me da tranquilidad." "No seguimos una dieta estricta y no nos privamos de nada"			
---	-------------------	--	--	--	--	--	--

3	3.E(47).M.LE.(13a)	Mis hábitos alimentarios son bastante desordenados, lo cual reconozco que es una responsabilidad mía. Principalmente, esto se debe a mi horario rotativo de trabajo, ya que paso una semana de día y otra de noche. Cuando estoy de noche, me resulta muy difícil organizarme y suelo comer tarde o de forma desordenada, lo que afecta mi rutina. Cuando estoy de día, mi alimentación es algo más ordenada, pero siempre es diferente a la de mi casa, donde suelo comer de manera más equilibrada junto con mi señora. En casa tratamos de evitar alimentos pesados y dulces, a diferencia del trabajo, donde a veces la ansiedad me lleva a comer cosas como galletitas, lo que no contribuye al descenso de peso. Esto influye negativamente en mi bienestar, ya que no logro bajar de peso como desearía. La alimentación en el trabajo no es la mejor; faltan más opciones de verduras frescas, especialmente de hojas verdes, y la variedad de vegetales es limitada. Además, muchas veces las opciones que hay, como las papas, no son las mejores para perder peso. A menudo se ofrecen pizzas y empanadas, que, aunque son sabrosas, llegan a cansar debido a su frecuencia, y el hecho de que muchos alimentos son envasados no ayuda a mantener una alimentación saludable.	El participante mostró una excelente predisposición desde el primer momento para colaborar con la entrevista la cual fue realizada en el ámbito laboral, tuvo una duración total, de 23 minutos y se desarrolló de manera semiestructurada	"Mis hábitos alimentarios son bastante desordenados, lo cual reconozco que es una responsabilidad mía." "Cuando estoy de noche, me resulta muy difícil organizarme y suelo comer tarde o de forma desordenada, lo que afecta mi rutina." "En casa tratamos de evitar alimentos pesados y dulces, a diferencia del trabajo, donde a veces la ansiedad me lleva a comer cosas como galletitas." "La alimentación en el trabajo no es la mejor; faltan más opciones de verduras frescas, especialmente de hojas verdes."			
---	--------------------	---	---	---	--	--	--

4	4.E(51).M.L.E.(14a)	Mis hábitos alimentarios son bastante equilibrados y sencillos. A lo largo de mis 50 años, nunca seguí una dieta específica, ni para bajar de peso ni como medida preventiva para algún sistema del cuerpo. Siempre he optado por una alimentación general, priorizando lo casero y evitando la comida chatarra, ya que considero que son muy procesadas y no buenas para la salud. He aprendido a mantener una dieta equilibrada, sin privarme de nada, pero siempre con moderación. Vengo de una región donde la carne, especialmente la carne roja, tiene un papel importante en la alimentación. Esto se debe a la influencia del campo, donde nací y crecí. Si bien disfruto de carnes rojas, trato de no excederme en su consumo, reconociendo que el exceso puede tener efectos negativos en la salud. A pesar de disfrutar de una dieta variada, también me esfuerzo por incluir mucha verdura y frutas, elementos clave en mi alimentación. Hay algunos alimentos que evito por preferencia personal, como el cerdo, pero en general trato de ser consciente de lo que como. Para mí, la clave está en no excederme con las cantidades, ya que sé que, estando en el campo, no gasto tanta energía física como lo haría si estuviera en un entorno más urbano. En cuanto a mi salud, creo firmemente que los hábitos alimentarios impactan de manera significativa en el estado físico. Es importante cuidar las cantidades y la calidad de los alimentos. Siempre respeto las cuatro comidas al día, trato de que cada una sea equilibrada y no sobrecargue mi cuerpo con calorías innecesarias. Sin duda, los excesos en cualquier área de la vida pueden tener repercusiones, por lo que intento mantener un estilo de vida saludable dentro de lo que puedo controlar.	El participante mostró una excelente predisposición desde el primer momento para colaborar con la entrevista la cual fue realizada en el ámbito laboral, tuvo una duración total, de 20.	"Nunca seguí una dieta específica, ni para bajar de peso ni como medida preventiva para algún sistema del cuerpo." "He aprendido a mantener una dieta equilibrada, sin privarme de nada, pero siempre con moderación." "Vengo de una región donde la carne, especialmente la carne roja, tiene un papel importante en la alimentación." "Trato de ser consciente de lo que como." "Siempre respeto las cuatro comidas al día, trato de que cada una sea equilibrada y no sobrecargue mi cuerpo con calorías innecesarias."			
---	---------------------	--	---	---	--	--	--

5	5.E(30).F.L.E.(4a)	Mis hábitos alimentarios han tenido altibajos a lo largo del tiempo. He pasado por diferentes etapas en las que mi dieta no era la más equilibrada, priorizando alimentos procesados y poco nutritivos. Sin embargo, hace un tiempo decidí cambiar mis hábitos. Ahora intento incorporar más alimentos frescos, naturales y balanceados. He reducido el consumo de productos ultra procesados, como snacks y bebidas azucaradas, y he optado por alimentos más nutritivos, como frutas, vegetales y proteínas saludables. Este cambio ha tenido un impacto positivo en mi salud y bienestar, especialmente en mi energía diaria. Me siento más activo y concentrado, y noto menos altibajos en mi energía a lo largo del día. También trato de mantenerme hidratado, y he incorporado alimentos ricos en vitaminas y minerales que no consumía tanto antes. Además, un factor importante que influyó en esta mejora fue darme cuenta de cómo la buena alimentación está conectada con el bienestar general, no solo físicamente, sino también en cómo afecta mi estado de ánimo y rendimiento. Sin duda, ahora siento que mi salud ha mejorado gracias a estos cambios en mi alimentación.	La participante mostró una excelente predisposición a colaborar con la entrevista a pesar que la misma fue realizada en el ámbito laboral y coincidentemente en un turno con mucha actividad, tuvo una duración total de 14 minutos.	"Mis hábitos alimentarios han tenido altibajos a lo largo del tiempo. He pasado por diferentes etapas en las que mi dieta no era la más equilibrada, priorizando alimentos procesados y poco nutritivos." "Ahora intento incorporar más alimentos frescos, naturales y balanceados." "He reducido el consumo de productos ultra procesados, como snacks y bebidas azucaradas, y he optado por alimentos más nutritivos, como frutas, vegetales y proteínas saludables." "Este cambio ha tenido un impacto positivo en mi salud y bienestar, especialmente en mi energía diaria."			
---	--------------------	---	---	--	--	--	--

6	6.E(47).M.L.E.(4a)	Mis hábitos alimentarios no son muy buenos. Tengo la costumbre de comer muchas cosas dulces, como chocolates, facturas y productos con harina. Aunque podría no ser tan malo en pequeñas cantidades, tiendo a exagerar con estos alimentos. Esto afecta mi estado físico, y su impacto es evidente en diferentes áreas de mi vida. Por ejemplo, no rindo bien al correr ni al hacer ejercicio en el gimnasio. Además, soy muy desordenado con mis comidas y no sigo ningún tipo de dieta. Mi alimentación varía constantemente, lo que contribuye a no tener una rutina saludable.	Entrevista realizada en Enfermería AG. Enfermero muy participativo, se muestra sonriente y un poco nervioso a la entrevista, lo relaciona a que fue su primera vez. Durante la entrevista relata sentirse culpable porque comía una torta al momento de la entrevista.	"Mis hábitos alimentarios no son muy buenos." "Aunque podría no ser tan malo en pequeñas cantidades, tiendo a exagerar con estos alimentos." "Esto afecta mi estado físico, y su impacto es evidente en diferentes áreas de mi vida." "No rindo bien al correr ni al hacer ejercicio en el gimnasio." "Soy muy desordenado con mis comidas y no sigo ningún tipo de dieta." "Mi alimentación varía constantemente, lo que contribuye a no tener una rutina saludable."			
Categoría: Hábitos alimentarios disfuncionales por omisión de comidas en el trabajo, favoreciendo el sobrepeso.							

Preg 2		¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?					
Inf	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	Sí, he experimentado dos momentos clave en mi salud relacionados con mi alimentación, ambos durante mi tiempo en la empresa, pero muy diferentes entre sí. El primer momento fue cuando pasé por un periodo de desequilibrio alimentario, comiendo en exceso. En esa época, me preparaba mis comidas en la noche y los fines de semana, y muchas veces cocinábamos lo que queríamos, sin control, lo que llevaba a comer de más. No hacía actividad física y eso provocó un aumento de peso significativo. Llegué a pesar 84 kilos, y además de eso, desarrollé colesterol y triglicéridos altos. Tuve que empezar a tomar medicación, y en ese punto comencé a hacer una dieta obligada para cuidar mi salud. El segundo momento fue cuando logré ponerme en forma, algo que no había experimentado ni siquiera cuando era más joven. En esa etapa, a los 35 años, me sentía increíblemente bien: corría más que cuando tenía 20 años, tenía más energía, y experimenté un estado de bienestar físico y mental que no había tenido nunca antes. Estos dos puntos de mi vida fueron bastante marcados, uno relacionado con los excesos y las consecuencias de no cuidar mi alimentación, y el otro con el impacto positivo de la actividad física y comer de manera más equilibrada. Fueron cambios significativos que realmente me hicieron entender la importancia de cuidar mi salud.		"Durante mi periodo de desequilibrio, me preparaba mis comidas en la noche y los fines de semana, y muchas veces cocinábamos lo que queríamos, sin control." "No hacía actividad física y eso provocó un aumento de peso significativo. Llegué a pesar 84 kilos, y desarrollé colesterol y triglicéridos altos." "El segundo momento fue cuando logré ponerme en forma, algo que no había experimentado ni siquiera cuando era más joven." "Me sentía increíblemente bien: corría más que cuando tenía 20 años, tenía más energía, y experimenté un estado de bienestar físico y mental."	La mayoría de los entrevistados mencionan que la falta de control en sus hábitos alimenticios y de actividad física contribuyó a un aumento de peso significativo, además de generar problemas de salud como colesterol y triglicéridos elevados. Muchos señalan que factores como el trabajo, la ansiedad, la falta de tiempo para cocinar o ejercitarse, junto con la disponibilidad de alimentos ultra procesados, dificultan la adopción de hábitos más saludables. Algunos entrevistados lograron mejoras al seguir programas de	Se produjeron cambios significativos en el aumento de peso y en los parámetros metabólicos debido a desórdenes en la alimentación, sedentarismo y dificultades asociadas tanto al ámbito laboral como personal, se agregan planes de cambio sin éxito a largo plazo.	Existe un reconocimiento que el aumento de peso y los desórdenes metabólicos son consecuencia de una mala alimentación, sedentarismo y factores laborales y personales, con planes de cambio sin éxito a largo plazo.

2	2.E(35).M.LE.(5a)	Hubo varios momentos en los que experimenté cambios significativos en mi salud relacionados con la alimentación. Uno de los mejores períodos fue entre 2019 y 2021, antes de la pandemia. Durante esos primeros años, mi salud estaba bastante bien, pero tenía una rutina algo irregular debido a que trabajaba como relevo. Estaba mucho tiempo fuera de casa, y dependiendo del comedor en el que estuviera, la calidad de la comida variaba. Por ejemplo, en algunos lugares la comida era excelente, pero en otros distritos no era lo mismo, lo que hacía que no siempre tuviera ganas de comer. Esto me llevó a saltarme más comidas y, en lugar de comer, tomaba más mate. En ese tiempo, me mantenía más en forma porque también iba al gimnasio regularmente. En 2022, a finales de año, hice un tratamiento para adelgazar que incluyó medicación. Perdí bastante peso, pero después dejé de cuidarme y recuperé el peso perdido. Durante esos períodos, la falta de constancia en mis hábitos alimentarios y la variabilidad de las comidas en mi trabajo influyeron mucho en mi estado de salud, aunque he tratado de mantener mis rutinas lo mejor posible.		"En mi trabajo como relevo estaba mucho tiempo fuera de casa, y dependiendo del comedor en el que estuviera, la calidad de la comida variaba." "Esto me llevó a saltarme más comidas y, en lugar de comer, tomaba más mate." "En 2022, a finales de año, hice un tratamiento para adelgazar que incluyó medicación. Perdí bastante peso, pero después dejé de cuidarme y recuperé el peso perdido." "He tratado de mantener mis rutinas lo mejor posible."	salud o cambiar sus rutinas alimentarias, aunque no todos pudieron mantener esos cambios a largo plazo. Además, algunos mencionan que toman medicación y reconocen que están con sobrepeso.		
---	-------------------	--	--	--	--	--	--

3	3.E(47).M.L.E.(13a)	He experimentado tanto momentos positivos como negativos en relación con mi salud y alimentación. En los momentos positivos, fue cuando decidí seguir al 100% las recomendaciones del programa que ofrece la empresa. Logré perder peso y me sentí muy bien, pero lamentablemente no pude mantener ese cambio a largo plazo. Este año, por ejemplo, uno de los factores que me afectó fue la falta de un lugar adecuado para hacer actividad física, lo que hizo que subiera de peso. Además, la preparación de la comida no era la mejor, lo que también influyó negativamente. Actualmente, me encuentro con obesidad grado 1, medicado para la hipertensión y con el colesterol alto, algo que no he logrado controlar en los últimos tres años. Ahora noto claramente los efectos negativos de no haber podido mantener los buenos hábitos, y estoy comenzando nuevamente con una dieta diferente. Aunque sigue siendo un desafío, con la llegada de días más cálidos, estoy intentando incorporar más actividad física. Sin embargo, la realidad es que me cuesta mucho.		" Cuando decidí seguir al 100% las recomendaciones del programa que ofrece la empresa logré perder peso y me sentí muy bien, pero lamentablemente no pude mantener ese cambio a largo plazo." "Actualmente, me encuentro con obesidad grado 1, medicado para la hipertensión y con el colesterol alto." "La falta de un lugar adecuado para hacer actividad física, hizo que subiera de peso." "Estoy comenzando nuevamente con una dieta diferente... estoy intentando incorporar más actividad física, pero me cuesta mucho."			
---	---------------------	--	--	---	--	--	--

4	4.E(51).M.L.E.(14a)	Afortunadamente, hasta ahora no he experimentado cambios drásticos en mi salud relacionados con mi alimentación. Siempre he recibido buenos resultados en mis análisis de laboratorio, como los valores de lípidos, colesterol total, colesterol HDL y LDL, que han estado dentro de los parámetros normales. Sin embargo, ha habido momentos en los que he tenido que ser más consciente de mi consumo, especialmente cuando he notado que, por estar en el campo, no gasto tanta energía como podría hacerlo en un entorno urbano. En ciertas ocasiones, noté un ligero aumento en mi índice de masa corporal. Esto, creo, fue un pequeño signo de que había consumido más calorías de las que necesitaba, lo que ocurrió debido a mis hábitos alimentarios y la falta de actividad física en ciertos períodos. Afortunadamente, pude corregirlo fácilmente disminuyendo el consumo de calorías y haciendo un poco más de ejercicio, lo cual me permitió recuperar mi equilibrio. A pesar de esos pequeños ajustes, no ha habido cambios significativos en mi salud. Mi enfoque siempre ha sido mantenerme dentro de un rango saludable, y, hasta ahora, los resultados me han mostrado que mi alimentación y estilo de vida, en general, me han ayudado a mantenerme en buen estado.		"Siempre he recibido buenos resultados en mis análisis de laboratorio, como los valores de lípidos, colesterol total, colesterol HDL y LDL, que han estado dentro de los parámetros normales." "Noté un ligero aumento en mi índice de masa corporal, lo cual ocurrió debido a mis hábitos alimentarios y la falta de actividad física en ciertos períodos." "Pude corregirlo fácilmente disminuyendo el consumo de calorías y haciendo un poco más de ejercicio, lo cual me permitió recuperar mi equilibrio." "Mi enfoque siempre ha sido mantenerme dentro de un rango saludable."			
---	---------------------	--	--	---	--	--	--

5	5.E(30).F.L.E.(4a)	Sí, claro. Recuerdo un momento en que, cuando empecé a adaptarme a una rutina laboral más demandante, noté un cambio significativo en mi salud, particularmente en mi peso. Al principio, no prestaba tanta atención a mi alimentación, y estar lejos de casa por largos períodos de tiempo me llevó a tomar decisiones menos saludables. La ansiedad también jugó un papel importante, ya que a veces comía por estrés o aburrimiento, lo que terminó afectando mi peso. Esto me llevó a ganar peso y desarrollar un sobrepeso considerable. Aunque mis valores metabólicos no presentaron alteraciones graves, sí noté cómo mi cuerpo y mi energía se vieron influenciados por estos hábitos. Fue un cambio gradual, pero al darme cuenta de cómo mi alimentación impactaba mi bienestar, decidí tomar medidas para mejorar mi dieta. Reduje los alimentos ultra procesados, empecé a hacer elecciones más saludables y me enfoqué en la actividad física. Ese cambio me ayudó a recuperar el control y mejorar mi estado físico y emocional.		"Al principio, no prestaba tanta atención a mi alimentación, y estar lejos de casa por largos períodos de tiempo me llevó a tomar decisiones menos saludables." "La ansiedad también jugó un papel importante, ya que a veces comía por estrés o aburrimiento, lo que terminó afectando mi peso." "Decidí tomar medidas para mejorar mi dieta. Reduje los alimentos ultra procesados, empecé a hacer elecciones más saludables y me enfoqué en la actividad física."			
---	--------------------	--	--	---	--	--	--

6	6.E(47).M.L.E.(4a)	Sí, noté un cambio significativo en mi salud en los últimos cuatro años. Comencé a experimentar un aumento de peso, lo que llevó al sobrepeso. A esto se le sumó que hace unos dos años me diagnosticaron colesterol alto y triglicéridos elevados, problemas que antes no tenía. Este cambio estuvo muy relacionado con mis hábitos alimentarios, ya que mi dieta no era equilibrada y consumía muchos alimentos poco saludables.	"Comencé a experimentar un aumento de peso, lo que llevó al sobrepeso." "Hace unos dos años me diagnosticaron colesterol alto y triglicéridos elevados, problemas que antes no tenía." "Este cambio estuvo muy relacionado con mis hábitos alimentarios, ya que mi dieta no era equilibrada y consumía muchos alimentos poco saludables."			
Categoría: Sobrepeso con cambios metabólicos significativos que afectan negativamente la salud.						

Preg 3		¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?					
Nº	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	En mi vida diaria, cuando estoy de franco, mi alimentación está organizada principalmente por mi familia. Comemos lo que mi señora prepara o lo que piden mis hijos, y generalmente seguimos una dieta equilibrada. Intentamos incluir muchas verduras de colores variados, lo que hace que sea una alimentación sana. De vez en cuando, como un gusto, comemos papas fritas o algo similar, pero en general, trato de mantener un equilibrio en las comidas. Sin embargo, en el trabajo, mi alimentación es muy desequilibrada. En el turno laboral, no tengo una rutina de comidas establecida, lo que hace que a menudo termine comiendo de forma poco saludable. Cuando tengo hambre, suelo comer cosas como media docena de facturas, porque no almuerzo al mediodía. En el trabajo, generalmente hago una sola comida al día, ya sea el almuerzo o la cena, sumando el desayuno y la merienda a esa única comida principal. Esto provoca que mis hábitos alimenticios en el trabajo no sean tan saludables ni equilibrados como en casa.		"Cuando estoy de franco, mi alimentación está organizada principalmente por mi familia. Comemos lo que mi señora prepara o lo que piden mis hijos, y generalmente seguimos una dieta equilibrada." "En el trabajo, mi alimentación es muy desequilibrada... suelo comer cosas como media docena de facturas, porque no almuerzo al mediodía." "En el trabajo, generalmente hago una sola comida al día, ya sea el almuerzo o la cena, sumando el desayuno y la merienda a esa única comida principal."	En general, los entrevistados coinciden en que, en la vida diaria, cuando están en casa, la alimentación puede estar más organizada y equilibrada debido a la convivencia familiar. En cambio, en el entorno laboral enfrentan mayores desafíos. La falta de tiempo, los turnos extensos, rotativos y la disponibilidad de alimentos poco saludables complican el llevar a cabo una rutina alimentaria adecuada provocando la	En casa, la alimentación es más organizada y equilibrada gracias a la convivencia familiar. Sin embargo, en el trabajo, la falta de tiempo, turnos extensos y alimentos poco saludables dificultan mantener una dieta adecuada. Además, factores emocionales como la ansiedad afectan negativamente la alimentación.	Alimentación equilibrada y ordenada en el hogar y en lo laboral aplicación de un patrón alimentario irregular.

2	2.E(35).M.LE.(5a)	En casa, la organización de la alimentación depende mucho de los horarios y rutinas de los niños. Somos siete, y durante la semana, al mediodía no estamos todos juntos porque mis hijas tienen jornada completa y salen de la escuela a las 3 de la tarde. Por eso, en el almuerzo como con los chicos más pequeños. A la noche, en cambio, es cuando todos nos reunimos, ya que es el momento en el que todos estamos en casa y aprovechamos para compartir, hablar de cómo nos fue el día y disfrutar de la comida juntos. Ese es el momento en el que todos nos sentamos a la mesa, agradecemos lo que tenemos y comemos. En cuanto a la preparación, por la mañana me encargo de dejarle la comida lista a las chicas para el día siguiente, aunque algunas veces cocino por la mañana si es algo rápido. En el trabajo, es un poco más difícil organizarme. Aunque en la enfermería donde estoy trabajando puedo tener más control, no es lo mismo que cuando estaba en otra Enfermería, donde la comida del comedor era mucho más apetecible. La comida estaba bien preparada y con más ganas, lo que te motivaba a comer. Pero en algunos lugares no te dan ganas de comer cuando la comida está seca o no está bien preparada, y eso hace que, a las dos horas, sientas hambre otra vez y te pongas a comer algo más como pan o galletitas, lo cual dificulta seguir una alimentación organizada.		"A la noche, en cambio, es cuando todos nos reunimos... aprovechamos para compartir, hablar de cómo nos fue el día y disfrutar de la comida juntos." "En el trabajo, es un poco más difícil organizarme... la comida del comedor era mucho más apetecible, lo que te motivaba a comer." "En algunos lugares no te dan ganas de comer cuando la comida está seca o no está bien preparada, y eso hace que, a las dos horas, sientas hambre otra vez y te pongas a comer algo más como pan o galletitas."	emisión o restricción de comidas. Además, la influencia del trabajo y los factores emocionales como la ansiedad también afectan negativamente la alimentación.		
---	-------------------	--	--	--	---	--	--

3	3.E(47).M.LE.(13a)	Soy algo desordenado con mi desayuno. A veces me levanto temprano, otras veces tarde, pero lo que siempre tomo es mate. Lo que he logrado dejar es el consumo de harinas en la mañana, como pan o galletitas. Mi desayuno generalmente es solo mate, aunque de vez en cuando me hago alguna tostada con dulce, queso, o algo diferente. También, muy de vez en cuando, me preparo un pan con harinas de chía o alguna harina alternativa, pero trato de hacerlo lo menos posible, ya que debería incorporar más de estos alimentos. En cuanto al almuerzo, suelo hacerlo entre las 12 y las 2, dependiendo de la hora a la que llegue a casa. Generalmente incluye verduras y alguna fuente de proteína como carne, pollo, pescado o carne roja. También hemos limitado el consumo de fideos y arroz, lo que ha hecho que mi alimentación en casa sea un poco más ordenada. Para la cena, hemos intentado hacerla más liviana. En mi casa, a veces nos saltamos la merienda, pero si la hacemos, es algo sencillo, generalmente con mate. El problema surge cuando tengo días libres en casa y llegan visitas, porque suelen traer cosas con harina, lo que despierta mi ansiedad y me hace consumirlas. Pero si no fuera por esas visitas, mi alimentación sería más ordenada. En el trabajo, mi desayuno también es mate, y sigo evitando las harinas, aunque de vez en cuando caigo en alguna galletita. En cuanto al almuerzo, generalmente tiene carne, ya que es lo que más hay disponible, pero las verduras son pocas y muchas veces el plato termina siendo guiso o estofado. Después, meriendo también mate y para la cena intento comer algo ligero, como ensaladas, tortillas, tartas o, en algunos días, carne. Cuando estoy en el turno de día, a veces me salto el almuerzo y directamente paso a la merienda y la cena.	"Soy algo desordenado con mi desayuno... lo que siempre tomo es mate." "Para el almuerzo, suelo hacerlo entre las 12 y las 2... generalmente incluye verduras y alguna fuente de proteína." "El problema surge cuando tengo días libres en casa y llegan visitas, porque suelen traer cosas con harina, lo que despierta mi ansiedad y me hace consumirlas." "En el trabajo, mi desayuno también es mate... aunque de vez en cuando caigo en alguna galletita." "Cuando estoy en el turno de día, a veces me salto el almuerzo y directamente paso a la merienda y la cena."			
---	--------------------	--	--	--	--	--

4	4.E(51).M.L.E.(14a)	En mi vida diaria, cuando estoy en casa, trato de organizar mi alimentación de manera variada y equilibrada. Como mencioné antes, la mayoría de los alimentos que consumo, al menos el 90%, son hechos en casa. Esto es algo que valoro mucho, ya que las comidas caseras no solo son más frescas, sino que también me permiten controlar los ingredientes y la preparación. Disfruto mucho compartir las comidas con mi familia, ya que es una forma de mantenernos conectados y cuidar nuestra salud al mismo tiempo. Sin embargo, cuando estoy trabajando fuera de casa, especialmente en el campo, la situación cambia. Las comidas son principalmente procesadas, y aunque cumplen con las normativas nutricionales y organolépticas, no es lo mismo que comer algo preparado en casa. Lo que más extraño es la frescura y el sabor de una comida casera, porque las opciones que se ofrecen son más limitadas y, generalmente, incluyen una gran cantidad de carne roja. Aunque la variedad está presente, la oferta está bastante centrada en proteínas, especialmente carnes, lo que puede ser un poco monótono. Esta diferencia entre la comida casera y la comida procesada es lo que más siento cuando no estoy en casa, ya que en mi vida diaria trato de evitar los alimentos procesados tanto como sea posible. Sin embargo, trato de organizar mis comidas de manera que, aunque el entorno laboral influya en lo que como, mantenga un equilibrio saludable en la medida de lo posible.		"En mi descanso la mayoría de los alimentos que consumo, al menos el 90%, son hechos en casa." "Cuando estoy trabajando fuera de casa, especialmente en el campo, la situación cambia. Las comidas son principalmente procesadas, y aunque cumplen con las normativas nutricionales y organolépticas, no es lo mismo que comer algo preparado en casa" "Lo que más extraño es la frescura y el sabor de una comida casera, porque las opciones que se ofrecen son más limitadas y, generalmente, incluyen una gran cantidad de carne roja." "Aunque trato de organizar mis comidas"			
---	---------------------	--	--	---	--	--	--

5	5.E(30).F.L.E.(4a)	Por lo general, soy una persona que se levanta temprano, lo que me permite seguir una rutina de alimentación organizada. Desayuno a una hora determinada, doy espacio para la digestión y luego paso al almuerzo, merienda, cena y algunas colaciones entre comidas. Sin embargo, cuando estoy trabajando de noche, los horarios de comida pueden verse alterados. Por ejemplo, en esos turnos, ceno antes de empezar mi jornada, y luego desayuno al terminar la guardia. En ocasiones, si estoy muy cansada después de trabajar, suelo dormir durante todo el día, lo que provoca que me saltee el almuerzo. Cuando me despierto, paso directamente a la merienda o la cena, lo que puede generar que coma en exceso por el hambre acumulada. Cuando estoy en turnos diurnos, mi rutina alimenticia es más regular, ya que sigo un horario más tradicional y no se ve afectado por la falta de descanso. En esos días, logro cumplir con todas las comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena, tal como lo haría normalmente en casa.		"Por lo general, soy una persona que se levanta temprano, lo que me permite seguir una rutina de alimentación organizada." "Cuando estoy trabajando de noche, los horarios de comida pueden verse alterados. Por ejemplo, ceno antes de empezar mi jornada, y luego desayuno al terminar la guardia." "Cuando estoy en turnos diurnos, mi rutina alimenticia es más regular, ya que sigo un horario más tradicional."			
---	--------------------	--	--	--	--	--	--

6	6.E(47).M.L.E.(4a)	En mi vida diaria, no me preocupo demasiado por organizar bien mis comidas. Generalmente, compro vianda, voy a la rotisería o pido comida de algún lugar. Aunque respeto las cuatro comidas, suelo comer a horario. En cuanto a mi trabajo, no soy tan regular. A veces almuerzo, otras veces no, y si lo hago, suelo comer más tarde, como ahora, por ejemplo, durante el turno de día. Cuando trabajo de noche, tiendo a saltarme el almuerzo y solo ceno.	"En mi vida diaria, no me preocupo demasiado por organizar bien mis comidas." "Generalmente, compro vianda, voy a la rotisería o pido comida de algún lugar." "En cuanto a mi trabajo, no soy tan regular. A veces almuerzo, otras veces no, y si lo hago, suelo comer más tarde" "Cuando trabajo de noche, tiendo a saltarme el almuerzo y solo ceno."			
Categoría: Distintos patrones de organización alimentaria, con dificultades en el trabajo y un mayor equilibrio en el hogar por el apoyo familiar.						

Preg 4		¿Cuáles son los alimentos que consumís cotidianamente? ¿Por qué?					
Nº	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	Los alimentos que más consumo de manera cotidiana son la carne, el pollo y, cuando es posible, el pescado. Esto se debe a que en un momento hice una dieta centrada en proteínas, donde pude consumir principalmente carne magra, lo que me ayudó a mejorar mi estado físico. La carne siempre ha sido parte importante de mi dieta, ya que me gusta mucho, y además, en ese proceso de dieta, eliminé otros alimentos, como el pan, que solía acompañar con casi todas mis comidas. El cambio fue notable, ya que al dejar el pan y concentrarme en proteínas, sentí una mejora en mi salud. La carne magra y el pollo siguen siendo parte esencial de mi alimentación, ya que considero que me aportan la energía y los nutrientes que necesito. Aunque también trato de incluir pescado cuando tengo la oportunidad, mi dieta tiende a estar centrada en las proteínas animales.		"Los alimentos que más consumo de manera cotidiana son la carne, el pollo y, cuando es posible, el pescado." "En un momento hice una dieta centrada en proteínas, donde pude consumir principalmente carne magra, lo que me ayudó a mejorar mi estado físico." "La carne magra y el pollo siguen siendo parte esencial de mi alimentación, ya que considero que me aportan la energía y los nutrientes que necesito."	La alimentación cotidiana se caracteriza por un consumo considerable de proteínas, especialmente carnes (pollo, carne magra y verduras, las esporádicamente pescado). También se observan hábitos de consumo de harinas y alimentos dulces, muchos de los cuales están ligados a la búsqueda de saciedad o como respuesta a la ansiedad. En	La alimentación se centra en proteínas, pero también recurren a harinas y dulces por ansiedad o saciedad. Aunque algunos intentan incluir más frutas y verduras, las limitaciones de acceso dificultan su consumo constante. Aquellos más conscientes evitan los alimentos procesados, pero la oferta limitada de opciones saludables en el	Preferencia por dietas ricas en carbohidratos simples y altas en proteínas provenientes del consumo excesivo de carnes rojas, junto con un bajo consumo de frutas y verduras debido a la oferta limitada en el trabajo

2	2.E(35).M.LE.(5a)	Los alimentos que consumo cotidianamente incluyen café, tostadas de pan (no de arroz, ya que no me gustan), frutas como manzana, banana, mandarina, naranja, pera, uva, y verduras como tomate, zanahoria, zucchini, berenjena, zapallo (variedades como zapallo anko y zapallo verde), y lechuga. En casa, tratamos de variar las comidas. Si preparamos un guiso un día, al siguiente no lo repetimos. Por ejemplo, si ayer comimos guiso, al mediodía no haremos guiso, sino algo distinto como milanesa con puré. La idea es ser variados en la cocina sin seguir un plan nutricional estricto o un menú semanal fijo. En el trabajo, el consumo de carne es mayor debido a que es lo que más predomina en los menús disponibles. La carne forma una parte importante de nuestra alimentación, tanto en el hogar como en el trabajo, y la trato de variar según lo que se tenga disponible y lo que se nos ocurra cocinar en el momento.		"Los alimentos que consumo cotidianamente incluyen café, tostadas de pan, frutas como manzana, banana, mandarina, naranja, pera, uva, y verduras como tomate, zanahoria, zucchini, berenjena, zapallo (variedades como zapallo anko y zapallo verde), y lechuga." "En casa, tratamos de variar las comidas. Si preparamos un guiso un día, al siguiente no lo repetimos." "La carne forma una parte importante de nuestra alimentación, tanto en el hogar como en el trabajo."	menores casos se realiza esfuerzos por incorporar más frutas y verduras, las limitaciones en el acceso o la corta duración de los productos frescos dificultan su consumo constante. La tendencia a evitar los alimentos procesados se destaca entre aquellos más conscientes de la salud, mientras que la oferta limitada de opciones saludables en el ámbito laboral incide en las decisiones	trabajo influye en sus elecciones.	
---	-------------------	---	--	---	--	---	--

3	3.E(47).M.I.E.(13a)	El mate es lo primero que consumo a diario. En cuanto a las proteínas, la carne roja ha sido un alimento muy presente en mi dieta, aunque últimamente he reducido su consumo. Antes comía carne roja casi todos los días, aproximadamente cinco veces por semana, pero ahora lo he limitado a unas dos veces a la semana, especialmente cuando estoy de franco. En casa, trato de incorporar más pollo y pescado, pero en el trabajo, donde las opciones son más limitadas, la carne roja es lo que predomina, ya que es lo que más se ofrece. El pescado, por ejemplo, solo lo tengo una vez a la semana. Con respecto a las verduras, antes teníamos verduras frescas disponibles de forma libre, pero ahora vienen envasadas, ya cortadas y peladas. Lo que hemos notado es que muchas veces estas verduras no duran mucho, ya que se empiezan a descomponer rápidamente dentro del envase, lo que nos obliga a tirarlas. Esto ha reducido considerablemente el consumo de verduras. En cuanto a los fiambres, su consumo ha disminuido, pero los quesos continúan siendo parte importante de mi alimentación diaria.		"La carne roja ha sido un alimento muy presente en mi dieta, aunque últimamente he reducido su consumo." "En casa, trato de incorporar más pollo y pescado, pero en el trabajo, donde las opciones son más limitadas, la carne roja es lo que predomina." "Las verduras envasadas no duran mucho y se descomponen rápidamente, lo que nos obliga a tirarlas." "El consumo de fiambres ha disminuido, pero los quesos continúan siendo parte importante de mi alimentación diaria."	alimentarias muchos. de		
---	---------------------	---	--	--	-----------------------------------	--	--

4	4.E(51).M.L.E.(14a)	En mi alimentación cotidiana, trato de consumir principalmente proteína y verduras. Uno de los alimentos que más consumo, especialmente cuando estoy en casa, es el huevo. Esto se debe a que el huevo es una fuente excelente de proteínas, vitaminas, ácidos grasos y aminoácidos que no se encuentran con tanta facilidad en otros alimentos. Además, a medida que envejezco, me doy cuenta de la importancia de mantener un buen consumo de proteínas, ya que, con el tiempo, estas van perdiéndose en el cuerpo, y es importante reponerlas para mantener la masa muscular y la salud general. Cuando estoy en el campo, no siempre tengo la posibilidad de consumir tanto huevo como me gustaría, pero trato de incluirlo en mi dieta cuando puedo. También, aunque no soy fanático de consumir mucha carne, en especial carne roja, reconozco que esta es una de las opciones más frecuentes que se ofrecen en mi entorno laboral. La carne roja está disponible todos los días, tanto en el almuerzo como en la cena, y aunque a algunas personas les gusta mucho, para mí es demasiado. Prefiero variar un poco más, por lo que trato de buscar alternativas como pollo o pescado, aunque no son tan frecuentes en comparación con la carne roja. Otro aspecto que noto en la oferta alimentaria es la abundancia de alimentos procesados con altas cantidades de calorías, como bebidas cola, aguas saborizadas, y postres con un alto contenido de azúcar y sodio. Personalmente, trato de evitar este tipo de alimentos porque no me parecen saludables. En su lugar, prefiero beber agua y, si tengo ganas de algo dulce, opto por frutas o gelatinas sin azúcar, a veces combinadas con queso, que es algo que disfruto mucho. Mi alimentación diaria está basada principalmente en proteínas y verduras, y busco evitar los alimentos procesados o con muchas calorías vacías. Prefiero mantener mi dieta lo más natural y equilibrada posible.		"El huevo es una fuente excelente de proteínas, vitaminas, ácidos grasos y aminoácidos." "La carne roja está disponible todos los días, tanto en el almuerzo como en la cena, y aunque a algunas personas les gusta mucho, para mí es demasiado." "Prefiero variar un poco más, por lo que trato de buscar alternativas como pollo o pescado." "Trato de evitar los alimentos procesados porque no me parecen saludables. Prefiero beber agua y, si tengo ganas de algo dulce, opto por frutas o gelatinas sin azúcar." "Mi alimentación diaria está basada principalmente en proteínas y verduras, y busco evitar los alimentos procesados o con muchas calorías vacías."			
---	---------------------	---	--	---	--	--	--

5	5.E(30).F.L.E.(4a)	Considero que consumo mucha harina en mi dieta diaria. Creo que esto se debe a que, en parte, siento que la harina es un alimento llenador, lo cual me da una sensación de saciedad. Sin embargo, también es una cuestión de hábito, ya que no estoy acostumbrada a comer alimentos más livianos. Por ejemplo, en lugar de optar por una fruta o una tostada para el desayuno, suelo elegir una factura, como una medialuna o algún tipo de panecillo. Esto hace que los alimentos con harina, como pastas, facturas, pizza y pan, sean los más predominantes en mi alimentación.		"Consumo mucha harina en mi dieta diaria, ya que siento que la harina es un alimento llenador, lo cual me da una sensación de saciedad." "En lugar de optar por una fruta o una tostada para el desayuno, suelo elegir una factura, como una medialuna o algún tipo de panecillo."			
6	6.E(47).M.L.E.(4a)	En general, trato de comer de manera saludable, pero lo que realmente me hace mal son los alimentos dulces. Como muchas cosas dulces, ya que siento una especie de ansiedad que me lleva a buscar algo dulce para comer. Por ejemplo, siento que necesito algo dulce con el café, es casi una necesidad. En los desayunos, casi siempre termino comiendo algo dulce, como una o dos facturas, o incluso tres, y lo mismo ocurre con las meriendas. Esta rutina se repite a diario.		"Lo que realmente me hace mal son los alimentos dulces. Como muchas cosas dulces, ya que siento una especie de ansiedad que me lleva a buscar algo dulce para comer." "En los desayunos, casi siempre termino comiendo algo dulce, como una o dos facturas, o incluso tres, y lo mismo ocurre con las meriendas."			
Categoría: Alimentación basada en alto consumo de proteínas y carbohidratos simples según la disponibilidad en el trabajo.							

Preg 5		¿Cuáles son tus prácticas de autocuidado?					
Nº	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	Mis prácticas de autocuidado incluyen tratar de comer de forma variada, aunque en porciones pequeñas. Eso me permite tener una alimentación equilibrada, sin exagerar en la cantidad. En cuanto a la actividad física, hasta el 5 de diciembre, cuando sufrí un accidente en el brazo, solía ir al gimnasio casi todos los días y corría, lo que me ayudaba a mantenerme en forma. Sin embargo, después del accidente, dejé de hacer ejercicio, y ahora no salgo a correr ni camino mucho. Incluso, por el sedentarismo, me duelen las rodillas. Debido a la lesión que tuve en el trabajo, no puedo hacer esfuerzos físicos intensos, por lo que ahora, cuando voy al gimnasio, solo puedo caminar en la cinta. Mi estado físico no me permite realizar otras actividades físicas por el momento. A pesar de esto, trato de mantenerme bien hidratado, ya que siempre me aseguro de tomar mucha agua para mantenerme sobre hidratado.		"Mis prácticas de autocuidado incluyen tratar de comer de forma variada, aunque en porciones pequeñas. Eso me permite tener una alimentación equilibrada, sin exagerar en la cantidad." "Hasta el 5 de diciembre, cuando sufrí un accidente en el brazo, solía ir al gimnasio casi todos los días y corría, lo que me ayudaba a mantenerme en forma." "Después del accidente, dejé de hacer ejercicio, y ahora no salgo a correr ni camino mucho. Incluso, por el sedentarismo, me duelen las rodillas." "Debido a la lesión que tuve en el trabajo, no puedo hacer esfuerzos físicos intensos, por lo que ahora, cuando voy al gimnasio, solo puedo caminar en la cinta."	La mayoría de los entrevistados reconoce la importancia de una alimentación equilibrada y la necesidad de hacer ejercicio, pero enfrentan diversas barreras que dificultan la adopción y el mantenimiento de hábitos saludables. La falta de tiempo, las tentaciones como postres, dulces, comidas fritas y pastas en el lugar de trabajo, junto con las dificultades para mantener una rutina constante, son los principales obstáculos mencionados. Sin embargo, se observa un esfuerzo por ajustar los hábitos, como incorporar más frutas, agua y moderar el consumo	La principal práctica de autocuidado que intentan llevar a cabo es en la alimentación, incorporando frutas, agua y moderando el consumo de harinas y alimentos poco saludables. Además, tratan de mantener una rutina de ejercicio. Reconocen obstáculos como la falta de tiempo y se sienten tentados por las opciones disponibles en los comedores del trabajo, lo que dificulta la implementación y el mantenimiento constante de buenos hábitos	Los participantes practican el autocuidado en la alimentación y la actividad física, pero la falta de tiempo y las tentaciones laborales dificultan mantener estos hábitos. A pesar de ello, siguen ajustando su estilo de vida y motivándose a hacer pequeños cambios en su alimentación y actividad física, aunque de manera gradual

					de harinas y alimentos poco saludables. La mayoría sigue buscando mejorar su bienestar mediante pequeños ajustes en sus prácticas diarias, incluyendo el control de las porciones. Sus hábitos están influenciados principalmente por cómo se sienten en relación con su peso. En menor medida, algunos mencionan que no disfrutaban del gimnasio y prefieren realizar actividad física al aire libre	
2	2.E(35).M.LE.(5a)	Mis prácticas de autocuidado no las considero las mejores, especialmente en lo relacionado con la alimentación. Cuando voy a un comedor donde la comida está muy rica, es difícil resistirse a comer de más, a veces incluso hasta dos platos y postre. En el trabajo, cuando intento comer la opción vegetariana, no siempre me dan ganas de hacerlo, y a veces ni cómo. Eso no es una buena práctica de autocuidado nutricional. En cuanto al ejercicio, a veces trato de ir al gimnasio varias veces a la semana, pero si estoy ocupado estudiando o por alguna otra razón, no sigo un patrón fijo. Mi autocuidado depende de cómo me siento físicamente. Si noto que he ganado algo de peso o me siento más pesado, trato de hacer algo para corregirlo, como comer menos o hacer ayuno intermitente. Por lo general, me mantengo así, sin una rutina rígida, y trato de adaptarme a cómo me siento en el momento.		"Mis prácticas de autocuidado no las considero las mejores, especialmente en lo relacionado con la alimentación." "Cuando voy a un comedor donde la comida está muy rica, es difícil resistirse a comer de más, a veces incluso hasta dos platos y postre." "En el trabajo, cuando intento comer la opción vegetariana, no siempre me dan ganas de hacerlo, y a veces ni cómo." "A veces trato de ir al gimnasio varias veces a la semana, pero si estoy ocupado estudiando o por alguna otra razón, no sigo un patrón fijo." "Mi autocuidado depende de cómo me siento físicamente. Si noto que he ganado algo de peso o me siento más pesado, trato de hacer algo para corregirlo, como comer menos o hacer ayuno intermitente."		

3	3.E(47).M.L.E.(13a)	Ahora soy más consciente de la importancia de la alimentación y de incorporar actividad física en mi rutina. Aunque me está costando un poco hacer actividad física, especialmente durante mi franco, estoy trabajando en hacerlo parte de mis hábitos. También he comenzado a limitar el consumo de harinas, ya que antes solía comer más pan y galletitas, pero ahora trato de consumirlas de manera más moderada.	"Ahora soy más consciente de la importancia de la alimentación y de incorporar actividad física en mi rutina." "Aunque me está costando un poco hacer actividad física, especialmente durante mi franco, estoy trabajando en hacerlo parte de mis hábitos." "También he comenzado a limitar el consumo de harinas, ya que antes solía comer más pan y galletitas, pero ahora trato de consumirlas de manera más moderada."		
4	4.E(51).M.L.E.(14a)	Mis prácticas de autocuidado se centran principalmente en mantenerme activo y cuidar mi alimentación. El ejercicio es una parte fundamental de mi rutina diaria, ya que me gusta sentirme bien físicamente y mantenerme en movimiento. Soy una persona que disfruta de la actividad física al aire libre, como andar en bicicleta, caminar o correr. Sin embargo, cuando estoy en el campo, las opciones se limitan, y el único ejercicio disponible es el gimnasio. Aunque no soy fanático de hacer ejercicio en un espacio cerrado, sé que es mejor que no hacer nada, por lo que trato de hacer ejercicio al menos tres o cuatro veces a la semana, aunque a veces lo hago un poco en contra de mi voluntad. En cuanto a la alimentación, me esfuerzo por servir porciones pequeñas y elegir alimentos más saludables dentro de las opciones que tengo. Prefiero tomar agua, especialmente del dispensador, en lugar de bebidas saborizadas o procesadas, que tienen muchas azúcares y aditivos. También trato de llevar frutas	"El ejercicio es una parte fundamental de mi rutina diaria, ya que me gusta sentirme bien físicamente y mantenerme en movimiento." "Aunque no soy fanático de hacer ejercicio en un espacio cerrado, sé que es mejor que no hacer nada, por lo que trato de hacer ejercicio al menos tres o cuatro veces a la semana." "Prefiero tomar agua, especialmente del dispensador, en lugar de bebidas saborizadas o procesadas, que tienen muchas azúcares y aditivos."		

		para comer entre comidas, de modo que, además de las cuatro comidas principales, tengo opciones más saludables a mano durante el día. Trato de equilibrar mi vida con ejercicio regular, aunque sea de manera más forzada cuando estoy en un lugar donde las opciones son limitadas, y mantengo un enfoque consciente en la elección de alimentos saludables y en la moderación de las porciones.		"Trato de llevar frutas para comer entre comidas, de modo que, además de las cuatro comidas principales, tengo opciones más saludables a mano durante el día." "Trato de equilibrar mi vida con ejercicio regular, aunque sea de manera más forzada cuando estoy en un lugar donde las opciones son limitadas, y mantengo un enfoque consciente en la elección de alimentos saludables y en la moderación de las porciones."		
5	5.E(30).F.L.E.(4a)	Recientemente, he comenzado a incorporar algunos cambios en mi rutina para cuidar mejor de mi salud. Por ejemplo, he sustituido el café por productos con calcio en el desayuno, como yogur, y también he añadido frutas y frutos secos a mi dieta. Además, he empezado a salir a caminar con más frecuencia para evitar el sedentarismo y mantener la elasticidad de mi cuerpo. Otra práctica que implementé es llevar siempre una botella grande de agua al trabajo. Esto me permite beber de manera constante sin tener que preocuparme por la cantidad. Al tener la botella a mi lado, voy tomando agua sin pensar demasiado en cuántos vasos me faltan, lo que hace que, sin darme cuenta, pueda cumplir fácilmente con los dos litros diarios.		"He sustituido el café por productos con calcio en el desayuno, como yogur, y también he añadido frutas y frutos secos a mi dieta." "He empezado a salir a caminar con más frecuencia para evitar el sedentarismo y mantener la elasticidad de mi cuerpo." "He implementado llevar siempre una botella grande de agua al trabajo. Esto me permite beber de manera constante sin tener que preocuparme por la cantidad."		
6	6.E(47).M.L.	En realidad, no me estoy cuidando mucho. Sin embargo, trato de evitar ciertos hábitos, como ir al comedor, para no caer en la tentación de comer cosas		En realidad, no me estoy cuidando mucho. Sin embargo, trato de evitar		

		poco saludables. También intento no desayunar con facturas, ya que es algo que hago todos los días, y trato de evitarlo. A veces incluyo más verduras en mi dieta, aunque la carne no me gusta mucho, por lo que no la como con frecuencia. En cuanto al ejercicio, no practico gimnasio y llevo un estilo de vida bastante sedentario.	ciertos hábitos, como ir al comedor, para no caer en la tentación de comer cosas poco saludables. También intento no desayunar con facturas, ya que es algo que hago todos los días, y trato de evitarlo. A veces incluyo más verduras en mi dieta, aunque la carne no me gusta mucho, por lo que no la como con frecuencia. En cuanto al ejercicio, no practico gimnasio y llevo un estilo de vida bastante sedentario.		
Categoría: Autocuidado en la alimentación controlando las porciones e incorporando alimentos hipocalóricos.					

Preg 6		¿Como cuidas de tu alimentación? Como influye en tu bienestar general. ¿Por qué?					
Nº	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	Cuido de mi alimentación principalmente para prevenir problemas de salud, como el desorden metabólico, que puede surgir por comer en exceso. Sé que la obesidad limita la actividad física, y esa falta de movimiento afecta mis articulaciones, sobre todo las rodillas y los tobillos, lo que me hace más consciente de la importancia de mantener un peso saludable. Trato de llevar una dieta equilibrada para no excederme en las calorías, y así poder mantenerme en un peso adecuado. Aunque no me siento al 100%, mi objetivo es mejorar y recuperar mi salud, y creo que controlar mi alimentación es clave para lograrlo. Si mantengo un peso saludable, eventualmente podré		"Cuido de mi alimentación principalmente para prevenir problemas de salud, como el desorden metabólico, que puede surgir por comer en exceso" "Trato de llevar una dieta equilibrada para no excederme en las calorías, y así poder mantenerme en un peso adecuado"	Se observan diversas perspectivas sobre cómo la alimentación influye en el bienestar general. Algunas personas son conscientes de su impacto y buscan mejorar sus hábitos, mientras que otras reconocen la	Existe conciencia acerca de las consecuencias de una alimentación inadecuada y de los beneficios de cuidar su dieta, pero no se logra sostener dichos hábitos a largo plazo. Algunos intentan realizar cambios, pero las	Reconocimiento de la importancia de una alimentación saludable para mantener el bienestar general dificultada para mantener ciertos hábitos.

		hacer más actividad física y mejorar mi condición general, lo que tendrá un impacto positivo en mi bienestar a largo plazo.			necesidad de hacerlo, pero no implementan cambios significativos. Algunos cuidan activamente su dieta, conscientes de los beneficios a largo plazo, como mayor energía, prevención de problemas de salud y bienestar físico y emocional, manteniendo un equilibrio en su alimentación y estilo de vida. Por otro lado, hay quienes no siguen una dieta saludable y experimentan consecuencias como cansancio y malestar, aunque no han tomado decisiones firmes para modificar sus hábitos.	dificultades para mantenerlos, ya sea por falta de motivación, opciones limitadas o simplemente por hábitos personales, impiden que cuiden su alimentación de manera constante.
2	2.E(35).M.LE.(5a)	No me cuido con la alimentación, la verdad. No sigo un plan nutricional ni me esfuerzo por llevar una dieta saludable. Comemos lo que hay en casa, sin preocuparme mucho por la cantidad o calidad. Esto claramente impacta en mi bienestar general. Hay épocas en las que me siento más pesado, a veces me duele la espalda o estoy más cansado sin haber hecho mucho. Eso tiene un efecto directo en cómo me siento. El no cuidar lo que como y no tener hábitos saludables influye negativamente en mi energía y en cómo me siento a lo largo del día. Siento que, si llevara una alimentación más equilibrada y me cuidara más, tendría más energía y me sentiría mejor. Pero la realidad es que es difícil mantener un hábito saludable cuando no está inculcado de manera consistente en tu rutina.		"No me cuido con la alimentación, la verdad. No sigo un plan nutricional ni me esfuerzo por llevar una dieta saludable." "Esto claramente impacta en mi bienestar general. Hay épocas en las que me siento más pesado, a veces me duele la espalda o estoy más cansado sin haber hecho mucho." "Siento que, si llevara una alimentación más equilibrada y me cuidara más, tendría más energía y me sentiría mejor."		
3	3.E(47).M.LE.(13a)	He probado varias dietas estrictas, pero ya me da cuenta de que no son sostenibles a largo plazo, así que busco algo que pueda mantener en el tiempo. La obesidad me ha llevado a entender que necesito bajar de peso sí o sí, por lo que ahora soy más consciente de lo que como y de las cantidades. Me cuesta no repetir la comida, por ejemplo, aunque trato de ser consciente de no servirme más de lo que realmente necesito. Cuando me enfoco en esto, logro comer de manera más tranquila, por ejemplo, disfrutando de un plato, y aunque a veces me cuesta, intento mantener el control en esos momentos.		"He probado varias dietas estrictas, pero ya me da cuenta de que no son sostenibles a largo plazo, así que busco algo que pueda mantener en el tiempo." "La obesidad me ha llevado a entender que necesito bajar de peso sí o sí, por lo que ahora soy más consciente de lo que como y de las cantidades." "Me cuesta no repetir la comida, por ejemplo, aunque trato de ser consciente de no servirme"		

				más de lo que realmente necesito." "Cuando me enfoco en esto, logro comer de manera más tranquila, por ejemplo, disfrutando de un plato."		
4	4.E(51).M.L.E.(14a)	Cuidar de mi alimentación es una parte fundamental de mi bienestar general. Creo firmemente que todo lo relacionado con las buenas prácticas alimentarias impacta directamente en nuestra salud física y mental. Cuando seguimos hábitos alimenticios saludables, estamos cuidando de nuestro cuerpo y garantizando que funcione de la mejor manera posible. Está comprobado que mantener una alimentación equilibrada tiene efectos positivos en el organismo, contribuyendo a nuestra energía, vitalidad y salud a largo plazo. Sin embargo, la alimentación no es lo único que influye en nuestro bienestar. También el ejercicio juega un papel crucial, ya que nos permite mantenernos activos y fortalecer el cuerpo. Además, el bienestar no solo depende de lo físico, sino también de factores emocionales y sociales. Un buen entorno laboral, con relaciones positivas con compañeros, superiores y un sentido de satisfacción en el trabajo, también tiene un impacto positivo en nuestra salud psíquica. Creo que el autocuidado debe ser integral, y para mí, la clave está en mantener un equilibrio entre la alimentación, el ejercicio, las relaciones interpersonales y un entorno laboral saludable. Todo esto, combinado, influye positivamente en mi salud física y emocional, creando una vida más equilibrada y satisfactoria.		"Cuidar de mi alimentación es una parte fundamental de mi bienestar general. Creo firmemente que todo lo relacionado con las buenas prácticas alimentarias impacta directamente en nuestra salud física y mental." "Está comprobado que mantener una alimentación equilibrada tiene efectos positivos en el organismo, contribuyendo a nuestra energía, vitalidad y salud a largo plazo." "El ejercicio juega un papel crucial, ya que nos permite mantenernos activos y fortalecer el cuerpo." "Creo que el autocuidado debe ser integral, y para mí, la clave está en mantener un equilibrio entre la alimentación, el ejercicio, las relaciones interpersonales y un entorno laboral saludable." "Todo esto, combinado,		

				influye positivamente en mi salud física y emocional, creando una vida más equilibrada y satisfactoria."		
5	5.E(30).F.L.E.(4a)	Uno de los hábitos más importantes que tengo en mi alimentación es que hace más de diez años decidí dejar de consumir sal, tanto en los alimentos como al momento de cocinar. Esta decisión surgió a raíz de una cuestión de salud familiar, no personal, ya que todos tuvimos que adaptarnos a esta modificación en nuestros hábitos alimenticios. Con el tiempo, me acostumbré tanto que ahora, cuando como algo que tiene un sabor salado, me resulta incómodo y no lo puedo disfrutar. Además de evitar la sal, también he eliminado el consumo de azúcar. Creo que estos cambios han tenido un impacto positivo en mi bienestar general, ya que me han ayudado a mantener un estilo de vida más saludable. El no consumir estos ingredientes me ha permitido sentirme mejor, tanto en términos de energía como de bienestar físico.		"Hace más de diez años decidí dejar de consumir sal, tanto en los alimentos como al momento de cocinar." "Con el tiempo, me acostumbré tanto que ahora, cuando como algo que tiene un sabor salado, me resulta incómodo y no lo puedo disfrutar." "Además de evitar la sal, también he eliminado el consumo de azúcar." "Creo que estos cambios han tenido un impacto positivo en mi bienestar general, ya que me han ayudado a mantener un estilo de vida más saludable." "El no consumir estos ingredientes me ha permitido sentirme mejor, tanto en términos de energía como de bienestar físico."		
6	6.E(47).M.L.E.(4a)	No considero que realmente cuido mi alimentación. No como de manera balanceada y no tomo suficiente agua. Para intentar consumir más agua, empecé a mezclarla con terna, aunque sé que no es lo ideal, pero al menos es mejor que nada. Esta semana lo implementé, pero todavía no siento que sea la mejor		"No considero que realmente cuido mi alimentación. No como de manera balanceada y no tomo suficiente agua." "Para intentar consumir		

		opción. He dejado un poco la gaseosa, y la he reemplazado por terma, lo que creo que es un pequeño paso en la dirección correcta, pero todavía no tengo un control adecuado sobre mi alimentación.		más agua, empecé a mezclarla con terma, aunque sé que no es lo ideal, pero al menos es mejor que nada." "He dejado un poco la gaseosa, y la he reemplazado por terma, lo que creo que es un pequeño paso en la dirección correcta." "Todavía no tengo un control adecuado sobre mi alimentación."			
Categoría: Cuidado activo de la alimentación con dificultad para sostener la continuidad de algunas acciones protectoras de la salud.							

Preg 7		En el ámbito laboral ¿Como realizas la selección de alimentos que consumís diariamente? ¿Por qué? y cómo influyen en tu desempeño diario?					
Nº	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	Realizo la selección de mis alimentos basándome en una dieta que me ayudó a perder grasa y ganar masa muscular. Me enfoco en consumir proteínas como carne, pollo, huevos, y algo de arroz y verdura. Estos alimentos me dan la energía necesaria para realizar actividades físicas, y en su momento, me ayudaron a sentirme más fuerte, enérgico y a recuperarme más rápido. Con esta dieta, noté que podía descansar mejor y me despertaba con más energía para enfrentar el día. Cuando no sigo esa dieta adecuada, siento que mi rendimiento laboral se ve afectado. No descanso bien, me despierto varias veces por la noche y, aunque intento dormir suficientes horas, no logro recuperarme. Esto me hace sentir cansado durante el día, incluso al comenzar mi jornada de trabajo. La falta de una buena nutrición y el sobrepeso influyen		"Realizo la selección de mis alimentos basándome en una dieta que me ayudó a perder grasa y ganar masa muscular." "Me enfoco en consumir proteínas como carne, pollo, huevos, y algo de arroz y verdura. Estos alimentos me dan la energía necesaria para realizar actividades físicas." "Cuando no sigo esa dieta adecuada, siento que mi rendimiento laboral se ve afectado. No descanso	Los participantes muestran una variedad de enfoques hacia la selección de alimentos en el ámbito laboral. Algunos realizan elecciones conscientes y planificadas en sus platos y tienden a experimentar un impacto positivo en su rendimiento, sintiéndose más enérgicos y con	Se interpreta que quienes hacen elecciones conscientes y planificadas, como consumir alimentos saludables, experimentan un impacto positivo en su desempeño laboral, sintiéndose más energéticos y concentrados. En cambio, aquellos que optan por elecciones más	Las elecciones conscientes y saludables mejoran la energía y concentración, favoreciendo el rendimiento laboral. Las elecciones espontáneas y desequilibradas reducen la energía y agilidad, afectando negativamente el desempeño

		directamente en mi bienestar general y en mi capacidad para estar alerta y rendir de manera óptima. El no dormir bien debido a una dieta desequilibrada me deja sin energía, lo que impacta negativamente en mi desempeño y concentración durante el trabajo.		bien, me despierto varias veces por la noche y, aunque intento dormir suficientes horas, no logro recuperarme." "La falta de buena nutrición y el sobrepeso influyen directamente en mi bienestar general y en mi capacidad para estar alerta y rendir de manera óptima."	mayor capacidad para concentrarse. Por el contrario, los entrevistados que hacen elecciones más espontáneas y menos equilibradas notan una disminución en su energía y agilidad, lo que afecta negativamente su desempeño laboral.	espontáneas y desequilibradas, como comida rápida o alimentos poco nutritivos, sienten una disminución en su energía y agilidad, lo que afecta negativamente su rendimiento y bienestar.
2	2.E(35).M.L.E.(5a)	En el ámbito laboral, no tengo una selección muy planificada de alimentos. A veces, simplemente como lo que se ofrece en el momento o lo que me apetece. Si tengo ganas de una gaseosa, la tomo, o si hay pizza, también la como. Sin embargo, estoy intentando cuidarme un poco más, por lo que llevo mi botella de agua para estar hidratado. En cuanto a los postres, si son elaborados y sabrosos, suelo servirme. Respecto a las opciones de comida, suelo comer huevo duro de entrada y generalmente elijo proteínas. Sin embargo, las verduras no suelen ser una opción frecuente para mí, principalmente porque el sabor no me convence tanto. También la carne que nos sirven en el comedor laboral no tiene el mismo sabor que la que preparo en casa, ya que es comida precocinada que solo se recalienta, lo que hace que no sea tan atractiva para mí.		"A veces, simplemente como lo que se ofrece en el momento o lo que me apetece. Si tengo ganas de una gaseosa, la tomo, o si hay pizza, también la como." "Estoy intentando cuidarme un poco más, por lo que llevo mi botella de agua para estar hidratado." "En cuanto a los postres, si son elaborados y sabrosos, suelo servirme." "Suelo comer huevo duro de entrada y generalmente elijo proteínas." "Las verduras no suelen ser una opción frecuente para mí, principalmente porque el sabor no me convence tanto." "La carne que nos sirven en el comedor laboral no tiene el mismo sabor que la que preparo en casa, ya que es	participantes han experimentado que el comer de manera inadecuada tiene sus consecuencias a la hora de trabajar.	

				comida precocinada que solo se recalienta."		
3	3.E(47).M.L.E.(13a)	La elección de los alimentos depende de lo que haya disponible. En general, trato de optar por más verduras, ya que en mi trabajo no suelen ofrecer una gran variedad. Antes, las verduras no venían envasadas, pero incluso cuando no lo hacían, las opciones eran limitadas: mucha papa, zapallo, zanahoria, y poca lechuga o tomate. Sería ideal contar con más opciones como acelga, espinaca o espárragos. La papa, por ejemplo, no es la mejor opción para bajar de peso, aunque depende de qué te diga el nutricionista. Aunque trato de elegir más verduras que carne, siempre necesito consumir algo de carne. He notado que, con el tiempo, desde que aumenté de peso, me siento más fatigado, con menos energía, me cuesta concentrarme y, en ocasiones, tengo dolores físicos. Todo esto influye en mi desempeño diario, ya que, si no me cuido bien con la alimentación, no rindo como debería.		"La elección de los alimentos depende de lo que haya disponible. En general, trato de optar por más verduras, ya que en mi trabajo no suelen ofrecer una gran variedad." "Aunque trato de elegir más verduras que carne, siempre necesito consumir algo de carne" "He notado que, con el tiempo, desde que aumenté de peso, me siento más fatigado, con menos energía, me cuesta concentrarme y, en ocasiones, tengo dolores físicos." "Todo esto influye en mi desempeño diario, ya que, si no me cuido bien con la alimentación, no rindo como debería"		
4	4.E(51).M.L.E.(14a)	En el ámbito laboral, soy bastante cuidadoso con las elecciones alimentarias que hago a diario. Siempre he tenido una tendencia a ser más delgado, y eso me ha llevado a ser consciente de no consumir más calorías de las que voy a gastar. Para mí, es importante mantener el equilibrio en las porciones y la calidad de los alimentos que consumo, ya que, a veces, me da la tentación de seguir comiendo, pero sé que eso puede llevarme a poner más combustible de lo que realmente necesito. Así que trato de controlarme y ser selectivo en cuanto a lo que como, tanto en cantidad como en calidad. En cuanto a cómo influye en mi desempeño diario, nunca me he puesto a analizarlo		"Siempre he tenido una tendencia a ser más delgado, y eso me ha llevado a ser consciente de no consumir más calorías de las que voy a gastar." "Trato de controlarme y ser selectivo en cuanto a lo que como, tanto en cantidad como en calidad." "Nunca me he puesto a analizarlo profundamente, pero creo que sí tiene un		

		profundamente, pero creo que sí tiene un impacto positivo. Aunque no lo haya reflexionado antes, me siento bien cuando cuido mi alimentación. Si una persona no está bien de salud, no puede estar completamente feliz ni rendir al máximo, y esa es una verdad que, al reflexionarla, entiendo aún más. El autocuidado, en general, tiene repercusiones en todos los aspectos de la vida, incluido el rendimiento laboral, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Al sentirme bien físicamente, creo que puedo desempeñarme mejor y afrontar las demandas laborales con más energía y enfoque.	impacto positivo [en mi desempeño laboral]." "Si una persona no está bien de salud, no puede estar completamente feliz ni rendir al máximo." "El autocuidado tiene repercusiones en todos los aspectos de la vida, incluido el rendimiento laboral, aunque no siempre seamos conscientes de ello."		
5	5.E(30).F.L.E.(4a)	En cuanto a bebidas, prefiero tomar agua, evitando gaseosas, jugos o cualquier bebida saborizada. De vez en cuando, puedo incorporar un vaso de jugo de naranja natural en el desayuno, pero trato de evitar cualquier bebida con azúcar o saborizantes. En cuanto a la comida, la selección se basa principalmente en mis gustos personales. En el trabajo, tenemos un menú establecido, y cuando elijo entre las opciones, lo primero que considero es si me gusta el plato. Por ejemplo, si me ofrecen pasta y me gusta, la elijo sin problema. Sin embargo, si el menú incluye algo que no me agrada tanto, trato de elegirlo en función de lo que contiene. Por ejemplo, si hay carne y sé que no suelo comer mucha, decido comer un pequeño pedazo de carne, acompañándolo con una ensalada o una sopa para asegurarme de incluir vegetales en mi dieta. En general, no me gusta torturarme con la comida, así que trato de basar mis elecciones en lo que realmente disfruto. En cuanto al impacto en mi desempeño, noto que después de almorzar, especialmente si la comida es pesada como pastas o alimentos con mucha harina, me cuesta retomar energía durante la tarde debido al proceso de digestión. Si el almuerzo no es tan pesado, como una ensalada o algo más ligero, el cansancio post comida	"Prefiero tomar agua, evitando gaseosas, jugos o cualquier bebida saborizada." "Cuando elijo entre las opciones del menú, lo primero que considero es si me gusta el plato." "Si hay carne y sé que no suelo comer mucha, decido comer un pequeño pedazo de carne, acompañándolo con una ensalada o una sopa para asegurarme de incluir vegetales." "Después de almorzar, especialmente si la comida es pesada, como pastas o alimentos con mucha harina, me cuesta retomar energía durante la tarde." "He dejado de consumir postres, y ahora prefiero una fruta, como una		

		es menor. Además, he dejado de consumir postres, y ahora prefiero una fruta, como una naranja, banana o manzana, para terminar mi comida. Esto me ayuda a sentirme mejor y con más energía, ya que las frutas me ofrecen nutrientes sin el exceso de azúcar que los postres solían proporcionar		naranja, banana o manzana, para terminar mi comida."			
6	6.E(47).M.L.E.(4a)	En el trabajo, selecciono los alimentos de manera bastante espontánea; simplemente elijo lo que me gusta cuando lo veo y lo pongo en el plato. Mi elección depende de mis gustos personales, y si me sirvo algo, es porque realmente lo voy a comer, no me gusta dejar comida en el plato. Sin embargo, me he dado cuenta de que, con el tiempo, estoy perdiendo agilidad y habilidad, especialmente en tareas físicas, aunque en otros aspectos no ha tenido tanto impacto aún.		"En el trabajo, selecciono los alimentos de manera bastante espontánea; simplemente elijo lo que me gusta cuando lo veo y lo pongo en el plato." "Si me sirvo algo, es porque realmente lo voy a comer, no me gusta dejar comida en el plato." "Me he dado cuenta de que, con el tiempo, estoy perdiendo agilidad y habilidad, especialmente en tareas físicas."			
Categoría: Autoconciencia de la selección de alimentos para el consumo diario que favorecen o dificultan el rendimiento laboral.							

Preg 8		Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?					
Nº	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	El diagrama de permanencia laboral puede influir en mi autocuidado nutricional, aunque creo que la jornada en sí misma no es el factor más determinante, sino cómo manejo la alimentación dentro de ella. En mi trabajo, a pesar de las largas jornadas de 12 horas, hay opciones saludables como frutas y verduras disponibles. Sin embargo, la tentación de los dulces y postres a veces me juega en contra, especialmente cuando la ansiedad aparece debido al cansancio o el estrés. En esos momentos, a veces caigo en la tentación de comer más de lo necesario,	Entrevista realizada en enfermería AG, el colega se mostró muy colaborativo para realizar la misma, tuvo una duración de 28 minutos.	"A pesar de las largas jornadas de 12 horas, hay opciones saludables como frutas y verduras disponibles. Sin embargo, la tentación de los dulces y postres a veces me juega en contra, especialmente cuando la ansiedad aparece debido al cansancio o el estrés."	Las respuestas muestran que el diagrama de permanencia laboral influye directamente en el autocuidado nutricional de los entrevistados, principalmente debido al estrés, la ansiedad y la falta	El diagrama de permanencia laboral influye en el autocuidado nutricional de los entrevistados, principalmente por el estrés, la ansiedad y la falta de control sobre las opciones	El diagrama de permanencia laboral genera ansiedad, lo que influye negativamente en el autocuidado nutricional que llevan a decisiones alimenticias poco saludables.

		especialmente cuando la ansiedad de no poder estar con la familia o en eventos importantes se manifiesta. Al principio, la adaptación a este tipo de jornada fue más difícil, y me resultaba complicado controlar esa ansiedad, lo que se traducía en comer en exceso. Con el tiempo, aprendí a manejar mejor mis emociones y mi alimentación, eligiendo más frutas y evitando los excesos. Ahora, ya asimilado este tipo de trabajo, trato de mantenerme firme en mis decisiones nutricionales y de no dejar que la ansiedad me lleve a malos hábitos alimenticios. Por supuesto, el estar lejos de la familia o no poder compartir momentos importantes genera estrés, y muchas veces eso se canaliza a través de la comida. Sin embargo, con el tiempo he aprendido a manejar estos momentos con más consciencia, sabiendo que la alimentación tiene un impacto directo en mi bienestar, incluyendo mi salud metabólica. En resumen, sí, la permanencia laboral afecta, pero la clave está en cómo se maneja la ansiedad y las tentaciones alimenticias que surgen de la rutina.
2	2.E(35).MLE.(5a)	El diagrama de permanencia laboral definitivamente influye en mi autocuidado nutricional. Al estar mucho tiempo trabajando, principalmente en turnos largos o aislados, me afecta tanto la salud mental como la alimentación. Cuando estoy en guardia, muchas veces siento ansiedad, lo que influye en mis hábitos alimenticios. En ocasiones, como más de lo habitual o busco alimentos reconfortantes debido a esa ansiedad, como una forma de lidiar con el estrés. Además, el hecho de estar alejado de la sociedad durante días seguidos genera un aislamiento, lo cual impacta no solo en las relaciones interpersonales, sino también en el autocuidado en general. En momentos en que siento que no tengo un buen apoyo emocional, tiendo a descuidar más mi alimentación. También, si hay cambios en el horario o imprevistos que me obligan a quedarme más tiempo en el trabajo,

"Al principio, la adaptación a este tipo de jornada fue más difícil, y me resultaba complicado controlar esa ansiedad, lo que se traducía en comer en exceso." "Ahora, ya asimilado este tipo de trabajo, trato de mantenerme firme en mis decisiones nutricionales y de no dejar que la ansiedad me lleve a malos hábitos alimenticios."	de control sobre las opciones alimenticias en el trabajo. Estos factores pueden llevar a tomar decisiones alimenticias poco saludables, como comer en exceso, optar por comida reconfortante o consumir alimentos no nutritivos. Sin embargo, algunos entrevistados logran adaptarse y manejar mejor sus hábitos alimenticios con el tiempo, aunque esto requiere esfuerzo consciente para superar las malas elecciones y el impacto emocional del trabajo en su nutrición. El ambiente y presión laboral, la disponibilidad de alimento son factores clave que afectan el autocuidado nutricional en este contexto.	alimenticias en el trabajo. Estos factores a menudo conducen a decisiones alimenticias poco saludables. Sin embargo, algunos logran adaptarse con esfuerzo consciente, manejando mejor sus hábitos a pesar de las malas elecciones alimenticias y la presión laboral.
"Cuando estoy en guardia, muchas veces siento ansiedad, lo que influye en mis hábitos alimenticios. En ocasiones, como más de lo habitual o busco alimentos reconfortantes debido a esa ansiedad, como una forma de lidiar con el estrés." "El hecho de estar alejado de la sociedad durante días seguidos genera un aislamiento, lo cual impacta no solo en las relaciones interpersonales, sino también en el		

		eso afecta mi organización de las comidas y me lleva a comer de manera descontrolada. Por todo esto, la salud mental juega un papel clave. El estrés y la ansiedad generados por los turnos y la presión laboral también afectan mi bienestar físico, como las decisiones sobre lo que como.		autocuidado en general." "Si hay cambios en el horario o imprevistos que me obligan a quedarme más tiempo en el trabajo, eso afecta mi organización de las comidas y me lleva a comer de manera descontrolada." "La salud mental juega un papel clave. El estrés y la ansiedad generados por los turnos y la presión laboral también afectan mi bienestar físico, como las decisiones sobre lo que como."			
3	3.E(47).M.LE.(13a)	El diagrama de permanencia laboral afecta mi autocuidado nutricional principalmente por el desorden. La comida que consumimos es preelaborada, y aunque confiamos en que está bien preparada, no sabemos con certeza cómo se ha elaborado. De hecho, hemos tenido experiencias negativas, como cuando comimos carne y nos cayó mal, o algunos compañeros tuvieron diarrea. Al estar preelaborada, supongo que algo de las propiedades de los alimentos se pierde, y no sabemos exactamente cuánto estamos aprovechando de su valor nutricional. Además, estar siete días seguidos en el trabajo genera ansiedad, especialmente porque en nuestros tiempos libres no siempre hay entretenimiento disponible. En ocasiones, nos hemos quedado sin televisión ni internet, lo que aumenta la ansiedad y, como consecuencia, se tiende a comer más. Esta situación también influye en mis hábitos alimentarios, ya que, al estar en un ambiente donde el aburrimiento o el estrés están presentes, es fácil recurrir a la comida como una forma de lidiar con esas emociones.		"La comida que consumimos es preelaborada, y aunque confiamos en que está bien preparada, no sabemos con certeza cómo se ha elaborado." "Al estar preelaborada, supongo que algo de las propiedades de los alimentos se pierde, y no sabemos exactamente cuánto estamos aprovechando de su valor nutricional." "Estar siete días seguidos en el trabajo genera ansiedad, especialmente porque en nuestros tiempos libres no siempre hay entretenimiento			

			disponible." "Es fácil recurrir a la comida como una forma de lidiar con esas emociones."			
4	4.E(51).M.L.E.(14a)	El diagrama de permanencia laboral definitivamente influye en mi autocuidado nutricional, especialmente en cuanto a las opciones alimentarias disponibles. Cuando estoy en casa, puedo controlar completamente lo que como, eligiendo alimentos frescos y evitando las comidas procesadas, lo que para mí es esencial. Sin embargo, en el trabajo, la situación es diferente. Aquí, no podemos elegir lo que queremos comer todos los días, lo que puede ser una limitación, especialmente cuando se trata de la variedad de alimentos. Por ejemplo, los menús en el trabajo suelen ofrecer carne como plato principal todos los domingos y viernes, lo que puede ser monótono para mí, ya que, como mencioné antes, no soy de comer carne todos los días. Preferiría tener más opciones variadas, como platos más ligeros o incluso un día sin carne, pero esa opción no está disponible aquí. Aunque entiendo que hay personas que disfrutan comer carne todos los días, para mí, esta repetición puede ser un desafío, ya que preferiría algo más variado y casero, algo que no siempre puedo encontrar debido a las restricciones del diagrama de permanencia laboral. El hecho de que las opciones estén predeterminadas y no siempre sean las que yo elegiría impacta en mi nutrición, ya que, al no tener control total sobre lo que consumo, me veo limitado en mi capacidad para hacer elecciones más saludables o acordes a mis preferencias personales. Esto puede afectar mi bienestar general, ya que una dieta más variada y equilibrada sería ideal para mantener un autocuidado nutricional adecuado.		"Cuando estoy en casa, puedo controlar completamente lo que como, eligiendo alimentos frescos y evitando las comidas procesadas." "Los menús en el trabajo suelen ofrecer carne como plato principal todos los domingos y viernes, lo que puede ser monótono para mí, ya que, como mencioné antes, no soy de comer carne todos los días." "Preferiría tener más opciones variadas, como platos más ligeros o incluso un día sin carne, pero esa opción no está disponible aquí." "El hecho de que las opciones estén predeterminadas y no siempre sean las que yo elegiría impacta en mi nutrición."		
5	5.E(30).	En mi caso, el diagrama de permanencia laboral no influye de la mejor manera en mi autocuidado		"Estar fuera durante siete días me genera algo de		

		nutricional. Suelo ser una persona muy de casa, y estar fuera durante siete días me genera algo de ansiedad, ya que constantemente pienso en cuándo volveré. Esta ansiedad, creo, afecta mi alimentación, ya que hay días en los que siento muchas ganas de comer, probablemente por estrés, y otros días en los que no tengo tanto apetito. Este constante contar los días para volver a casa puede ser agotador emocionalmente, lo que, a veces, se refleja en mis hábitos alimenticios. Aunque trato de no pensar demasiado en ello para no hacerlo más pesado, la verdad es que, personalmente, me cuesta un poco manejarlo	ansiedad, ya que constantemente pienso en cuándo volveré." "Esta ansiedad afecta mi alimentación, ya que hay días en los que siento muchas ganas de comer, probablemente por estrés, y otros días en los que no tengo tanto apetito." "El contar los días para volver a casa puede ser agotador emocionalmente, lo que, a veces, se refleja en mis hábitos alimenticios." "Personalmente, me cuesta un poco manejarlo."			
6	6.E(47).M.L.E.(4a)	En el campo, tenemos acceso a mucha comida que no es saludable, aunque sabemos que no lo es, igual la elegimos. Hay muchas harinas, galletitas, fiambres y jugos disponibles, lo que hace que, por ejemplo, en momentos de ansiedad, termine comiendo más de lo normal. Además, me he dado cuenta de que, especialmente los lunes y martes, me siento más ansioso, lo que me lleva a comer más de manera emocional. Esto afecta directamente mi autocuidado nutricional, ya que no elijo alimentos saludables en esos momentos de estrés.	"Tenemos acceso a mucha comida que no es saludable, aunque sabemos que no lo es, igual la elegimos." "En momentos de ansiedad, termino comiendo más de lo normal." "Me he dado cuenta de que, especialmente los lunes y martes, me siento más ansioso, lo que me lleva a comer más de manera emocional."			
Categoría: La permanencia extensa en el lugar de trabajo genera ansiedad afectando negativamente el autocuidado nutricional.						

Preg 9	¿Tu compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional?, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?
--------	---

Nº	Cod.	Relato textual	Comentarios	Red 1	Red 2	Red 3	Red 4
1	1.E(43).M.E.(14a)	Sí, la empresa promueve varios programas de prevención relacionados con el bienestar nutricional. Algunos de los que recuerdo son "Prevenir es Vivir", que empezó antes de la pandemia en 2017, y otros enfocados en el desorden metabólico, nutrición correcta y hábitos saludables. Estos programas incluyen temas como la concientización sobre el consumo de sal, agua y las dietas saludables en general. También tuvimos acceso a programas de coaching de salud, donde se hablaba de metabolismo, tipos de dietas y cómo estos pueden variar según la población. Aunque la empresa ofrece una variedad de programas, considero que no todos los planes funcionan igual para todas las personas. Cada uno tiene diferentes necesidades y hábitos, por lo que los planes generales de alimentación, como reducir el consumo de azúcar, sal y grasas, son útiles en términos generales, pero no necesariamente aplicables a todos de manera efectiva. Personalmente, encontré que un plan centrado en proteínas fue el que mejor se adaptó a mis necesidades, aunque no fue directamente proporcionado por la empresa. Lo que sí destaco es que la empresa brinda una buena cantidad de capacitaciones y concientización, pero lo que realmente hace la diferencia es tener un plan nutricional individualizado. Las recomendaciones generales son útiles, pero los planes adecuados para cada persona deben adaptarse a sus condiciones particulares y gustos. En resumen, participo en estos programas, pero también entiendo que la efectividad de los mismos depende mucho de la personalización del plan y de los recursos disponibles para cada persona.		"La empresa ofrece una variedad de programas, pero considero que no todos los planes funcionan igual para todas las personas." "Lo que realmente hace la diferencia es tener un plan nutricional individualizado." "Las recomendaciones generales son útiles, pero los planes adecuados para cada persona deben adaptarse a sus condiciones particulares y gustos." "Participo en estos programas, pero también entiendo que la efectividad de los mismos depende mucho de la personalización del plan y de los recursos disponibles para cada persona"	Todos los participantes hacen mención que en la compañía se ofrecen diferentes programas que promueven el bienestar nutricional como ser programa "prevenir es vivir", "wise turbo", programa "wise", en primer instancia se hace referencia a la necesidad de planes individualizados, aunque los programas generales son útiles, la clave del éxito radica en la personalización y el compromiso individual. Las soluciones estandarizadas no siempre son efectivas para todos. La participación constante en los programas de bienestar parece depender de factores como la motivación personal, la accesibilidad, y la	Aunque la empresa promueve varios programas de bienestar nutricional, la efectividad de estos depende en gran medida de la personalización, el compromiso individual y la adecuación de los recursos disponibles (flexibilidad en horarios, modalidades de seguimiento, etc.). Es esencial contar con un enfoque más flexible y personalizado que se adapte mejor a las condiciones y preferencias de cada persona para lograr una participación sostenida y mejorar los resultados de salud en el largo plazo.	Existencia de programas con poca adherencia. Falta de compromiso personal, por la despersonalización de los programas y recursos pocos flexibles.
2	2.E(35).	En mi compañía existen programas de prevención y bienestar nutricional, como el programa de control de		"La nutricionista fue muy buena y me ayudó, pero en			

		peso y el "Wise Turbo", dirigido al personal de salud, pero no han tenido un buen seguimiento. A pesar de que me adhiero a contribuir con lo que se ofrece, he notado que la falta de continuidad y de organización en los turnos dificulta la participación activa. Por ejemplo, la nutricionista fue muy buena y me ayudó, pero en cuanto a los turnos médicos, me resultaba complicado porque, cuando lograba conseguir uno, el médico no estaba disponible, y viceversa. Además, el formato virtual también jugó un papel negativo en mi motivación, y en ocasiones me cansaba de intentarlo. En resumen, aunque existen buenos programas, la falta de seguimiento y coordinación entre los recursos disponibles y la flexibilidad del trabajo, influye en la efectividad de estos programas.		cuanto a los turnos médicos, me resultaba complicado." "La falta de seguimiento y coordinación entre los recursos disponibles y la flexibilidad del trabajo, influye en la efectividad de estos programas." "El formato virtual también jugó un papel negativo en mi motivación, y en ocasiones me cansaba de intentarlo."	adecuación de los recursos a las necesidades del participante. La falta de flexibilidad y el formato virtual pueden contribuir a la deserción. Las respuestas destacan que los programas organizados, como el control de la sal, manejo de la presión arterial y prevención de enfermedades, son bien recibidos, pero la efectividad depende de la participación activa y el compromiso. Los entrevistados hacen referencia que en primera instancia participan de los programas pero que no pueden mantenerlo en el tiempo.	
3	3.E(47).M.LE.(13a)	Sí, la compañía tiene el programa WISE, que es un programa nutricional. Actualmente estoy participando, pero debo decir que en sus inicios había participado y me dio buenos resultados, aunque no pude sostenerlos en el tiempo. Ahora estoy nuevamente participando con la nutricionista, aunque llevo apenas dos encuentros, por lo que aún no puedo decir si me está ayudando o no. De todas formas, creo que los programas están bien estructurados. El problema, en realidad, es más personal, ya que a veces cuesta comprometerse y participar de manera constante.		"En sus inicios había participado y me dio buenos resultados, aunque no pude sostenerlos en el tiempo." "Creo que los programas están bien estructurados. El problema, en realidad, es más personal, ya que a veces cuesta comprometerse y participar de manera constante." "Ahora estoy nuevamente participando con la nutricionista, aunque llevo apenas dos encuentros, por lo que aún no puedo decir si me está ayudando o no."		
4	4.E(51).M.L.E.(14a)	Sí, en la empresa donde trabajo se promueve activamente el bienestar nutricional y la adopción de hábitos saludables. A través del área de bienestar o wellness, se ofrecen programas y charlas que abordan temas como el control del consumo de sal, el manejo		"A través del área de bienestar o wellness, se ofrecen programas y charlas que abordan temas como el control del		

		de la presión arterial, el control de peso y la importancia de aprender a leer las etiquetas de los productos para entender mejor lo que estamos consumiendo. Estas iniciativas están orientadas a sensibilizar y educar a los empleados sobre la importancia de una alimentación equilibrada y consciente. Personalmente, yo adhiero a estos programas y me inscribo siempre que puedo. Creo que son una excelente oportunidad para aprender y mejorar mis hábitos alimenticios. Aunque al final depende de cada individuo querer hacer el cambio hacia un estilo de vida más saludable, yo valoro mucho estos esfuerzos y me gusta participar en ellos para seguir mejorando mi bienestar.	consumo de sal, el manejo de la presión arterial, el control de peso y la importancia de aprender a leer las etiquetas de los productos." "Creo que son una excelente oportunidad para aprender y mejorar mis hábitos alimenticios." "Aunque al final depende de cada individuo querer hacer el cambio hacia un estilo de vida más saludable, yo valoro mucho estos esfuerzos y me gusta participar en ellos."		
5	5.E(30).F.L.E.(4a)	Sí, mi compañía promueve varios programas de prevención, especialmente dirigidos a los operarios que se encuentran en el yacimiento, aunque nosotros también tenemos la posibilidad de participar. Desde el área de bienestar (wellness), se organizan programas como "Prevenir es Vivir", que se centra en la prevención de enfermedades como la hipertensión arterial y ofrece capacitaciones sobre hábitos alimenticios saludables. Además, todas las semanas se realizan charlas temáticas sobre salud, y hacia fin de año se organizan actividades al aire libre para los operarios y pacientes del yacimiento. Recientemente, también se llevó a cabo un programa de prevención del cáncer colorrectal, cuyo objetivo era identificar a aquellos que podrían estar en riesgo y promover la realización de estudios preventivos, así como la concientización sobre la enfermedad. Nosotros, como equipo, participamos activamente en la búsqueda y el contacto con los pacientes, y nuestro trabajo de atención primaria está muy enfocado en la promoción y prevención de la salud. Contamos con	"Desde el área de bienestar (wellness), se organizan programas como 'Prevenir es Vivir', que se centra en la prevención de enfermedades como la hipertensión arterial y ofrece capacitaciones sobre hábitos alimenticios saludables." "Nosotros, como equipo, participamos activamente en la búsqueda y el contacto con los pacientes, y nuestro trabajo de atención primaria está muy enfocado en la promoción y prevención de la salud." "Al principio me sumé al programa 'Prevenir es Vivir', pero en tiempos		

		un diagrama de actividades anual en el que estamos comprometidos a participar. Sin embargo, de manera personal, no he participado últimamente como paciente en estos programas. Al principio me sumé al programa "Prevenir es Vivir", pero en tiempos recientes no lo he hecho, siendo autocrítica de mi parte.		recientes no lo he hecho, siendo autocrítica de mi parte."		
6	6.E(47).M.L.E.(4a)	Desde el área de Wellness, la empresa ofrece programas con nutricionistas, como el programa WISE. Al principio, participé en esos programas, pero luego dejé de hacerlo. Aunque al principio estaba comprometido, sentí que se volvía algo impuesto, y el seguimiento semanal con las nutricionistas me resultaba un poco agobiante. A medida que pasaba el tiempo, comencé a faltar a las sesiones y, eventualmente, terminé dejándolos por completo.		"Al principio, participé en esos programas, pero luego dejé de hacerlo." "Aunque al principio estaba comprometido, sentí que se volvía algo impuesto, y el seguimiento semanal con las nutricionistas me resultaba un poco agobiante." "A medida que pasaba el tiempo, comencé a faltar a las sesiones y, eventualmente, terminé dejándolos por completo."		
Categoría: Necesidad de flexibilizar y personalizar los planes nutricionales existentes en el ámbito laboral para mayor adherencia.						

19. ANALISIS DE DATOS: CATEGORIAS

1° PREGUNTA: ¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?

1° Categoría de análisis:

Hábitos alimentarios disfuncionales por omisión de comidas en el trabajo, favoreciendo el sobrepeso.

2° PREGUNTA: ¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?

2° Categoría de análisis:

Sobrepeso con cambios metabólicos significativos que afectan negativamente la salud.

3° PREGUNTA: ¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?

3° Categoría de análisis:

Distintos patrones de organización alimentaria, con dificultades en el trabajo y un mayor equilibrio en el hogar por el apoyo familiar.

4° PREGUNTA: ¿Cuáles son los alimentos que consumís cotidianamente? ¿Por qué?

4° Categoría de análisis:

Alimentación basada en alto consumo de proteínas y carbohidratos simples según la disponibilidad en el trabajo.

5° PREGUNTA: ¿Cuáles son tus prácticas de autocuidado?

5° Categoría de análisis:

Autocuidado en la alimentación controlando las porciones e incorporando alimentos hipocalóricos.

6° PREGUNTA: ¿Como cuidas de tu alimentación? Como influye en tu bienestar general. ¿Por qué?

6° Categoría de análisis:

Cuidado activo de la alimentación con dificultad para sostener la continuidad de algunas acciones protectoras de la salud.

7° PREGUNTA: En el ámbito laboral ¿Como realizas la selección de alimentos que consumís diariamente? ¿Por qué? y cómo influyen en tu desempeño diario?

7° Categoría de análisis:

Autoconciencia de la selección de alimentos para el consumo diario que favorecen o dificultan el rendimiento laboral.

8° PREGUNTA: Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?

8° Categoría de análisis:

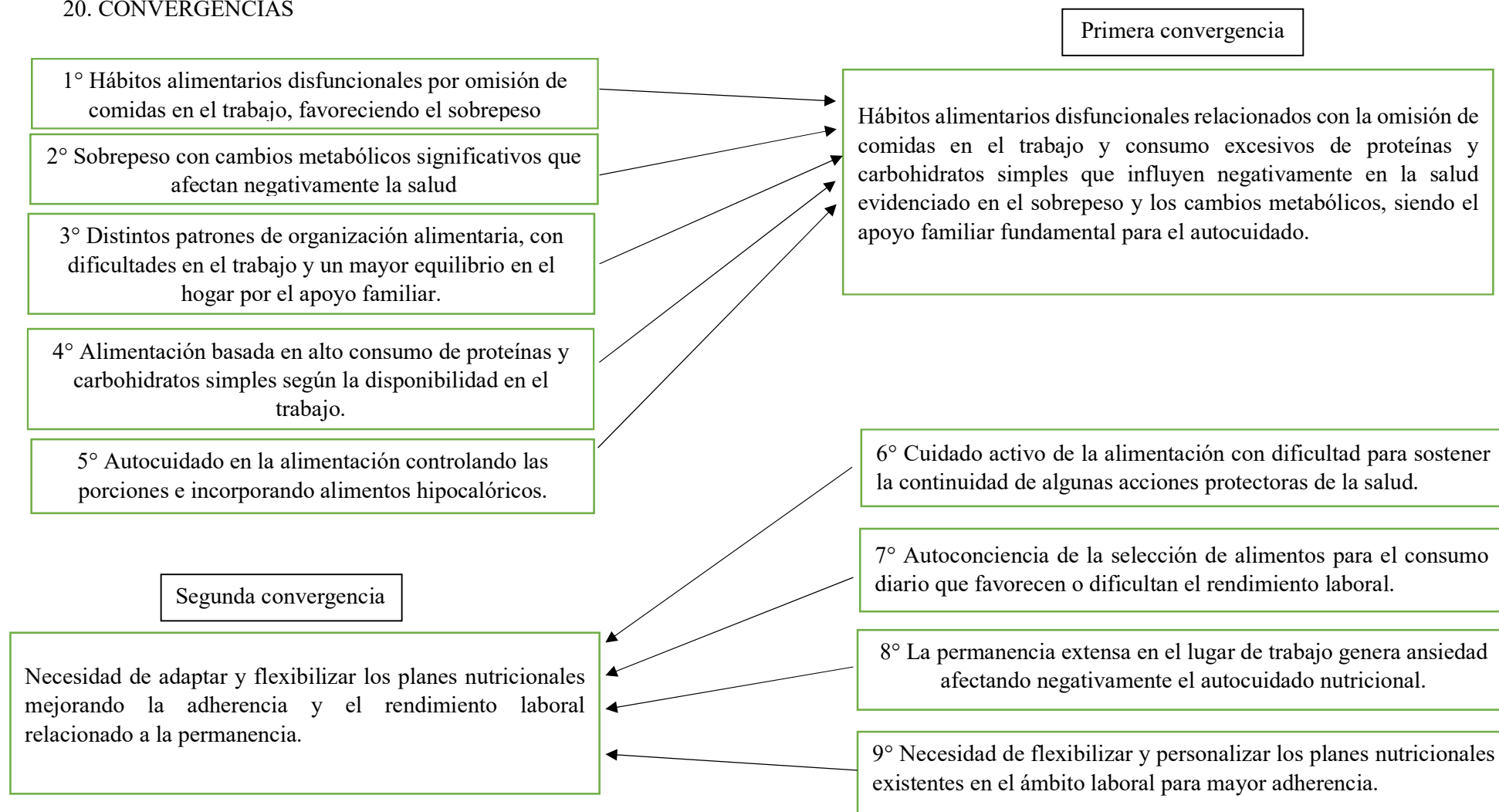
La permanencia extensa en el lugar de trabajo genera ansiedad afectando negativamente el autocuidado nutricional.

9° PREGUNTA: Tú compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?

9° Categoría de análisis:

Necesidad de flexibilizar y personalizar los planes nutricionales existentes en el ámbito laboral para mayor adherencia.
--

20. CONVERGENCIAS



21. INTERPRETACION

Tras concluir el trabajo de campo, en el cual se entrevistaron a cinco licenciados en enfermería y un enfermero que desempeñan sus funciones en el servicio de salud de la industria petrolera en Comodoro Rivadavia, se recogieron datos relevantes para este trabajo de investigación, realizado en el período de 2024. Los entrevistados representaban cada una de las diferentes enfermerías y cumplieron con los criterios de inclusión establecidos.

A partir de las entrevistas realizadas, se extrajeron un total de nueve categorías de análisis y dos convergencias. La primera convergencia fue interpretada de la siguiente manera:

“Hábitos alimentarios disfuncionales relacionados con la omisión de comidas en el trabajo y consumo excesivo de proteínas y carbohidratos simples, que influyen negativamente en la salud, evidenciado en el sobrepeso y los cambios metabólicos, siendo el apoyo familiar fundamental para el autocuidado.”

Esta convergencia fue formulada a partir de las categorías de análisis 1, 2, 3, 4 y 5. En este contexto, los autores Ángel Esteban Torres-Zapata, Olga Chalim Solis Cardouwer, Cristina Rodríguez Rosas, Juan Eduardo Moguel Ceballos, Degrai Zapata Gerónimo autores del artículo científico **"Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera"** abordan cómo los trabajadores de la industria petrolera se enfrentan a una serie de desafíos que impactan significativamente en sus hábitos alimentarios y, por lo tanto, en su estado nutricional. Si bien en el mismo no hacen referencia a la población de enfermería, el contexto es interesante ya que es similar.

Se observa que es común que los empleados omitan comidas debido a la falta de tiempo o el ritmo acelerado de sus labores diarias. Esta omisión se ve agravada por la escasa disponibilidad de opciones saludables, como frutas y verduras frescas, lo que obliga a muchos trabajadores a recurrir a alimentos ultra procesados o de fácil acceso, que a menudo contienen altos niveles de proteínas y carbohidratos simples. En relación con esto, el informante 1.E(43).M.E.(14a) comenta: *“...Cuando estoy en el trabajo, especialmente en turnos de noche, suelo saltarme comidas, no almuerzo y solo ceno, este patrón de hábitos hace que mi cuerpo experimente fluctuaciones en el peso...”*. Esto refleja directamente cómo la omisión de comidas, vinculada al entorno laboral, tiene un impacto negativo en los hábitos alimentarios y la salud.

Además, el informante 6.E(47).M.L.E.(4a) relata: *“...Comencé a experimentar un aumento de peso, lo que llevó al sobrepeso...”*, y continúa diciendo: *“...Hace unos dos años me diagnosticaron colesterol alto y triglicéridos elevados, problemas que antes no tenía...”*. Esto destaca cómo la alteración de los hábitos alimentarios, como la falta de comidas y el consumo de

alimentos poco saludables, se traduce en problemas de salud como el sobrepeso y alteraciones metabólicas, tal como se describe en la convergencia.

También, el informante 3.E(47).M.LE.(13a) comenta sobre las limitaciones de la alimentación en el trabajo: "...*Cuando estoy trabajando fuera de casa, especialmente en el campo, la situación cambia. Las comidas son principalmente procesadas, y aunque cumplen con las normativas nutricionales y organolépticas, no es lo mismo que comer algo preparado en casa...*". Esto confirma la escasa disponibilidad de opciones saludables mencionada en la convergencia, que obliga a recurrir a alimentos procesados, el cual está disponible en este entorno laboral.

En términos de consumo excesivo de ciertos alimentos, el informante 5.E(30).F.L.E.(4a) menciona: "...*Consumo mucha harina en mi dieta diaria, ya que siento que la harina es un alimento llenador, lo cual me da una sensación de saciedad...*". De manera similar, el informante 4.E(51).M.L.E.(14a) también resalta: "...*La carne roja está disponible todos los días, tanto en el almuerzo como en la cena, y aunque a algunas personas les gusta mucho, para mí es demasiado...*". Estos testimonios coinciden con el patrón de consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos simples y proteínas, como la harina y la carne roja, que se mencionan en la convergencia y están vinculados a los cambios metabólicos y al aumento de peso.

Asimismo, el informante 3.E(47).M.LE.(13a) también agrega: "...*las verduras envasadas no duran mucho y se descomponen rápidamente, lo que nos obliga a tirarlas...*". Este comentario refuerza la idea de que las opciones saludables, como las frutas y verduras frescas, son limitadas y no están fácilmente disponibles, lo que contribuye a la dependencia de alimentos procesados y poco saludables.

Esta primera convergencia se relaciona estrechamente con lo expuesto en el artículo **"Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur"** donde sus autores también destacan cómo los hábitos alimentarios en el entorno laboral afectan directamente la salud de los empleados. Aunque este artículo no menciona específicamente el consumo excesivo de proteínas y carbohidratos simples, subraya la importancia de una nutrición adecuada para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la productividad laboral. Además, resalta la relación entre una alimentación deficiente (caracterizada por el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas) y problemas de salud como el sobrepeso.

Ambos estudios coinciden en que mejorar los hábitos alimentarios en el trabajo es fundamental para promover la salud en general. Este enfoque no solo incluye la mejora de la nutrición, sino también la importancia del apoyo familiar y del entorno laboral para asegurar

cambios sostenibles en los hábitos saludables, lo cual es esencial para mejorar tanto la salud individual como el rendimiento laboral de los trabajadores.

En el Modelo Conceptual de Enfermería de Evelyn Adam, el cuidado de la salud se aborda desde una perspectiva integral que considera al paciente como un ser holístico, cuyo bienestar depende de la satisfacción de sus necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales. Esta visión es clave para comprender los hábitos alimentarios disfuncionales observados en los informantes, ya que estos hábitos no solo afectan su salud física, evidenciada en el sobrepeso y los cambios metabólicos, sino que también influyen en su adaptación social y en su capacidad para ejercer el autocuidado.

El consumo excesivo de proteínas y carbohidratos simples, junto con la omisión de comidas en el trabajo, refleja una alteración en una de las necesidades básicas del paciente, que según la teoría de Virginia Henderson en las que se basa Evelyn Adams, es la alimentación adecuada. Adam destaca que los enfermeros deben abordar estas necesidades físicas y promover una adaptación positiva en el paciente, permitiéndole alcanzar un estado de salud óptimo a través de estrategias de autocuidado que tomen en cuenta las condiciones de su vida diaria.

En este contexto, el apoyo familiar se convierte en un factor clave, ya que el Modelo Conceptual de Adams subraya la importancia del entorno social del paciente. En este sentido, la familia juega un papel fundamental en el proceso de autocuidado, siendo un elemento que puede facilitar o dificultar la modificación de estos hábitos alimentarios disfuncionales. Adam señala que los cuidadores (en este caso, la familia) deben colaborar activamente en la satisfacción de las necesidades del paciente, ayudando a que este último se adapte a comportamientos saludables. Además, el apoyo familiar puede ayudar a reducir las barreras emocionales o sociales que impiden al paciente adoptar nuevos hábitos alimentarios.

Por otro lado, el Modelo Conceptual de Adam pone énfasis en el proceso de adaptación del paciente a las circunstancias de salud. En este caso, el paciente debe ser apoyado para adaptarse a una nueva rutina alimentaria que favorezca su bienestar físico y emocional. Adam defiende que la enfermera debe actuar como facilitadora de este proceso, guiando al paciente para que realice cambios sostenibles en sus hábitos alimentarios, tanto en su entorno laboral como familiar, lo que contribuiría a prevenir problemas de salud a largo plazo como el sobrepeso y los trastornos metabólicos.

Como segunda convergencia, se interpretó lo siguiente: **“Necesidad de adaptar y flexibilizar los planes nutricionales mejorando la adherencia y el rendimiento laboral relacionado a la permanencia”** esta convergencia se desprende de las categorías de análisis 6, 7,

8 y 9, las cuales abordan la relación entre las condiciones laborales, la ansiedad generada por la carga de trabajo, el desarraigo y las dificultades para seguir hábitos alimentarios saludables.

En este contexto, el artículo **"El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias"** de Tapia y Rico, subraya cómo las condiciones laborales de los enfermeros, especialmente las largas jornadas y los turnos rotativos, afectan su capacidad para cuidar de su salud y mantener hábitos alimentarios adecuados. El estudio señala que la ansiedad y el estrés, originados por la presión laboral, dificultan la selección adecuada de alimentos. Este hallazgo se conecta directamente con la convergencia mencionada, que también resalta la influencia de la ansiedad sobre las decisiones alimentarias y la necesidad de adaptar los planes nutricionales para mejorar el bienestar de los trabajadores.

Los comentarios de los informantes reflejan este mismo desafío. Por ejemplo, el informante 3.E(47).M.LE.(13a) menciona: *"...La obesidad me ha llevado a entender que necesito bajar de peso sí o sí, por lo que ahora soy más consciente de lo que como y de las cantidades..."* Este comentario resalta cómo la conciencia sobre los efectos de la mala alimentación puede generar un cambio en los hábitos, aunque, a pesar de los esfuerzos por mejorar, la ansiedad y el estrés continúan afectando la toma de decisiones alimentarias.

Además, el informante 1.E(43).M.E.(14a) señala: *"...Trato de llevar una dieta equilibrada para no excederme en las calorías, y así poder mantenerme en un peso adecuado..."*, pero también admite: *"...cuando no sigo esa dieta adecuada, siento que mi rendimiento laboral se ve afectado. No descanso bien, me despierto varias veces por la noche y, aunque intento dormir suficientes horas, no logro recuperarme..."* Esto confirma que la mala nutrición, exacerbada por la ansiedad y la falta de descanso, afecta tanto el bienestar general como el rendimiento laboral, como se indica en la convergencia.

El informante 4.E(51).M.L.E.(14) también relaciona el autocuidado con el rendimiento laboral, señalando: *"...Si una persona no está bien de salud, no puede estar completamente feliz ni rendir al máximo..."* Y añade, *"...El autocuidado tiene repercusiones en todos los aspectos de la vida, incluido el rendimiento laboral, aunque no siempre seamos conscientes de ello..."* Este comentario resalta la importancia del cuidado de la salud en general, lo cual afecta directamente al desempeño en el trabajo, un aspecto que también se aborda en el artículo de Tapia y Rico.

Por otro lado, el informante 5.E(30).F.L.E.(4a) expresa: *"...He dejado de consumir postres, y ahora prefiero una fruta, como una naranja, banana o manzana, para terminar mi comida..."* lo cual refleja un esfuerzo por mejorar sus hábitos alimentarios, aunque este cambio puede ser complicado de mantener debido a las condiciones estresantes del trabajo. Igualmente, el

informante 6.E(47).M.L.E.(4a) reconoce que: “...*Me he dado cuenta de que, con el tiempo, estoy perdiendo agilidad y habilidad, especialmente en tareas físicas...*” lo que podría estar relacionado con una mala nutrición prolongada, algo que también es mencionado en el artículo, donde se afirma que el estrés laboral y la mala alimentación reducen la agilidad física y el rendimiento.

Además, el informante 1.E(43).M.E.(14a) menciona: “...*A pesar de las largas jornadas de 12 horas, hay opciones saludables como frutas y verduras disponibles. Sin embargo, la tentación de los dulces y postres a veces me juega en contra, especialmente cuando la ansiedad aparece debido al cansancio o el estrés...*” Este comentario refleja cómo la ansiedad y el estrés laboral afectan negativamente las decisiones alimentarias, lo que está alineado con la convergencia, que sugiere que el estrés dificulta la selección adecuada de alimentos.

En cuanto a la adaptación de los planes nutricionales laborales, el informante 1.E(43).M.E.(14a) comenta: “...*La empresa ofrece una variedad de programas, pero considero que no todos los planes funcionan igual para todas las personas. Lo que realmente hace la diferencia es tener un plan nutricional individualizado...*” Esto coincide con la sugerencia del artículo de Tapia y Rico, que resalta la importancia de personalizar los planes nutricionales según las necesidades individuales de los trabajadores, para mejorar la adherencia y la efectividad de los mismos.

Finalmente, el informante 6.E(47).M.L.E.(4a) reflexiona sobre su experiencia con los programas de la empresa: “...*Al principio, participé en esos programas, pero luego dejé de hacerlo. Aunque al principio estaba comprometido, sentí que se volvía algo impuesto, y el seguimiento semanal con las nutricionistas me resultaba un poco agobiante...*” Este comentario destaca la importancia de la motivación personal y el apoyo adecuado para mantener un plan nutricional en el entorno laboral, lo cual está relacionado con la necesidad de adaptar los planes nutricionales para mejorar su adherencia y el rendimiento laboral, tal como se plantea en la convergencia y en el artículo mencionado.

Según la teoría de Parse, el ser humano está en un proceso continuo de cambio y adaptación, por lo que las dificultades que experimentan los individuos, como la ansiedad provocada por el trabajo, no deben ser vistas como obstáculos insuperables, sino como parte del proceso en el que la persona se encuentra.

El cuidado activo de la alimentación que se ve afectado por la ansiedad laboral y las dificultades en la selección de alimentos puede ser entendido dentro del marco de la teoría de Parse como una oportunidad para que los informantes reconozcan su capacidad para tomar decisiones sobre su salud, incluso en circunstancias adversas. La permanencia extensa en el trabajo, que

genera altos niveles de ansiedad, limita la elección adecuada de alimentos, lo que afecta negativamente su bienestar físico y emocional. Sin embargo, la teoría de Humanbecoming destaca que las personas tienen la capacidad de elegir y transformar su experiencia de vida, aunque estas elecciones se vean influenciadas por su entorno y contexto.

La teorista Parse sostiene que el enfermero debe ayudar a los pacientes a comprender y aceptar sus propias decisiones sobre la salud y el bienestar, entendiendo que estas decisiones se toman dentro de un contexto que puede incluir factores externos como el estrés laboral. En este caso, la dificultad para mantener hábitos alimentarios protectores está relacionada con la percepción de la ansiedad y la presión laboral, factores que pueden dificultar el autocuidado. Sin embargo, la presente teoría propone que el ser humano está siempre en proceso de convertirse, es decir, siempre está en una búsqueda de significado y de adaptación a sus circunstancias, lo cual incluye aprender a manejar la ansiedad y tomar decisiones más saludables.

Parse relata que la intervención de enfermería debería centrarse en el acompañamiento y facilitación del proceso de toma de decisiones del paciente, entendiendo que las soluciones no deben ser impuestas, sino que deben emerger del propio entendimiento del paciente sobre su salud. Dado en este caso que el enfermero actúa tanto como cuidador y receptor de cuidados, es fundamental que el proceso de autocuidado se base en el reconocimiento de su propia capacidad para gestionar su bienestar. En este sentido, como enfermeros-pacientes se debe hacer hincapié en las posibilidades de adaptación dentro de su entorno laboral, promoviendo una reflexión que le permita encontrar formas de mejorar la adherencia a planes nutricionales, considerando no solo las exigencias del trabajo, sino también las necesidades individuales de salud.

Por otro lado, al Resaltar la necesidad de adaptar los planes nutricionales laborales para mejorar la adherencia y el rendimiento en el trabajo, esto puede verse como una forma de facilitar el proceso de trascendencia del paciente, un concepto mencionado en la teoría de Parse. Al ofrecer adaptaciones flexibles y centradas en la realidad del paciente, los planes nutricionales pueden ser una manera de cómo ayudar a los informantes a tomar control sobre su salud, mejorando tanto su bienestar como su capacidad para gestionar la ansiedad en el trabajo de manera más saludable.

22. RECONTEXTUALIZACION

Esta investigación cualitativa se llevó a cabo con enfermeros y licenciados en enfermería que prestan servicios dentro de una operadora petrolera en Comodoro Rivadavia, dentro de la región de la cuenca del golfo San Jorge. En este contexto, se evidenció cómo los enfermeros no

solo desempeñan un rol asistencial y educativo en la promoción de la salud, sino que también enfrentan desafíos significativos en cuanto a sus propios hábitos alimentarios y autocuidado nutricional debido a las exigencias o circunstancias del trabajo.

Los hábitos alimentarios disfuncionales observados en este grupo de profesionales de enfermería están marcados principalmente por la omisión de comidas durante la jornada laboral. Los días de permanencia en el trabajo y la presión laboral generan ansiedad, lo que dificulta la planificación y selección de alimentos saludables. Esta situación es particularmente visible en los enfermeros que, debido a las largas jornadas de trabajo, suelen saltarse comidas o recurrir a opciones de rápida disponibilidad, a menudo basadas en un alto consumo de proteínas y carbohidratos simples. Este patrón alimentario, favorecido por la disponibilidad limitada en el lugar de trabajo, contribuye al desarrollo de sobrepeso y cambios metabólicos significativos, afectando negativamente la salud de los profesionales.

Un aspecto importante identificado en la investigación es la relación entre el apoyo familiar y la organización alimentaria. Los enfermeros que contaron con un mayor apoyo familiar lograron mantener patrones alimentarios más equilibrados en el hogar, lo que contrasta con las dificultades que enfrentan en el trabajo. Esto resalta la importancia de contar con un sistema de apoyo fuera del entorno laboral para mejorar los hábitos alimentarios y facilitar un autocuidado efectivo.

En cuanto al autocuidado nutricional, los enfermeros demostraron una creciente autoconciencia sobre la necesidad de controlar las porciones y de incorporar alimentos hipocalóricos en su dieta para contrarrestar los efectos del sobrepeso. Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, la dificultad para sostener la continuidad de las acciones protectoras de la salud fue un tema recurrente. Las condiciones laborales marcadas por largas horas de trabajo y los niveles de ansiedad son un obstáculo significativo para implementar hábitos alimentarios sostenibles y saludables a largo plazo.

El trabajo también evidenció que los enfermeros reconocen que la elección de alimentos tiene un impacto directo en su rendimiento laboral. La selección de alimentos para el consumo diario juega un rol crucial en la energía y vitalidad necesarias para desempeñar sus funciones, afectando su capacidad para tomar decisiones rápidas y eficaces en situaciones de emergencia o urgencia, se identificó la necesidad de disminuir el consumo de carnes y alimentos dulces, así como la importancia de variar el menú hacia opciones más caseras y nutritivas, dejando de lado los productos preelaborados y procesados. Esto contribuiría a mejorar la calidad nutricional de su dieta y favorecería su bienestar físico y emocional.

Ante estos desafíos, se destacó la necesidad de flexibilizar y personalizar los planes nutricionales dentro del entorno laboral para mejorar la adherencia de los enfermeros a hábitos alimentarios saludables. Adaptar los planes nutricionales existentes a las condiciones y exigencias del trabajo podría mejorar el autocuidado nutricional de los enfermeros y facilitar su rendimiento laboral. Los enfermeros necesitan planes más flexibles y que tomen en cuenta las realidades de sus jornadas laborales, para que así puedan tomar decisiones informadas sobre su salud sin que las demandas del trabajo interfieran con su bienestar.

CONCLUSION GENERAL

Durante la primera etapa del proyecto, se consolidó el enfoque epistemológico cualitativo, que facilitó una comprensión profunda de las vivencias de los participantes al abordar los relatos desde sus significados subjetivos. Esta metodología fue esencial para interpretar las experiencias de los enfermeros de manera contextualizada, permitiendo construir un conocimiento significativo desde las perspectivas individuales y situacionales de los profesionales involucrados.

Uno de los hallazgos más relevantes de este estudio fue la identificación de un patrón alimentario disfuncional entre los enfermeros. Este patrón estuvo marcado por la omisión de comidas, el consumo predominante de alimentos ultra procesados y una dificultad generalizada para mantener prácticas saludables dentro del entorno laboral. A pesar de que los enfermeros mostraron conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, diversos factores, como las largas jornadas laborales, la ansiedad y la poca disponibilidad de opciones saludables en el trabajo, dificultaron la implementación de estrategias de autocuidado nutricional efectivas.

En cuanto a los aspectos personales y formativos, este trabajo representó una valiosa oportunidad para desarrollar habilidades investigativas, como la formulación del problema, el diseño metodológico, la recolección y el análisis de datos, así como la interpretación crítica de los resultados a través de teorías del cuidado, como las propuestas por Evelyn Adams y Rosemarie Rizzo Parse. Este proceso también implicó diversos desafíos, especialmente durante la fase de búsqueda bibliográfica, en la que se evidenció una notable escasez de literatura científica relacionada con la salud y el autocuidado de los enfermeros en contextos laborales de la industria petrolera. Esta falta de información no solo planteó una limitación para el estudio, sino que también subrayó una línea de investigación futura: la necesidad de generar conocimiento específico sobre el rol del enfermero en este tipo de industrias, particularmente en relación con su salud integral, sus condiciones laborales y sus prácticas de autocuidado.

La escasez de estudios sobre esta temática puede explicarse, en parte, por el enfoque tradicional de la salud del personal de enfermería, que suele abordarse desde una perspectiva hospitalaria o comunitaria, sin considerar escenarios laborales como el industrial, donde los enfermeros cumplen funciones esenciales. Esta brecha de conocimiento resalta la importancia de seguir investigando y visibilizando estas realidades laborales, promoviendo políticas de salud laboral que sean inclusivas, contextualizadas y equitativas.

Finalizando, este estudio subraya la responsabilidad de las instituciones empleadoras en la creación de ambientes laborales más saludables, y la necesidad de implementar planes

nutricionales flexibles que se ajusten a las exigencias de la industria petrolera, favorezcan el bienestar de los enfermeros y mejoren su capacidad para cuidar a los demás sin descuidar su propia salud.

24. BIBLIOGRAFIA

Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78.

https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Arreto Zúñiga, W. W., Carrión Rosado, G. C., & Monar Moreta, L. M. (2023). Comportamiento de enfermería en el hacer del cuidado de si mismo como profesionales de la salud. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 2226-2245.

<https://www.cientialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5486/8297>

Bareiro-Drudis, E. M. (2020). Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas. *Rev UN Med*, 9(2), 6-1

<https://investigacion.uninorte.edu.py/rev-uninorte-med-2020-02/9-2-6/>

Basavanthappa BT (2007). Teorías de enfermería.

https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Caicedo, K. P. E., Urréa, H. E. R., Reinoso, G. N. S., & Sanchez, E. M. M. (2020). Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. *Salud y bienestar colectivo*, 44-58.

<https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>

Camelo Rojas, L. V., Piñeros Carranza, G. E., & Chaves Bazzani, L. (2020). Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. *Revista científica ciencia médica*, 23(1), 61-68.

https://www.scielo.org/bo/scielo.php?pid=S181774332020000100009&script=sci_arttext

Díaz de Flores, L., Durán de Villalobos, M. M., Gallego de Pardo, P., Gómez Daza, B., Gómez de Obando, E., González de Acuña, Y., ... & Venegas Bustos, B. C. (2002). Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Aquichan*, 2(1), 19-23.

https://www.scielo.org/co/scielo.php?pid=s165759972002000100004&script=sci_arttext

Flores Romero, K. D., & Hugo Merino, G. A. (2023). Efectos metabólicos de la disrupción del ritmo circadiano en personal de salud hospitalario. *Conciencia Digital*, 6(3.1), 202-229.

<https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i3.1.2689>

Goncalvez de Oliveira, E., Iriarte Sánchez, H. D., Villagrán, P., & Goyechea, J. (2017). ¿Es importante la ciencia de la nutrición en la formación del profesional enfermero? Una mirada de los estudiantes que cursaron las asignaturas Nutrición y Dietética de la carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta. Año 2016.

<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/67236>

Gordon, M. (2014). *Manual de diagnóstico de enfermería*. Jones & Bartlett Publishers.

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Gordon%2C+M.+%281987%29.+M+anual+of+Nursing+Diagnosis.+Mosby+Year+Book.&btnG=

Henríquez-Figueroa, SC, Cerda Aedo, B., & Vargas Chávez, P. (2022). Calidad de vida de los profesionales de enfermería. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38 (3)

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252022000300018&script=sci_arttext

Hernández-Torres, J. L., Berumen-Burciaga, L. V., & Rodríguez-Vázquez, N. (2015). Identificación de un Modelo Prevalente ante el Cuidado a la Persona con una Condición Humana de Sobrepeso u Obesidad. *Revista Salud y Administración*, 2(4), 15-21

<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/72>

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=PIAGET+The+Origins+of+Intelligence+in+Children.+International+Universities+Press&btnG=

Laje Olvera, G. I. (2023). *Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería* (Master's thesis).

<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/15565>

Más Sarabia, Maheli, Alberti Vázquez, Lizet, & Espeso Nápoles, Nelia. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Humanidades Médicas*, 5(2) Recuperado en 05 de agosto de 2024.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202005000200006&lng=es&tlng=es.

Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140.

<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861/5769>

Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina. (s.f.). Ley N° 19.587: Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo. Recuperado de:

<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-19587-17612/texto>

Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022. Sigüientes citas: (OMS, 2022).

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Prado Solar, L. A., González Reguera, M., Paz Gómez, N., & Romero Borges, K. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista médica electrónica*, 36(6), 835-845.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S168418242014000600004&script=sci_arttext

Rojas-Lázaro, M. Y., Velandia-Ortiz, Y. E., Angarita-Soto, J. J., Rivera-Porras, D., & Carrillo-Sierra, S. M. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5).

<https://www.redalyc.org/journal/559/55962867008/html/>

Tapia Mieles, María Agustina, & Rich Ruiz, Manuel. (2021). El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Vive Revista de Salud*, 4(11), 32-59. Epub 00 de agosto de 2021.

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>

Thomas-Lange, Jeffrey, & Ferrer, Lilian. (2020). Determinantes sociales como factores contextuales de la obesidad: construcción de significado y valoración del estado nutricional según nivel socioeconómico. *Revista chilena de nutrición*, 47(6), 983-990.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600983>

Torres-Zapata, A. E., Solis-Cardouwer, O. C., Rodríguez-Rosas, C., Moguel-Ceballos, J. E., & Zapata-Gerónimo, D. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte sanitario*, 16(3), 183-190.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200774592017000300183&script=sci_arttext

Vial Larraín, J. de D. (2017). Maurice Merleau-Ponty: Phénoménologie de la Perception. Paris, Gallinard. 1945, 532 páginas. *Revista De Filosofía*, 2(2), Pág. 95-98.

<https://revistafilosofia.uchile.cl/index.php/RDF/article/view/46117>

Vílchez-Barboza, V., Paravic-Klijn, T., & Salazar Molina, A. (2013). La escuela de pensamiento Humanbecoming: una alternativa para la práctica de la enfermería. *Ciencia y enfermería*, 19(2), 23-34.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532013000200003&script=sci_arttext

25. ANEXO

NOTA DE AUTORIZACION

Comodoro Rivadavia, 16 de octubre del año 2024

Sr. Supervisor general.

Luis Alberto Velásquez

Brisa servicios y gestión S.A

S _____ / _____ D

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Ud. y por su intermedio, al consejo que preside en la compañía Brisa S&G, a fin de solicitar que se me otorgue autorización para realizar entrevistas a los profesionales de enfermería de la UG GSJ, ya que me encuentro cursando la cátedra Taller de investigación de la licenciatura de enfermería en la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco. A su vez hago mención que estoy realizando mi proyecto de investigación titulado: "Percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico de los enfermeros del servicio sanitario de una operadora petrolera, Comodoro Rivadavia, Chubut, 2024".

Los Profesionales que acepten participar de dicha entrevista, firmarán previamente un consentimiento informado (se adjunta copia).

Si se otorga la aprobación, las mismas se realizarán en el periodo de octubre / noviembre del corriente año.

Las respuestas obtenidas serán utilizadas para complementar el proyecto de investigación, las cuales solo serán utilizadas para propósitos mencionados, con un fin meramente académico.

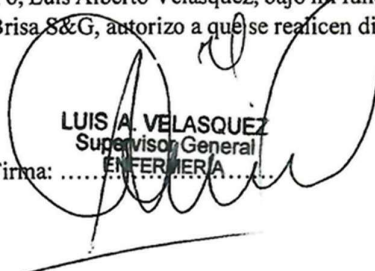
Agradezco su gentil apoyo



Gomez Adrian Esteban

DNI: 37.085.997

Yo, Luis Alberto Velásquez, bajo mi función de Supervisor General de Enfermería de la compañía Brisa S&G, autorizo a que se realicen dichas entrevistas en el entorno laboral de la UG GSJ.


LUIS A. VELASQUEZ
Supervisor General
Firma: ENFERMERIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Comodoro Rivadavia, 2024

Yo de profesión:

He recibido información acerca del trabajo de campo que se realizará al personal de enfermería que se desempeña en el servicio de salud privado en los yacimientos petroleros del Golfo San Jorge, de la ciudad de Comodoro Rivadavia, provincia de Chubut.

El objetivo de la investigación es: conocer la percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico que tienen los enfermeros de un servicio de salud de una operadora de petróleo bajo un diagrama de permanencia.

Así mismo se deja expreso que su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicará para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implicará un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea.

Se me informó que la entrevista es anónima y mis respuestas serán solo utilizadas para fines de esta investigación y no se divulgarán en redes sociales o ningún otro medio que no sea académico.

Doy mi consentimiento para participar respondiendo a las preguntas formuladas para la entrevista.

Firma:

ANEXO

TRANSCRIPCION DE ENTREVISTAS

INFORMANTE: 1.E(43).M.E.(14a)

¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?

Mis hábitos alimentarios no tienen una regularidad constante y varían dependiendo de si estoy en el trabajo o en casa. Cuando estoy en el trabajo, especialmente en turnos de noche, suelo saltarme comidas, no almuerzo y solo ceno. Esto se ha convertido en un hábito, y cuando termino mi turno, suelo comer algo y luego hacer alguna actividad física o descansar. Esto cambia cuando estoy en casa, donde trato de mantener un hábito más equilibrado con las comidas del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena, sobre todo porque mi mujer se encarga de las comidas de los niños y seguimos esa rutina.

El no mantener una dieta equilibrada todo el tiempo tiene un impacto en mi salud. En mi trabajo, que es bastante sedentario, no gasto muchas calorías, y si no hago actividad física, tiendo a ingerir más calorías de las que realmente necesito. Por eso, intento comer solo una vez al día, ya sea almuerzo o cena, pero no siempre es lo ideal. Además, de vez en cuando me doy algunos gustos, como comer helado, asado con alto contenido de grasa y frituras, lo que contribuye al desequilibrio en mi alimentación.

Este patrón de hábitos hace que mi cuerpo experimente fluctuaciones en el peso: cuando estoy en casa, suelo bajar algunos kilos, pero al regresar al trabajo, los recupero rápidamente, lo que genera un efecto rebote. Mi índice de masa corporal está entre 29 y 30, lo que me coloca en la categoría de sobrepeso o incluso obesidad. Este desequilibrio en mi dieta y estilo de vida me está afectando, y aunque trato de mantenerme consciente de mis hábitos, la naturaleza de mi trabajo dificulta seguir una dieta equilibrada todo el tiempo.

¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?

Sí, he experimentado dos momentos clave en mi salud relacionados con mi alimentación, ambos durante mi tiempo en la empresa, pero muy diferentes entre sí. El primer momento fue cuando pasé por un periodo de desequilibrio alimentario, comiendo en exceso. En esa época, me preparaba mis comidas en la noche y los fines de semana, y muchas veces cocinábamos lo que queríamos, sin control, lo que llevaba a comer de más. No hacía actividad física y eso provocó un aumento de peso significativo. Llegué a pesar 84 kilos, y además de eso, desarrollé colesterol y triglicéridos altos. Tuve que empezar a tomar medicación, y en ese punto comencé a hacer una dieta obligada para cuidar mi salud.

El segundo momento fue cuando logré ponerme en forma, algo que no había experimentado ni siquiera cuando era más joven. En esa etapa, a los 35 años, me sentía increíblemente bien: corría más que cuando tenía 20 años, tenía más energía, y experimenté un estado de bienestar físico y mental que no había tenido nunca antes. Estos dos puntos de mi vida fueron bastante marcados, uno relacionado con los excesos y las consecuencias de no cuidar mi alimentación, y el otro con

el impacto positivo de la actividad física y comer de manera más equilibrada. Fueron cambios significativos que realmente me hicieron entender la importancia de cuidar mi salud.

¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?

En mi vida diaria, cuando estoy de franco, mi alimentación está organizada principalmente por mi familia. Comemos lo que mi señora prepara o lo que piden mis hijos, y generalmente seguimos una dieta equilibrada. Intentamos incluir muchas verduras de colores variados, lo que hace que sea una alimentación sana. De vez en cuando, como un gusto, comemos papas fritas o algo similar, pero en general, trato de mantener un equilibrio en las comidas.

Sin embargo, en el trabajo, mi alimentación es muy desequilibrada. En el turno laboral, no tengo una rutina de comidas establecida, lo que hace que a menudo termine comiendo de forma poco saludable. Cuando tengo hambre, suelo comer cosas como media docena de facturas, porque no almuerzo al mediodía. En el trabajo, generalmente hago una sola comida al día, ya sea el almuerzo o la cena, sumando el desayuno y la merienda a esa única comida principal. Esto provoca que mis hábitos alimenticios en el trabajo no sean tan saludables ni equilibrados como en casa.

¿cuáles son los alimentos que consumes cotidianamente? y ¿por qué?

Los alimentos que más consumo de manera cotidiana son la carne, el pollo y, cuando es posible, el pescado. Esto se debe a que en un momento hice una dieta centrada en proteínas, donde pude consumir principalmente carne magra, lo que me ayudó a mejorar mi estado físico. La carne siempre ha sido parte importante de mi dieta, ya que me gusta mucho, y además, en ese proceso de dieta, eliminé otros alimentos, como el pan, que solía acompañar con casi todas mis comidas. El cambio fue notable, ya que al dejar el pan y concentrarme en proteínas, sentí una mejora en mi salud.

La carne magra y el pollo siguen siendo parte esencial de mi alimentación, ya que considero que me aportan la energía y los nutrientes que necesito. Aunque también trato de incluir pescado cuando tengo la oportunidad, mi dieta tiende a estar centrada en las proteínas animales.

¿cuáles son tus prácticas de autocuidado?

Mis prácticas de autocuidado incluyen tratar de comer de forma variada, aunque en porciones pequeñas. Eso me permite tener una alimentación equilibrada, sin exagerar en la cantidad. En cuanto a la actividad física, hasta el 5 de diciembre, cuando sufrí un accidente en el brazo, solía ir al gimnasio casi todos los días y corría, lo que me ayudaba a mantenerme en forma. Sin embargo, después del accidente, dejé de hacer ejercicio, y ahora no salgo a correr ni camino mucho. Incluso, por el sedentarismo, me duelen las rodillas. Debido a la lesión que tuve en el trabajo, no puedo hacer esfuerzos físicos intensos, por lo que ahora, cuando voy al gimnasio, solo puedo caminar en la cinta. Mi estado físico no me permite realizar otras actividades físicas por el momento. A pesar de esto, trato de mantenerme bien hidratado, ya que siempre me aseguro de tomar mucha agua para mantenerme sobrehidratado.

¿Cómo cuidas de tu alimentación? ¿Cómo influye en tu bienestar general y por qué?

Cuido de mi alimentación principalmente para prevenir problemas de salud, como el desorden metabólico, que puede surgir por comer en exceso. Sé que la obesidad limita la actividad física, y esa falta de movimiento afecta mis articulaciones, sobre todo las rodillas y los tobillos, lo que me hace más consciente de la importancia de mantener un peso saludable. Trato de llevar una dieta equilibrada para no excederme en las calorías, y así poder mantenerme en un peso adecuado. Aunque no me siento al 100%, mi objetivo es mejorar y recuperar mi salud, y creo que controlar mi alimentación es clave para lograrlo. Si mantengo un peso saludable, eventualmente podré hacer más actividad física y mejorar mi condición general, lo que tendrá un impacto positivo en mi bienestar a largo plazo.

En el ámbito laboral ¿Cómo realizas la selección de alimentos que consumís diariamente? ¿Por qué? y cómo influyen en tu desempeño diario?

Realizo la selección de mis alimentos basándome en una dieta que me ayudó a perder grasa y ganar masa muscular. Me enfoco en consumir proteínas como carne, pollo, huevos, y algo de arroz y verdura. Estos alimentos me dan la energía necesaria para realizar actividades físicas, y en su momento, me ayudaron a sentirme más fuerte, enérgico y a recuperarme más rápido. Con esta dieta, noté que podía descansar mejor y me despertaba con más energía para enfrentar el día.

Cuando no sigo esa dieta adecuada, siento que mi rendimiento laboral se ve afectado. No descanso bien, me despierto varias veces por la noche y, aunque intento dormir suficientes horas, no logro recuperarme. Esto me hace sentir cansado durante el día, incluso al comenzar mi jornada de trabajo. La falta de una buena nutrición y el sobrepeso influyen directamente en mi bienestar general y en mi capacidad para estar alerta y rendir de manera óptima. El no dormir bien debido a una dieta desequilibrada me deja sin energía, lo que impacta negativamente en mi desempeño y concentración durante el trabajo.

Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?

El diagrama de permanencia laboral puede influir en mi autocuidado nutricional, aunque creo que la jornada en sí misma no es el factor más determinante, sino cómo manejo la alimentación dentro de ella. En mi trabajo, a pesar de las largas jornadas de 12 horas, hay opciones saludables como frutas y verduras disponibles. Sin embargo, la tentación de los dulces y postres a veces me juega en contra, especialmente cuando la ansiedad aparece debido al cansancio o el estrés. En esos momentos, a veces caigo en la tentación de comer más de lo necesario, especialmente cuando la ansiedad de no poder estar con la familia o en eventos importantes se manifiesta.

Al principio, la adaptación a este tipo de jornada fue más difícil, y me resultaba complicado controlar esa ansiedad, lo que se traducía en comer en exceso. Con el tiempo, aprendí a manejar mejor mis emociones y mi alimentación, eligiendo más frutas y evitando los excesos. Ahora, ya asimilado este tipo de trabajo, trato de mantenerme firme en mis decisiones nutricionales y de no dejar que la ansiedad me lleve a malos hábitos alimenticios.

Por supuesto, el estar lejos de la familia o no poder compartir momentos importantes genera estrés, y muchas veces eso se canaliza a través de la comida. Sin embargo, con el tiempo he aprendido a manejar estos momentos con más consciencia, sabiendo que la alimentación tiene un impacto directo en mi bienestar, incluyendo mi salud metabólica. En resumen, sí, la permanencia laboral afecta, pero la clave está en cómo se maneja la ansiedad y las tentaciones alimenticias que surgen de la rutina.

Tu compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?

Sí, la empresa promueve varios programas de prevención relacionados con el bienestar nutricional. Algunos de los que recuerdo son "Prevenir es Vivir", que empezó antes de la pandemia en 2017, y otros enfocados en el desorden metabólico, nutrición correcta y hábitos saludables. Estos programas incluyen temas como la concientización sobre el consumo de sal, agua y las dietas saludables en general. También tuvimos acceso a programas de coaching de salud, donde se hablaba de metabolismo, tipos de dietas y cómo estos pueden variar según la población.

Aunque la empresa ofrece una variedad de programas, considero que no todos los planes funcionan igual para todas las personas. Cada uno tiene diferentes necesidades y hábitos, por lo que los planes generales de alimentación, como reducir el consumo de azúcar, sal y grasas, son útiles en términos generales, pero no necesariamente aplicables a todos de manera efectiva. Personalmente, encontré que un plan centrado en proteínas fue el que mejor se adaptó a mis necesidades, aunque no fue directamente proporcionado por la empresa.

Lo que sí destaco es que la empresa brinda una buena cantidad de capacitaciones y concientización, pero lo que realmente hace la diferencia es tener un plan nutricional individualizado. Las recomendaciones generales son útiles, pero los planes adecuados para cada persona deben adaptarse a sus condiciones particulares y gustos. En resumen, participo en estos programas, pero también entiendo que la efectividad de los mismos depende mucho de la personalización del plan y de los recursos disponibles para cada persona.

INFORMANTE: 2.E(35).M.LE.(5A)

¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?

Mis hábitos alimentarios son bastante variados y dependen del momento del día. En casa, generalmente nos levantamos temprano, alrededor de las seis de la mañana, y el desayuno suele ser algo como huevo revuelto, omelette, o huevo duro con tostadas, y a veces agregamos palta o queso crema. Si estamos apurados, solo tomamos mate. A media mañana, suelo tomar café y a veces como fruta, aunque no siempre. En el almuerzo, comemos lo que haya en casa, como guiso, milanesa con puré, asado o hamburguesas, y solemos almorzar entre las doce y las doce y cuarto.

A la tarde, alrededor de las seis, hacemos la merienda con café o mate, y generalmente comemos algo como bizcochuelo, tostadas o incluso más huevo. La cena es similar, no seguimos una dieta estricta y no nos privamos de nada. En el trabajo, tengo una rutina similar, desayuno pan con tostadas y manteca, o a veces como fruta o facturas, acompañado de café con leche.

Aunque no llevo una dieta balanceada, trato de respetar las comidas, salvo cuando no tengo ganas de comer o estoy haciendo alguna dieta específica. En general, estoy en sobrepeso, con un índice de masa corporal de alrededor de 31, pero mis estudios anuales no muestran alteraciones significativas en mi salud, lo que me da tranquilidad.

¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?

Hubo varios momentos en los que experimenté cambios significativos en mi salud relacionados con la alimentación. Uno de los mejores periodos fue entre 2019 y 2021, antes de la pandemia. Durante esos primeros años, mi salud estaba bastante bien, pero tenía una rutina algo irregular debido a que trabajaba como relevo. Estaba mucho tiempo fuera de casa, y dependiendo del comedor en el que estuviera, la calidad de la comida variaba. Por ejemplo, en algunos lugares la comida era excelente, pero en otros distritos no era lo mismo, lo que hacía que no siempre tuviera ganas de comer. Esto me llevó a saltarme más comidas y, en lugar de comer, tomaba más mate. En ese tiempo, me mantenía más en forma porque también iba al gimnasio regularmente.

En 2022, a finales de año, hice un tratamiento para adelgazar que incluyó medicación. Perdí bastante peso, pero después dejé de cuidarme y recuperé el peso perdido. Durante esos periodos, la falta de constancia en mis hábitos alimentarios y la variabilidad de las comidas en mi trabajo influyeron mucho en mi estado de salud, aunque he tratado de mantener mis rutinas lo mejor posible.

¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?

En casa, la organización de la alimentación depende mucho de los horarios y rutinas de los niños. Somos siete, y durante la semana, al mediodía no estamos todos juntos porque mis hijas tienen jornada completa y salen de la escuela a las 3 de la tarde. Por eso, en el almuerzo como con los chicos más pequeños. A la noche, en cambio, es cuando todos nos reunimos, ya que es el momento en el que todos estamos en casa y aprovechamos para compartir, hablar de cómo nos fue el día y

disfrutar de la comida juntos. Ese es el momento en el que todos nos sentamos a la mesa, agradecemos lo que tenemos y comemos.

En cuanto a la preparación, por la mañana me encargo de dejarle la comida lista a las chicas para el día siguiente, aunque algunas veces cocino por la mañana si es algo rápido. En el trabajo, es un poco más difícil organizarme. Aunque en la enfermería donde estoy trabajando puedo tener más control, no es lo mismo que cuando estaba en otra Enfermería, donde la comida del comedor era mucho más apetecible. La comida estaba bien preparada y con más ganas, lo que te motivaba a comer. Pero en algunos lugares no te dan ganas de comer cuando la comida está seca o no está bien preparada, y eso hace que, a las dos horas, sientas hambre otra vez y te pongas a comer algo más como pan o galletitas, lo cual dificulta seguir una alimentación organizada.

¿Cuáles son los alimentos que consumís cotidianamente? ¿Por qué?

Los alimentos que consumo cotidianamente incluyen café, tostadas de pan (no de arroz, ya que no me gustan), frutas como manzana, banana, mandarina, naranja, pera, uva, y verduras como tomate, zanahoria, zucchini, berenjena, zapallo (variedades como zapallo anko y zapallo verde), y lechuga. En casa, tratamos de variar las comidas. Si preparamos un guiso un día, al siguiente no lo repetimos. Por ejemplo, si ayer comimos guiso, al mediodía no haremos guiso, sino algo distinto como milanesa con puré. La idea es ser variados en la cocina sin seguir un plan nutricional estricto o un menú semanal fijo. En el trabajo, el consumo de carne es mayor debido a que es lo que más predomina en los menús disponibles. La carne forma una parte importante de nuestra alimentación, tanto en el hogar como en el trabajo, y la trato de variar según lo que se tenga disponible y lo que se nos ocurra cocinar en el momento.

¿Cuáles son tus prácticas de autocuidado?

Mis prácticas de autocuidado no las considero las mejores, especialmente en lo relacionado con la alimentación. Cuando voy a un comedor donde la comida está muy rica, es difícil resistirse a comer de más, a veces incluso hasta dos platos y postre. En el trabajo, cuando intento comer la opción vegetariana, no siempre me dan ganas de hacerlo, y a veces ni cómo. Eso no es una buena práctica de autocuidado nutricional. En cuanto al ejercicio, a veces trato de ir al gimnasio varias veces a la semana, pero si estoy ocupado estudiando o por alguna otra razón, no sigo un patrón fijo. Mi autocuidado depende de cómo me siento físicamente. Si noto que he ganado algo de peso o me siento más pesado, trato de hacer algo para corregirlo, como comer menos o hacer ayuno intermitente. Por lo general, me mantengo así, sin una rutina rígida, y trato de adaptarme a cómo me siento en el momento.

¿Como cuidas de tu alimentación? Como influye en tu bienestar general. ¿Por qué?

No me cuido con la alimentación, la verdad. No sigo un plan nutricional ni me esfuerzo por llevar una dieta saludable. Comemos lo que hay en casa, sin preocuparme mucho por la cantidad o calidad. Esto claramente impacta en mi bienestar general. Hay épocas en las que me siento más

pesado, a veces me duele la espalda o estoy más cansado sin haber hecho mucho. Eso tiene un efecto directo en cómo me siento. El no cuidar lo que como y no tener hábitos saludables influye negativamente en mi energía y en cómo me siento a lo largo del día.

Siento que, si llevara una alimentación más equilibrada y me cuidara más, tendría más energía y me sentiría mejor. Pero la realidad es que es difícil mantener un hábito saludable cuando no está inculcado de manera consistente en tu rutina.

En el ámbito laboral ¿Cómo realizas la selección de alimentos que consumís diariamente? ¿Por qué? y cómo influyen en tu desempeño diario?

En el ámbito laboral, no tengo una selección muy planificada de alimentos. A veces, simplemente como lo que se ofrece en el momento o lo que me apetece. Si tengo ganas de una gaseosa, la tomo, o si hay pizza, también la como. Sin embargo, estoy intentando cuidarme un poco más, por lo que llevo mi botella de agua para estar hidratado. En cuanto a los postres, si son elaborados y sabrosos, suelo servirme.

Respecto a las opciones de comida, suelo comer huevo duro de entrada y generalmente elijo proteínas. Sin embargo, las verduras no suelen ser una opción frecuente para mí, principalmente porque el sabor no me convence tanto. También la carne que nos sirven en el comedor laboral no tiene el mismo sabor que la que preparo en casa, ya que es comida precocinada que solo se recalienta, lo que hace que no sea tan atractiva para mí.

Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?

El diagrama de permanencia laboral definitivamente influye en mi autocuidado nutricional. Al estar mucho tiempo trabajando, principalmente en turnos largos o aislados, me afecta tanto la salud mental como la alimentación. Cuando estoy en guardia, muchas veces siento ansiedad, lo que influye en mis hábitos alimenticios. En ocasiones, como más de lo habitual o busco alimentos reconfortantes debido a esa ansiedad, como una forma de lidiar con el estrés.

Además, el hecho de estar alejado de la sociedad durante días seguidos genera un aislamiento, lo cual impacta no solo en las relaciones interpersonales, sino también en el autocuidado en general. En momentos en que siento que no tengo un buen apoyo emocional, tiendo a descuidar más mi alimentación. También, si hay cambios en el horario o imprevistos que me obligan a quedarme más tiempo en el trabajo, eso afecta mi organización de las comidas y me lleva a comer de manera descontrolada. Por todo esto, la salud mental juega un papel clave. El estrés y la ansiedad generados por los turnos y la presión laboral también afectan mi bienestar físico, como las decisiones sobre lo que como.

Tu compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?

En mi compañía existen programas de prevención y bienestar nutricional, como el programa de control de peso y el "Wise Turbo", dirigido al personal de salud, pero no han tenido un buen

seguimiento. A pesar de que me adhiero a contribuir con lo que se ofrece, he notado que la falta de continuidad y de organización en los turnos dificulta la participación activa. Por ejemplo, la nutricionista fue muy buena y me ayudó, pero en cuanto a los turnos médicos, me resultaba complicado porque, cuando lograba conseguir uno, el médico no estaba disponible, y viceversa. Además, el formato virtual también jugó un papel negativo en mi motivación, y en ocasiones me cansaba de intentarlo. En resumen, aunque existen buenos programas, la falta de seguimiento y coordinación entre los recursos disponibles y la flexibilidad del trabajo, influye en la efectividad de estos programas.

INFORMANTE: 3.E(47).M.LE.(13A)

¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?

Mis hábitos alimentarios son bastante desordenados, lo cual reconozco que es una responsabilidad mía. Principalmente, esto se debe a mi horario rotativo de trabajo, ya que paso una semana de día y otra de noche. Cuando estoy de noche, me resulta muy difícil organizarme y suelo comer tarde o de forma desordenada, lo que afecta mi rutina. Cuando estoy de día, mi alimentación es algo más ordenada, pero siempre es diferente a la de mi casa, donde suelo comer de manera más equilibrada junto con mi señora. En casa tratamos de evitar alimentos pesados y dulces, a diferencia del trabajo, donde a veces la ansiedad me lleva a comer cosas como galletitas, lo que no contribuye al descenso de peso. Esto influye negativamente en mi bienestar, ya que no logro bajar de peso como desearía. La alimentación en el trabajo no es la mejor; faltan más opciones de verduras frescas, especialmente de hojas verdes, y la variedad de vegetales es limitada. Además, muchas veces las opciones que hay, como las papas, no son las mejores para perder peso. A menudo se ofrecen pizzas y empanadas, que, aunque son sabrosas, llegan a cansar debido a su frecuencia, y el hecho de que muchos alimentos son envasados no ayuda a mantener una alimentación saludable.

¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?

He experimentado tanto momentos positivos como negativos en relación con mi salud y alimentación. En los momentos positivos, fue cuando decidí seguir al 100% las recomendaciones del programa que ofrece la empresa. Logré perder peso y me sentí muy bien, pero lamentablemente no pude mantener ese cambio a largo plazo. Este año, por ejemplo, uno de los factores que me afectó fue la falta de un lugar adecuado para hacer actividad física, lo que hizo que subiera de peso. Además, la preparación de la comida no era la mejor, lo que también influyó negativamente. Actualmente, me encuentro con obesidad grado 1, medicado para la hipertensión y con el colesterol alto, algo que no he logrado controlar en los últimos tres años. Ahora noto claramente los efectos negativos de no haber podido mantener los buenos hábitos, y estoy comenzando nuevamente con una dieta diferente. Aunque sigue siendo un desafío, con la llegada de días más cálidos, estoy intentando incorporar más actividad física. Sin embargo, la realidad es que me cuesta mucho.

¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?

Soy algo desordenado con mi desayuno. A veces me levanto temprano, otras veces tarde, pero lo que siempre tomo es mate. Lo que he logrado dejar es el consumo de harinas en la mañana, como pan o galletitas. Mi desayuno generalmente es solo mate, aunque de vez en cuando me hago alguna tostada con dulce, queso, o algo diferente. También, muy de vez en cuando, me preparo un pan con harinas de chía o alguna harina alternativa, pero trato de hacerlo lo menos posible, ya que debería incorporar más de estos alimentos. En cuanto al almuerzo, suelo hacerlo entre las 12 y las 2, dependiendo de la hora a la que llegue a casa. Generalmente incluye verduras y alguna fuente de proteína como carne, pollo, pescado o carne roja. También hemos limitado el consumo de fideos y arroz, lo que ha hecho que mi alimentación en casa sea un poco más ordenada. Para la cena, hemos intentado hacerla más liviana. En mi casa, a veces nos saltamos la merienda, pero si la

hacemos, es algo sencillo, generalmente con mate. El problema surge cuando tengo días libres en casa y llegan visitas, porque suelen traer cosas con harina, lo que despierta mi ansiedad y me hace consumirlas. Pero si no fuera por esas visitas, mi alimentación sería más ordenada. En el trabajo, mi desayuno también es mate, y sigo evitando las harinas, aunque de vez en cuando caigo en alguna galletita. En cuanto al almuerzo, generalmente tiene carne, ya que es lo que más hay disponible, pero las verduras son pocas y muchas veces el plato termina siendo guiso o estofado. Después, meriendo también mate y para la cena intento comer algo ligero, como ensaladas, tortillas, tartas o, en algunos días, carne. Cuando estoy en el turno de día, a veces me salto el almuerzo y directamente paso a la merienda y la cena.

¿Cuáles son los alimentos que consumís cotidianamente? ¿Por qué?

El mate es lo primero que consumo a diario. En cuanto a las proteínas, la carne roja ha sido un alimento muy presente en mi dieta, aunque últimamente he reducido su consumo. Antes comía carne roja casi todos los días, aproximadamente cinco veces por semana, pero ahora lo he limitado a unas dos veces a la semana, especialmente cuando estoy de franco. En casa, trato de incorporar más pollo y pescado, pero en el trabajo, donde las opciones son más limitadas, la carne roja es lo que predomina, ya que es lo que más se ofrece. El pescado, por ejemplo, solo lo tengo una vez a la semana.

Con respecto a las verduras, antes teníamos verduras frescas disponibles de forma libre, pero ahora vienen envasadas, ya cortadas y peladas. Lo que hemos notado es que muchas veces estas verduras no duran mucho, ya que se empiezan a descomponer rápidamente dentro del envase, lo que nos obliga a tirarlas. Esto ha reducido considerablemente el consumo de verduras. En cuanto a los fiambres, su consumo ha disminuido, pero los quesos continúan siendo parte importante de mi alimentación diaria.

¿Cuáles son tus prácticas de autocuidado?

Ahora soy más consciente de la importancia de la alimentación y de incorporar actividad física en mi rutina. Aunque me está costando un poco hacer actividad física, especialmente durante mi franco, estoy trabajando en hacerlo parte de mis hábitos. También he comenzado a limitar el consumo de harinas, ya que antes solía comer más pan y galletitas, pero ahora trato de consumirlas de manera más moderada.

¿Como cuidas de tu alimentación? Como influye en tu bienestar general. ¿Por qué?

He probado varias dietas estrictas, pero ya me di cuenta de que no son sostenibles a largo plazo, así que busco algo que pueda mantener en el tiempo. La obesidad me ha llevado a entender que necesito bajar de peso sí o sí, por lo que ahora soy más consciente de lo que como y de las cantidades. Me cuesta no repetir la comida, por ejemplo, aunque trato de ser consciente de no servirme más de lo que realmente necesito. Cuando me enfoco en esto, logro comer de manera más tranquila, por ejemplo, disfrutando de un plátano, y aunque a veces me cuesta, intento mantener el control en esos momentos.

En el ámbito laboral ¿Cómo realizas la selección de alimentos que consumís diariamente? ¿Por qué? y cómo influyen en tu desempeño diario?

La elección de los alimentos depende de lo que haya disponible. En general, trato de optar por más verduras, ya que en mi trabajo no suelen ofrecer una gran variedad. Antes, las verduras no venían envasadas, pero incluso cuando no lo hacían, las opciones eran limitadas: mucha papa, zapallo, zanahoria, y poca lechuga o tomate. Sería ideal contar con más opciones como acelga, espinaca o espárragos. La papa, por ejemplo, no es la mejor opción para bajar de peso, aunque depende de qué te diga el nutricionista. Aunque trato de elegir más verduras que carne, siempre necesito consumir algo de carne. He notado que, con el tiempo, desde que aumenté de peso, me siento más fatigado, con menos energía, me cuesta concentrarme y, en ocasiones, tengo dolores físicos. Todo esto influye en mi desempeño diario, ya que, si no me cuido bien con la alimentación, no rindo como debería.

Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?

El diagrama de permanencia laboral afecta mi autocuidado nutricional principalmente por el desorden. La comida que consumimos es preelaborada, y aunque confiamos en que está bien preparada, no sabemos con certeza cómo se ha elaborado. De hecho, hemos tenido experiencias negativas, como cuando comimos carne y nos cayó mal, o algunos compañeros tuvieron diarrea. Al estar preelaborada, supongo que algo de las propiedades de los alimentos se pierde, y no sabemos exactamente cuánto estamos aprovechando de su valor nutricional.

Además, estar siete días seguidos en el trabajo genera ansiedad, especialmente porque en nuestros tiempos libres no siempre hay entretenimiento disponible. En ocasiones, nos hemos quedado sin televisión ni internet, lo que aumenta la ansiedad y, como consecuencia, se tiende a comer más. Esta situación también influye en mis hábitos alimentarios, ya que, al estar en un ambiente donde el aburrimiento o el estrés están presentes, es fácil recurrir a la comida como una forma de lidiar con esas emociones.

Tu compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?

Sí, la compañía tiene el programa WISE, que es un programa nutricional. Actualmente estoy participando, pero debo decir que en sus inicios había participado y me dio buenos resultados, aunque no pude sostenerlos en el tiempo. Ahora estoy nuevamente participando con la nutricionista, aunque llevo apenas dos encuentros, por lo que aún no puedo decir si me está ayudando o no. De todas formas, creo que los programas están bien estructurados. El problema, en realidad, es más personal, ya que a veces cuesta comprometerse y participar de manera constante.

INFORMANTE: 4.E(51).M.L.E.(14)

¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?

Mis hábitos alimentarios son bastante equilibrados y sencillos. A lo largo de mis 50 años, nunca seguí una dieta específica, ni para bajar de peso ni como medida preventiva para algún sistema del cuerpo. Siempre he optado por una alimentación general, priorizando lo casero y evitando la comida chatarra, ya que considero que son muy procesadas y no buenas para la salud. He aprendido a mantener una dieta equilibrada, sin privarme de nada, pero siempre con moderación. Vengo de una región donde la carne, especialmente la carne roja, tiene un papel importante en la alimentación. Esto se debe a la influencia del campo, donde nací y crecí. Si bien disfruto de carnes rojas, trato de no excederme en su consumo, reconociendo que el exceso puede tener efectos negativos en la salud. A pesar de disfrutar de una dieta variada, también me esfuerzo por incluir mucha verdura y frutas, elementos clave en mi alimentación. Hay algunos alimentos que evito por preferencia personal, como el cerdo, pero en general trato de ser consciente de lo que como. Para mí, la clave está en no excederme con las cantidades, ya que sé que, estando en el campo, no gasto tanta energía física como lo haría si estuviera en un entorno más urbano. En cuanto a mi salud, creo firmemente que los hábitos alimentarios impactan de manera significativa en el estado físico. Es importante cuidar las cantidades y la calidad de los alimentos. Siempre respeto las cuatro comidas al día, trato de que cada una sea equilibrada y no sobrecargue mi cuerpo con calorías innecesarias. Sin duda, los excesos en cualquier área de la vida pueden tener repercusiones, por lo que intento mantener un estilo de vida saludable dentro de lo que puedo controlar.

¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?

Afortunadamente, hasta ahora no he experimentado cambios drásticos en mi salud relacionados con mi alimentación. Siempre he recibido buenos resultados en mis análisis de laboratorio, como los valores de lípidos, colesterol total, colesterol HDL y LDL, que han estado dentro de los parámetros normales. Sin embargo, ha habido momentos en los que he tenido que ser más consciente de mi consumo, especialmente cuando he notado que, por estar en el campo, no gasto tanta energía como podría hacerlo en un entorno urbano. En ciertas ocasiones, noté un ligero aumento en mi índice de masa corporal. Esto, creo, fue un pequeño signo de que había consumido más calorías de las que necesitaba, lo que ocurrió debido a mis hábitos alimentarios y la falta de actividad física en ciertos períodos. Afortunadamente, pude corregirlo fácilmente disminuyendo el consumo de calorías y haciendo un poco más de ejercicio, lo cual me permitió recuperar mi equilibrio. A pesar de esos pequeños ajustes, no ha habido cambios significativos en mi salud. Mi enfoque siempre ha sido mantenerme dentro de un rango saludable, y, hasta ahora, los resultados me han mostrado que mi alimentación y estilo de vida, en general, me han ayudado a mantenerme en buen estado.

¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?

En mi vida diaria, cuando estoy en casa, trato de organizar mi alimentación de manera variada y equilibrada. Como mencioné antes, la mayoría de los alimentos que consumo, al menos el 90%, son hechos en casa. Esto es algo que valoro mucho, ya que las comidas caseras no solo son más

frescas, sino que también me permiten controlar los ingredientes y la preparación. Disfruto mucho compartir las comidas con mi familia, ya que es una forma de mantenernos conectados y cuidar nuestra salud al mismo tiempo. Sin embargo, cuando estoy trabajando fuera de casa, especialmente en el campo, la situación cambia. Las comidas son principalmente procesadas, y aunque cumplen con las normativas nutricionales y organolépticas, no es lo mismo que comer algo preparado en casa. Lo que más extraño es la frescura y el sabor de una comida casera, porque las opciones que se ofrecen son más limitadas y, generalmente, incluyen una gran cantidad de carne roja. Aunque la variedad está presente, la oferta está bastante centrada en proteínas, especialmente carnes, lo que puede ser un poco monótono. Esta diferencia entre la comida casera y la comida procesada es lo que más siento cuando no estoy en casa, ya que en mi vida diaria trato de evitar los alimentos procesados tanto como sea posible. Sin embargo, trato de organizar mis comidas de manera que, aunque el entorno laboral influya en lo que como, mantenga un equilibrio saludable en la medida de lo posible.

¿Cuáles son los alimentos que consumís cotidianamente? ¿Por qué?

En mi alimentación cotidiana, trato de consumir principalmente proteína y verduras. Uno de los alimentos que más consumo, especialmente cuando estoy en casa, es el huevo. Esto se debe a que el huevo es una fuente excelente de proteínas, vitaminas, ácidos grasos y aminoácidos que no se encuentran con tanta facilidad en otros alimentos. Además, a medida que envejezco, me doy cuenta de la importancia de mantener un buen consumo de proteínas, ya que, con el tiempo, estas van perdiéndose en el cuerpo, y es importante reponerlas para mantener la masa muscular y la salud general. Cuando estoy en el campo, no siempre tengo la posibilidad de consumir tanto huevo como me gustaría, pero trato de incluirlo en mi dieta cuando puedo. También, aunque no soy fanático de consumir mucha carne, en especial carne roja, reconozco que esta es una de las opciones más frecuentes que se ofrecen en mi entorno laboral. La carne roja está disponible todos los días, tanto en el almuerzo como en la cena, y aunque a algunas personas les gusta mucho, para mí es demasiado. Prefiero variar un poco más, por lo que trato de buscar alternativas como pollo o pescado, aunque no son tan frecuentes en comparación con la carne roja. Otro aspecto que noto en la oferta alimentaria es la abundancia de alimentos procesados con altas cantidades de calorías, como bebidas cola, aguas saborizadas, y postres con un alto contenido de azúcar y sodio. Personalmente, trato de evitar este tipo de alimentos porque no me parecen saludables. En su lugar, prefiero beber agua y, si tengo ganas de algo dulce, opto por frutas o gelatinas sin azúcar, a veces combinadas con queso, que es algo que disfruto mucho. Mi alimentación diaria está basada principalmente en proteínas y verduras, y busco evitar los alimentos procesados o con muchas calorías vacías. Prefiero mantener mi dieta lo más natural y equilibrada posible.

¿Cuáles son tus prácticas de autocuidado?

Mis prácticas de autocuidado se centran principalmente en mantenerme activo y cuidar mi alimentación. El ejercicio es una parte fundamental de mi rutina diaria, ya que me gusta sentirme bien físicamente y mantenerme en movimiento. Soy una persona que disfruta de la actividad física al aire libre, como andar en bicicleta, caminar o correr. Sin embargo, cuando estoy en el campo, las opciones se limitan, y el único ejercicio disponible es el gimnasio. Aunque no soy fanático de hacer ejercicio en un espacio cerrado, sé que es mejor que no hacer nada, por lo que trato de hacer

ejercicio al menos tres o cuatro veces a la semana, aunque a veces lo hago un poco en contra de mi voluntad. En cuanto a la alimentación, me esfuerzo por servir porciones pequeñas y elegir alimentos más saludables dentro de las opciones que tengo. Prefiero tomar agua, especialmente del dispensador, en lugar de bebidas saborizadas o procesadas, que tienen muchas azúcares y aditivos. También trato de llevar frutas para comer entre comidas, de modo que, además de las cuatro comidas principales, tengo opciones más saludables a mano durante el día. Trato de equilibrar mi vida con ejercicio regular, aunque sea de manera más forzada cuando estoy en un lugar donde las opciones son limitadas, y mantengo un enfoque consciente en la elección de alimentos saludables y en la moderación de las porciones.

¿Como cuidas de tu alimentación? Como influye en tu bienestar general. ¿Por qué?

Cuidar de mi alimentación es una parte fundamental de mi bienestar general. Creo firmemente que todo lo relacionado con las buenas prácticas alimentarias impacta directamente en nuestra salud física y mental. Cuando seguimos hábitos alimenticios saludables, estamos cuidando de nuestro cuerpo y garantizando que funcione de la mejor manera posible. Está comprobado que mantener una alimentación equilibrada tiene efectos positivos en el organismo, contribuyendo a nuestra energía, vitalidad y salud a largo plazo. Sin embargo, la alimentación no es lo único que influye en nuestro bienestar. También el ejercicio juega un papel crucial, ya que nos permite mantenernos activos y fortalecer el cuerpo. Además, el bienestar no solo depende de lo físico, sino también de factores emocionales y sociales. Un buen entorno laboral, con relaciones positivas con compañeros, superiores y un sentido de satisfacción en el trabajo, también tiene un impacto positivo en nuestra salud psíquica. Creo que el autocuidado debe ser integral, y para mí, la clave está en mantener un equilibrio entre la alimentación, el ejercicio, las relaciones interpersonales y un entorno laboral saludable. Todo esto, combinado, influye positivamente en mi salud física y emocional, creando una vida más equilibrada y satisfactoria.

En el ámbito laboral ¿Como realizas la selección de alimentos que consumís diariamente? ¿Por qué? y cómo influyen en tu desempeño diario?

En el ámbito laboral, soy bastante cuidadoso con las elecciones alimentarias que hago a diario. Siempre he tenido una tendencia a ser más delgado, y eso me ha llevado a ser consciente de no consumir más calorías de las que voy a gastar. Para mí, es importante mantener el equilibrio en las porciones y la calidad de los alimentos que consumo, ya que, a veces, me da la tentación de seguir comiendo, pero sé que eso puede llevarme a poner más combustible de lo que realmente necesito. Así que trato de controlarme y ser selectivo en cuanto a lo que como, tanto en cantidad como en calidad. En cuanto a cómo influye en mi desempeño diario, nunca me he puesto a analizarlo profundamente, pero creo que sí tiene un impacto positivo. Aunque no lo haya reflexionado antes, me siento bien cuando cuido mi alimentación. Si una persona no está bien de salud, no puede estar completamente feliz ni rendir al máximo, y esa es una verdad que, al reflexionarla, entiendo aún más. El autocuidado, en general, tiene repercusiones en todos los aspectos de la vida, incluido el rendimiento laboral, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Al sentirme bien físicamente, creo que puedo desempeñarme mejor y afrontar las demandas laborales con más energía y enfoque.

Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?

El diagrama de permanencia laboral definitivamente influye en mi autocuidado nutricional, especialmente en cuanto a las opciones alimentarias disponibles. Cuando estoy en casa, puedo controlar completamente lo que como, eligiendo alimentos frescos y evitando las comidas procesadas, lo que para mí es esencial. Sin embargo, en el trabajo, la situación es diferente. Aquí, no podemos elegir lo que queremos comer todos los días, lo que puede ser una limitación, especialmente cuando se trata de la variedad de alimentos. Por ejemplo, los menús en el trabajo suelen ofrecer carne como plato principal todos los domingos y viernes, lo que puede ser monótono para mí, ya que, como mencioné antes, no soy de comer carne todos los días. Preferiría tener más opciones variadas, como platos más ligeros o incluso un día sin carne, pero esa opción no está disponible aquí. Aunque entiendo que hay personas que disfrutan comer carne todos los días, para mí, esta repetición puede ser un desafío, ya que preferiría algo más variado y casero, algo que no siempre puedo encontrar debido a las restricciones del diagrama de permanencia laboral. El hecho de que las opciones estén predeterminadas y no siempre sean las que yo elegiría impacta en mi nutrición, ya que, al no tener control total sobre lo que consumo, me veo limitado en mi capacidad para hacer elecciones más saludables o acordes a mis preferencias personales. Esto puede afectar mi bienestar general, ya que una dieta más variada y equilibrada sería ideal para mantener un autocuidado nutricional adecuado.

Tu compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?

Sí, en la empresa donde trabajo se promueve activamente el bienestar nutricional y la adopción de hábitos saludables. A través del área de bienestar o wellness, se ofrecen programas y charlas que abordan temas como el control del consumo de sal, el manejo de la presión arterial, el control de peso y la importancia de aprender a leer las etiquetas de los productos para entender mejor lo que estamos consumiendo. Estas iniciativas están orientadas a sensibilizar y educar a los empleados sobre la importancia de una alimentación equilibrada y consciente. Personalmente, yo adhiero a estos programas y me inscribo siempre que puedo. Creo que son una excelente oportunidad para aprender y mejorar mis hábitos alimenticios. Aunque al final depende de cada individuo querer hacer el cambio hacia un estilo de vida más saludable, yo valoro mucho estos esfuerzos y me gusta participar en ellos para seguir mejorando mi bienestar.

INFORMANTE: 5.E(30).F.L.E.(4A)

¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?

Mis hábitos alimentarios también han tenido altibajos a lo largo del tiempo. He pasado por diferentes etapas en las que mi dieta no era la más equilibrada, priorizando alimentos procesados y poco nutritivos. Sin embargo, hace un tiempo decidí cambiar mis hábitos. Ahora intento incorporar más alimentos frescos, naturales y balanceados. He reducido el consumo de productos ultra procesados, como snacks y bebidas azucaradas, y he optado por alimentos más nutritivos, como frutas, vegetales y proteínas saludables. Este cambio ha tenido un impacto positivo en mi salud y bienestar, especialmente en mi energía diaria. Me siento más activo y concentrado, y noto menos altibajos en mi energía a lo largo del día. También trato de mantenerme hidratado, y he incorporado alimentos ricos en vitaminas y minerales que no consumía tanto antes. Además, un factor importante que influyó en esta mejora fue darme cuenta de cómo la buena alimentación está conectada con el bienestar general, no solo físicamente, sino también en cómo afecta mi estado de ánimo y rendimiento. Sin duda, ahora siento que mi salud ha mejorado gracias a estos cambios en mi alimentación.

¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?

Sí, claro. Recuerdo un momento en que, cuando empecé a adaptarme a una rutina laboral más demandante, noté un cambio significativo en mi salud, particularmente en mi peso. Al principio, no prestaba tanta atención a mi alimentación, y estar lejos de casa por largos períodos de tiempo me llevó a tomar decisiones menos saludables. La ansiedad también jugó un papel importante, ya que a veces comía por estrés o aburrimiento, lo que terminó afectando mi peso. Esto me llevó a ganar peso y desarrollar un sobrepeso considerable. Aunque mis valores metabólicos no presentaron alteraciones graves, sí noté cómo mi cuerpo y mi energía se vieron influenciados por estos hábitos. Fue un cambio gradual, pero al darme cuenta de cómo mi alimentación impactaba mi bienestar, decidí tomar medidas para mejorar mi dieta. Reduje los alimentos ultra procesados, empecé a hacer elecciones más saludables y me enfoqué en la actividad física. Ese cambio me ayudó a recuperar el control y mejorar mi estado físico y emocional.

¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?

Por lo general, soy una persona que se levanta temprano, lo que me permite seguir una rutina de alimentación organizada. Desayuno a una hora determinada, doy espacio para la digestión y luego paso al almuerzo, merienda, cena y algunas colaciones entre comidas. Sin embargo, cuando estoy trabajando de noche, los horarios de comida pueden verse alterados. Por ejemplo, en esos turnos, ceno antes de empezar mi jornada, y luego desayuno al terminar la guardia. En ocasiones, si estoy muy cansada después de trabajar, suelo dormir durante todo el día, lo que provoca que me saltee el almuerzo. Cuando me despierto, paso directamente a la merienda o la cena, lo que puede generar que coma en exceso por el hambre acumulada. Cuando estoy en turnos diurnos, mi rutina alimenticia es más regular, ya que sigo un horario más tradicional y no se ve afectado por la falta de descanso. En esos días, logro cumplir con todas las comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena, tal como lo haría normalmente en casa.

¿Cuáles son los alimentos que consumís cotidianamente? ¿Por qué?

Considero que consumo mucha harina en mi dieta diaria. Creo que esto se debe a que, en parte, siento que la harina es un alimento llenador, lo cual me da una sensación de saciedad. Sin embargo, también es una cuestión de hábito, ya que no estoy acostumbrada a comer alimentos más livianos. Por ejemplo, en lugar de optar por una fruta o una tostada para el desayuno, suelo elegir una factura, como una medialuna o algún tipo de panecillo. Esto hace que los alimentos con harina, como pastas, facturas, pizza y pan, sean los más predominantes en mi alimentación.

¿Cuáles son tus prácticas de autocuidado?

Recientemente, he comenzado a incorporar algunos cambios en mi rutina para cuidar mejor de mi salud. Por ejemplo, he sustituido el café por productos con calcio en el desayuno, como yogur, y también he añadido frutas y frutos secos a mi dieta. Además, he empezado a salir a caminar con más frecuencia para evitar el sedentarismo y mantener la elasticidad de mi cuerpo. Otra práctica que implementé es llevar siempre una botella grande de agua al trabajo. Esto me permite beber de manera constante sin tener que preocuparme por la cantidad. Al tener la botella a mi lado, voy tomando agua sin pensar demasiado en cuántos vasos me faltan, lo que hace que, sin darme cuenta, pueda cumplir fácilmente con los dos litros diarios.

¿Como cuidas de tu alimentación? Como influye en tu bienestar general. ¿Por qué?

Uno de los hábitos más importantes que tengo en mi alimentación es que hace más de diez años decidí dejar de consumir sal, tanto en los alimentos como al momento de cocinar. Esta decisión surgió a raíz de una cuestión de salud familiar, no personal, ya que todos tuvimos que adaptarnos a esta modificación en nuestros hábitos alimenticios. Con el tiempo, me acostumbré tanto que ahora, cuando como algo que tiene un sabor salado, me resulta incómodo y no lo puedo disfrutar. Además de evitar la sal, también he eliminado el consumo de azúcar. Creo que estos cambios han tenido un impacto positivo en mi bienestar general, ya que me han ayudado a mantener un estilo de vida más saludable. El no consumir estos ingredientes me ha permitido sentirme mejor, tanto en términos de energía como de bienestar físico.

En el ámbito laboral ¿Como realizas la selección de alimentos que consumís diariamente? ¿Por qué? y cómo influyen en tu desempeño diario?

En cuanto a bebidas, prefiero tomar agua, evitando gaseosas, jugos o cualquier bebida saborizada. De vez en cuando, puedo incorporar un vaso de jugo de naranja natural en el desayuno, pero trato de evitar cualquier bebida con azúcar o saborizantes. En cuanto a la comida, la selección se basa principalmente en mis gustos personales. En el trabajo, tenemos un menú establecido, y cuando elijo entre las opciones, lo primero que considero es si me gusta el plato. Por ejemplo, si me ofrecen pasta y me gusta, la elijo sin problema. Sin embargo, si el menú incluye algo que no me agrada tanto, trato de elegirlo en función de lo que contiene. Por ejemplo, si hay carne y sé que no suelo comer mucha, decido comer un pequeño pedazo de carne, acompañándolo con una ensalada o una

sopa para asegurarme de incluir vegetales en mi dieta. En general, no me gusta torturarme con la comida, así que trato de basar mis elecciones en lo que realmente disfruto. En cuanto al impacto en mi desempeño, noto que después de almorzar, especialmente si la comida es pesada como pastas o alimentos con mucha harina, me cuesta retomar energía durante la tarde debido al proceso de digestión. Si el almuerzo no es tan pesado, como una ensalada o algo más ligero, el cansancio post comida es menor. Además, he dejado de consumir postres, y ahora prefiero una fruta, como una naranja, banana o manzana, para terminar mi comida. Esto me ayuda a sentirme mejor y con más energía, ya que las frutas me ofrecen nutrientes sin el exceso de azúcar que los postres solían proporcionar

Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?

En mi caso, el diagrama de permanencia laboral no influye de la mejor manera en mi autocuidado nutricional. Suelo ser una persona muy de casa, y estar fuera durante siete días me genera algo de ansiedad, ya que constantemente pienso en cuándo volveré. Esta ansiedad, creo, afecta mi alimentación, ya que hay días en los que siento muchas ganas de comer, probablemente por estrés, y otros días en los que no tengo tanto apetito. Este constante contar los días para volver a casa puede ser agotador emocionalmente, lo que, a veces, se refleja en mis hábitos alimenticios. Aunque trato de no pensar demasiado en ello para no hacerlo más pesado, la verdad es que, personalmente, me cuesta un poco manejarlo

Tu compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?

Sí, mi compañía promueve varios programas de prevención, especialmente dirigidos a los operarios que se encuentran en el yacimiento, aunque nosotros también tenemos la posibilidad de participar. Desde el área de bienestar (wellness), se organizan programas como "Prevenir es Vivir", que se centra en la prevención de enfermedades como la hipertensión arterial y ofrece capacitaciones sobre hábitos alimenticios saludables. Además, todas las semanas se realizan charlas temáticas sobre salud, y hacia fin de año se organizan actividades al aire libre para los operarios y pacientes del yacimiento. Recientemente, también se llevó a cabo un programa de prevención del cáncer colorrectal, cuyo objetivo era identificar a aquellos que podrían estar en riesgo y promover la realización de estudios preventivos, así como la concientización sobre la enfermedad. Nosotros, como equipo, participamos activamente en la búsqueda y el contacto con los pacientes, y nuestro trabajo de atención primaria está muy enfocado en la promoción y prevención de la salud. Contamos con un diagrama de actividades anual en el que estamos comprometidos a participar. Sin embargo, de manera personal, no he participado últimamente como paciente en estos programas. Al principio me sumé al programa "Prevenir es Vivir", pero en tiempos recientes no lo he hecho, siendo autocrítica de mi parte.

INFORMANTE: 6.E(47).M.L.E.(4A)

¿Como son tus hábitos alimentarios y cómo influye en tu estado de salud actual?

Mis hábitos alimentarios no son muy buenos. Tengo la costumbre de comer muchas cosas dulces, como chocolates, facturas y productos con harina. Aunque podría no ser tan malo en pequeñas cantidades, tiendo a exagerar con estos alimentos. Esto afecta mi estado físico, y su impacto es evidente en diferentes áreas de mi vida. Por ejemplo, no rindo bien al correr ni al hacer ejercicio en el gimnasio. Además, soy muy desordenado con mis comidas y no sigo ningún tipo de dieta. Mi alimentación varía constantemente, lo que contribuye a no tener una rutina saludable.

¿Puede compartir algún momento en el que haya sentido un cambio significativo en su salud relacionado con su alimentación?

Sí, noté un cambio significativo en mi salud en los últimos cuatro años. Comencé a experimentar un aumento de peso, lo que llevó al sobrepeso. A esto se le sumó que hace unos dos años me diagnosticaron colesterol alto y triglicéridos elevados, problemas que antes no tenía. Este cambio estuvo muy relacionado con mis hábitos alimentarios, ya que mi dieta no era equilibrada y consumía muchos alimentos poco saludables.

¿Como organizas tu alimentación en la vida diaria y como en lo laboral?

En mi vida diaria, no me preocupo demasiado por organizar bien mis comidas. Generalmente, compro vianda, voy a la rotisería o pido comida de algún lugar. Aunque respeto las cuatro comidas, suelo comer a horario. En cuanto a mi trabajo, no soy tan regular. A veces almuerzo, otras veces no, y si lo hago, suelo comer más tarde, como ahora, por ejemplo, durante el turno de día. Cuando trabajo de noche, tiendo a saltarme el almuerzo y solo ceno.

¿Cuáles son los alimentos que consumís cotidianamente? ¿Por qué?

En general, trato de comer de manera saludable, pero lo que realmente me hace mal son los alimentos dulces. Como muchas cosas dulces, ya que siento una especie de ansiedad que me lleva a buscar algo dulce para comer. Por ejemplo, siento que necesito algo dulce con el café, es casi una necesidad. En los desayunos, casi siempre termino comiendo algo dulce, como una o dos facturas, o incluso tres, y lo mismo ocurre con las meriendas. Esta rutina se repite a diario.

¿Cuáles son tus prácticas de autocuidado?

En realidad, no me estoy cuidando mucho. Sin embargo, trato de evitar ciertos hábitos, como ir al comedor, para no caer en la tentación de comer cosas poco saludables. También intento no desayunar con facturas, ya que es algo que hago todos los días, y trato de evitarlo. A veces incluyo más verduras en mi dieta, aunque la carne no me gusta mucho, por lo que no la como con frecuencia. En cuanto al ejercicio, no practico gimnasio y llevo un estilo de vida bastante sedentario.

¿Como cuidas de tu alimentación? Como influye en tu bienestar general. ¿Por qué?

No considero que realmente cuido mi alimentación. No como de manera balanceada y no tomo suficiente agua. Para intentar consumir más agua, empecé a mezclarla con terma, aunque sé que no es lo ideal, pero al menos es mejor que nada. Esta semana lo implementé, pero todavía no siento que sea la mejor opción. He dejado un poco la gaseosa, y la he reemplazado por terma, lo que creo que es un pequeño paso en la dirección correcta, pero todavía no tengo un control adecuado sobre mi alimentación.

En el ámbito laboral ¿Como realizas la selección de alimentos que consumís diariamente? ¿Por qué? y cómo influyen en tu desempeño diario?

En el trabajo, selecciono los alimentos de manera bastante espontánea; simplemente elijo lo que me gusta cuando lo veo y lo pongo en el plato. Mi elección depende de mis gustos personales, y si me sirvo algo, es porque realmente lo voy a comer, no me gusta dejar comida en el plato. Sin embargo, me he dado cuenta de que, con el tiempo, estoy perdiendo agilidad y habilidad, especialmente en tareas físicas, aunque en otros aspectos no ha tenido tanto impacto aún.

Al tener un diagrama de permanencia laboral, ¿de qué manera influye este en tu autocuidado nutricional?

En el campo, tenemos acceso a mucha comida que no es saludable, aunque sabemos que no lo es, igual la elegimos. Hay muchas harinas, galletitas, fiambres y jugos disponibles, lo que hace que, por ejemplo, en momentos de ansiedad, termine comiendo más de lo normal. Además, me he dado cuenta de que, especialmente los lunes y martes, me siento más ansioso, lo que me lleva a comer más de manera emocional. Esto afecta directamente mi autocuidado nutricional, ya que no elijo alimentos saludables en esos momentos de estrés.

Tu compañía promueve programas de prevención que promulguen el bienestar nutricional, ¿cuáles son? ¿Adhiere o participa de ellos?

Desde el área de Wellness, la empresa ofrece programas con nutricionistas, como el programa WISE. Al principio, participé en esos programas, pero luego dejé de hacerlo. Aunque al principio estaba comprometido, sentí que se volvía algo impuesto, y el seguimiento semanal con las nutricionistas me resultaba un poco agobiante. A medida que pasaba el tiempo, comencé a faltar a las sesiones y, eventualmente, terminé dejándolos por completo.

CONSENTIMIENTOS FIRMADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Comodoro Rivadavia, 2024

Yo de profesión: Enfermero

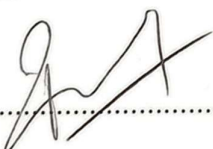
He recibido información acerca del trabajo de campo que se realizará al personal de enfermería que se desempeña en el servicio de salud privado en los yacimientos petroleros del Golfo San Jorge, de la ciudad de Comodoro Rivadavia, provincia de Chubut.

El objetivo de la investigación es: conocer la percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico que tienen los enfermeros de un servicio de salud de una operadora de petróleo bajo un diagrama de permanencia.

Así mismo se deja expreso que su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicará para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implicará un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea.

Se me informó que la entrevista es anónima y mis respuestas serán solo utilizadas para fines de esta investigación y no se divulgarán en redes sociales o ningún otro medio que no sea académico.

Doy mi consentimiento para participar respondiendo a las preguntas formuladas para la entrevista.

Firma: 

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Comodoro Rivadavia, 2024

Yo de profesión: Enfermero.....

He recibido información acerca del trabajo de campo que se realizará al personal de enfermería que se desempeña en el servicio de salud privado en los yacimientos petroleros del Golfo San Jorge, de la ciudad de Comodoro Rivadavia, provincia de Chubut.

El objetivo de la investigación es: conocer la percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico que tienen los enfermeros de un servicio de salud de una operadora de petróleo bajo un diagrama de permanencia.

Así mismo se deja expreso que su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicará para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implicará un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea.

Se me informó que la entrevista es anónima y mis respuestas serán solo utilizadas para fines de esta investigación y no se divulgarán en redes sociales o ningún otro medio que no sea académico.

Doy mi consentimiento para participar respondiendo a las preguntas formuladas para la entrevista.

Firma:



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Comodoro Rivadavia, 2024

Yo de profesión: ...*enfermero*...

He recibido información acerca del trabajo de campo que se realizará al personal de enfermería que se desempeña en el servicio de salud privado en los yacimientos petroleros del Golfo San Jorge, de la ciudad de Comodoro Rivadavia, provincia de Chubut.

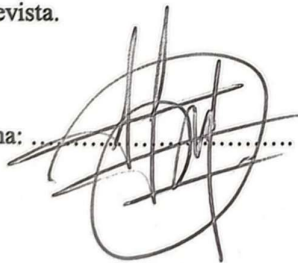
El objetivo de la investigación es: conocer la percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico que tienen los enfermeros de un servicio de salud de una operadora de petróleo bajo un diagrama de permanencia.

Así mismo se deja expreso que su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicará para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implicará un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea.

Se me informó que la entrevista es anónima y mis respuestas serán solo utilizadas para fines de esta investigación y no se divulgarán en redes sociales o ningún otro medio que no sea académico.

Doy mi consentimiento para participar respondiendo a las preguntas formuladas para la entrevista.

Firma:

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and strokes, written over the dotted line for the signature.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Comodoro Rivadavia, 2024

Yo de profesión: ...LICENCIADO.. EN ENFERMERÍA

He recibido información acerca del trabajo de campo que se realizará al personal de enfermería que se desempeña en el servicio de salud privado en los yacimientos petroleros del Golfo San Jorge, de la ciudad de Comodoro Rivadavia, provincia de Chubut.

El objetivo de la investigación es: conocer la percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico que tienen los enfermeros de un servicio de salud de una operadora de petróleo bajo un diagrama de permanencia.

Así mismo se deja expreso que su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicará para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implicará un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea.

Se me informó que la entrevista es anónima y mis respuestas serán solo utilizadas para fines de esta investigación y no se divulgarán en redes sociales o ningún otro medio que no sea académico.

Doy mi consentimiento para participar respondiendo a las preguntas formuladas para la entrevista.

Firma:



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Comodoro Rivadavia, 2024

Yo de profesión: Lic. en Enfermería

He recibido información acerca del trabajo de campo que se realizará al personal de enfermería que se desempeña en el servicio de salud privado en los yacimientos petroleros del Golfo San Jorge, de la ciudad de Comodoro Rivadavia, provincia de Chubut.

El objetivo de la investigación es: conocer la percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico que tienen los enfermeros de un servicio de salud de una operadora de petróleo bajo un diagrama de permanencia.

Así mismo se deja expreso que su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicará para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implicará un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea.

Se me informó que la entrevista es anónima y mis respuestas serán solo utilizadas para fines de esta investigación y no se divulgarán en redes sociales o ningún otro medio que no sea académico.

Doy mi consentimiento para participar respondiendo a las preguntas formuladas para la entrevista.

Firma:



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Comodoro Rivadavia, 2024

Yo de profesión: Licenciado en Enfermería

He recibido información acerca del trabajo de campo que se realizará al personal de enfermería que se desempeña en el servicio de salud privado en los yacimientos petroleros del Golfo San Jorge, de la ciudad de Comodoro Rivadavia, provincia de Chubut.

El objetivo de la investigación es: conocer la percepción del estado de salud en relación al patrón nutricional metabólico que tienen los enfermeros de un servicio de salud de una operadora de petróleo bajo un diagrama de permanencia.

Así mismo se deja expreso que su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicará para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implicará un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea.

Se me informó que la entrevista es anónima y mis respuestas serán solo utilizadas para fines de esta investigación y no se divulgarán en redes sociales o ningún otro medio que no sea académico.

Doy mi consentimiento para participar respondiendo a las preguntas formuladas para la entrevista.

Firma: ..

