



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

**ESTILO DE VIDA EN PERSONAL DE ENFERMERIA DEL TURNO MAÑANA DEL
HOSPITAL DISTRITAL DE LIMPIO, MAYO 2025.**

Lorena Susana Villamayor Giménez

Asunción – Paraguay

2025



RESUMEN

El presente trabajo tiene por objetivo determinar el estilo de vida en el personal de Enfermería del turno mañana del Hospital Distrital de Limpio, mayo 2025; cuyo **Diseño Metodológico**: es de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo representada por 31 Licenciados/as en Enfermería asistencial, reclutados por muestreo probabilístico aleatorio simple a través de un cuestionario pre estructurado por medio de una encuesta, respetando la confidencialidad. **Resultado**: Personales de enfermería de sexo femenino con edades entre los 40 a 49 años, con 11 a 20 años de experiencia, tienen 2 trabajos y se encuentran trabajando en el turno mañana. En relación a los hábitos alimenticios; un mayor porcentaje refirió que de 1 a 2 veces por semana consumen alimentos procesados, llevan alimentos preparados de la casa al trabajo, reciben más de 3 alimentos principales al día y beben 3 litros de agua al día. En relación a los niveles de actividad física; realizan ejercicios físicos regularmente, de 3 a 4 veces por semana y con mayor frecuencia la caminata. En relación a los patrones de sueño y descanso; de 6 a 8hs en promedio duermen al día y consideran que su descanso no es suficiente. En relación a las sustancias nocivas consumidas; un mayor porcentaje refirió que no consumen bebidas energéticas o café en exceso, no consumen tabaco y ocasionalmente consumen alcohol. Según el nivel de estrés laboral; el trabajo les genera estrés con frecuencia, experimentaron síntomas como ansiedad, irritabilidad o agotamiento y no reciben apoyo psicológico o emocional en su lugar de trabajo.

Palabras claves: Enfermería, Estilo de vida.

