

Carvajal Pérez, Rosibel.(2005) “Programa de Enfermería para la promoción de Estilos de vida Saludable, dirigida a la población trabajadora de Trigo Miel, Plaza de Cultura, durante el año 2005”.Informe del trabajo final de graduación , modalidad Practica Dirigida, para optar por el grado de , Licenciatura en Enfermería, San José, Costa Rica.

Introducción. Esta Práctica Dirigida, constituye un programa de enfermería basado en la prevención primaria, con un enfoque en la reducción de los factores de riesgos para la salud, así como la detección precoz de condiciones de salud de las personas. Se fundamentó en la Teoría de Autocuidado de Orem (1980), y las herramientas para el desarrollo de una comunicación terapéutica, de Peplau (1990).

Objetivos Desarrollar un Programa de Enfermería para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, dirigido a la población trabajadora del Departamento de Producción y Cocina de la Panadería Trigo Miel, Plaza de la Cultura, durante el año 2005.

Metodología, Es un estudio transversal, donde se uso el modelo mixto de investigación, el cual incluye el enfoque cualitativo y cuantitativo de investigación, con empleo de la metodología participativa que faciliten los procesos cognitivos de los participantes. La población estuvo comprendida por todos los (as) trabajadores (as) de la Panadería Trigo Miel, Plaza de la Cultura, que suman un total de 42 personas, entre los 19 y los 55 años. Para el desarrollo de la muestra que participó en los talleres educativos, conformada por los (as) trabajadores (as) del departamento de producción con un total de 13 personas y el área de cocina en la cual laboran 2 personas.

Resultados Además de implementar un programa educativo se establecieron las consejerías de enfermería, mediante las cuales se logró promover comportamientos que promuevan la salud física, mental y social, en las personas para que éstas prácticas formen parte integral de su vida cotidiana, así mismo que los trabajadores desarrollaran habilidades personales como la comunicación asertiva, que aprendieran a identificar las situaciones que le alteran su equilibrio biopsicosocial y los efectos del estrés excesivo y que en un futuro puedan manejarlo adecuadamente.

Conclusiones El llevar este programa de enfermería a las diferentes empresas significa un paso para inserción de Enfermería en este campo, así como un beneficio directo sobre los (as) trabajadores (as) de recibir atención oportuna en salud, para la empresa puesto que contará con trabajadores saludables, evidenciándose en el desempeño de sus labores y resultados productivos. Al trabajar temas de promoción de la salud y prevención de las enfermedades se evitará el congestionamiento de los servicios de salud, las actitudes policonsultantes, y en un futuro se podrá contar con adultos (as) mayores más saludables.

Descriptor: Autocuidado, Estilos-de-vida, Educación-en-Salud.