

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE ESMERALDAS



ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

ESTILOS DE VIDA Y CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE
LOS PESCADORES ARTESANALES DE LA PARROQUIA
VALDEZ DEL CANTÓN ELOY ALFARO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE LICENCIADA
EN ENFERMERÍA

AUTORA

LEONOR FELISA YELA QUINTERO

ASESORA

MGT. MARILYN VILA MAFFARE

Esmeraldas, 2017

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE, previo a la obtención del título de LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.

Presidente del Tribunal de Graduación

Lector (a)

Directora de Tesis

Director de Escuela

ESMERALDAS, 2017

AUTORÍA

Yo, LEONOR FELISA YELA QUINTERO, con CI. 0106991359, declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es completamente original, autentica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y de la PUCESE.

LEONOR FELISA YELA QUINTERO
C.I. 0106991359

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo con todo el amor a mi amada madre Fabiola por ser una excelente madre luchadora pues con su esfuerzo y valentía me impulsaba para seguir avanzando creyendo en mi capacidad y así mismo brindarme una carrera.

A mi amado esposo Richard con todo el cariño del mundo por su sacrificio y voluntad a lo largo de mi trayectoria, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre ha estado presto a colaborar con lo que he necesitado, dándome así su amor y confianza.

A mi padre, hermanos y tíos quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante siendo perseverante y cumpla mis sueños.

A todas aquellas personas que sin esperar nada a cambio me estuvieron colaborando y compartiendo mis alegrías y tristezas.

Gracias a todos por creer en mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme estar en este mundo, gozar de buena salud y ser dueño de mi vida, concediéndome fuerza, sabiduría y fe para creer lo que parecía imposible terminar guiándome a lo largo de mi carrera para que todo hubiera sido posible.

A mi mamá que fue el pilar fundamental, con su esfuerzo y dedicación siempre estuvo pendiente de mí, en todo proceso de mi formación brindándome su apoyo para llegar a obtención de mi título.

A mi esposo por la ayuda y apoyo incondicional, por su amor, por su entrega y sacrificio, que siempre me impulso para que no me rinda y logre terminar esta etapa de mi vida.

A todos los docentes de mi carrera por su dedicación, esfuerzo, tiempo y consejos por ser trasmisor de lo aprendido y así poder llegar a obtener mi título.

A mi tutora de tesis Mgt. Marilyn Vila Maffare por su paciencia y entrega la cual siempre estuvo presta a impartir sus conocimientos, lo que ha sido importante para culminar este proyecto

Y mi más sinceros agradecimiento a mis amigos que de una u otra manera estuvieron pendientes de mí brindándome ese cariño inmenso, mil gracias por estar a lo largo de mi trayectoria.

INDICE

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN.....	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
LISTA DE GRAFICOS.....	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1	5
MARCO DE REFERENCIA.....	5
Estudios previos	5
CAPITULO 2	14
MATERIALES Y METODOS.....	14
CAPITULO 3	16
Análisis e interpretación de los resultados.....	16
CAPITULO 4	30
DISCUSION	30
Discusión de los resultados	30
Conclusiones y recomendaciones	33
Conclusiones:	33
Recomendaciones:	35
PROPUESTA	36
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	39
ANEXOS	41
Instrumento de encuesta	44
PRESUPUESTO	46
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	48
OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	49

LISTADO DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según el género	16
Gráfico N° 2. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según edades	17
Gráfico N° 3. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según estado civil	18
Gráfico N° 4. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según etnias	19
Gráfico N° 5. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según escolaridad.....	20
Gráfico N° 6. Distribución porcentual de las patologías encontradas en los pescadores artesanales	21
Gráfico N° 7. Distribución porcentual sobre frecuencia de la toma de medicamentos de los pescadores artesanales	22
Gráfico N° 8. Distribución porcentual sobre familiares de los pescadores artesanales que tengan la misma enfermedad.	23
Gráfico N° 9. Distribución porcentual por tipo de accidentes sufridos por los pescadores artesanales	24
Gráfico N° 10. Distribución porcentual por tipo de actividad física realizada por los pescadores artesanales.	25
Gráfico N° 11. Distribución porcentual por conductas alimentarias realizadas por los pescadores artesanales.	26
Gráfico N° 12. Distribución porcentual por complicaciones y control de morbilidad de los pescadores artesanales.	27
Gráfico N° 13. Distribución porcentual por conductas de riesgo de los pescadores artesanales.	28
Gráfico N° 14. Distribución porcentual por descanso y sueño de los pescadores artesanales.	29

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar los estilos de vida y consecuencias en la salud de los pescadores artesanales de la parroquia Valdez del cantón Eloy Alfaro. Fue un estudio de tipo descriptivo, transversal, donde por medio de un muestreo probabilístico aleatorio simple se encuestaron a 50 pescadores de la mencionada comunidad, de esta encuesta se obtuvieron los siguientes resultados: la población de pescadores son mayoritariamente masculinos, en edades de 26 a 55 años, donde predomina la unión libre, quienes no han terminado su instrucción primaria, ni secundaria, es una población afrodescendientes con una menor proporción de mestizos, 21 personas sujeto de estudio presentaron patologías como: hipertensión arterial, gastritis, artritis, VIH, hongos, hipercolesterolemia, problemas de la columna, hígado graso y cefalea, las cuales han tenido complicaciones como úlceras gástricas y SIDA; entre los factores de riesgo encontrados tenemos, la predisposición genética, la falta de adherencia terapéutica, consumo de alcohol y tabaco, además que han presentado accidentes dentro de sus labores cotidianas, debido a que la pesca constituye una actividad riesgosa y ardua. Se brindaron charlas educativas a todos los pescadores, luego con sus respectivas familias para concienciar en mantener estilos de vida saludables, con la finalidad de prevenir las morbilidades, fomentar la salud, evitar complicaciones y aportar al mejoramiento de la calidad de vida de los pescadores lo que repercutirá en el bienestar familiar.

Palabras claves: Estilos de vida saludables, Estilos de vida no saludables, Enfermedades No transmisibles, Pescadores, Prevención.

ABSTRACT

The present research was carried out with the objective of determining the lifestyles and health consequences of the artisanal fishermen of the Valdez parish of the Eloy Alfaro canton. It was a descriptive, cross-sectional study where 50 randomly sampled fishers were surveyed by means of simple random probabilistic sampling. The following results were obtained from this survey: fishermen are predominantly male, ranging in age from 26 55 years old, where free union predominates, those who have not completed primary or secondary education, are an Afro-descendant population with a lower proportion of mestizos, 21 subjects under study presented pathologies such as: arterial hypertension, gastritis, arthritis, HIV, fungi , Hypercholesterolemia, spinal problems, fatty liver and headache, which have had complications such as gastric ulcers and AIDS; Among the risk factors we have, genetic predisposition, lack of therapeutic adherence, consumption of alcohol and tobacco, and also have presented accidents within their daily work, because fishing is a risky and arduous activity. Educational lectures were given to all fishermen, then to their respective families to raise awareness of healthy lifestyles, in order to prevent morbidity, promote health, avoid complications and contribute to the improvement of fishermen's quality of life. Which will have repercussions on family well-being.

Key words: Healthy lifestyles, Unhealthy lifestyles, Noncommunicable diseases, Fishermen, Prevention.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un alto porcentaje de las defunciones prematuras y evitables, 16 millones, o sea el 42% son provocadas principalmente por las Enfermedades No Transmisibles (ENT), las mismas que suelen ser fácilmente prevenibles, (un aumento respecto de los 14,6 millones de 2000). Esto requiere la implementación por parte de los gobiernos, de medidas emergentes que disminuyan los porcentaje elevados de ENT y se pueda prevenir los 16 millones de defunciones prematuras (antes de los 70 años) por cardiopatías y neumopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y diabetes.

Estudios revelan que en el Ecuador la primera causa de mortalidad actualmente es la diabetes, mientras que diez años atrás se encontraba en cuarto lugar. Las enfermedades hipertensivas, han ocupado en cambio el segundo lugar en las tasas de mortalidad en el país. Ambas enfermedades son causadas por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, principalmente. (Malo, 2011)

Una de las principales actividades socioeconómicas de la parroquia Limones es la pesca artesanal, y de la cual dependen económicamente, sea esta la pesca o la extracción de concha, almejas o cangrejos; así mismo se dedican a la captura de camarones y peces, la que es realizada en los estuarios y en la franja costera, utilizando pequeños bongos (son embarcaciones construidas de una sola pieza de tronco de árbol, y de acabado rústico impulsados por un motor fuera de borda). También con botes denominados fibras, que utilizan igual motores fuera de borda. Con el producto que se obtiene de las embarcaciones se alimentan los Limoneños y a la vez a otros, mediante la exportación de sus productos. Los pescadores venden directamente a las personas de la misma comunidad para consumo diario y a un pequeño grupo de personas que se dedica a la compra y venta de este producto, existen cooperativas que se organizan para la recolección, almacenamiento y comercialización de sus productos a fin de mejorar sus precios y garantizar una continua comercialización en el mercado esmeraldeño

Las principales morbilidades del cantón Eloy Alfaro, en el 2014, según datos del Ministerio de Salud Pública son: infección respiratoria aguda, dermatitis, hipertensión arterial, infecciones de transmisión sexual, parasitosis intestinal entre otras. Y las causas de muerte que se dan en este lugar son por: hipertensión arterial, diabetes, VIH-SIDA, neumonía, paro cardiorrespiratorio, entre otras. Así mismo el Ministerio de Salud Pública, refiere que en Limones las principales morbilidades que se destacan son: las enfermedades crónicas no transmisibles como son la Diabetes y la Hipertensión Arterial, que representan un grave problema de salud debido a su alta prevalencia que es del 12.9%, además preocupa que esta condición la padecen adultos y adultos jóvenes en buena proporción, seguidas por enfermedades transmitidas por vectores como dengue, leishmaniasis y paludismo en menos proporción, y la mortalidad está relacionada con hipertensión arterial, paro cardiorrespiratorio, cáncer.

Relacionado a la cultura de la población es diversa, teniendo un sinnúmero de festividades donde se celebra con alcohol, abundantes comidas, generalmente mariscos sazonados principalmente con leche de cocos que son cultivados por los nativos, de la cual se destaca la celebración en el mes de noviembre al santo de los pescadores llamado San Martín de Porres.

El medio laboral del personal que trabaja como pescador artesanal en la Parroquia Valdez, se traslada sobre una superficie en constante inestabilidad. En ocasiones necesitan de toda asistencia del personal de salud debido a no son parte de un seguro de vida que garantice una mejor estadía de vida. Las únicas diferencias de los trabajadores artesanales es que desde el riesgo laboral sufren y pueden padecer en alta mar ciertos accidentes, a veces mortales y no cuentan con asistencia de inmediato deben regresar a casa o a tierra firme para recibir atención de médicos y enfermeras.

Teniendo en cuenta que el autocuidado es cualquier acción que regula el funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo su propio control, fue importante conocer los estilos de vida, de los pescadores de Valdez, para de esta manera implementar medidas que repercutirán en el mejoramiento de la calidad de vida aportando al tercer objetivo del Plan Nacional del Buen Vivir que hace referencia al Mejoramiento de la calidad de vida de la población en nuestro país.

Para la realización del estudio, se planteó el siguiente problema: ¿Cuáles son los estilos de vida y consecuencias en la salud de los pescadores artesanales de la parroquia Valdez del cantón Eloy Alfaro?

Quienes practican y viven a diario esta dura actividad siguen utilizando técnicas tradicionales y sin mayor desarrollo tecnológico, pues sus embarcaciones son básicas, aunque regresar a sus hogares con el fruto de este trabajo es su mayor recompensa, ya que esto permite el sustento diario de sus familias. Siendo de gran importancia conocer el estilo de vida y las consecuencias en la salud de manera técnico científica, en los pescadores de la parroquia Valdez (Limonas), así como las enfermedades que puedan desarrollar mediante estilos de vida poco saludables y su forma de trabajo, lo que determinó pautas de prevención y fomento a la salud, de los pobladores.

Este trabajo se realizó utilizando técnicas adecuadas para obtener la información directamente de los involucrados, que permitió recolectar datos precisos que permitan aportar con el contingente necesario para solucionar situaciones que se puedan presentar en la salud de esta población vulnerable.

A través de éste estudio se concientiza y se brinda fortalecimiento de los conocimientos sobre estilos de vida apropiados, fomentando actividades positivas para mejorar sus condiciones de vida y el de sus familias.

Esta investigación, fue de beneficio principalmente para los pescadores artesanales de la parroquia Valdez, donde se logra la toma de conciencia sobre la realidad de su condición de salud, así mismo repercute en el bienestar de sus familias quienes interactúan con esta población diariamente; cabe destacar que el proyecto se encaminó a la prevención de las morbilidades crónicas, el mismo que sirve de base para futuras investigaciones en este campo de la salud y en este lugar de la provincia de Esmeraldas, quienes cumplen una labor fundamental en el aporte a la sociedad con su trabajo diario.

Se plantearon los siguientes objetivos: General: Determinar los estilos de vida y consecuencias en la salud de los pescadores artesanales de la Parroquia Valdez (Limonas), del Cantón Eloy Alfaro. Específicos: Identificar los factores socios demográficos de la población en estudio, indagar sobre las actividades de riesgo para

que se produzcan las enfermedades no transmisibles en esta población específica, elaborar una propuesta de capacitación sobre medidas de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

CAPÍTULO 1

MARCO DE REFERENCIA

En los países desarrollados los "estilos de vida poco saludables" son los que causan la mayoría de las enfermedades. Estudios realizados revelan que en la actualidad los jóvenes padecen problemas de salud que antes eran propensos solo en los adultos (como el colesterol) a causa de unos malos hábitos que se han generalizado. (Carranza Benites & Rodríguez Núñez, 2014)

Para sustentar este trabajo se realizó una búsqueda de estudios previos sobre el tema de investigación, encontrando en la tesis “Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza”, en Costa Rica, cuyo objetivo fue: Promover un estilo de vida saludable en la población adscrita al Área de Salud de Esparza, donde se llegó a la conclusión: Las enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, dislipidemia se caracterizaban por debutar a los 40 - 45 años, en la actualidad la edad de inicio es incluso menor de 35 años posiblemente debido al incremento de la obesidad, por lo que en el presente estudio se considera tomar en cuenta la población adulta de 20 a 49 años, población en la que se puede intervenir a tiempo con el fin de promover estilos de vida saludable y evitar el diagnóstico temprano de dichas patologías con la complicaciones propias de las mismas. (Acuña Castro & Cortes Solís, 2012)

Igualmente en el trabajo de investigación “Estilos de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de Enfermería de la Universidad de Guayaquil”, Ecuador, donde llegaron a la conclusión que: al comparar los hábitos nutricionales con la actividad física y el entorno laboral corroboramos que el mayor porcentaje de este grupo poblacional padece sobrepeso, obesidad tipo I, obesidad tipo II, obesidad tipo III; evidenciando que esto constituye un factor de riesgo para padecer enfermedades crónicas y la tercera parte la muestra estudiada tiene su peso normal y nadie tiene problemas de desnutrición. (Barragán Lucio & Alarcón, 2015)

Así mismo en “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor”, cuyo objetivo general fue: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor. Los autores utilizaron una metodología de tipo cuantitativo, de corte transversal, descriptivo correlacional, dándole como resultado que: existe relación significativa entre el estilo de vida y la ocupación en los adultos mayores. Esto quiere decir, que la ocupación de la población tiene mucho que ver en la adopción de un estilo de vida adecuado o no adecuado, ya que por el tipo de trabajo que desempeñan asumen conductas no saludables, como: no almuerzan a sus horas, o simplemente algo que les pueda saciar el hambre; no realizan actividad física; se encuentran preocupados por la ganancias económicas del día. (Sare Vega & Cabanillas De la Cruz, 2013)

En la tesis de Rodríguez, R. sobre Proyecto para la creación de instalaciones para el procesamiento de pesca artesanal en el puerto de Chanduy del cantón Santa Elena; cuyo objetivo general fue: diseñar un proyecto para la creación de instalaciones del procesamiento de pesca artesanal. Mediante una metodología de tipo cualitativa, exploratoria, bibliográfica. Llegando a las siguientes conclusiones: Las personas que se dedican a la pesca en la parroquia de Chanduy corresponden al 97.62% de género masculino, y desde su punto de vista en un 69.84% no se ha logrado desarrollar la actividad pesquera de forma organizada en el procesamiento y comercialización de los productos del mar. Al referirnos a las opciones económicas mencionadas la comunidad en particular considera que sus ingresos económicos se basan en la pesca y productos del mar con un 97.62%. y el 68.25% son afiliados a alguna organización pesquera del sector. (Rodríguez Quimí, 2015)

Las enfermedades no transmisibles generan una carga sanitaria y económica importante en América Latina y el Caribe. De allí la necesidad impostergable de promover estilos de vida y envejecimiento saludable para prevenir algunas de estas enfermedades. Esto puede lograrse mediante intervenciones multisectoriales a nivel poblacional encaminadas a mejorar la nutrición, a promover la actividad física y a reducir el consumo de tabaco y el abuso del alcohol, junto con algunas intervenciones médicas. (Bonilla Chacín, 2012)

Las principales bases teóricas concernientes al tema de la investigación confirman que, a nivel mundial millones de personas se dedican a la pesca artesanal, sin distinción de sexo ya que tanto hombres como mujeres la realizan; es considerada muy beneficiosa para el sustento de las familias, además que el producto de esa labor aporta con proteínas de tipo animal para el consumo, así mismo esta actividad es considerada amigable con el ambiente, porque utiliza técnicas tradicionales con poco desarrollo tecnológico.

La pesca artesanal es aquella actividad desarrollada de manera tradicional por embarcaciones o personas cerca del puerto o lugar de residencia, con estancias en el mar cortas y en embarcaciones de pequeño tamaño, muestra respeto por el entorno y la tradición artesanal, enraizada en el ámbito local y con participación familiar tanto en la propiedad como en la actividad, así como por el uso de artes respetuosas con el medio ambiente. (Bazil Gurrea, 2014)

A nivel del País, la pesca artesanal es una actividad que se da desde tiempos ancestrales ya que la mayoría de las poblaciones costeras centran parte de su subsistencia y alimentación en productos de origen marino.

Esmeraldas posee un puerto pesquero artesanal, desde donde las familias se han dedicado a trabajar en esta tarea, actualmente se ha modernizado y permite el acceso más ordenado para que esta actividad se realice de la mejor manera, permitiendo el progreso de la ciudad e incluso es considerado un lugar turístico que visitar debido a su infraestructura mejorada y novedosa.

Limones es una parroquia del Cantón Eloy Alfaro provincia de Esmeraldas, cuya población es eminentemente pescadora, los pobladores han heredado esta labor de generación en generación, utilizando embarcaciones elaboradas muchas veces por ellos mismos, las que son de balsa, botes de fibra, canoas, lancha, etc., esta actividad les ha servido de sustento y alimentación para sus familias.

Las condiciones de salud y enfermedad de los individuos, están condicionadas por sus estilos de vida y por las actividades que realicen diariamente; es decir que depende de

su trabajo, de los alimentos que consuman, de su vida sexual y de todas sus actividades cotidianas.

El pescador esmeraldeño, principalmente el descendiente afroecuatoriano, característico de la zona a investigar, es reconocido por la utilización del coco en todos sus platos, también ceviches, sopas marineras etc., esta alimentación y estilos de vida poco saludables, así como el consumo indiscriminado de alcohol, son causas posibles de que ocurran las enfermedades crónicas no transmisibles.

El presente estudio del estilo de vida de esta población del norte de la Provincia de Esmeraldas, es de gran utilidad, debido a que, una de las actividades principales para el personal de enfermería es la promoción de la salud, por medio de la cual se proporcionará herramientas saludables que sirvan para ejercer un mayor control sobre la salud, permitiendo alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social; cumpliendo así con el tercer objetivo del Plan Nacional del Buen Vivir el cual es Mejorar la calidad de vida de la población. Los estilos de vida, se refieren a las actividades o comportamientos que las personas adoptan de una manera individual o en conjunto para solventar sus necesidades de tipo físico y biológico, que les permitan su desarrollo de tipo personal.

La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. (World Health Organization, 2012). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una nutrición adecuada, es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud, en la promoción de estilos de vida saludables es importante tener en cuenta estas consideraciones, lo que repercutirá en la calidad de vida del individuo.

Actualmente han aumentado los casos de enfermedades cardiovasculares, así como la diabetes, debido a que se tienen malos hábitos o conductas desordenadas en salud, como dietas inadecuadas, sedentarismo, etc. lo que provoca que disminuyan las defensas del organismo y la persona se hagan más vulnerables a adquirir morbilidades que deterioran su calidad de vida. (Becoña Iglesias & Vázquez, 2013).

Cada día se producen más accidentes en las vías, esto provocado principalmente por el abuso de sustancias como el alcohol, drogas, las personas deben hacer conciencia en respetar la vida de las personas, y de ellos mismos, conduciendo responsablemente, manejando a la defensiva, respetando las normas de tránsito, además de revisar sus vehículos, lo que permitiría evitar más muertes por accidentes de tránsito. (Valle, 2015)

El abuso de sustancias estupefacientes cada vez está siendo una problemática de salud, que debe ser prevenida desde la infancia; la juventud e incluso los adultos, están cada vez más introduciéndose en esta vida de adicciones y consumo, que deterioran su salud e involucran a la familia. La educación a los grupos vulnerables acogidos en los centros educativos debe ser una prioridad de las autoridades sanitarias para evitar este cáncer en el que la sociedad está involucrado. (Alcívar Trejo, 2015)

Los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual, siguen siendo una problemática de salud cada vez más alarmante y difícil de erradicar. La educación sexual y el acceso a los servicios de salud continúa día a día tratando de evitar que se den casos de infecciones de transmisión sexual, y embarazos no deseados principalmente en adolescentes, quienes son los más afectados en esta problemática. (salud, 2013) (Becoña Iglesias & Vázquez, 2013)

El movimiento actual que implica las actividades cotidianas cada vez más estresantes, han conducido a las personas a adoptar cambios de conductas como el abuso de alcohol, tabaco, etc. (Guillén, Picado, Valenzuela, Cruz Osorio, & Calzada Muson, 2013)

Los estilos de vida nocivos para la salud como su nombre lo indica, son situaciones que dañan la salud del individuo. El sedentarismo, la mala alimentación, el abuso de sustancias nocivas para la salud como el alcohol, las drogas y el tabaco, además del estrés, y las relaciones sexuales riesgosas, constituyen acciones que dañan la salud física y mental del individuo. (Revista CABAL, 2016)

Tener una vida sedentaria, es la causa principal de enfermedades que actualmente ha cobrado muchas vidas y ha incapacitado a muchas otras. El no realizar ejercicios provoca en el individuo muchas dolencias e incapacidades musculares y óseas como la artritis, artrosis, osteoporosis, que día a día aumentan su las tasas de enfermedades

incapacitantes. Para evitar que se produzcan estas enfermedades es importante realizar ejercicios que incluyan mínimo 30 minutos diarios de actividades como caminar, trotar, etc. que mantengan activa a la persona y eviten el sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares que tanto perjudican al ser humano en la actualidad. (Rodríguez, 2015)

Las dolencias de tipo respiratoria gracias al tabaquismo como el enfisema, neumonía, bronquitis además de predisponer a afecciones cardíacas y vasculares, son provocadas por el consumo del cigarrillo. Muchas personas consumen diariamente cigarrillos perjudicando su salud. Las autoridades proponen campañas para evitar el consumo de esta sustancia nociva que provoca solo daños en la persona. (El Comercio, 2015)

Otra de las sustancias que causan daño a la salud, es el consumo indiscriminado de alcohol; es una sustancia socialmente aceptada, que por no tener un control se ha convertido en causante de morbilidades que dañan el estómago, hígado, riñones, además de enfermedades de tipo respiratorio, sistema nervioso, que deterioran la calidad de vida de las personas e incluso pueden causar la muerte por cirrosis, y otras patologías importantes. (Latorre Salido, 2012)

En la vida actual el estrés se ha convertido en otra fuente más de enfermedades en el ser humano. La vida agitada, las diferentes situaciones laborales, las frustraciones, etc, causan que el individuo se desequilibre, lo que repercute en su salud provocando enfermedades; adoptar hábitos positivos, puede prevenir las complicaciones del estrés. (Vorvick, 2014)

Así mismo, la mala alimentación, el abuso de sustancias como las drogas, las relaciones sexuales inseguras, entre otros, han sido considerados situaciones que causan daño a la salud de los individuos. Es de suma importancia que la persona haga conciencia de estas situaciones, y adopte medidas saludables, en beneficio de su salud, la de sus familias y del entorno en que se desenvuelven. El consumo inadecuado de sustancias nocivas para la salud como grasa, azúcares, etc., el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol, tabaco, etc. son circunstancias que colaboran en el apareamiento de enfermedades no transmisibles, las mismas que no se dan por contacto con otras personas o animales, sino por estos malos hábitos o hábitos nocivos para la salud.

La diabetes es una enfermedad donde los niveles de azúcar en sangre están elevados. Esta patología es una de las enfermedades no transmisibles que ha aumentado su incidencia, en donde se encuentra alterado el funcionamiento normal del páncreas, provocando que la insulina no se produzca o se produzca en valores inadecuados para cumplir su función en el organismo que es degradar la glucosa, y esta permanece en la sangre provocando su aumento. Este exceso de glucosa puede provocar, con el tiempo, que se dañen otros órganos como los ojos, los riñones y los nervios, además de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y pie diabético causante la mayoría de las amputaciones en estos pacientes. Así mismo existe la diabetes gestacional, que se da en el embarazo en ciertas mujeres por diferentes causas importantes. (Comunidad vida saludable, s.f.)

Al tener antecedentes de diabetes en la familia, se debe mantener un control de su glicemia, comer sano, realizar actividades físicas y si ya tiene esta condición además de lo anterior, debe tomar su medicina diariamente. (Uis, 2012)

Actualmente el cáncer ha aumentado el número de casos, es causante de muchas muertes; el cáncer se produce por la proliferación excesiva de células del cuerpo provocando un anormal desarrollo en el lugar donde se ubique, ya que puede instalarse en cualquier órgano, y provocar metástasis, es decir se traslada el cáncer hacia otros órganos, haciendo más difícil su curación, provocando la muerte del individuo. (Organización Mundial de la Salud, 2015)

Otra de las enfermedades no transmisibles, es la hipertensión arterial, la misma que se refiere al aumento de la presión arterial; en la actualidad es una enfermedad que ocupa la primera causa de mortalidad dentro de las enfermedades cardiovasculares; esta presenta síntomas claros aunque a veces pasa desapercibida, hasta que el individuo presenta una crisis, donde recién se manifiesta esta enfermedad crónica. Esta patología se controla con tratamiento apropiado, el que por lo general se toma diariamente, debido a que puede traer complicaciones graves de tipo cardiovascular, como infarto, trombosis, hemorragia cerebral, deteriorando la vida del paciente. Una de las complicaciones de la hipertensión es la arterioesclerosis, que es el endurecimiento de las arterias provocado por la presión arterial alta continua. (DMedicina, 2015)

Las enfermedades respiratorias crónicas se refieren a cierto tipo de patologías de tipo respiratorias, que se caracterizan por tener limitaciones en el paso normal del aire a los pulmones, que no permite su normal desenvolvimiento, y que tiene una duración de más de 6 meses sin que se puedan curar.

Las enfermedades respiratorias de tipo crónicas más frecuentes se encuentran:

- Asma: se produce cuando las vías respiratorias se inflaman y se estrechan no permitiendo el paso normal del aire al respirar, provoca sibilancias, sensación de opresión, tos y dolor en el tórax.
- EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica): como su nombre lo indica, el paso del aire está obstruido parcialmente, provocando tos con expectoración. En este grupo se encuentran el enfisema y la bronquitis crónica.
- Alergias respiratorias: es una reacción de tipo alérgica provocado por alguna sustancia, como el polen, ácaros y polvo, que hace reaccionar al sistema inmunológico, que se manifiesta con irritación e inflamación de la mucosa y alrededores.
- Enfermedades pulmonares de origen laboral: por lo general es provocado por la exposición repetida y constante a ciertas sustancias como el silicio, polvo del carbón etc. en el lugar de trabajo
- Hipertensión pulmonar: es el aumento de la presión arterial pulmonar. (Cueva Ortiz, Garrido Sánchez, Jimenez Galvez, Rodriguez vargas, & Romero Sánchez, s.f.)

La presente tesis se sustenta dentro de las bases legales de la **Constitución de la República del Ecuador**, en los siguientes artículos, referentes a la salud:

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (Asamblea Constituyente, 2012)

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual

y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. (Asamblea Constituyente, 2012)

Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado. (Asamblea Constituyente, 2012)

Art. 40.- Se reconoce a las personas el derecho a migrar. No se identificará ni se considerará a ningún ser humano como ilegal por su condición migratoria. El Estado, a través de las entidades correspondientes, desarrollará entre otras las siguientes acciones para el ejercicio de los derechos de las personas ecuatorianas en el exterior, cualquiera sea su condición migratoria:

1. Ofrecerá asistencia a ellas y a sus familias, ya sea que éstas residan en el exterior o en el país.
2. Ofrecerá atención, servicios de asesoría y protección integral para que puedan ejercer libremente sus derechos.
4. Promoverá sus vínculos con el Ecuador, facilitará la reunificación familiar y estimulará el retorno voluntario. (Asamblea Constituyente, 2012)

Art. 361.- El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad sanitaria nacional, será responsable de formular la política nacional de salud, y normará, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud, así como el funcionamiento de las entidades del sector. (Asamblea Constituyente, 2012)

Art. 364.- Las adicciones son un problema de salud pública. Al Estado le corresponderá desarrollar programas coordinados de información, prevención y control del consumo de alcohol, tabaco y sustancias estupefacientes y psicotrópicas; así como ofrecer tratamiento y rehabilitación a los consumidores ocasionales, habituales y problemáticos. En ningún caso se permitirá su criminalización ni se vulnerarán sus derechos constitucionales. El Estado controlará y regulará la publicidad de alcohol y tabaco.

CAPÍTULO 2

MATERIALES Y MÉTODOS

Este trabajo de investigación se realizó en Valdez/Limones que es la cabecera del cantón Eloy Alfaro, el mismo que está ubicado en la parte Nor Occidental, de la provincia de Esmeraldas, limita al Norte con el cantón San Lorenzo, al Sur con el cantón Rioverde, al Este con Quinindé y al Oeste con el océano Pacífico. Es una isla rodeada por agua de un brazo de la desembocadura del río Cayapas y por el estero de la comunidad Canchimalero; el agua que rodea a la isla es salada, a donde se puede llegar solo por vía marítima. La parroquia la Tola es el centro poblado continental más cercano, el tiempo aproximado del viaje es de 30 minutos, a un costo de dos dólares (\$ 2.00); también desde Borbón y San Lorenzo del Pailón, el tiempo del viaje desde Borbón es una hora y desde San Lorenzo hora y media y su costo es de tres dólares (\$3.00) respectivamente. La composición étnica de la población está formada por afrodescendientes en su mayoría, los mismos que se dedican a las labores agrícolas y a la pesca artesanal.

A través de un muestreo probabilístico aleatorio simple se escogió 50 pescadores de la localidad mencionada, quienes fueron el objeto de estudio y a quienes se aplicó el instrumento de encuesta.

Este estudio es de tipo descriptivo, porque detalló los diferentes factores que influyen en el comportamiento social de este grupo poblacional y los efectos que provocaron dichos comportamientos; transversal debido a que se analizó las diversas variables en un tiempo determinado, y cuantitativo debido a que se analizó las variables representándolas en datos estadísticos, que permitieron establecer resultados objetivos.

La técnica de recolección de datos que se aplicó fue: encuesta estructurada en el cual se investigó las variables e indicadores operacionalizados. El instrumento tipo cuestionario consta de dos apartados, en el primero datos generales: edad, sexo, estado civil. La segunda sección contiene 15 preguntas y en cada ítem hubo una o varias respuestas de

acuerdo al criterio personal. Dentro de los criterios de inclusión estuvieron los pescadores artesanales que vivían en Limones y quisieron colaborar en la investigación; y se excluyeron a los que no vivían dentro de la parroquia y a quienes no quisieron colaborar con el trabajo investigativo. Para la aplicación de los instrumentos se estipuló un tiempo de 10 a 15 minutos en los cuales se realizó visitas domiciliarias en la que se brinda explicación acerca del trabajo de investigación para la ejecución del estudio.

Todos los participantes de la investigación estuvieron de acuerdo en participar del mismo firmando el documento de consentimiento informado.

Además la información obtenida dentro de esta investigación, es propiedad de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede en Esmeraldas, para lo cual se firma el derecho de autoría.

CAPÍTULO 3

Análisis e interpretación de los resultados

Dentro de las encuestas realizadas a los pescadores artesanales, se puede observar que existe un alto porcentaje del sexo masculino (94%), en comparación con el sexo femenino (6%), esto relacionado específicamente a que la actividad pesquera es un oficio de esfuerzo físico, que implica muchas horas en alta mar y con evidente peligrosidad; las mujeres más se dedican a recolectar conchas, cangrejos, además del cuidado de los hijos, y preparación de los alimentos.

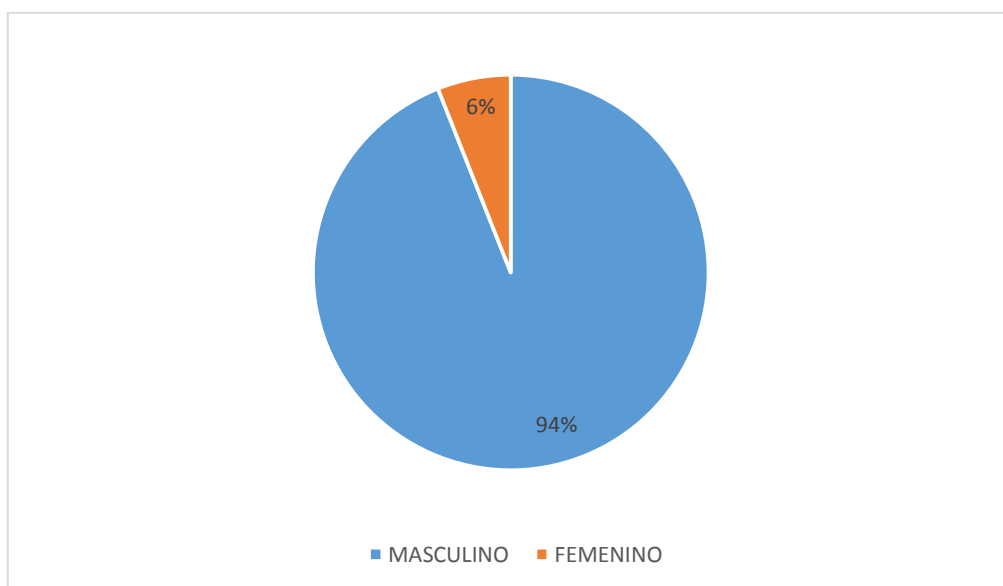


Gráfico N° 1. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según el sexo

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

Según los resultados de las encuestas, las edades de los pescadores artesanales oscilan entre 26 y 55 años de edad. Siendo los 41 a 45 años de edad los que más se encuentran laborando en esta actividad, y también va decayendo según aumenta la edad, esto relacionado con diferentes factores como: problemas de salud, la peligrosidad de la labor, además el esfuerzo físico que esta actividad pesquera implica.

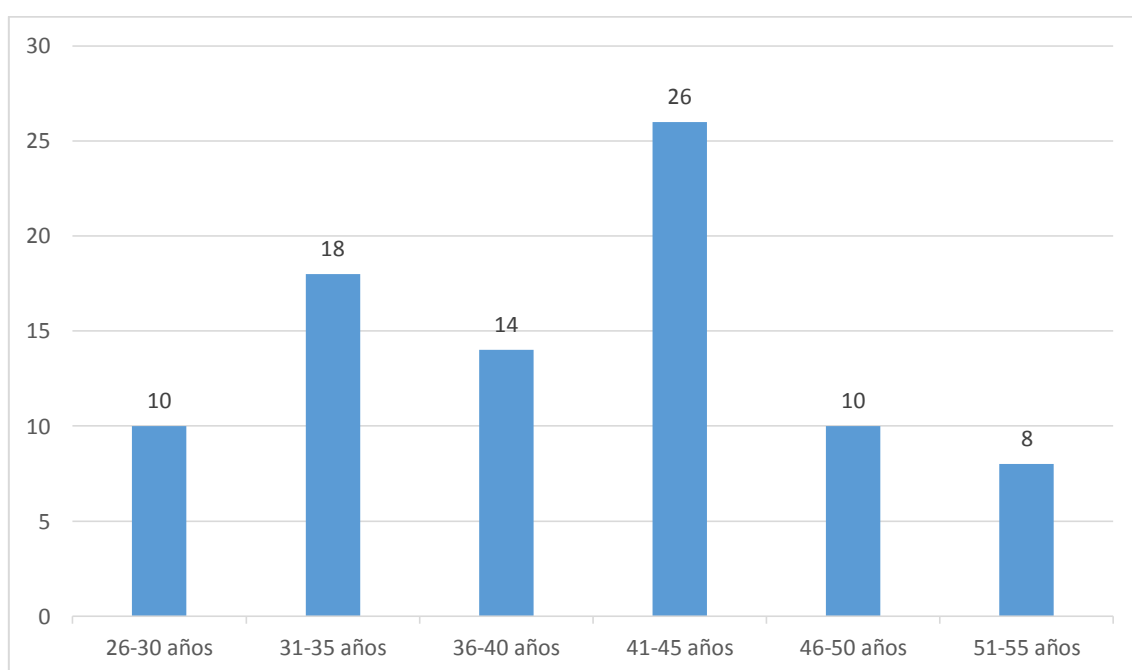


Gráfico N° 2. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según edades

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

La gran mayoría de pescadores artesanales se encuentran en unión libre (64%), seguido por el 4% de casados, además un mínimo porcentaje de divorciados, y un 30% solteros. Así mismo el 30% refiere que la familia no realiza ejercicios con ellos, ni comparten en hacer dieta, mientras que un mínimo porcentaje refirió que no comparten actividades de recreo con ellos, seguido de 14% quienes dicen que sí comparten con ellos actividades recreativas y les dan su medicación.

Es importante el acompañamiento de la familia en la promoción de estilos de vida saludables, esto debido a que se sienten apoyados y con ánimo de realizar actividades en beneficio de su salud, lo que repercute en el mejoramiento de la calidad de vida.

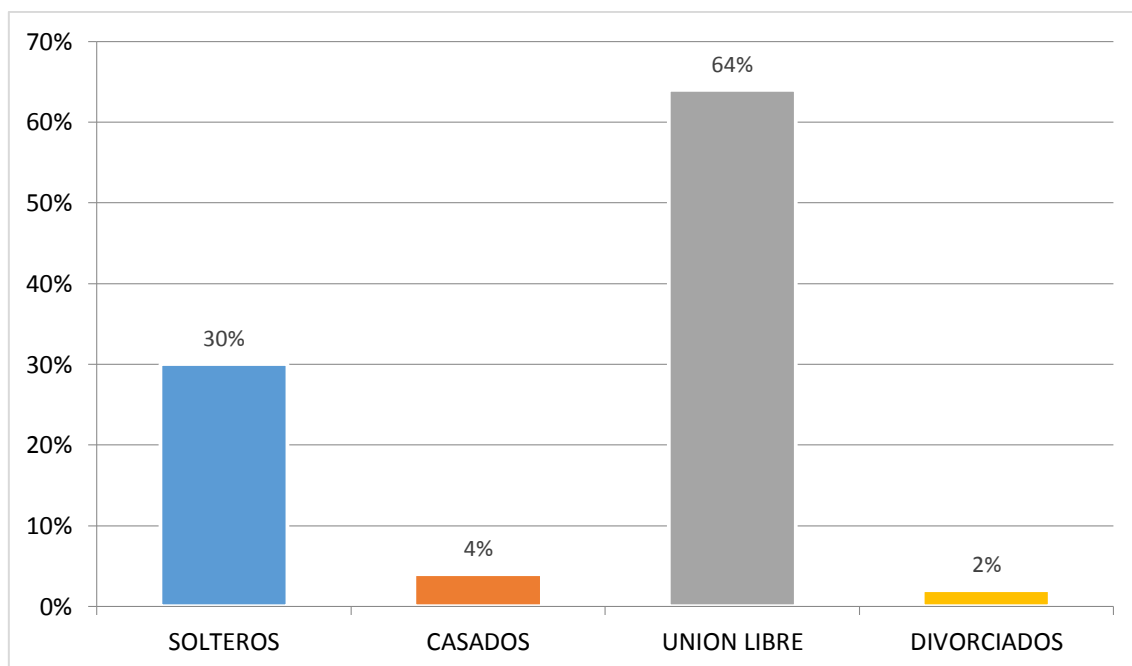


Gráfico N° 3. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según estado civil

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

Los pobladores de la parroquia Valdez (Limonas) se declaran ser étnicamente afrodescendientes (74%), y mestizos (26%). Actualmente han llegado del país vecino Colombia, muchos habitantes debido al desplazamiento por problemas con los grupos de guerrillas, quienes se han asentado en estas zonas de la provincia de Esmeraldas, llegado a formar parte de las familias que habitan ahí.

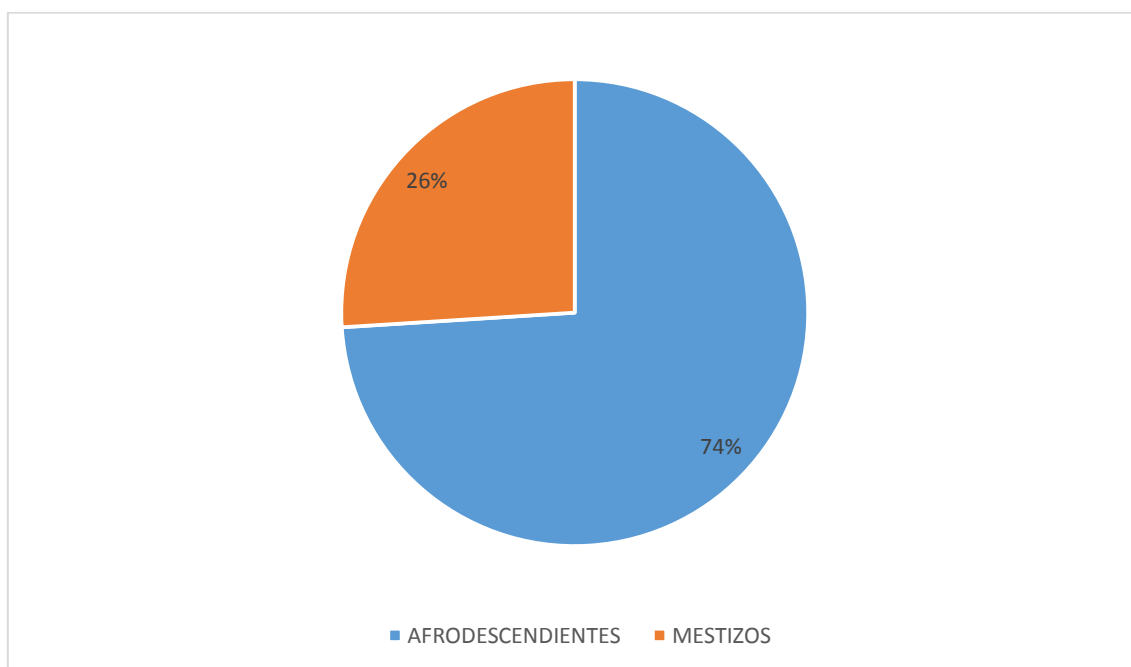


Gráfico N° 4. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según etnias

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limonas

El 30% de los pescadores artesanales no ha terminado la instrucción secundaria, seguido de un 24% quienes no llegaron a terminar la primaria. El nivel de educación que puedan tener los pescadores artesanales, influye en el conocimiento o desconocimiento de los factores de riesgo de sus labores, y de los estilos de vida que puedan tener, constituyéndose un factor de riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles, y por ende el deterioro de su salud. A pesar de que un mínimo porcentaje de los pescadores artesanales de Limones son analfabetos (2%), estos por lo general lo constituyen las personas mayores de edad, debido a que en sus tiempos se dedicaron a trabajar para mantenerse y no le dieron tiempo a la educación.

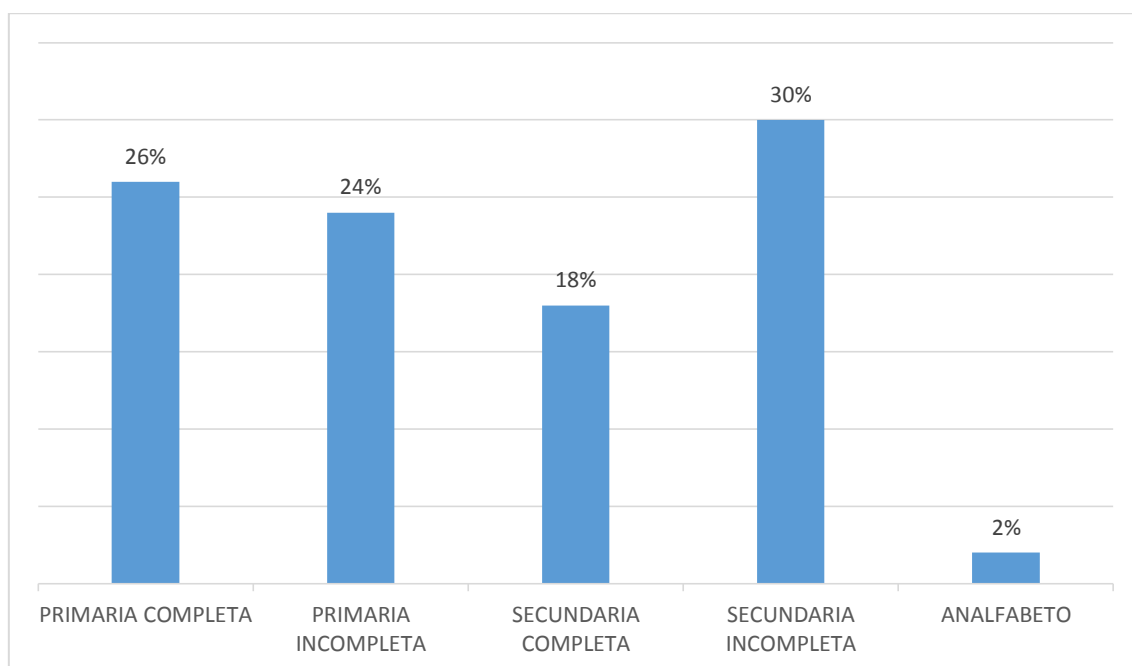


Gráfico N° 5. Distribución porcentual de los pescadores artesanales según escolaridad

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

De los 50 pescadores artesanales encuestados, el 58% refiere no tener ningún tipo de patologías, cabe destacar que este porcentaje equivale a la población más joven; sin embargo el 42% de la población que refiere algún tipo de patologías constituyen las personas mayores, lo que significa, que al principio no se manifiestan las enfermedades pero con el paso del tiempo se van mostrando, acorde hayan tenido estilos de vida no saludables.

Entre las principales patologías encontradas tenemos: hipertensión arterial, gastritis, artritis, VIH, hongos, hipercolesterolemia, problemas de la columna, hígado graso y cefalea.

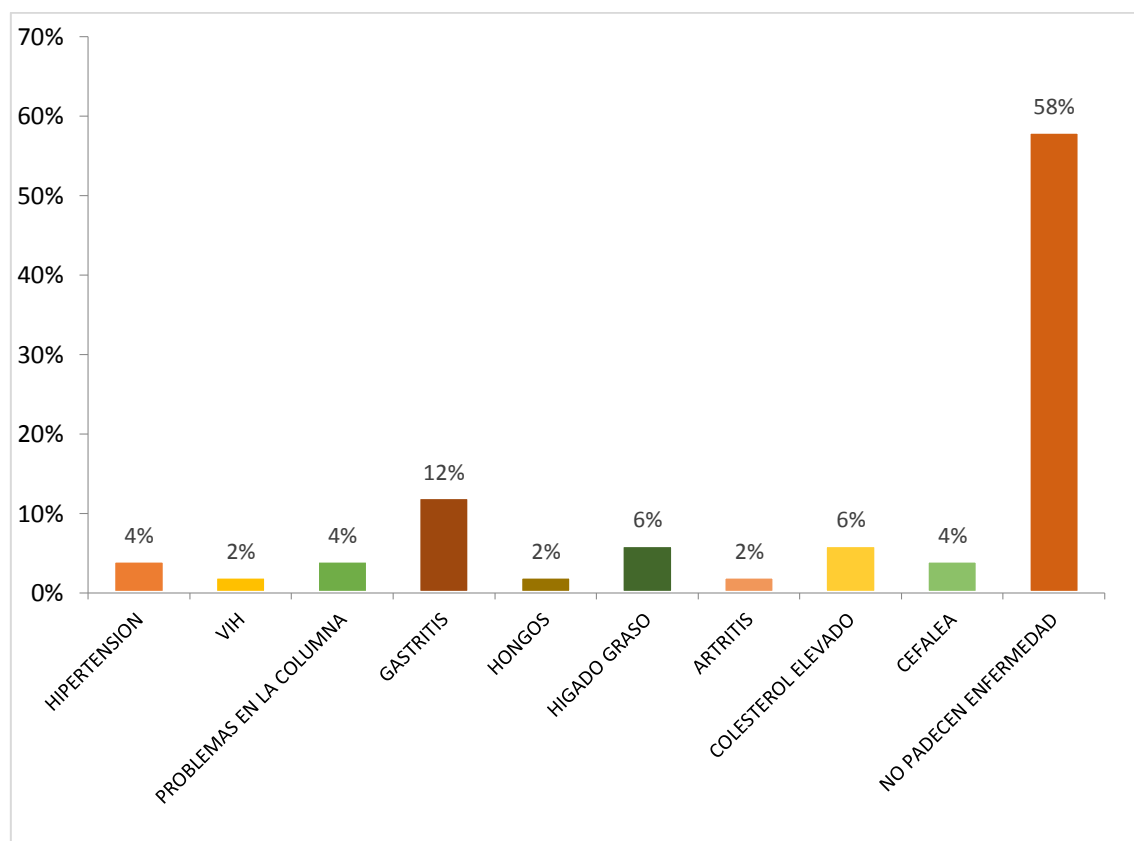


Gráfico N° 6. Distribución porcentual de las patologías encontradas en los pescadores artesanales

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

De las 21 personas que refirieron tener algún tipo de problema de salud, existe un alto porcentaje (33%), que toman diariamente sus medicamentos; sin embargo el 9% de los pescadores artesanales se los toma cuando se acuerda. Es importante la adherencia terapéutica debido a que son conductas de riesgo el que no se tomen los medicamentos como es debido, en la frecuencia que el médico indique, pudiendo provocar situaciones emergentes que ponen en riesgo su salud.

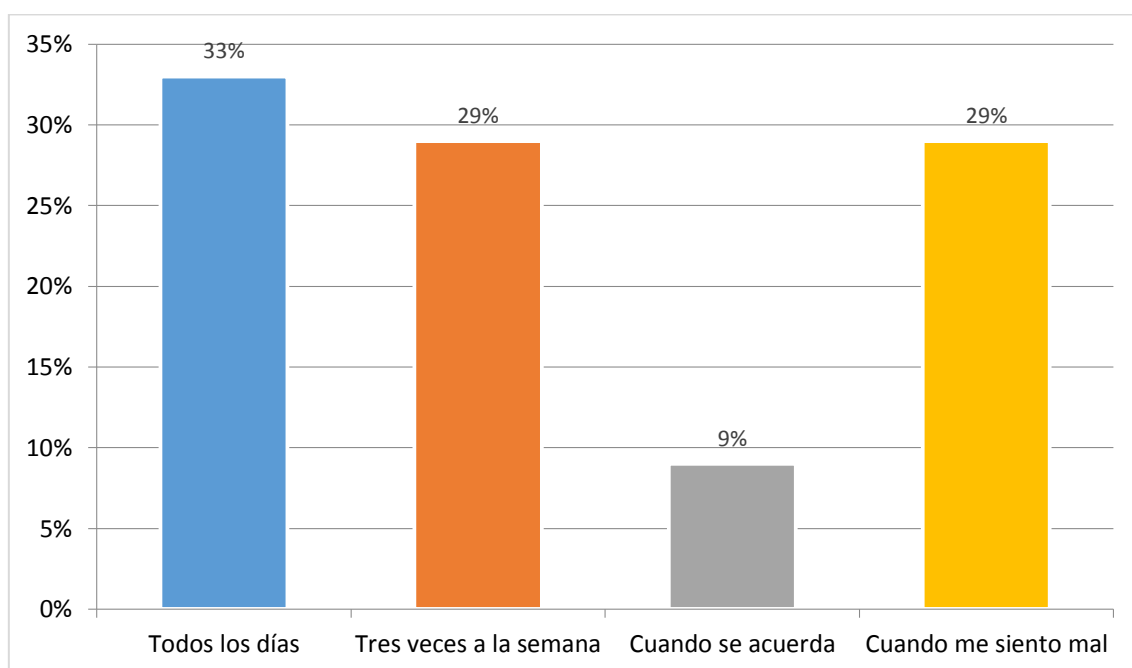


Gráfico N° 7. Distribución porcentual sobre frecuencia de la toma de medicamentos de los pescadores artesanales

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

El 24 % de los encuestados refiere que los abuelos padecían la misma enfermedad, seguido por los papás, mamás y hermanos; es muy importante conocer esta información debido a que sabemos que muchas enfermedades son heredadas, y que cambiando los estilos de vida nocivos, por estilos de vida saludables se pueden evitar, y por ende mejorar su calidad de vida y el de sus familias.

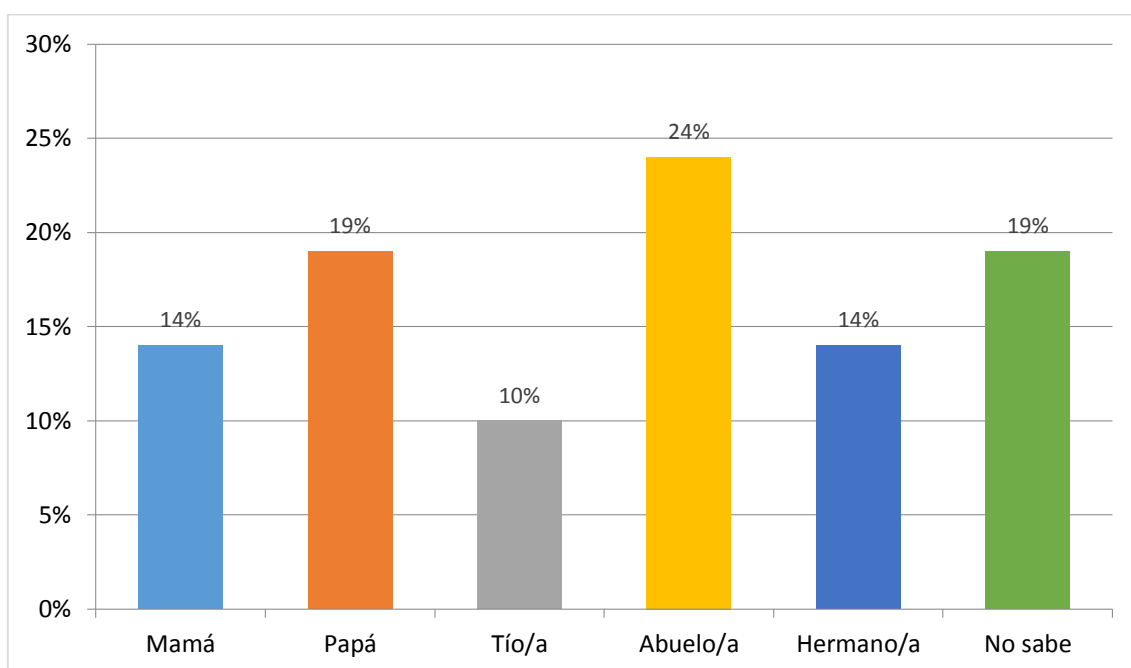


Gráfico N° 8. Distribución porcentual sobre familiares de los pescadores artesanales que tengan la misma enfermedad.

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

Los pescadores artesanales también han sufrido algún tipo de accidente dentro de sus labores en alta mar, y estos han sido mayormente caídas (58%), hundimientos (32%), insolación (6%) y problemas de la piel (4%). Las labores de estos personajes son altamente peligrosas, ya que al estar en constante movimiento en el mar, pueden perder el equilibrio y presentarse estos accidentes que pueden repercutir en su vida normal. Adoptar comportamientos de seguridad que eviten que aumenten estos riesgos, se hace importante implementar.

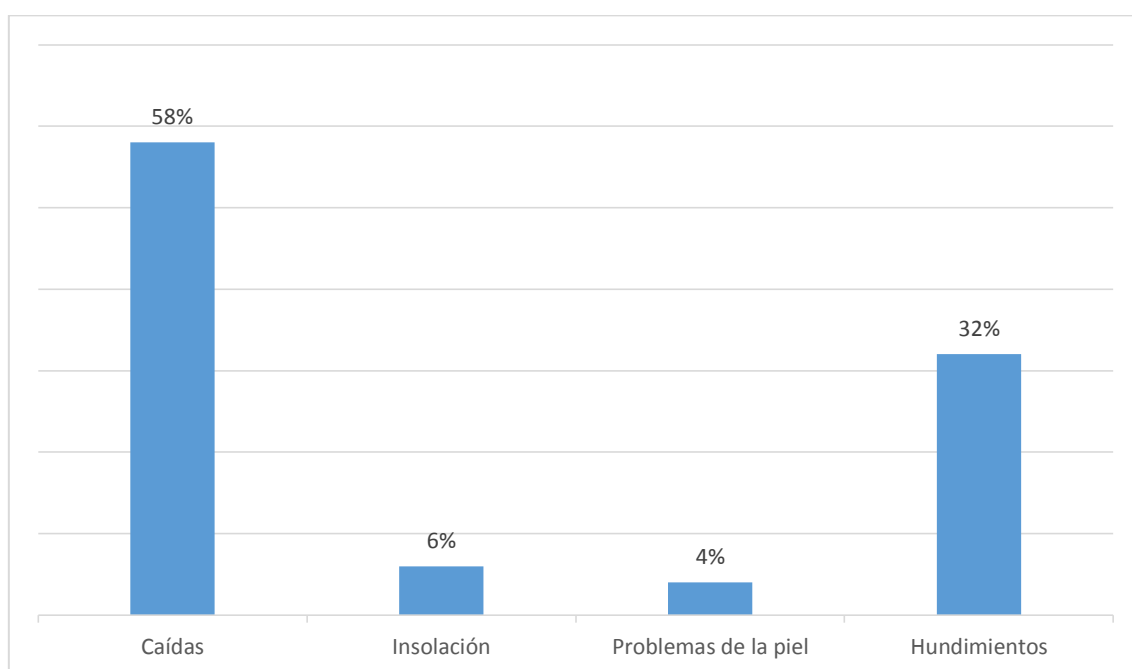


Gráfico N° 9. Distribución porcentual por tipo de accidentes sufridos por los pescadores artesanales.

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

Las principales actividades físicas que realizan los pescadores artesanales son las caminatas, estas principalmente realizadas por las personas mayores; seguidas de juego de indor, volleyball, trotar, natación y un mínimo porcentaje de aeróbicos, quienes son los de menos edad quienes realizan estas actividades, según lo que ellos refiere.

Los estilos de vida sedentarios constituyen una de las primeras causas de morbi-mortalidad y de discapacidad en la actualidad, hacen que se pierda masa muscular, se debiliten los huesos y empeoren las condiciones de vida de las personas, mucho más si presentan patologías añadidas.

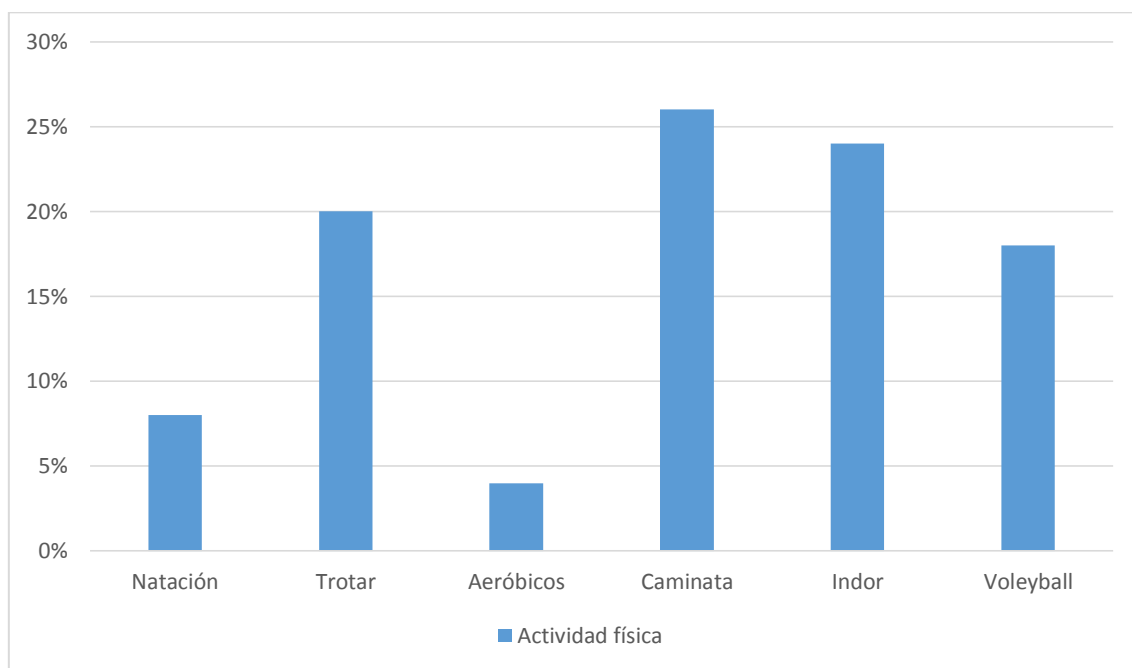


Gráfico N° 10. Distribución porcentual por tipo de actividad física realizada por los pescadores artesanales.

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

El 100% de los pescadores artesanales encuestados dijeron que comen todo tipo de carbohidratos y proteínas diariamente, sin embargo el 80% refirió que a veces comían frutas, verduras y hortalizas, seguido de un 20% que nunca las ingiere; así mismo un mínimo porcentaje (6%) fuma a veces, y el 94% no fuma. Sin embargo el 40% bebe cada semana, mientras el 8% bebe dos veces por semana.

La limitada alimentación variada diaria, el uso de sustancias nocivas para la salud como el cigarrillo y el alcohol, repercuten en la buena salud de esta población, estos comportamientos están adoptándose cada vez más, y son factores de riesgo que inciden en la morbi-mortalidad de estos individuos y sus familias.

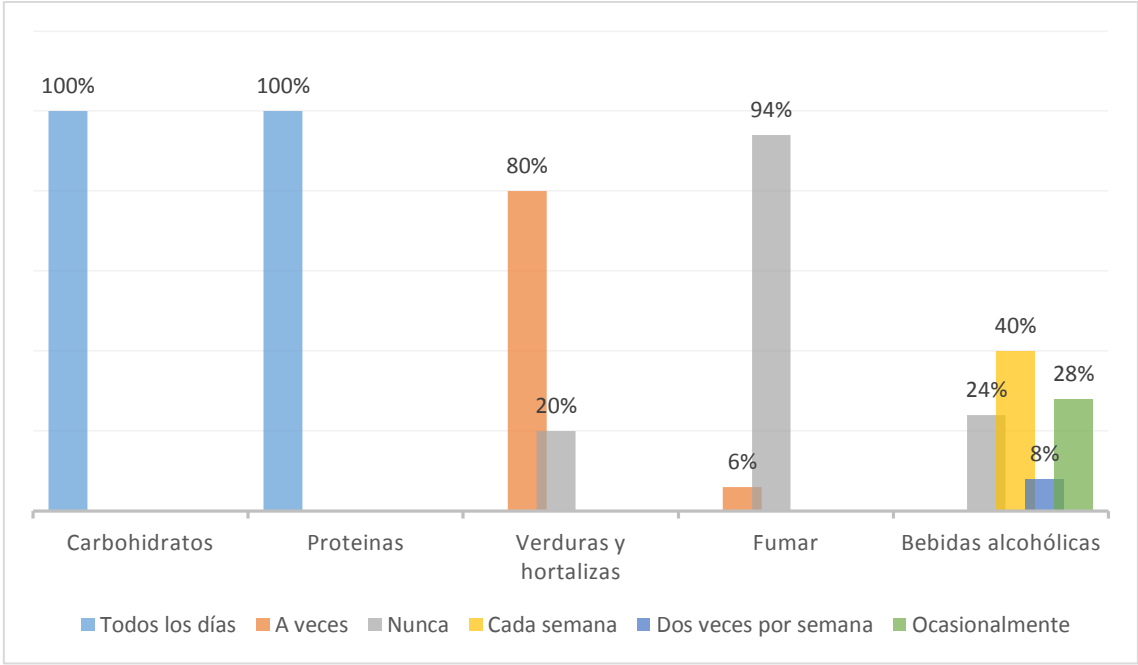


Gráfico N° 11. Distribución porcentual por conductas alimentarias realizadas por los pescadores artesanales.

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

Un 5% refieren haber tenido complicaciones de sus morbilidades: úlceras de estómago y SIDA; además un alto porcentaje el 71% acude al médico cuando se siente mal. Es importante que las personas hagan conciencia de sus patologías debido a que si no llevan un control médico y se toman su medicación de la forma prescrita, llegarían a tener complicaciones que los llevarían a situaciones que incluso pueden ser de mortalidad.

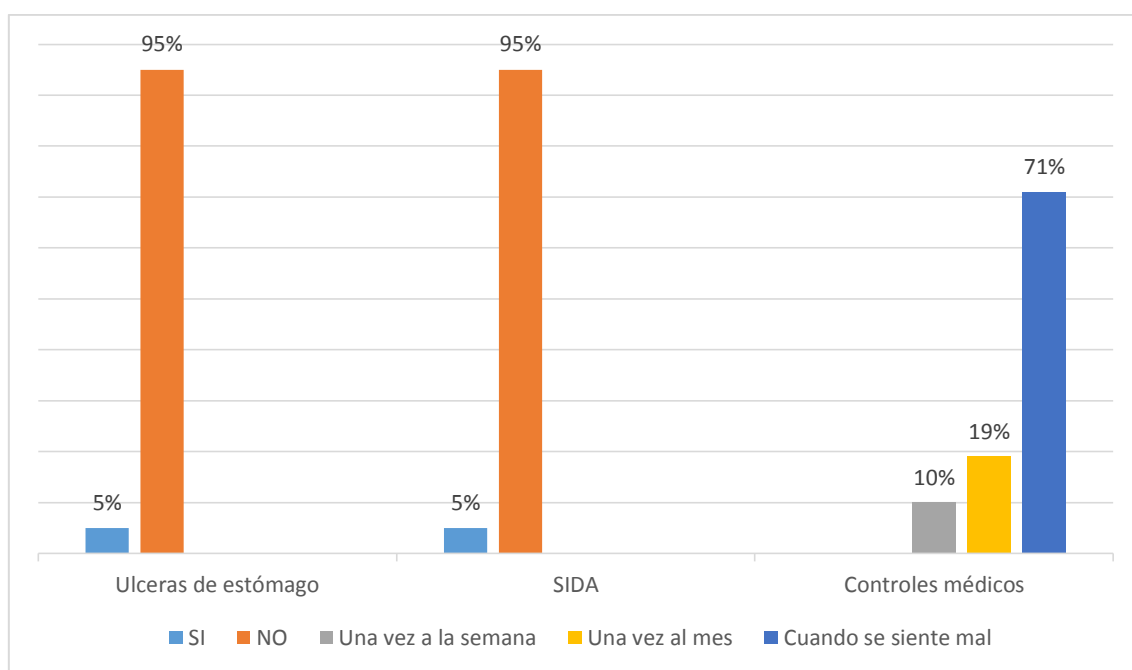


Gráfico N° 12. Distribución porcentual por complicaciones y control de morbilidad de los pescadores artesanales.

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

Aunque el 100% de los pescadores refiere que siempre le da mantenimiento al motor de su canoa, que no usan drogas, y la mayoría usa protección en sus relaciones sexuales casuales y rara vez maneja bebido; existe un mínimo porcentaje que tienen conductas de riesgo como son: 8% maneja o ha manejado su motor habiendo ingerido alcohol y el 6% ha mantenido relaciones sexuales casuales sin protección, conocemos que una sola relación sexual puede contagiarte de cualquier tipo de ITS e incluso VIH, por lo tanto estos comportamientos de riesgo pueden acarrear consecuencias nefastas en la salud de cualquier persona.

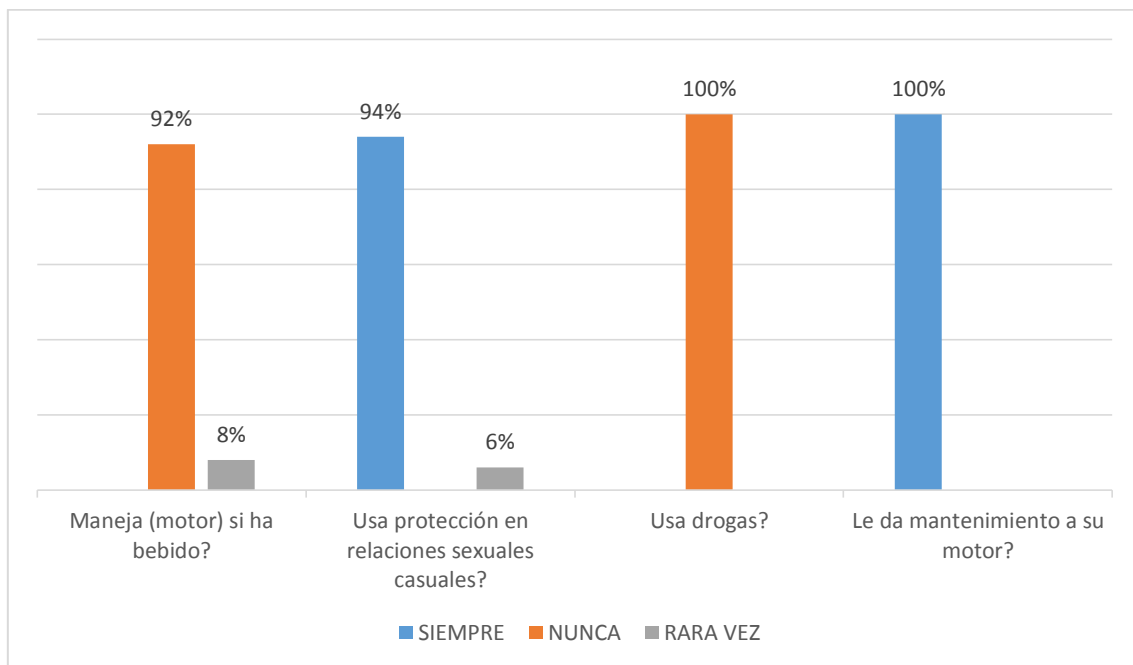


Gráfico N° 13. Distribución porcentual por conductas de riesgo de los pescadores artesanales.

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales de Limones

Del total de encuestados el 36% refiere que su descanso y sueño es suficiente, sin embargo el 64% dice que no lo es, esto porque: se quedan con los amigos conversando hasta tarde, o jugando con los amigos, se levantan a orinar y ya no concilian el sueño, por preocupaciones en el hogar, por su morbilidad que presenta, y además refieren que como se tienen que levantar temprano, no es suficiente la cantidad de sueño que deberían tener.

El descanso es importante en la vida de los seres humanos, ya que con este se reponen las energías gastadas a lo largo del día debido a las actividades cotidianas, principalmente este grupo poblacional cuyas tareas son extenuantes y peligrosas.

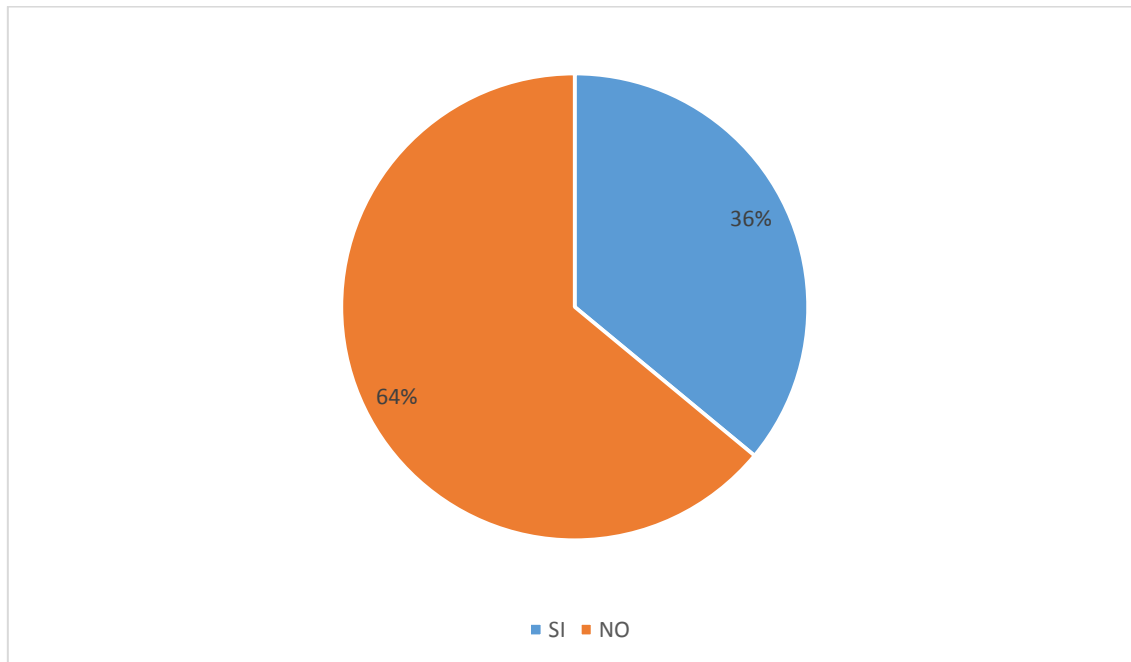


Gráfico N° 14. Distribución porcentual por descanso y sueño de los pescadores artesanales.

Fuente: Encuestas realizadas a los pescadores artesanales San de Limones

CAPÍTULO 4

DISCUSIÓN

Discusión de los resultados

La población de pescadores encuestada en un 94% es del sexo masculino, relacionado con lo fuerte que es trabajar en alta mar, las edades de los pescadores artesanales oscilan entre 26 y 55 años de edad. La gran mayoría de pescadores artesanales se encuentran en unión libre 64%, siendo afrodescendientes en su mayoría (74%), el 30% de los pescadores artesanales no ha terminado su instrucción secundaria, seguido de un 24% quienes no llegaron a terminar la primaria, un mínimo porcentaje son analfabetos (2%); el 58% refiere no tener ningún tipo de patologías, cabe destacar que este porcentaje equivale a la población más joven; sin embargo el 42%, 21 personas tienen algún tipo de problema de salud, de los cuales existe un alto porcentaje (33%), que toman diariamente sus medicamentos; sin embargo el 9% de los pescadores artesanales se los toma cuando se acuerda, 24 % de los encuestados refiere que los abuelos padecían la misma enfermedad, seguido por los papás, mamás y hermanos; los accidentes sufridos dentro de sus labores en alta mar son: caídas (58%), hundimientos (32%), insolación (6%) y problemas de la piel (4%); así mismo presentaron conductas de riesgo como son: maneja o ha manejado su motor habiendo ingerido alcohol y haber mantenido relaciones sexuales casuales sin protección; igualmente el 30% refiere que la familia no realiza ejercicios con ellos, ni comparten en hacer dieta, mientras que un mínimo porcentaje refirió que no comparten actividades de recreo con ellos, el 36% refiere que su descanso y sueño es suficiente, sin embargo el 64% dice que no lo es, esto porque: se quedan con los amigos conversando hasta tarde, o jugando con los amigos, o se levantan a orinar y no pueden luego dormir.

Estos resultados tienen una similitud al trabajo realizado por Fajardo, F., sobre “Incidencia del sector pesquero en el desarrollo económico de la parroquia Santa Rosa del cantón Salinas durante el período 2008-2012”, sus resultados dicen que: la edad promedio de los pescadores con mayor concentración fluctúa entre los 30-59, estos

pescadores llevan más de 30 años realizando esta actividad, así mismo la mayoría de los pescadores encuestados mantiene un nivel de instrucción básica, el 50% instrucción primaria, el 47% instrucción secundaria y apenas el 3% instrucción superior; el 83% de los pescadores encuestados tienen familiares que se dedican a la actividad pesquera artesanal; mientras que el 17% no tiene familiares que se dediquen a la pesca; se puede apreciar que el 67% de los encuestados menciona que sigue igual la calidad de vida; el 16% que menciona que está mal y el 17% señala que es buena la calidad de vida.

Así mismo el estudio de Caicedo, A. y Yépez, L. sobre “Propuesta de pesca vivencial como actividad turística en el sector de Puerto Conchero, Tenguel provincia del Guayas”: Los encuestados fueron mayoritariamente en edades de 45 a 62 años, de sexo femenino la mayoría, que realizan quehaceres y pesca artesanal. Se tomó como referencia aquellos que se dedican a la pesca artesanal en forma cotidiana (en el caso de los hombres) y esporádica (las mujeres), los hombres son los que se dedican por lo general a esta actividad.

Otra investigación realizada por Lara, M. titulada “Enseñanza de natación estilo libre en el mar para disminuir el índice de muerte por sumersión dirigido a los pescadores de la cooperativa de producción pesquera “Fuerza Anconcito” de la parroquia Anconcito, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, período 2012 - 2013”: refiere que toda la comunidad pesquera tiene conocimiento de ahogamientos en aguas abiertas, conocimiento que lo acepta con resignación porque muchos pescadores tienen la convicción que ese es su destino, de que es parte del riesgo que tienen que correr.

Paz, N. en su investigación: “Las comunidades de pescadores artesanales frente a la modernización: el caso de Caleta Queule”. Refiere que la pesca artesanal es uno de los oficios más arriesgados que existe en el mundo. Las precarias condiciones de trabajo y la falta de recursos para seguridad y tecnología que minimicen estos riesgos son algunos de los factores que hacen de este trabajo uno de los más peligrosos; entre sus conclusiones tenemos que: el nivel de educación de los habitantes es bajo, en el mismo estudio se estableció que de los socios del sindicato encuestados, el 34% tiene la educación básica incompleta, el 28% la básica completa, el 21% la media incompleta 21%, el 11 % la media completa, y el 6% realizó estudios superiores incompletos. De la misma muestra, surgió que el 80% de los socios se encuentra casado o conviviendo,

mientras que un 20% es soltero. De éstos, el número promedio de hijos es de 3,5 por pareja. Además, se constató que el núcleo familiar, además de la pareja y sus hijos, está integrado en muchos casos por otros parientes que viven en el hogar.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones:

Se encuestaron 50 pescadores artesanales, más de la mitad de ellos, refiere no tener ningún tipo de patologías, por supuesto este porcentaje equivale a la población más joven; sin embargo el 42% de la población encuestada presentaba patologías como: hipertensión arterial, gastritis, artritis, VIH, hongos, hipercolesterolemia, problemas de la columna, hígado graso y cefalea; este porcentaje estaba constituido por las personas mayores, la edad avanzada constituye un factor importante en el aumento de morbilidades, debido al deterioro de las funciones normales, lo que repercute en su calidad de vida. Estas patologías se han complicado dando paso a: úlceras de estómago y SIDA; además un alto porcentaje acude al médico sólo cuando presenta alguna morbilidad.

De las 21 personas que refirieron tener algún tipo de problema de salud, existe un alto porcentaje, que toman diariamente sus medicamentos; sin embargo otros lo hacen de manera irregular. Es importante la adherencia terapéutica debido a que son conductas de riesgo el que no se tomen los medicamentos como es debido, en la frecuencia que el médico indique, pudiendo provocar situaciones emergentes que ponen en riesgo su salud. Los abuelos, los papás, mamás y hermanos; tienen también las mismas patologías que los encuestados. Los pescadores artesanales también han sufrido algún tipo de accidente dentro de sus labores en alta mar, y estos han sido mayormente caídas, hundimientos, insolación y problemas de la piel.

Entre los factores socio-demográficos de la población estudiada tenemos: la mayoría constituida por varones, en menos proporción las mujeres, debido a que esta labor es muy arriesgada y deben pasar muchas horas en alta mar, en edades de 26 a 55 años, un mayor porcentaje en unión libre, seguido por solteros, casados, además un mínimo porcentaje de divorciados; se declaran ser étnicamente afrodescendientes en su mayoría, y en menor cantidad mestizos. Un alto porcentaje de los pescadores artesanales no ha terminado su instrucción secundaria, seguido de quienes no llegaron a terminar la

primaria, con un mínimo porcentaje de analfabetos. Así mismo la familia no realiza ejercicios con ellos, ni comparten en hacer dieta, mientras que un mínimo porcentaje refirió que no comparten actividades de recreo con ellos, seguido de 14% quienes dicen que sí comparten con ellos actividades recreativas y les dan su medicación. Es importante el acompañamiento de la familia en la promoción de estilos de vida saludables, esto debido a que se sienten apoyados y con ánimo de realizar actividades en beneficio de su salud, lo que repercute en el mejoramiento de la calidad de vida.

Las principales actividades físicas que realizan los pescadores artesanales son las caminatas, realizadas por las personas mayores; seguidas de juego de indor, voleyball, trotar, natación y un mínimo porcentaje de aeróbicos, quienes son los de menos edad quienes realizan estas actividades. Todos los pescadores artesanales encuestados dijeron que comen todo tipo de carbohidratos y proteínas diariamente, la mayoría a veces comían frutas, verduras y hortalizas, seguido de quienes nunca las ingieren; la mayoría no fuma aunque existe un mínimo porcentaje que fuma a veces. Sin embargo el 40% bebe cada semana, mientras que un porcentaje mínimo pero significativo bebe dos veces a la semana. Aunque todos los pescadores siempre le dan mantenimiento a su motor, no usan drogas, y la mayoría usa protección en sus relaciones sexuales casuales y rara vez maneja bebido; existe un mínimo porcentaje que tienen conductas de riesgo como son el haber manejado su motor habiendo ingerido alcohol y mantenido relaciones sexuales casuales sin protección. En cuanto al descanso y sueño refieren es suficiente, sin embargo la mayoría que no lo es, esto porque: se quedan con los amigos conversando hasta tarde, o jugando.

Se realizaron charlas educativas tanto a los pescadores y sus familias, sobre concienciación de adoptar estilos de vida saludables, prevenir peligros laborales, adoptar una rutina de ejercicios de acuerdo a la edad y patologías presentadas, adherencia terapéutica y evitar conductas de riesgo, entre otras. Lo cual tuvo una gran acogida, ya que participaron activamente en las actividades realizadas. Todo esto ayudó a mejorar su calidad de vida y el de sus familias, así como que cada uno de ellos vele por su salud evitando situaciones que pongan en peligro sus vidas, lo que repercutirá en el bienestar individual y familiar.

Recomendaciones:

1. Es importante que el personal de la unidad de salud de Limones, realice un seguimiento de esta población específica, con la finalidad de dar una atención integral en prevención de sus patologías, de tal forma que se pueda evitar sus complicaciones, y colaboren en mejorar los estilos de vida mediante capacitaciones frecuentes, visitas domiciliarias, este seguimiento repercutirá en la buena salud de los pescadores y por ende en bienestar de las familias del lugar.
2. La familia deberá también acompañar en la labor de prevenir las patologías a estos pescadores, en colaborar con su tratamiento, realización de actividades recreativas y de esparcimiento, en mejorar su alimentación, acompañar a las consultas médicas, todas estas medidas ayudarán a promover estilos de vida saludables, que permitirán así mismo mejorar el estado de su salud de sus familiares.
3. En cuanto a los pescadores, deben adoptar comportamientos saludables, eliminando estilos de vida nocivos para su salud, prevenir los accidentes en su lugar de trabajo, tomar conciencia de la adherencia terapéutica, eliminar las situaciones de riesgo, realizar ejercicios, evitar el sedentarismo, adoptar estilos de vida saludable; todo esto repercutirá en su propia salud y por ende en la atención que le pueda brindar a su familia; por lo que se hace indispensable elaborar una propuesta de capacitación sobre medidas de prevención de enfermedades no transmisibles y adopción de estilos de vida saludables en esta población vulnerable.

PROPUESTA

Título de la propuesta

Capacitación sobre medidas de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y adopción de estilos de vida saludables en los pescadores artesanales de la parroquia Limones.

Presentación

El desconocimiento sobre estilos de vida saludables y los factores socio-económicas, de la población de pescadores artesanales de la parroquia Limones de Esmeraldas, siguen siendo un factor importante para el aumento de las enfermedades no transmisibles, las mismas que deterioran sobremanera las condiciones de salud de dichos pobladores. El desarrollo de esta propuesta permitió al profesional en este campo ayudar tanto a los pescadores, sus familias, y por ende a la comunidad, a llevar un nivel de conocimiento más profundo en lo relacionado con la buena alimentación, el deporte, estilos de vida nocivos para la salud, estilos de vida saludables, de esta manera prevenir que se den estas complicaciones y cumplir con uno de los objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir.

Objetivos de la propuesta

Objetivo General

Capacitar sobre medidas de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y adopción de estilos de vida saludables en los pescadores artesanales de la parroquia Limones.

Objetivos específicos

1. Indicar las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles más comunes.
2. Enunciar los estilos de vida saludables y nocivos para la salud.

3. Concienciar a los pobladores de la parroquia Limones para la adopción de medidas saludables.

Justificación de la propuesta

Los pescadores de esta parroquia, tienen hábitos alimenticios poco saludables, además de una vida sedentaria y situaciones que ponen en riesgo su integridad física, por lo que esta propuesta va encaminada a concienciar sobremanera el cambio de actitud hacia conductas que permitan el mejoramiento de su calidad de vida, y el de sus familias, cumpliendo con la finalidad de un mejor estilo de vida y el conocimiento de los riesgos posibles.

Descripción de la propuesta

Los estilos de vida, hábitos de vida o forma de vida saludables hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Por lo tanto, se propuso implementar un plan de acción con material educativo, para informar sobre los diferentes puntos relacionados con el tema, talleres, charlas participativas, además de proponer alimentos saludables que se encuentran en el medio, comidas que deberían cambiar su preparación con productos saludables del medio; así mismo, actividades recreativas y de esparcimiento en familia que se pueden adoptar para mantener una actividad física en buenas condiciones, entre otras alternativas que pretenden mejorar la salud de los pescadores, sus familias y la comunidad en general.

Plan de Acción

- Charlas educativas a los pescadores, sus familias, y la comunidad.
- Fortalecer los conocimientos sobre los alimentos que tienen los nutrientes necesarios para una adecuada alimentación.
- Informar sobre actividades físicas que ayuden a fortalecer su sistema inmune y su salud física y mental.
- Talleres sobre alimentos saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acuña Castro, Y., & Cortes Solís, R. (s.f. de Abril de 2012). *webcache.googleusercontent.com*. Obtenido de *webcache.googleusercontent.com*: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf
- Alcívar Trejo, C. (Enero de 2015). *eumed.net*. Obtenido de *eumed.net*: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/drogas.html>
- Asamblea Constituyente, C. d. (10 de Julio de 2012). *asambleanacional.gov.ec*. Obtenido de *asambleanacional.gov.ec*: http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Barragán Lucio, L. N., & Alarcón, A. d. (s.f. de Junio de 2015). *repositorio.ug.edu.ec*. Obtenido de *repositorio.ug.edu.ec*: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8196/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLES.pdf>
- Bazil Gurrea, J. (2 de Julio de 2014). *jonbazil.wordpress.com*. Obtenido de *jonbazil.wordpress.com*: <https://jonbazil.wordpress.com/2014/07/02/que-es-la-pesca-artisanal/>
- Becoña Iglesias, E., & Vázquez, F. L. (s.f. de s.f. de 2013). *ametep.com.mx*. Obtenido de *ametep.com.mx*: http://www.ametep.com.mx/aportaciones_no_viembre_estilosvida05.htm
- Bonilla Chacín, M. E. (s.f. de Mayo de 2012). *siteresources.worldbank.org*. Obtenido de *siteresources.worldbank.org*: http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/147256-1268173593354/23213433/EnBreve_176_Spanish_Web.pdf
- Carranza Benites, J. E., & Rodríguez Núñez, Y. (7 de Junio de 2014). *Users*. Obtenido de *Users*: <file:///C:/Users/teddy/Downloads/Dialnet-EstiloDeVidaYFactoresBiosocioculturalesDelAdultoMa-5127596.pdf>

Chávez G., C. (s.f. de s.f. de 2012). *wiki.ead.pucv.cl*. Obtenido de *wiki.ead.pucv.cl*: http://wiki.ead.pucv.cl/images/c/cf/Construcci%C3%B3n_y_Estructura_N%C3%A1utica_C_Ch%C3%A1vez,_2012.pdf

Comunidad vida saludable. (s.f. de s.f. de s.f.). *healthylifestylecommunity.org*. Obtenido de *healthylifestylecommunity.org*: <https://www.healthylifestylecommunity.org/es/unit?unit=2&lesson=11>

Cueva Ortiz, R., Garrido Sánchez, M. I., Jimenez Galvez, A., Rodriguez vargas, E., & Romero Sánchez, F. (s.f. de s.f. de s.f.). *enfermedadrespiratoriacionica.blogspot.com*. Obtenido de *enfermedadrespiratoriacionica.blogspot.com*: <http://enfermedadrespiratoriacionica.blogspot.com/>

DMedicina. (30 de Julio de 2015). *dmedicina.com*. Obtenido de *dmedicina.com*: <http://www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html>

El Comercio. (30 de Mayo de 2015). *elcomercio.com*. Obtenido de *elcomercio.com*: <http://www.elcomercio.com/tendencias/diamundialsintabaco-oms-tabaquismo-adolescentes-ecuador.html>

Guillén, S. E., Picado, A. D., Valenzuela, H. Y., Cruz Osorio, C. Y., & Calzada Muson, G. A. (17 de Agosto de 2013). *es.slideshare.net*. Obtenido de *es.slideshare.net*: <http://es.slideshare.net/tirsotamayo/comportamientos-saludables-diapositiva-3-modulo>

Latorre Salido, J. L. (18 de Octubre de 2012). *es.slideshare.net*. Obtenido de *es.slideshare.net*: <http://es.slideshare.net/jolulato/hbitos-nocivos-para-la-salud>

Organización Mundial de la Salud. (15 de Enero de 2015). *who.int*. Obtenido de *who.int*: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/noncommunicable-diseases/es/>

Organización Mundial de la Salud. (Febrero de 2015). *who.int*. Obtenido de *who.int*: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>

- Presidencia República del Ecuador. (28 de Septiembre de 2013). *presidencia.gob.ec*.
Obtenido de presidencia.gob.ec: <http://www.presidencia.gob.ec/ecuador-combate-mortalidad-por-malos-habitos-de-vida-y-mala-alimentacion/>
- Revista CABAL. (s.f. de Junio de 2016). *revistacabal.coop*. Obtenido de revistacabal .
coop: <http://www.revistacabal.coop/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>
- Rodríguez Quimí, R. V. (s.f. de Octubre de 2015). *repositorio.ug.edu.ec*. Obtenido de
repositorio.ug.edu.ec: [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8801/1/](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8801/1/TESIS%20PROCESAMIENTO%20DE%20PESCA%20%20%20%20ARTE%20SANAL%20ROSALBA%20RODRIGUEZ%20.pdf)
TESIS% 20PROCESAMIENTO%20DE%20PESCA%20%20%20%20 ARTE
SANAL%20ROSALBA%20RODRIGUEZ%20.pdf
- Rodríguez, E. (22 de Junio de 2015). *efesalud.com/blog-salud-prevencion*. Obtenido de
efesalud.com/blog-salud-prevencion: <http://www.efesalud.com/blog-salud-prevencion/8-habitos-diarios-que-danan-tu-salud/>
- salud, M. q. (s.f. de s.f. de 2013). *masquesalud.com*. Obtenido de masquesalud.com:
<http://www.masquesalud.com/consejos-para-practicar-sexo-seguro/>
- Sare Vega, M. I., & Cabanillas De la Cruz, S. (16 de Abril de 2013). *revistas.uladech.edu.pe*. Obtenido de revistas.uladech.edu.pe: [http://revistas.uladech.edu.pe/index.php / increcendo/article/view/29/29](http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increcendo/article/view/29/29)
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (s.f. de s.f. de 2013).
buenvivir.gob.ec. Obtenido de buenvivir.gob.ec: <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-3.-mejorar-la-calidad-de-vida-de-la-poblacion>
- Uis, J. O. (29 de Abril de 2012). *saludpublicajaviuis.blogspot.com*. Obtenido de salud
publica javiuis.blogspot.com: [http://saludpublicajaviuis.blogspot.com/2012/04/](http://saludpublicajaviuis.blogspot.com/2012/04/las-enfermedades-cronicas-no.html)
las-enfermedades-cronicas-no.html
- Valle, J. C. (10 de Agosto de 2015). *terapiainfantilyjuvenil.blogspot.com*. Obtenido de
terapia infantilyjuvenil.blogspot.com: [http://terapiainfantilyjuvenil.blogspot.com/2015/08 / adopcion-de-comportamientos-de.html](http://terapiainfantilyjuvenil.blogspot.com/2015/08/adopcion-de-comportamientos-de.html)
- Vorvick, L. J. (23 de Noviembre de 2014). *medlineplus.gov*. Obtenido de medline plus.
gov: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

ANEXOS



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL ECUADOR
SEDE ESMERALDAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA

El siguiente instrumento de encuesta tiene como objetivo recabar la mayor información sobre los estilos de vida y sus consecuencias en la salud de los pescadores de Valdez (Limonas).

INSTRUCCIONES:

- No colocar su nombre en ninguna parte de la hoja del cuestionario
- Es importante que conteste a todas las preguntas.
- Marque con una X su respuesta

Información demográfica

Edad: _____ Sexo: _____ Estado civil: _____

1. De qué etnia se considera usted?

- | | |
|------------------|---------------|
| Blanco | () |
| Afrodescendiente | () |
| Mulato | () |
| Mestizo | () |
| Otros | () Cuál..... |

2. Hasta que nivel de escolaridad alcanzó usted?

- | | |
|-----------------------|-----|
| Primaria Completa | () |
| Primaria incompleta | () |
| Secundaria Completa | () |
| Secundaria incompleta | () |
| Tercer nivel | () |
| Analfabeta | () |

3. Padece alguna de las siguientes patologías?

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| • Diabetes | () |
| • Hipertensión Arterial | () |
| • Cardiopatía isquémica | () |
| • Colesterol elevado | () |
| • Otros | () Cuáles..... |

4. Toma medicamentos para su enfermedad? Frecuencia.....

Todos los días ()

Tres veces a la semana ()

Cuando se acuerda ()

Nunca ()

Otros. Cuál?

5. Hace qué tiempo le diagnosticaron su enfermedad

.....
.....

6. Alguien de la familia padece de la misma enfermedad?

• SI ()

• NO ()

• Quién?

7. Ha tenido o conoce a alguien que haya sufrido algún tipo de accidente en su trabajo? Cuál?

Caídas ()

Ahogamientos ()

Insolación ()

Problemas en la piel ()

Otros. Cuáles?

8. Realiza algún tipo de actividad física? Con qué frecuencia?

Actividad	Todos los días	Tres veces a la semana	Una vez cada semana	Una vez al mes
Natación				
Trotar				
Aeróbicos				
Caminata				
Otros				

9. Qué tipo de alimentos consume? Con qué frecuencia?

Alimentos	Todos los días	Tres veces a la semana	Una vez cada semana	Una vez al mes
Carbohidratos: papa, yuca, arroz, pan leche, huevos, fideos.				
Legumbres: alfalfa, arvejas,				

frijoles, lentejas, habas, aguacates				
Hortalizas: Tomate, pimiento, zapallo, lechugas, col, espinaca				
Proteínas: Arroz integral, brócoli, patatas, pollo, avena, atún, bacalao				
Otros.				

10. Tiene usted alguno de los siguientes hábitos?

Hábitos	Todos los días	Una vez por semana	Dos veces por semana	Ocasionalmente
Fumar				
Bebidas alcohólicas				
Toma medicación				

11. Ha tenido complicaciones en su enfermedad? Cuáles?

.....

12. Con qué frecuencia acude a sus controles médicos?

- Una vez a la semana ()
- Una vez al mes ()
- Nunca ()
- Otros. Cuál?

13. Ud. toma precauciones en las siguientes circunstancias:

Detalle	Siempre	Nunca	Rara vez
Maneja si ha bebido			
Respetar las normas de tránsito			
Usa método de protección en las relaciones sexuales casuales			
Usa drogas			
Le da mantenimiento a su vehículo			

14. Considera usted que sus hábitos de sueño y descanso son suficientes y adecuadas?

- SI ()
- NO ()

Por qué?

.....

15. Usted recibe apoyo de su familia? En qué circunstancias?

Detalle	Si	No	A veces
Comparten su dieta			
Realizan ejercicios con usted			
Realizan actividades de recreación con usted			
Le dan su medicación			

Gracias por su colaboración

PRESUPUESTO

PAGOS PUCESE			
DETALLES	CANTIDAD	V. UNITARIO	V. TOTAL
Matricula	1	149.23	149.23
Proyecto de grado	3	354.85	1064.55
Examen de grado	1	250.36	250.36
TOTAL			1,464.14
TALENTO HUMANO			
TUTOR	1		
LECTORES	2		
RECURSOS MATERIALES			
TÉCNICOS	CANTIDAD	V. UNITARIO	V. TOTAL
Computadora	1	900.00	900.00
Cámara fotográfica	1	240.00	240.00
Impresora	1	250.00	250.00
Internet	80	0.60	48.00
SUBTOTAL			1,438.00
MATERIAL E INSUMOS			
Lápiz	2	0.30	0.60
Esferos	4	0.45	1.80
Resma de hojas A4	8	5.00	40.00
Cuaderno	1	1.50	1.50
Copias	800	0.03	24.00
Carpeta	2	0.50	1.00
Empastado	3	10.00	30.00
Impresiones	900	0.20	180.00
Pendrivel	1	15.00	15.00
Anillados	10	2.00	20.00
Borrador	2	2	
CD	5	1.50	7.50
Calculadora	1	14.00	14.00
SUBTOTAL			313.90
SALIDA DE CAMPO			
Movilización	20	16.00	320.00
Alimentación	20	2.75	55.00
SUBTOTAL			375.00
TOTAL			3,591.08

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Objetivos	Variables	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala
Determinar los estilos de vida y consecuencias en la salud de los pescadores artesanales	Estilos de vida	Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal	Hábitos saludables	Actividad física Buena alimentación Adoptar comportamientos de seguridad Evitar el consumo de drogas Sexo seguro Desarrollo de un estilo de vida minimizador de emociones negativas. Adherencia terapéutica Sueño y descanso	Frecuencia: Cada día Una vez a la semana Una vez al mes SI NO
	Consecuencias en la salud	Son cualquier resultado por exposición a factores de riesgo de morbilidades	Enfermedades crónicas no transmisibles	Hipertensión arterial Diabetes Cardiopatías Cáncer Otros	SI NO
Identificar los factores sociodemográficos de la población a estudiar.	Características sociodemográficas	Son factores relativos a los aspectos sociales del individuo	Edad Sexo Escolaridad	Expresada en años Masculino Femenino Primaria completa Primaria incompleta Secundaria completo Secundaria incompleto Educación Superior	Menores de 20 años De 21 a 30 años De 31 a 40 años De 41 años o más SI NO

			Estado civil	Analfabeto Casado/a Soltero/a Divorciado/a Viudo/a Unión libre Otros	SI NO
			Etnia	Blanco Mestizo Afrodescendiente Mulato Otro	SI NO
Indagar sobre las actividades de riesgo para que se produzcan las enfermedades no transmisibles en esta población específica.	Actividades de riesgo	Funciones humanas o condiciones peligrosas que puede ocasionar la muerte, lesiones u otros impactos a la salud.	Hábitos no saludables	Abuso de alcohol Tabaquismo Sedentarismo Mala alimentación	Frecuencia: Todos los días Una vez a la semana Esporádicamente