

Funcionalidad familiar y estilos de vida saludables. Asentamiento humano Nuevo Paraíso-distrito de Pativilca, 2009

Family functionality and healthful lifestyle in the shanty town of New Paradise in the district of Pativilca. 2009

¹Silvia Reyes N., ²Olga Valderrama R., ³Karina Ortega A., ⁴Mercedes Chacón A.⁵

RESUMEN

Analiza el impacto de la funcionalidad familiar en el estilo de vida de los pobladores del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso-Distrito de Pativilca, 2009. La población estuvo conformada por 700 familias, obteniéndose una muestra de 84 grupos familiares. Siguiendo el enfoque cuantitativo, para la recolección de datos se utilizó el APGAR familiar y el Cuestionario de estilos de vida saludable. Luego de procesada la información se aplicó la prueba de *chi* cuadrado para medir el impacto entre las variables de estudio. Los resultados más importantes revelan que: 1) la mayoría de familias tiene alta funcionalidad familiar, 2) un gran número de familias tiene adecuados estilos de vida saludable, 3) existe asociación entre funcionalidad familiar y estilo de vida ($P = 0.002$), 4) en familias con alta funcionalidad familiar predominan los indicadores de afecto, adaptación y crecimiento, 5) en el adecuado estilo de vida los indicadores más resaltantes son las redes sociales de apoyo, estratificación y organización social; y en el inadecuado estilo de vida el mayor porcentaje es el uso de tecnología y vestido.

Palabras clave: Funcionalidad familiar; Estilo de vida; Vida saludable.

ABSTRACT

In this descriptive transversal research, we analyze the impact of family functionality and the style of living in the shanty town of New Paradise in the District of Pativilca - 2009. The sample consisted of 700 families, yielding a sample of 84 family groups.

Following the quantitative approach for data collection the Family APGAR and healthy lifestyle questionnaire were used. After processing the information the Chi square test was used to measure the impact between the variables of study. Major results reveal that: 1) most families have high family functioning, 2) a large number of families have adequate healthy lifestyles, 3) the association between family functioning and lifestyle ($P = 0.002$), 4) in families with high family functioning indicators predominantly affect, adaptation and growth, 5) in the proper lifestyle indicators are the most salient social support networks, stratification and social organization, and the inappropriate style of life as percentage is the use of technology and clothing.

Keywords: Family Functionality; Lifestyle; Healthy Living.

¹ Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. ² Clínica Padre Luis Tezza

³ Lic. en Enfermería, ⁴ Enfermera asistencial

INTRODUCCIÓN

El ambiente familiar constituye un componente esencial del proceso de atención a la familia, dado que la calidad de la relación funcional, es un factor importante en la salud emocional y física de cada uno de sus miembros.

Freyre (1997), sostiene que los problemas de salud familiar son de tipo biológico, psicológico y social; siendo necesario ser enfocados en el aspecto preventivo promocional donde el personal de salud asume un rol muy importante. Sin embargo, el mayor número de riesgo observado no se debe a las condiciones fisiológicas, sino al estilo de vida que practica cada grupo familiar. De allí la importancia de un funcionamiento familiar adecuado.

La funcionalidad familiar es el modo como se comportan unos con otros y la calidad de relaciones entre sus miembros. Se considera el componente más importante para determinar “la salud de la familia”, y se puede valorar a través del APGAR familiar (Herrera, 2008; Zaldívar, 2008).

El APGAR familiar es un instrumento diseñado para evaluar el funcionamiento sistémico de la familia y es útil en la identificación de familias en riesgo. Este instrumento se ha validado en diferentes comunidades norteamericanas, asiáticas e hispanas y ofrece una alta correlación con pruebas especializadas. Valora los siguientes criterios:

- **Adaptación:** uso de recursos intra y extra familiares cuando el equilibrio familiar se encuentra amenazado durante una crisis.
- **Participación:** toma de decisiones y responsabilidades compartidas por la familia.
- **Gradiente de Crecimiento:** maduración física, emocional y autorrealización conseguida por los miembros de la familia a través del apoyo mutuo.
- **Afecto:** reacción cariñosa que existe entre cada uno de sus miembros, contribuye a mejorar las relaciones familiares.
- **Resolución:** dedicar tiempo a los miembros de la familia para prestarles apoyo físico y emocional. También implica compartir bienes y espacio dentro del hogar.

En un estudio sobre la familia y su determinación en la salud realizada por la Escuela Nacional de Salud Pública de Cuba, se concluye: La familia constituye la primera red de apoyo social que posee el

individuo a través de toda su vida. El apoyo que ofrece la familia, es el principal recurso de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y sus daños, así como el más eficaz que siente y percibe el individuo frente a todos los cambios y contingencias a lo largo del ciclo vital (Bernal, 2003).

En efecto, la búsqueda de la salud está vinculada con los estilos de vida, por lo que debe ser considerada como un proceso dinámico que no solamente se compone de acciones o comportamientos a nivel individual, sino que es una acción de naturaleza social que integra a otros miembros de la unidad familiar y la sociedad (Peña, 2007).

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas para mantener su salud. Incluye conductas que caracterizan la forma de vivir de una persona o grupo familiar, la manera habitual de alimentarse, de moverse, relacionarse, divertirse, trabajar, afrontar los conflictos, etc. La manera concreta de vivir el estilo de vida, depende de la interacción constante del individuo con su medio, pues su elección estará influenciada por las características del propio individuo, la familia y el entorno.

El estilo de vida saludable es un concepto ponderablemente valorado, se le conoce también como actividad de protección de la salud, conductas de salud positiva, hábitos de buena salud, conductas de salud preventiva y selección de conducta de salud. La primera vez que apareció este concepto fue en 1939. Las generaciones anteriores pudieron no haber necesitado porque no era significativo al ser sociedades relativamente homogéneas (Maya, 2005).

El estilo de vida saludable es una estrategia global que parte de una tendencia moderna del concepto de salud, básicamente enmarcado en la prevención y promoción. Su estudio tiene un enfoque individualista, integral, psicosocial y sociocultural. Para el presente trabajo se usa como referencia el foco de estudio sociocultural, que abarca interrelaciones complejas entre el hombre y su medio ambiente, destacando la importancia de ciertos factores como hábitos de alimentación, vivienda, ejercicio físico, redes sociales de apoyo, usos de la tecnología, organización social, sistema de creencias, clima, vegetación, densidad poblacional y vestido (Márquez, 2008).

Durante el desarrollo de las prácticas comunitarias y actividades de proyección social hacia la comunidad, se ha observado un gran número de familias en riesgo y con poco interés para el cuidado de su salud. Su incorrecto estilo de vida es evidenciado por el consumo de comida rápida, falta de ejercicio, consumo de alcohol, sedentarismo, malos hábitos de higiene y otros. Asimismo, dificultades de integración familiar relacionada a falta de comunicación, inadecuadas muestras de afecto y cariño, poca cooperación y participación en los problemas del hogar.

Siendo la enfermera una profesional que trabaja en salud pública, tiene la oportunidad de abordar la problemática familiar como una de las estrategias más importantes para promover y optimizar la salud y el crecimiento de cada uno de sus miembros. Por lo mencionado anteriormente se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre la funcionalidad familiar y el estilo de vida saludable de los pobladores del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso. Distrito de Pativilca. 2009?

Objetivo general

Determinar que la funcionalidad familiar genera estilos de vida saludables en los pobladores del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso – Pativilca.

Objetivos específicos

- Valorar la funcionalidad familiar de los pobladores del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso – Pativilca.
- Valorar los estilos de vida de los pobladores del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso – Pativilca.
- Determinar la relación entre funcionalidad familiar y el estilo de vida saludable de las familias en estudio.
- Estimar los indicadores de la funcionalidad familiar en los pobladores del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso-Pativilca.
- Evaluar los indicadores más comunes del estilo de vida de los pobladores del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso – Pativilca.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación es de tipo descriptivo que nos permite caracterizar y registrar las variables de estudio. La población estuvo constituida por el total de familias del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso-Distrito de Pativilca, siendo el número de 700 según el reporte estadístico de la Red I Barranca-Cajatambo, y el tamaño de muestra fue de 84 grupos familiares.

La unidad de análisis fue el grupo familiar nuclear: padre, madre y los hijos, con residencia permanente en el distrito de Pativilca; porque solo este tipo de familias cumplen las condiciones para ser evaluadas. Según las variables de estudio y características de la población, se usó un muestreo aleatorio simple, con un nivel de confianza de 95% y un nivel de precisión de 0.05.

Los instrumentos utilizados fueron el APGAR familiar y el cuestionario de Estilos de vida saludables. La confiabilidad se determinó mediante el análisis del coeficiente de Alpha de Crombach, obteniéndose un valor de 0.817 para el APGAR familiar, y 0.883 para el estilo de vida saludable. La validez se realizó a través del juicio de expertos.

Los datos obtenidos fueron organizados para su mejor comprensión, análisis e interpretación. El procesamiento de la información se realizó con el Software SPSS versión 15.0, y para el análisis estadístico se aplicó la prueba de Chi cuadrado.

RESULTADOS

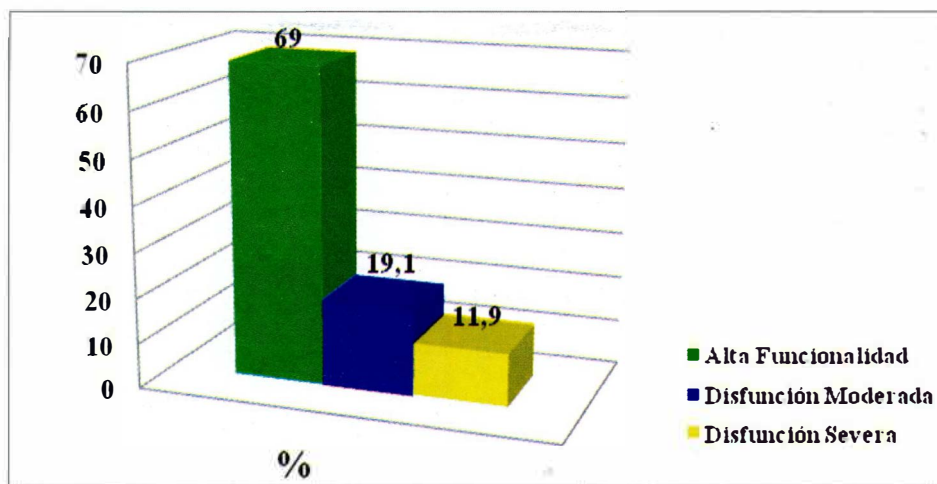


Figura 1. Funcionalidad familiar en pobladores del asentamiento humano Nuevo Paraíso-Pativilca.

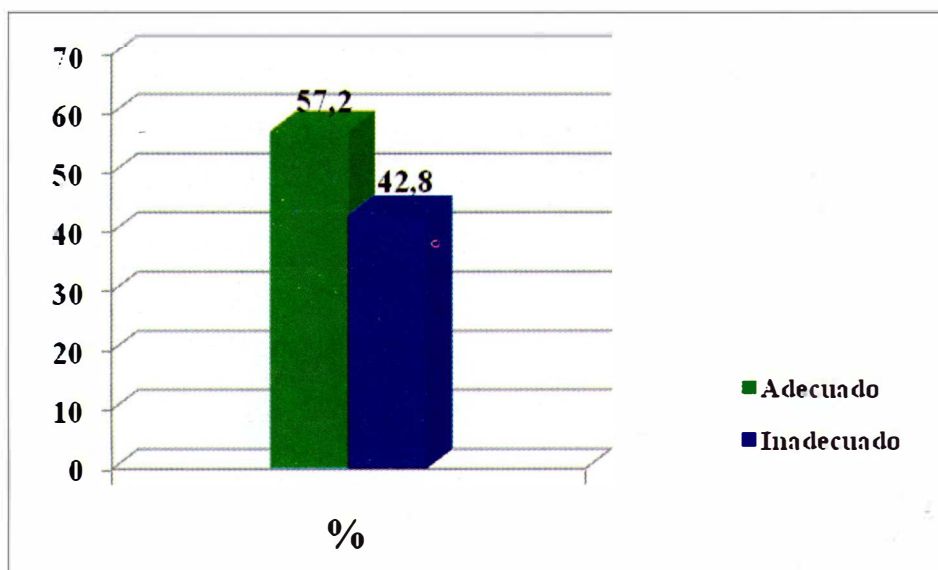


Figura 2. Estilo de vida saludable en pobladores del asentamiento humano Nuevo Paraíso-Pativilca.

Tabla 1. Distribución de 84 familias según funcionalidad familiar y estilo de vida saludable. Asentamiento humano Nuevo Paraíso- Pativilca.

ESTILO DE VIDA	FUNCIONALIDAD FAMILIAR							
	Alta Funcionalidad		Disfunción Moderada		Disfunción Severa		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Adecuado	30	35,7	15	17,9	03	3,6	48	57,2
Inadecuado	28	33,3	01	1,2	07	8,3	36	42,8
Total	58	69	16	19,1	10	11,9	84	100

Fuente: Datos proporcionados por los pobladores del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso.

$$X^2_c = 12.4 (P = 0.002)$$

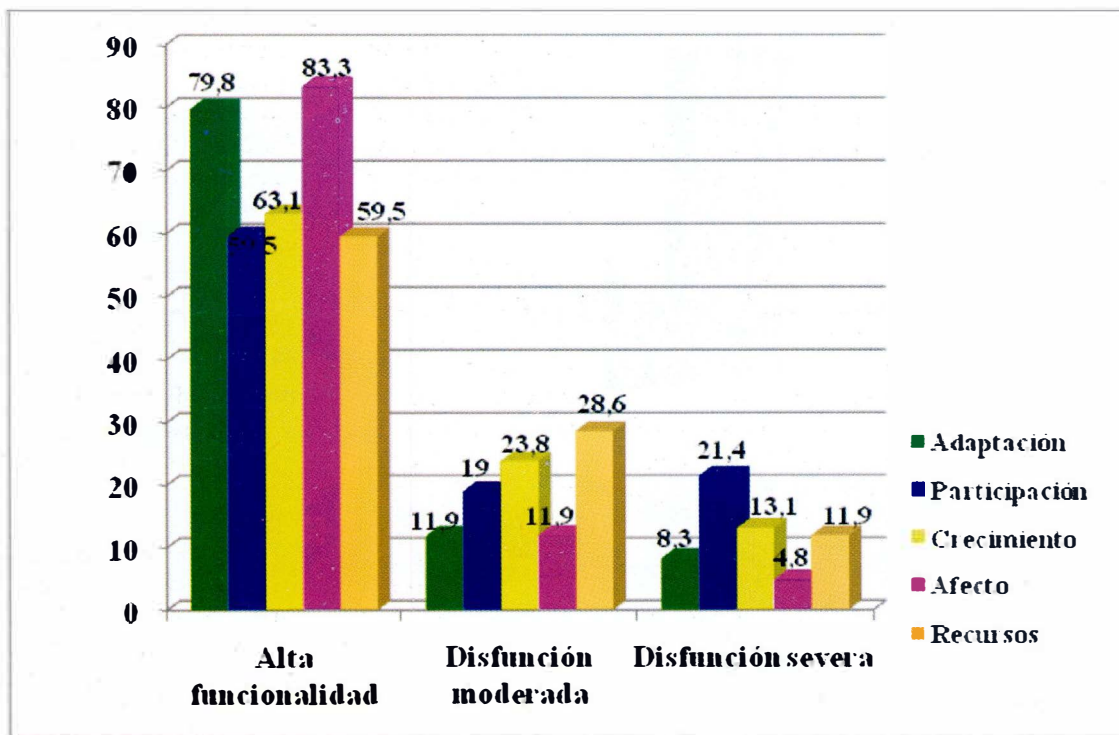


Figura 3. Indicadores de la funcionalidad familiar según el APGAR familiar. Pobladores del asentamiento humano Nuevo Paraíso-Pativilca.

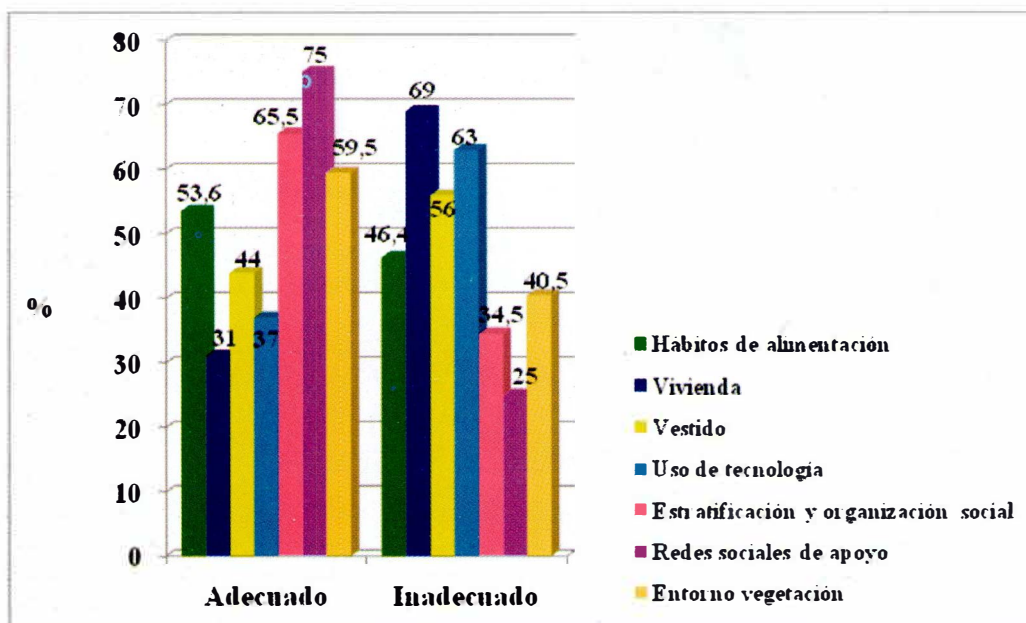


Figura 4. Indicadores del estilo de vida saludable. Pobladores del asentamiento humano Nuevo Paraíso-Pativilca.

DISCUSIÓN

En la figura 1, se observa que de un total de 84 familias, el 69% muestra una alta funcionalidad familiar, el 19,1% disfunción moderada y el 11,9% disfunción severa.

El funcionamiento familiar es el indicador más importante del bienestar de cada uno de los integrantes del grupo familiar. La familia es considerada como la protagonista principal para lograr que sus miembros puedan crecer y desarrollarse sanos, tanto en lo físico, como en lo psicológico y social. Sin embargo, cuando el nivel de su funcionamiento es inadecuado, los problemas y frustraciones serán una seria amenaza para su dinámica interna (Guzmán, 2008).

Dentro de la familia se llevan a cabo innumerables actos de la vida diaria y se desarrollan sentimientos de la más noble naturaleza. Dependerá de la calidad de estas relaciones y la del medio social que la rodee, que se generen conductas sociales e individuales aceptadas o rechazadas por la sociedad (Zaldívar, 2008).

Precisamente los fuertes lazos surgidos en la familia –funcionamiento familiar-, constituyen una base sólida en las relaciones familiares. De allí que la funcionalidad familiar es muy valorada en las familias peruanas y esto se refleja en los datos obtenidos, pues las familias a pesar de sus crisis y conflictos internos desarrollan mecanismos para afrontarlos.

En la figura 2, encontramos que el 57,2% de familias presentan un estilo de vida adecuado; mientras que un 42,8% presenta un estilo de vida inadecuado.

El estilo de vida de cada persona se siembra en la familia y se comienza a moldear desde la infancia. Actualmente es muy valorado por todas las familias y sociedades. Es así que la municipalidad de Bellavista, en Lima, fomentará con diversas acciones la actividad física entre los vecinos del distrito; con el fin de promover estilos de vida saludables que ayuden a prevenir enfermedades no transmisibles. Para tal fin emitió una ordenanza para promover este tipo de prácticas.

Según investigadores internacionales, vivir de manera más saludable podría prevenir los cánceres más comunes y enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, osteoporosis, la obesidad y otras propias del ciclo vital del ser humano.

Actualmente se observa inadecuados estilos de vida como el consumo de alimentos industrializados y comida rápida, el sedentarismo, las aficiones a videojuegos, televisión o internet. Realizar actividad física y controlar el peso podría evitar en un 40% las enfermedades del adulto mayor (Gutiérrez, 2007).

En la tabla 1, se observa que del total de familias con adecuado estilo de vida el 35,7% presenta alta funcionalidad familiar, el 17,9% disfunción moderada y el 3,6% disfunción severa. Al realizar la prueba estadística de *Chi* cuadrado ($P = 0.002$) se acepta la hipótesis alternativa, por lo tanto existe asociación entre el estilo de vida y funcionalidad familiar.

Dentro del Programa de Salud Integral propuesto por la Organización Panamericana de la Salud, la familia es considerada como uno de los microambientes promotores de salud, desarrollo y bienestar. Desde esta perspectiva, la familia es la responsable de lograr que su funcionamiento favorezca un estilo de vida favorable; es por lo tanto uno de los focos principales de prevención primaria (Herrera, 2008).

La relación entre familia y estilo de vida debe ser comprendida como una relación bidireccional, ambos se afectan y complementan mutuamente. Eso significa que ciertas características de la vida familiar, como el funcionamiento, puede ser influenciado por las condiciones del estilo de vida de sus miembros, pero ellos también pueden originar una modificación en el grupo familiar. Esto es corroborado con los datos obtenidos y con diferentes estudios donde se evidencia una relación significativa entre ambas variables de estudio.

En la figura 3, el APGAR familiar de las familias funcionales reporta un elevado porcentaje en el indicador afecto con un 83,3%, adaptación 79,8%, crecimiento 63,1%.

La funcionalidad familiar es el indicador más importante para valorar la calidad de relaciones en el ambiente familiar y se valora a través del APGAR familiar. Su dinámica debe desarrollarse en un ambiente de afecto, comunicación y oportunidades de crecimiento individual.

Al analizar la familia disfuncional, se ha encontrado que esta no tiene la capacidad de asumir cambios, es decir, cuando la rigidez de sus reglas impide la adaptación y desarrollo de sus miembros. Es

importante que no exista sobrecarga de roles y exigencias, que se respete la distancia generacional, que no se confunda la jerarquía con autoritarismo, además debe existir una comunicación clara, coherente y afectiva que permita compartir los problemas y que promueva la salud de su integrantes (Molina, 2008).

En la figura 4, se observa dos grupos de resultados, en el adecuado estilo de vida lo más resaltante es el porcentaje obtenido en redes sociales de apoyo 75%, estratificación y organización social 65,5%. A diferencia del inadecuado estilo de vida que obtiene el 63% en uso de tecnología y 56% en vestido.

Es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico. En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material como vivienda, alimentación y vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. Y en el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Las dificultades sociales, económicas y demográficas de las últimas décadas, han hecho redescubrir que la familia representa un valiosísimo potencial para enfrentar los problemas de salud. La familia es el primer grupo de solidaridad, más que una unidad jurídica y social, es ante todo, una comunidad de amor y apoyo que se preocupa por el bienestar de sus integrantes. Sin embargo antes las familias priorizaban sus funciones básicas como la educación, vivienda, alimentación, recreo y socialización. En las familias modernas hay una clara preferencia por satisfacer el uso de la tecnología, la vivienda, el vestido y la imagen corporal (Espinoza, 2008).

Algunos de estos cambios están relacionados con la modificación actual del rol de la mujer, los medios de comunicación y las políticas de estado. En los últimos tiempos ha disminuido el número de familias numerosas, haciendo posible que las unidades familiares estén en condiciones de cumplir sus funciones que le fueron inicialmente asignadas.

CONCLUSIONES

1. El 69% de familias presentan alta funcionalidad familiar.
2. El 57,2% de familias tienen adecuados estilos de vida.
3. Existe asociación entre estilos de vida y funcionalidad familiar
4. Las familias funcionales presentan mejores indicadores de funcionamiento familiar, afecto 83,3%, adaptación 79,8% y crecimiento con 63,1%.
5. Los indicadores del adecuado estilo de vida reportan mayores porcentajes en redes de apoyo con 75%, estratificación y organización social el 65,5%. A diferencia del inadecuado estilo de vida los indicadores con mayor porcentaje se observa en uso de tecnología 63% y vestido 56%.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento a las familias del asentamiento humano Nuevo Paraíso por su participación en el estudio y a los alumnos de la escuela profesional de enfermería que apoyaron en el desarrollo de programas de vida saludables en la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bernal, Isabel Louro. 2003. La familia en la determinación de la salud. Revista electrónica de salud pública, publicado el 29-03-2007. La Habana-Cuba.
- Espinoza, Mariel. 2008. Nuevo Modelo Integral de Atención de Salud. Sociedad de Enfermeros en Salud Pública y Comunitaria. Lima-Perú.
- Freyre, R. 1997. La salud del adolescente aspectos médicos y psicosociales. Concejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Lima-Perú.
- Gutiérrez Navarro, Sean. 2007. Desafío de los años 90. Fondo interamericano de desarrollo, Washington.
- Guzmán, A. y Frisancho, A. 2008. Atención en el primer nivel en políticas de salud 2001 – 2006. Lima: Consorcio de investigación económica y social para mejorar la salud reproductiva, la salud Peruana en el siglo XXI Retos y propuestas de política. Lima-Perú.

Herrera Santi, Patricia. 2008. La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. Disponible en: www.minsa.gob.ni/enfermeria/doc_inter/unidad_familiar.pdf. Accesado:14-6-08.

Herrera Santi, Patricia. 2008. La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. Disponible en: www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/...6.../mgil3697.htm. Accesado 20-10-08.

Márquez, C, Tula. 2008. Estilos de vida saludable. Disponible en <http://www.slideshare.net/xelaleph/estilos-de-vida-saludables>. Accesado 10-2-09.

Maya S, Helena. 2005. Los estilos de vida saludable: componente de la calidad de vida. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemayal.htm>. Accesado 15-06-08.

Molina Zárate, Raúl. 2008. Perfiles de funcionalidad familiar. Nuevo León-México.

Peña Rojas, Carol. 2007. Estilo de vida saludable. Disponible en www.fsfb.edu.com/index.php?optio..id. Accesado 06-01-09.

Zaldivar Robles, P. 2008. Funcionalidad familiar. Libros. Nuevo León-México.

Correspondencia:

Silvia Reyes Narváez
silviam26@hotmail.com