

## Hábitos de vida saludables y conocimiento sobre acceso a servicios de bienestar social en funcionarios de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras

Darío Manfredo Mejía Díaz<sup>1</sup> [0009-0003-3133-680X], Digna Azucena Aguilera<sup>3</sup> [0000-0002-0903-8529], Leoncio Obed Díaz<sup>3</sup> [0009-0000-4218-4440], Andrea Paola Zelaya<sup>2</sup> [0009-0009-0491-4911], Reina Gertrudis Aguilar<sup>2</sup> [0009-0009-5471-3958], Luis Gerardo Reyes Flores<sup>4</sup> [0000-0002-5399-2766]

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Universidad Nacional de la Policía de Honduras, [dario.mejia020@unph.sep.edu.hn](mailto:dario.mejia020@unph.sep.edu.hn)

<sup>2</sup> Vicerrectoría Académica, Universidad Nacional de la Policía de Honduras, [andrea.zelaya562@unph.sep.edu.hn](mailto:andrea.zelaya562@unph.sep.edu.hn) y [reina.aguilalar016@unph.sep.edu.hn](mailto:reina.aguilalar016@unph.sep.edu.hn)

<sup>3</sup> Vicerrectoría de Vinculación y Cultura Ciudadana, Universidad Nacional de la Policía de Honduras, [digna.aguilera247@unph.sep.edu.hn](mailto:digna.aguilera247@unph.sep.edu.hn), [leoncio.diaz191@unph.sep.edu.hn](mailto:leoncio.diaz191@unph.sep.edu.hn)

<sup>4</sup> Dirección de Investigación Científica y Comunicación, Universidad Nacional de la Policía de Honduras, [luis.reyes067@unph.sep.edu.hn](mailto:luis.reyes067@unph.sep.edu.hn)

**Resumen.** Los hábitos de vida saludables están estrechamente ligados a la calidad de vida en los diversos ámbitos, más aún en los universitarios. El objetivo de este estudio fue diagnosticar el nivel de conocimiento e interés sobre los servicios de bienestar social y los hábitos de vida saludable en los funcionarios de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (UNPH). Metodológicamente se empleó un enfoque cuantitativo a nivel descriptivo y se consideró una muestra por conveniencia de 78 participantes, a los cuales se aplicó dos instrumentos, el primero de medición antropométrica, basado en IMC, ICC y PA, seguidamente un auto reporte de 13 ítems sobre conocimientos sobre los servicios de bienestar social y 17 ítems de conocimiento de estilos de vida saludable. Los resultados alcanzaron un Alfa de Cronbach de 0.83, así mismos se obtuvo una media de 1.8 en cuanto a conocimiento de servicios de bienestar social y una media de 2.3 en interés sobre estilos de vida saludable. Se concluye que los participantes cuentan con un nivel medio de conocimiento sobre los servicios de bienestar social, superado por el interés hacia los hábitos de vida saludable, escenario propicio para implementar programas de dicha índole.

**Palabras clave:** hábitos, salud, bienestar personal y social

### 1 Introducción

Los funcionarios que actualmente conforma el equipo de trabajo de la UNPH realizan labores tanto académicas como administrativas, que, como toda actividad, conllevan múltiples riesgos que van desde lesiones producto del entrenamiento físico o inclusive algunas inherentes al patrullaje, cuando les es requerido en el caso de los policías, como riesgos de enfermedades cardiovasculares u otras relativos a los estilos de vida.

## 2 Marco Teórico

La labor policial debido a la naturaleza presenta un mayor riesgo de lesiones musculoesqueléticas (Violante y colaboradores, 2017), lesiones traumáticas, como fracturas o heridas de bala así como riesgos asociados a la salud mental (trastornos de ansiedad y depresión) debido al estrés que provoca dicha labor (Shi y colaboradores, 2019) Los policías están expuestos a una variedad de sustancias tóxicas, como el plomo y el mercurio, que pueden tener efectos negativos en su salud a largo plazo (Randoja y colaboradores, 2019), al igual que a sustancias como los gases de escape de los vehículos, que pueden afectar su salud respiratoria. El trabajo nocturno, también implica un mayor riesgo de sufrir trastornos del sueño y problemas asociados, como la obesidad y la diabetes (Randoja y colaboradores, 2019).

El personal docente por su parte tiene un mayor riesgo de sufrir trastornos de ansiedad y depresión debido a la carga de trabajo (García-Izquierdo y colaboradores, 2019) y la presión para cumplir con las expectativas académicas. También se está expuesto a una variedad de sustancias tóxicas (Gómez y colaboradores, 2018), como el polvo y los productos químicos en los laboratorios, que pueden tener efectos negativos en su salud respiratoria y en su piel. Así como enfermedades cardiovasculares (López-García y colaboradores, 2018) relacionados con el sedentarismo (obesidad y la diabetes).

## 3 Método

Se empleo un enfoque cuantitativo, a un nivel descriptivo, para ello se tomó una muestra por conveniencia de 78 participantes, a quienes les fue aplicado dos instrumentos, uno de ellos de medición antropométrica consignando tres aspectos: a) IMC, b) ICC y c) PA, en un segundo abordaje se consultó mediante un instrumento convencional de auto reporte que consta de 30 ítems, de los cuales 13 ítems se orientan a conocimiento y 17 a interés, mediante una escala de Likert de 1 a 3. Previo a la aplicación instrumental se solicitó el respectivo consentimiento a los consultados para la posterior publicación de resultados.

## 4 Resultados

En seguida se detallan los principales resultados obtenidos mediante la aplicación instrumental, siendo en primera instancia los referentes a la medición antropométrica y subsiguientemente el auto reporte:

**Tabla 1**

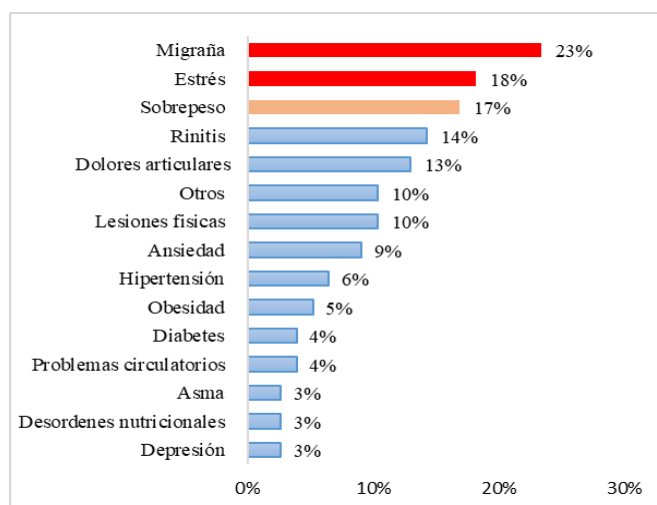
Medición antropométrica según género y categoría del funcionario

Género	Propensión		
	Obesidad (IMC)	ICC en riesgo	PA (Hipertensión)
Femenino	60%	57%	55%
Masculino	40%	43%	45%

Categoría	Propensión		
	Obesidad (IMC)	ICC en riesgo	PA (Hipertensión)
Policial	44%	45%	55%
Auxiliar	56%	55%	45%

Según lo anterior derivado de la medición antropométrica, la población femenina presenta mayor tendencia a la obesidad y una leve diferencia en lo que respecta al Índice de Cintura - Cadera (ICC) y una moderada diferencia en lo que respecta a la Presión Arterial (PA). A nivel de categoría de los funcionarios se observa tendencia hacia la obesidad e ICC está más acentuada en el personal auxiliar a diferencia del policial y los niveles de PA son superiores en el personal policial.



**Figura 1**

Principales padecimientos auto reportados por los funcionarios de la UNPH

Se observa, mediante el auto reporte, que sobresalen tres padecimientos, que son la migraña, estrés y sobrepeso, en la población en mención, ello posiblemente obedece las dinámicas laborales propias de la labor académica, administrativa o de intendencia o a la ausencia de estilos de vida saludables.

**Tabla 2**

Puntuación media y porcentual de dimensiones conocimiento e interés

Dimensión		Nivel de conocimiento			Media	%
		Ningún	Poco	Mucho		
Conocimiento sobre servicios de salud	Servicios de salud que se brindan en la Dirección de Sanidad Policial	37%	0%	63%	1.63	54%
	Servicios de salud que se brindan en la Dirección de Educación Policial	13%	44%	43%		
	Servicios de salud que en el Instituto Hondureño de Seguridad Social	25%	55%	21%		
	Servicios de salud que se brindan en el Hospital Militar	64%	27%	8%		
Conocimiento sobre servicios de previsión	Préstamos del IPM para vivienda y adquisición de terrenos	35%	54%	11%	1.74	58%
	Préstamos del IPM para consolidación y alivio de deudas	37%	51%	12%		
	Préstamos del IPM para vehículo y otros automotores	55%	35%	9%		
	Jubilaciones y pensiones que brinda el IPM según edad y años de servicio	37%	47%	16%		
	Préstamos personales para diversos fines en función de la reserva laboral	31%	45%	24%		
Conocimiento sobre otorgamiento de permisos	Licencias sin goce de sueldo para fines académicos	56%	31%	13%	2.16	72%
	Permisos por concepto de estudio cediendo sin menoscabo del servicio	53%	32%	15%		
	Permisos de dos horas a la semana para realizar actividad física y deporte	53%	29%	17%		
	Permiso por lactancia materna para las funcionarias en su periodo posnatal	40%	29%	31%		
		Nivel de interés			Media	%
		Ninguno	Poco	Mucho		
Interés por acceso a Sistemas de Previsión	Sistema de acceso a créditos del IPM para vivienda y/o terreno	20%	32%	47%	2.3	78%
	Sistema de acceso a créditos del IPM para consolidación de deudas	19%	43%	38%		
	Programa de educación y asesoría financiera para evitar endeudamiento	31%	23%	46%		
	Profundizar en el tipo de permisos que concede la institución según ley	11%	28%	61%		
	Sistema de jubilaciones y pensiones y el cálculo según antigüedad laboral	8%	22%	70%		
Interés por servicios de salud mental y laboral	Programa de asesoramiento personal enfocado a la salud mental	18%	31%	51%	2.26	76%
	Programa de asesoramiento personal enfocado a la salud, cultura física	15%	32%	53%		
	Programa de asesoramiento personal nutricional y alimenticio	15%	31%	54%		
	Programa de asesoramiento para actividad deportiva y defensa personal	19%	28%	53%		
	Programas de salud e higiene bucal y servicios odontológicos	14%	24%	62%		
	Acceder a programas de rehabilitación fisiátrica por lesiones óseas	18%	30%	53%		
	Programas de abordaje psicológico emocional y/o familiar	23%	35%	42%		
	Programa de manejo de adicciones al tabaquismo y/o alcoholismo	50%	24%	26%		
	Programa de manejo de adicciones y estilos de vida saludables	30%	36%	34%		
	Programas de consejería familiar y/o personal para el bienestar personal	24%	38%	38%		
Programas de asistencia legal para funcionarios policiales y auxiliares	19%	32%	49%			
Programas de incentivo laboral basado en méritos profesionales	14%	23%	64%			

\* IPM (Instituto de Previsión Militar)

Se identificó un alto interés por la adopción de estilos de vida saludable versus un moderado conocimiento por los servicios de salud ofrecidos en la institución. No obstante, existe un conocimiento medio sobre el sistema de préstamos, jubilaciones, licencias y permisos remunerados. Se obtuvo una media de 1.8 en cuanto a conocimiento de servicios de bienestar social y una media de 2.3 en interés sobre estilos de vida saludables equivalentes a 61% y 77% respectivamente que se pueden observar desagregadas en subescalas en la tabla anterior.

## 5 Discusión

Los problemas de salud se vinculan al sedentarismo o el exceso de trabajo, lo cual también en el ámbito académico es una constante entre docentes policiales y académicos. Para el caso el estrés (Coletti y colaboradores, 2013) constituye uno de los factores de riesgo que más predisponen a ello, subyacen otros factores relacionados con la personalidad, antecedentes familiares, eventos infantiles y experiencias desagradables en la

vida diaria (Rodrigues y colaboradores, 2020), no se descarta que en el caso de la migración y obesidad también se deba a factores hereditarios y estilos de vida de los funcionarios en este caso.

Un estudio realizado a policías por Vargas (1985), revela que el consumo de ciertos alimentos puede incrementar los niveles de Presión Arterial, (sal, tabaco y café) lo cual contrasta con este estudio sobre todo porque los funcionarios policiales denotan un alto interés por el asesoramiento personal nutricional y la adopción de estilos de vida saludables.

## **6 Conclusiones**

Existe un contraste entre la medición antropométrica y el auto reporte de padecimientos que evidencian un estilo de vida poco saludable entre los funcionarios policiales y auxiliares (tanto académicos como administrativos) que requieren de la adopción de mecanismos de difusión y abordaje del problema, que permitan la revisión de los patrones alimenticios y el ejercicio físico como medida de salud. De igual forma el estrés puede llegar a contribuir de forma negativa en el aumento de la PA y otros padecimientos por ende la cultura organizacional debe contribuir con ello.

El conclusión el índice de masa corporal (IMC), el índice de circunferencia de la cintura a la cadera (ICC) y la presión arterial (PA) son medidas relacionadas con la salud física y pueden estar influenciadas por los estilos de vida saludables y el bienestar social.

## **7 Limitaciones y Futuras Investigaciones**

No se afrontó ninguna limitación, sin embargo, se estima necesario una segunda etapa con un enfoque cualitativo y con un abordaje clínico.

### **Referencias**

- Coletti Escobar, G. L., (2013). El estrés de docentes universitarios en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huanuco. *Investigación Valdizana*, 7(1), 70-75
- García-Izquierdo, M., et al. (2019). Prevalencia de ansiedad y depresión entre profesores universitarios: una revisión sistemática y metanálisis. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 16(16), 1-14.
- Gómez, M., et al. (2018). Exposición ocupacional a sustancias peligrosas en laboratorios universitarios: una revisión sistemática. *Revista de Salud Ocupacional*, 60(1), 1-12.
- López-García, E. (2018). Sedentarismo y riesgo cardiovascular en profesores universitarios: un estudio transversal. *Salud Pública de BMC*, 18(1), 1-9.

- Randoja, J., et al. (2019). Exposición ocupacional a sustancias tóxicas entre los agentes de policía: una revisión sistemática y un metanálisis. *Revista de Salud Ocupacional*, 61(1), 1-13.
- Rodrigues, Louise Tatiana Mendes, Lago, Eliana Campelo, Landim Almeida, Camila Aparecida Pinheiro, Ribeiro, Ivonizete Pires, & Mesquita, Gerardo Vasconcelos. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209-242. Epub 16 de marzo de 2020. <https://dx.doi.org/eglobal.19.1.383201>
- Shi, J., et al. (2019). Prevalencia de los síntomas de depresión y ansiedad entre los agentes de policía en China: una revisión sistemática y un metanálisis. *PLoS ONE*, 14(8), e0221155.
- Vargas (1985) Incidencia de la hipertensión arterial en el personal policial en actividad a nivel nacional. *Revista de Servicios de Sanidad de Fuerzas Policiales*, 46(2) 142-148. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-27503>
- Vila, B., et al. (2017). Trabajo por turnos y calidad del sueño entre policías urbanos. *Revista de Medicina Ambiental y Ocupacional*, 59(10), 967-972.
- Violanti, JM, et al. (2017). Trabajo policial y resultados de salud: una revisión integradora. *Revista de Psicología Criminal y Policial*, 32(1), 1-14.