

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE ENFERMERÍA



**RELACION DE OBESIDAD, SEDENTARISMO Y ANSIEDAD CON LOS ESTILOS DE
VIDA DEL CENTRO DE ATENCION DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DEL
HOSPITAL VICTOR LAZARTE ECHEGARAY - TRUJILLO DEL AÑO 2017**

TRABAJO ACADÉMICO

PRESENTADO POR:

LIC.ROSSANNA BARBARITA MUJICA SEVILLA

**PARA OPTAR TÍTULO DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN CUIDADOS
ALTERNATIVOS Y COMPLEMENTARIOS**

ASESOR:

Dra. Consuelo Tornero Tasayco

Lima, Perú

2017

RESUMEN

En el presente trabajo académico, se realizó el estudio del caso clínico “Relación de obesidad, sedentarismo y ansiedad con los estilos de vida”, se utilizó la metodología del Proceso de Atención de Enfermería. La formulación de los problemas y la elaboración y desarrollo de los diagnósticos enfermeros se han formulado utilizando la taxonomía NANDA internacional 2015 -2017.

Paciente adulta madura acude a consulta externa ambulatoria del Centro de Atención de Medicina Complementaria presentando ansiedad, obesidad y estilos de vida no saludables como sedentarismo, alimentación no saludable , inadecuado manejo del estrés, se le brinda cuidados de enfermería con terapias alternativas y complementarias como : Fitoterapia , auriculoterapia , terapia floral , homeopatía, trofoterapia , autoshiatzu , automasaje ,terapias de relajación, taichí, talleres de alimentación saludables y talleres educativos, fomentando los estilos de vida saludables con enfoque holístico, humano e interculturalidad. La paciente ha mejorado los estilos de vida a saludables, identifico y manifestó las molestias estresoras que le causaban ansiedad, está más relajada y motivada con la práctica de la medicina complementaria y alternativa, participo en un círculo de salud para el entrenamiento del autocuidado de su salud.

La medicina complementaria y alternativa propone la atención integral del individuo, familia y la comunidad promoviendo los estilos de vida saludables, la alimentación, el ejercicio físico, la respiración, control del estrés, el cuidado del medio ambiente, la autorresponsabilidad y el involucramiento del propio individuo, el fortalecimiento de las medidas de autocuidado para contrarrestar los factores nocivos y prevención de la enfermedad.

Palabras clave: Obesidad, ansiedad, sedentarismo, estilos de vida.

ABSTRACT

In this academic work was performed the study of the clinical case “Obesity, sedentary lifestyle and anxiety relationship with lifestyles”. The Methodology nursing care process was used. The problems formulation and the nursing diagnoses making and develop were made using the NANDA international taxonomy 2015-2017.

Mature adult patient attends Ambulatory external consultation from Complementary Medicine Care Center, she has anxiety, obesity and unhealthy lifestyles like sedentary lifestyle, unhealthy eating habits and poor handling of stress, she is provided nursing care with the following therapies: Auriculotherapy, floral therapy, homeopathy, trophotherapy, self-shiatzu, self-massaging , relaxation therapies, taichi, trophotherapy workshops and educational workshops to promote good healthy habits with a holistic, human and intercultural approach. The patient has improved her lifestyle to a healthier one, she recognized the stressful annoyances that caused her anxiety, she is more relaxed and motivated with the complementary and alternative medicine practice, and took part in a health group for training the self-care of her health. Complementary and alternative medicine proposes the integral care of the individual, of the family and community promoting healthy lifestyles, food, physical exercise, breathing, controlling stress, environmental care; the self-responsibility and the involvement of the individual, the strengthening of self-care measures to counteract the harmful factors and prevention of the disease.

KEY WORDS: Obesity, anxiety, sedentary lifestyle, lifestyles.