

Mora F. Margarita. (2004), Programa de Enfermería para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, Dirigido a Estudiantes de Residencias de la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. Universidad de Costa Rica 2004. Práctica Dirigida para alcanzar el grado de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Costa Rica.

Introducción.

La salud ha sido y continuará siendo uno de los principales motivos de preocupación para la humanidad, sobre todo en el momento en que el individuo experimenta el deterioro de la misma. Esta inquietud lleva a crear organizaciones con el propósito de mejorar las condiciones de vida.

Objetivo.

Desarrollar un Programa de Enfermería para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, dirigida a Estudiantes de Residencias de la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. Universidad de Costa Rica, 2004.

Metodología.

El diseño del programa de Enfermería contiene información cuantitativa y cualitativa. Para el diagnóstico se utilizó un instrumento sobre estilos de vida. Se escogió una muestra representativa de la población con elección no probabilística. Los datos y resultados se presentaron y analizaron de forma comparativa.

Resultados.

La mayoría de residentes no cumple con los requerimientos de una vida saludable, lo cual se refleja en: la alimentación inadecuada, índices bajos de actividad física, síntomas de estrés en la población, elevado porcentaje de fumado entre otros.

Conclusiones.

No cabe duda, que el programa de residencias constituye una alternativa para que el joven costarricense de área rural, pueda alcanzar sus estudios superiores y sobre todo ser ente de bienestar para muchas comunidades, puesto que la mayoría proviene de las áreas más alejadas de Costa Rica. Por lo tanto, tienen la oportunidad de prepararse para un trabajo y además de recibir cursos integrados de humanidades, también debe prepararse en aspectos referentes a su propio cuidado, independiente de la carrera universitaria que curse.

Descriptor. Autocuidado, Calidad-de-vida, Educación-salud, Estilos-de-vida, Jóvenes, Promoción-de-salud.