

## **VIII. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.**

Al término de nuestro trabajo de investigación, podemos concluir lo siguiente:

Que el personal de enfermería presenta las siguientes características:

Es una población joven, donde predomina el sexo femenino y la complexión es regular en cuanto a la talla y peso.

En relación al nivel de estudios, los resultados encontrados fueron los siguientes:

Que el personal profesional abarca el 55%, y el personal auxiliar, un 45%, por lo que podemos decir que existe conocimiento acerca de como evitar o disminuir los factores de riesgo en éste grupo (profesional); en cuanto al personal auxiliar, creemos que es conveniente dar a conocer y/o promover medidas preventivas que ayuden a evitar o disminuir los factores de riesgo que favorecen la presencia de Insuficiencia Venosa Periférica.

Por otra parte, nos damos cuenta de que las personas encuestadas en su mayoría no tienen otro empleo como enfermera ni en otra actividad ajena a la enfermería, por lo tanto podemos decir que el tiempo libre del cual disponen las enfermeras del turno vespertino del Centro Médico Dr. Ignacio Chavez es suficiente como para dedicarse a mantener o favorecer la salud propia.

En relación a los alimentos que consumen y la frecuencia con que lo realizan encontramos lo siguiente:

La mayoría del personal encuestado consume con mayor frecuencia las carnes rojas y blancas, y no acostumbran a comer fuera del horario establecido.

**NOTA:** Por observación realizada en la jornada de trabajo, vemos que es muy frecuente que el personal de enfermería ingiera alimentos durante la tarde, pero nadie lo menciona en el cuestionario que se les aplicó.

En cuanto a realizar algún deporte, la población estudiada no mostró interés en hacerlo, lo cual es significativo ya que es una población joven, y sabemos de las ventajas que se tienen cuando se practica alguna actividad deportiva, como son:

- Favorecer la circulación
- Mejorar la condición física.
- Aprovechar el tiempo en algo positivo.
- Evitar malos hábitos, como el fumar.
- Y en general, mantener la salud óptima.

En el indicador de antecedentes heredo-familiares, no se puede evaluar correctamente porque gran parte de la población estudiada nos demuestra que no tienen conocimiento de los problemas de salud que presentan o presentaron sus familiares indirectos; por lo tanto, no se puede afirmar si tienen tendencia a presentar Insuficiencia Venosa Periférica o cualquier otra enfermedad hereditaria, por eso es importante conocer los antecedentes heredo-familiares.

Por último, tenemos los antecedentes gineco-obstétricos, lo cual nos mostró lo siguiente:

El personal objeto de nuestro estudio lleva a cabo una buena planificación familiar porque los embarazos son mínimos y se puede decir que han llegado a su término en la mayoría.