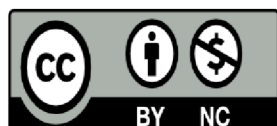


Gauna, Griselda Itati & Gauna, María Laura
**Efectos del Trabajo Nocturno en la Salud del
Profesional de Enfermería**

2022

Instituto: Ciencias de la Salud
Carrera: Licenciatura en Enfermería



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Argentina.
Atribución – no comercial 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Documento descargado de RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital de la Universidad Nacional Arturo Jauretche

Cita recomendada:

Gauna, G. I. & Gauna, M. L. (2022). *Efectos del Trabajo Nocturno en la Salud del Profesional de Enfermería* [tesis de grado Universidad Nacional Arturo Jauretche]

Disponible en RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital UNAJ <https://biblioteca.unaj.edu.ar/rid-unaj-repositorio-institucional-digital-unaj>



UNIVERSIDAD NACIONAL ARTURO JAURETCHE

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

INFORME FINAL DE TESINA

Efectos del Trabajo Nocturno en la Salud del Profesional de Enfermería

Estudiantes: Gauna Griselda Itati

Gauna María Laura

Directora: Lic. Recondo María Teresa

Florencio Varela, 30 de julio del 2022

Agradecimientos

El presente trabajo fue posible principalmente gracias a nuestras familias, quienes supieron apoyarnos incondicionalmente, comprendernos y animarnos, depositando en nosotras su fe de saber que podíamos llegar a la meta: Ser Licenciadas en Enfermería

A todo el cuerpo docente de la Universidad Nacional Arturo Jauretche, Instituto de Ciencias de la Salud, Carrera Licenciatura en Enfermería por todas sus enseñanzas impartidas en nuestra formación, en especial a la Licenciada Patricia Miño, quien fue guía en los Talleres de Tesina I y Tesina II.

A nuestra directora de Tesina Licenciada María Teresa Recondo por el tiempo dedicado en la orientación, asesoría permanente en resolver nuestras dudas y dirección en el desarrollo de este trabajo.

Destacamos la colaboración del Departamento de Enfermería del Sanatorio de la Trinidad por permitirnos recolectar datos e información que fue de importancia en la realización de nuestro trabajo, a nuestros colegas y amigos que con su cooperación hicieron posible la finalización de este trabajo.

Sobre todo, a Dios por brindarnos sus bendiciones y guiarnos en cada paso de nuestra formación profesional.

*“No te rindas porque la vida es eso, continuar el viaje,
perseguir tus sueños, destrabar el tiempo, correr los
escombros y destapar el cielo”.*

(Mario Benedetti)

ÍNDICE

Introducción	1
Formulación del problema	3
Objetivos	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
Marco Teórico	5
Diseño Metodológico	12
Tipo de estudio	12
Área de estudio	12
La población	13
La muestra	13
Unidad de análisis	13
Criterios de selección	13
Instrumento de obtención de datos	14
Resultados	15
Conclusiones	
.....54	
Bibliografía	57
ANEXOS	59
Anexo I	60
Anexo II	64

Introducción

Los turnos nocturnos son necesarios en los servicios sanitarios para garantizar una atención médica continua a los pacientes, pero esto exige que los trabajadores deban mantener el organismo activo en momentos en que este necesita descanso. Es difícil dormir lo suficiente cuando la persona trabaja de noche debido a que no es igual que dormir de día; el sueño de las personas que trabajan de noche es más liviano y muchas veces suelen ser interrumpidos lo cual representa un factor de riesgo para desarrollar múltiples enfermedades de tipo crónico, desde los componentes físicos, psicológicas y sociales.

Si bien es cierto que para algunas personas trabajar de noche puede tener sus beneficios, como tener mayor autonomía en la toma de decisiones, menores interrupciones del trabajo porque hay menos cantidad de personas, obtener beneficios económicos y mejor distribución del tiempo diurno; también puede afectar negativamente la salud física, mental y social de las personas que ejercen este tipo de actividad debido a las horas de sueños insuficientes.

A esto se agrega que los profesionales que trabajan en áreas críticas tienen un rol importante en la asistencia del paciente crítico, actúan en la complejidad de los procesos en los tratamientos y sobre todo en la agonía y la muerte, que provocan un importante impacto en la calidad de vida de estos. (Chávez, 2017)

Según la revisión realizada de varios estudios acerca de trabajo nocturno detallan varios efectos sobre la salud física y psicosocial del trabajador debido principalmente a la alteración en el ritmo circadiano, la modificación de las horas de sueño que tienen las personas que trabajan turnos nocturnos, asociándoles problemas gastrointestinales, cardiovasculares e incluso predispone a una mayor ineficiencia en el trabajo (Barahona, V & Mora,V, 2013).

Se ha relacionado la falta de sueño con aumento de peso, diabetes, problemas gastrointestinales, cardiovasculares, depresión, abusos de medicamentos hábitos alimenticios irregulares en trabajadores que cumplen su función en jornadas

nocturnas, que hacen cada vez mayor la necesidad de conocer en detalle el problema y poder crear medidas que disminuyan sustancialmente en los efectos negativos sobre la salud.

Este trabajo de investigación se realizó en una población de profesionales de enfermería con una antigüedad en el turno nocturno mayor a seis meses y que se desempeñan en los servicios de áreas críticas de una institución privada de Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se propuso describir los efectos que puede producir el trabajo nocturno en la salud física, explorar sobre la autopercepción que tienen los enfermeros sobre sus relaciones familiares y sociales y así proponer acciones de prevención sobre las potenciales repercusiones que este tipo de turno tiene sobre la salud y la calidad de vida de los profesionales de enfermería.

Formulación del problema

¿Qué efectos presenta el trabajo nocturno prolongado sobre la salud de los profesionales de enfermería de Áreas Críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo durante los meses noviembre y diciembre del 2021?

Objetivos

Objetivo General

- Describir los efectos que presenta el trabajo nocturno prolongado sobre la salud de los profesionales de enfermería de Áreas Críticas del Sanatorio de la Trinidad durante los meses noviembre y diciembre del 2021.

Objetivos Específicos

- Conocer las características sociodemográficas y laborales de los profesionales de enfermería de áreas críticas del turno nocturno.
- Explorar sobre los problemas de salud física e identificar hábitos saludables que tienen los profesionales de enfermería del turno nocturno.
- Conocer las características del sueño, el descanso y las actividades recreativas que realizan los profesionales de enfermería del turno nocturno.
- Explorar sobre la percepción del efecto del trabajo nocturno en la salud física, mental, en las relaciones familiares y en las relaciones sociales.

Marco Teórico

Los profesionales de enfermería están en la línea de acción en la prestación de los servicios sanitarios y “abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos y en todos los entornos”. Proporcionan promoción de salud, prevención de enfermedades y la atención a la salud en todos los niveles del sistema (OPS, 2017).

En investigaciones realizadas a nivel Nacional, se encontro a Aspiazu E, (2017) quien en su trabajo desarrollada sobre “las condiciones laborales de las y los enfermeros en Argentina” busco determinar las diversas problemática que afecta al personal de enfermeria en la cual se encontro las siguientes, como la sobrecarga laboral, el pluriempleo, las deficiencias en las infraestructura, falta de insumos y los bajos salarios afectando negativamente en sus condiciones laborales y en la calidad de vida. Este estudio se realizo en Argentina de la ciudad de Santiago del Estero, en el año 2017.

En el mismo estudio se encontró la asociación entre la presencia de depresión y trabajar doble jornada, la cual se vuelve necesaria producto de los bajos salarios, provocando perdida de la vida social, actividades de ocio y recreación orientando al trabajador solamente al cumplimiento de sus funciones laborales lo que hace abandonarse de sí mismo, conduciendo a alteraciones de tipo emocional (Aspiazu E, 2017).

Para lograr un eficiente sistema de salud que contribuya a la mejor calidad de vida de la comunidad y de la fuerza laboral de enfermería, requiere un balance adecuado condiciones de trabajo y vida extralaboral que garantice la salud del personal de enfermería. Para la OPS, la aplicación de un Programa de Promoción de la Salud en el lugar de trabajo se debe fundamentar desde una mirada integral, considerando una combinación de factores personales, ambientales, organizacionales, comunitarios, sociales e informativos sobre el bienestar del trabajador.

El profesional de enfermería dentro del área de la salud se constituye en el principal encargado de proporcionar la mayor parte de los cuidados, que lo posiciona como el sector más propenso a contraer problemas de salud por el estrés en sus labores diarias

debido a múltiples factores como , la gran responsabilidad que asumen en la atención del paciente que van desde el afrontamiento del dolor y el sufrimiento humano y más aún los enfermeros de los servicios de cuidados críticos, teniendo en cuenta que en cada momento el paciente se encuentra entre la vida y la muerte (Campero *et al.*,2013).

Teniendo en cuenta que las unidades de cuidados intensivos (UCI) son servicios dentro de un área institucional hospitalaria que poseen una estructura diseñada para mantener las funciones vitales de pacientes en riesgo de perder la vida pero que, al mismo tiempo, se encuentran aptos para recuperarse. Los mismos, requieren cuidado constante y atención especializada durante las 24 horas del día, debido a su gravedad. Por eso, en este sector trabajan profesionales capacitados para brindar la atención necesaria a este tipo de pacientes que en cada momento se encuentran entre la vida y la muerte (García, 2017).

Dentro del servicio de cuidados críticos es posible encontrar un gran número de situaciones que resultan estresante para el personal de enfermería y que de no enfrentarlas de manera adecuada puede llegar a afectar su estado de salud, el rendimiento laboral, propiciar el ausentismo, enfermedades laborales ,los cuales son algunos de los tantos problemas que están asociados al estrés laboral junto a otras más complejas como la depresión y el síndrome de Burnout.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición forma parte de la Declaración de Principios de la OMS desde su fundación en 1948.

En la misma declaración se reconoce que la salud es uno de los derechos fundamentales de los seres humanos, y que lograr el más alto grado de bienestar depende de la cooperación de individuos y naciones y de la aplicación de medidas sociales y sanitarias. Son aspectos destacados relacionados con esta definición la equivalencia de los conceptos de bienestar y de salud; la integración de los aspectos sociales, psíquicos y físicos en un todo armónico; y la adopción de un marco común para el desarrollo de políticas de salud por parte de los países firmantes (OMS, 1946) .

Por lo tanto, entendemos por salud a un constructo social que genera condiciones para un estado que siempre es posible de mejorar y que implica considerar la totalidad de los individuos, relacionados entre sí y con el medio ambiente en que viven y trabajan.

En este marco, se considera que el trabajo puede ser fuente de salud a través de facilitar acceso a bienes y servicios, a través de la actividad física y mental desplegada, a través de las relaciones sociales que se establecen, así como también, puede ser fuente de afecciones y enfermedades si el trabajo nocturno es prolongado.

Numerosos estudios evidencian los daños a la salud generados a partir de trabajar durante la noche, pues se produce un desajuste del ritmo circadiano, que es el reloj biológico del organismo que puede verse afectado por la luz o la oscuridad, que tienen las personas que indica cuando despertar y cuando dormir.

El trabajo nocturno fuerza a las personas constantemente a invertir el ciclo normal de vigilia y descanso, provocando un cambio en las funciones corporales. Durante la noche algunos parámetros biológicos funcionan con mayor lentitud, como las secreciones endocrinas, la tensión arterial, las secreciones digestivas y urinarias, la frecuencia cardíaca.

La enfermería históricamente y mundialmente es una profesión en la que predomina las mujeres, sin embargo cada vez más hombres se van incorporando a esta actividad. De acuerdo a algunos estudios demuestran que las mujeres son más vulnerables a que los hombres a los disgustos biológicos, causando alteraciones menstruales, problemas en el embarazo o riesgo de abortos espontáneos, así como menor tasa de embarazo y a esto se le suma la responsabilidad en el hogar, la familia y múltiples funciones.

En la sociedad actual las personas dedican gran parte de su tiempo al trabajo, de tal manera que este va a ser un factor influyente en el desarrollo de la identidad de cada persona y en la calidad de vida. La calidad de vida es esencial en los profesionales de enfermería, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de la población.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) el término trabajo nocturno hace referencia a todo trabajo realizado a un periodo no menor a 7 horas consecutivas, que

influya un intervalo de tiempo entre la media noche y las cinco de la mañana y que será determinado por la autoridad competente previa consulta con las organizaciones más representativas de empleadores y de trabajadores o a través de convenios colectivos (OIT, 1990).

El trabajo nocturno en enfermería asociados a clínicas sanatorios y hospitales privados de la República Argentina se rigen a través del convenio 122/75 donde la jornada laboral nocturna es de 10 horas (de 21 a 07 horas) abarcando un día de por medio, en el cual se establece una compensación económica adicional al horario nocturno y por circuito cerrado.

A Nivel Nacional la Ley de Contrato de Trabajo en su artículo 200, dice que el trabajo nocturno no podrá exceder de 7 horas, entendiéndose por tal la que tiene lugar entre las 21:00 y las 6:00 horas, considerándose trabajador nocturno quien realice en dicho período y además se considera como insalubre, con la posibilidad de jubilación anticipada, los hombres a partir de los 55 años y las mujeres a partir de los 52 con servicio de 30 años en áreas críticas.

En el ámbito de los profesionales de la salud, este sistema de turno no se puede cambiar, ya que por la actividad que desarrollan es imprescindible una atención continua a los pacientes las 24 horas los 365 días del año. Esta jornada laboral se divide en tres turnos, siendo uno de ellos el nocturno, que más afecta al equipo de enfermería, ya que lo expone a trabajar en horario que van en contra del ritmo habitual de la vida

Los problemas de salud de los trabajadores nocturnos han sido motivo de preocupación de las organizaciones de trabajo en cuanto representa un esfuerzo y desgaste profesional debido al tipo de jornada y la extensión de esta como al estado de alerta en gran parte de la jornada laboral, además son los que pasan mayor tiempo con los pacientes y también en muchos casos son blancos de violencia.

A continuación se explica mas detalladamente las alteraciones que hay en el sueño, salud y vida social, el sueño es una necesidad fisiológica de la vida similar a la necesidad de comer y beber para el correcto funcionamiento del organismo. La duración habitual del sueño debe de ser entre 7 u 8 horas. En general, existe una

disminución de las horas de sueño y una importante alteración en su calidad, por lo que a medio y largo plazo puede dar lugar a problemas en la salud como la somnolencia, insomnio y la fatiga crónica: a este síndrome se lo define como cansancio intenso y continuo , durante seis meses y no se alivia con el reposo que ocasiona alteraciones en el sistema nervioso como, por ejemplo, cefalea, problema de concentración, falta de memoria y de participación de actividades cotidianas disminuye y aumenta la irritabilidad, depresión (García, 2016).

El sueño comprende de dos fases: en una primera fase se da un período inicial de sueño ligero y otro posterior de sueño profundo. Este último disminuye el valor de las constantes fisiológicas y el tono muscular, en esta fase del sueño se desarrolla la recuperación física del organismo. En la segunda fase del sueño, se desarrolla la recuperación psíquica del organismo, es por es por lo que es absolutamente necesario dormir durante el tiempo suficiente para que se puedan completar las dos fases del sueño y la recuperación física y psíquica del organismo sea satisfactoria (Bazan, 2019).

Otro factor a tener en cuenta cuando hablamos de alteración del sueño es la producción de melatonina. Cuando hay poca luz, se libera melatonina e indica que es momento para preparar el dormir; el sistema endocrino, actúa como controlador de concentraciones, las estadísticas describen que alrededor de la 10 pm de la noche, se crea el primer impulso de liberación de hormonas que liberan el sueño y control y disminución de otras, en este caso el primer caso de melatonina produce necesidad de dormir, pero el cuerpo no se queda allí, necesita otro pico para controlar el sueño entre las 2 am y 3 am de la madrugada, además el hipotálamo baja la temperatura para que se mantenga el reposo y se cree un mayor deseo de dormir.

Debido al trabajo en turno nocturno se dice que las hormonas del apetito se desorganizan y a largo plazo los hábitos alimentarios irregulares pueden provocar molestias e incluso trastornos gastrointestinales, consumo de comidas mal repartidas, ingesta de comidas rápidas y alto valor calórico y poco valor nutricional, mayor ingesta de excitantes como el café, tabaco y medicación para conciliar el sueño (Chirino *et al.*, 2011).

Los fármacos hipnóticos más utilizados son las benzodiazepinas que se pueden clasificar en acción corta, aquellas que poseen una vida media inferior a las 6 horas (Triazolam, Midazolam, Diazepam) de acción rápida, las de acción intermedia son las que duran entre 6 y 12 horas (Alprazolam, Lorazepam, Clonazepam) y las de acción prolongada con una vida superior a las 24 horas (Temazepam) y los no benzodiazepínicos (zolpidem, zopiclona y zaleplón) presentan una baja toxicidad, son eficaces y seguro (MedlinePlus, 2019).

Por lo tanto, los profesionales, al no llevar conductas saludables en la alimentación lo predispone a presentar alteraciones digestivas las más frecuentes son gastritis, constipación, hipercolesterolemia, diabetes mellitus tipo II, obesidad entre otras.

En investigaciones realizadas por el Dr. Leonardo Serra 2015 sobre Trabajo en turno, privación del sueño y sus consecuencias clínicas y médicos legales, abarcando más de 2000 pacientes demostró que a causa del turno nocturno presentan un riesgo aumentado de eventos coronarios, tales como el infarto de miocardio, y en menor medida para la isquemia cerebral, no se reportaron casos de insuficiencia cardíaca, ni accidentes vasculares hemorrágicos. (Serra, 2011).

Las actividades de la vida cotidiana se organizan generalmente adecuándolas a las personas que desarrollan sus actividades laborales en horarios habituales. Teniendo en cuenta las condiciones genéricamente diurnas de las personas, la sociedad está programada para desarrollar las actividades familiares, sociales y de recreación durante las principales horas diurnas. El trabajo nocturno dificulta la vinculación entre el trabajador y su entorno social debido a la no coincidencia de horario, dificultando las actividades sociofamiliares del mismo y además conduciendo a problemas de irritabilidad, trastornos psíquicos, crisis conyugales (Ramirez *et al*, 2013).

En relación a las alteraciones estudiadas tanto en la salud física psíquica y social al trabajar de noche ya que el cuerpo se ve sometido a una tensión continua en sus intentos de adaptarse al cambio del ritmo, siempre hay que tener en cuenta que cada uno de los individuos van a presentar una tolerancia distinta a los turnos dependiendo de diferentes factores que pueden incidir en la adaptación del personal de enfermería

a este turno, como la edad, el género, personalidad, la capacidad de dormir, trabajar en horas no comunes y la situación familiar (Pérez M, 2015).

Hoy se sabe que la contribucion de la actividad física a la salud es asociada con una reduccion del nivel de riesgo al que cada persona se enfrenta durante su vida. Pero a pesar de este conocimiento, en la sociedad actual, se estima que solo el tercio de la población adulta realiza una actividad física suficiente (Alfaya *et al.*, 2007).

Estas circunstancias, podrían llevar a pensar que el colectivo de enfermería es conocedor de las recomendaciones de hábitos saludables debería incluir en su vida, la practica regular de una actividad física suficiente para combatir el estrés y el riesgo que este supone como factor desencadenante a enfermedades, especialmente cuando se une a un estilo de vida sedentario; pero el trabajo nocturno limita a muchos profesionales de la salud por no encontrar el tiempo suficiente para realizarlo, por tener doble empleo o priorizar las ocupaciones en el hogar.

Por todo este motivo es necesario conocer como es la percepción del personal de enfermería sobre las alteraciones en la salud, hábitos de descanso y recreación, además de cómo afecta en sus relaciones sociales y a través reconocerlas poder diseñar nuevas estrategias personales e institucionales para lograr una vida más saludable.

Diseño Metodológico

Tipo de estudio

Se realizó una investigación con enfoque cuantitativo, descriptiva de corte transversal. Cuantitativa: consiste en asignarles a los datos recolectados, valores numéricos de modo de medir las variables en estudio. Descriptivo: se emplea para describir y sintetizar los datos y porcentajes extraídos de la recolección de datos. Transversal: los datos obtenidos, serán en un tiempo determinado.

Área de estudio

El Sanatorio de la Trinidad Palermo es un centro médico privado de alta complejidad ubicado en Av. Cerviño 4720, Capital Federal, Buenos Aires. El Sanatorio cuenta con una doble distribución vertical y horizontal, compuesta por dos torres categorizadas como primera torre Cerviño con seis pisos y la segunda torre juncal, con 10 pisos que es la más moderna y se encuentra equipada con tecnología de última generación.

Trabajan en el Sanatorio más de 1000 empleados, entre ellos profesionales de todas las especialidades médicas de los cuales los profesionales de enfermería constituyen el mayor grupo conformado por un total de 492 enfermeras/os, esta Institución presta cobertura médica de sus servicios a afiliados del sistema de medicina privada amplio número de obras sociales (según su plan) y empresa de medicina prepaga.

Los profesionales de enfermería involucrados en este trabajo pertenecen a los servicios de la Unidad de Cuidados Críticos que se encuentra integrada por los siguientes Servicios: Unidad de terapia Intensiva Adulto, Neonatología y Pediatría.

La cantidad de personal de enfermería, que se encuentra trabajando en el turno nocturno de los pisos de unidad de terapia adulto es aproximadamente 18 enfermeros/as por noche ya que el plantel se divide en noche 1 y noche 2 que deben cumplir una carga horaria de 40 horas semanales en el horario de 21:00 a 07:00 horas. Repartidos en 4 pisos con capacidad 51 camas, la relación enfermero paciente es generalmente 2/1 o 3/1 dependiendo de la cantidad de enfermeros y la complejidad del paciente. La unidad de Cuidados intensivos Neonatales encuentra en el primer piso

repartidos en 5 terapias, aproximadamente con una capacidad para 30 pacientes con 5 enfermeras/os y una enfermera referente por noche y el Servicio de Cuidados Intensivos Pediátricos no cuenta con una determinada cantidad de cama, sino que se va preparando según la demanda y la complejidad del paciente.

La población

Todos los profesionales de enfermería que se desempeñan en el turno nocturno con una antigüedad laboral mayor a 6 meses, en áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

La muestra

La muestra seleccionada es de un total de 47 profesionales de enfermería que desempeñan en turno nocturno con una antigüedad laboral mayor a 6 meses, en áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad de Palermo.

Unidad de análisis

Cada uno de los profesionales de enfermería que desempeñan en turno nocturno con una antigüedad laboral mayor a 6 meses, en áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad de Palermo.

Criterios de selección

Los criterios de inclusión

Enfermeras/os del turno nocturno que trabajan en las áreas críticas y que aceptaron participar en el estudio.

Enfermeras/os que tenga una antigüedad mayor a seis meses en los servicios de área crítica y trabajan en el turno nocturno.

Los criterios de exclusión

Enfermeras/os del turno nocturno que trabajan en el área crítica que no aceptaron participar en el estudio.

Enfermeras/os que tenga una antigüedad menor a seis meses en los servicios de área crítica y trabajan en el turno nocturno.

Enfermeras/os de otros servicios de la Institución del turno noche y que pertenecen a otros turnos.

Instrumento de obtención de datos

El instrumento para la obtención de datos que se empleó fue una encuesta con 38 preguntas abiertas y cerradas; donde se abordaron distintas variables que nos permitan conocer sobre el estado de salud físico de los profesionales de enfermería, las características del descanso, las relaciones sociales y familiares que establecen y la percepción que ellos tienen acerca de su salud y el trabajo nocturno. (Anexo I).

La información se obtuvo de manera online utilizando el formulario de Google Forms; las encuestas fueron enviadas a través del WhatsApp y correo electrónico. El tiempo estimado para la realización del cuestionario fue de aproximadamente 15 minutos.

Se solicitó la autorización correspondiente al Departamento de Enfermería de la Institución y luego de su aceptación se estableció contacto verbal con las enfermeras/os Jefes de cada una de las áreas para realizar el cuestionario al personal de enfermería a su cargo. Se procedió a la distribución de la encuesta entre los participantes y se dio un plazo de 10 días para devolver el formulario completo (Anexo II).

Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento y análisis de datos se hizo a través del programa de Excel, donde se elaboraron las tablas simples y los gráficos de barra y sectorial, adecuado a los distintos tipos de variables.

Además, se utilizó la Escala de Likert para interpretar las opiniones de los enfermeros/as respecto a su estado de salud y para evaluar la calidad de sueño se ha utilizado la escala de Pittsburg que consta de 7 ítems.

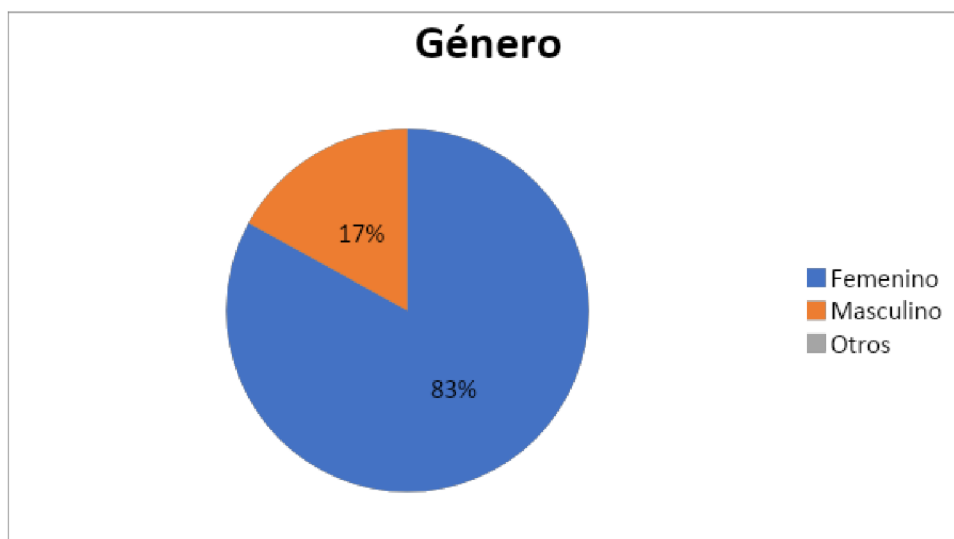
Resultados

Tabla N°1: Género de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Género	Respuestas	Porcentaje
Femenino	39	83%
Masculino	8	17%
Otros	0	0%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°1



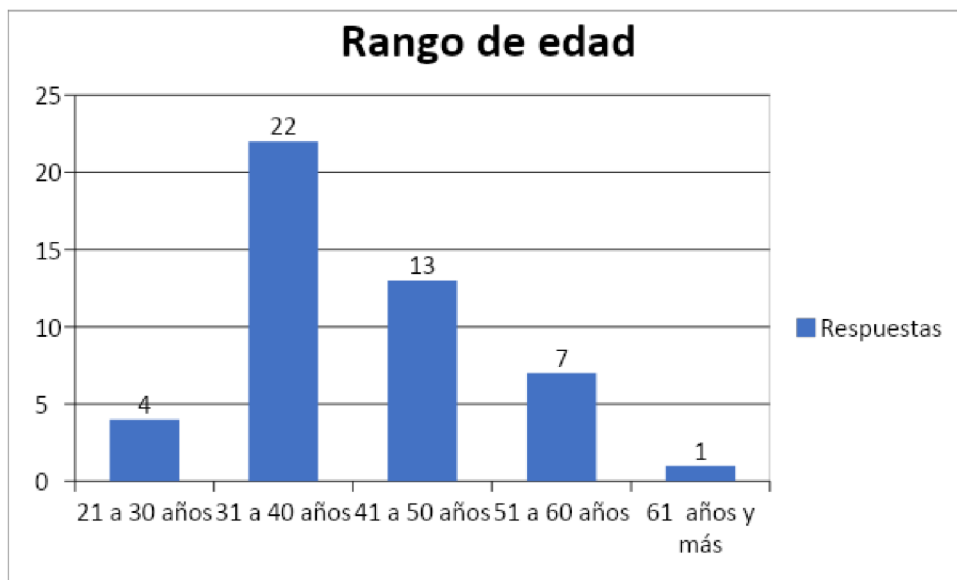
Análisis: del análisis de los resultados surge que la muestra está conformada por un 83% de enfermeras y el restante 17% corresponden a enfermeros. Estos resultados se corresponden con la conformación general de la enfermería Argentina donde se encuentra representada por un alto porcentaje de mujeres.

Tabla N°2: Edad de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Edad	Respuestas	Porcentajes
21 a 30 años	4	9%
31 a 40 años	22	47%
41 a 50 años	13	28%
51 a 60 años	7	15%
61 años y más	1	2%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°2



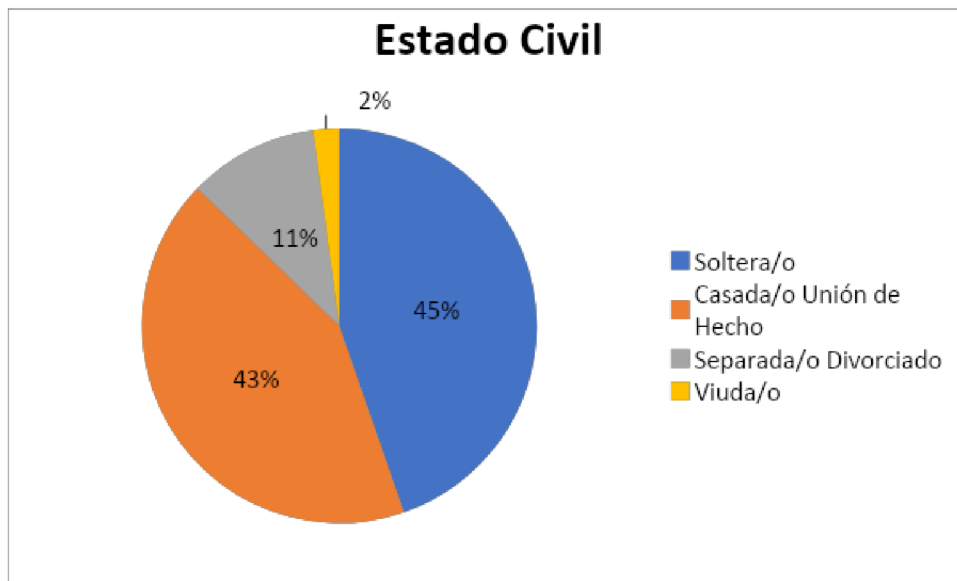
Análisis: se puede observar que del total de las enfermeras/os que conforman la muestra, 22 de ellos se encuentran en el grupo etario de 31 a 40 años, seguido por el grupo de 41 a 50 años que son 13 y luego siguen tres grupos minoritarios que son de 51 años a 60 conformado por 7 enfermeros/as, menores de 30 años solo hay 4 y mayores a 61 años uno (1) por lo que se puede ver que se trata de un grupo conformado por una población mayoritaria de adultos jóvenes (entre 20 y 40 años) y adultos maduros (40 a 60 años).

Tabla N°3: Estado Civil de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Estado Civil	Respuestas	Porcentajes
Soltera/o	21	45 %
Casada/o Unión de hecho	20	42 %
Separada/o Divorciado	5	11%
Viuda/o	1	2 %
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°3



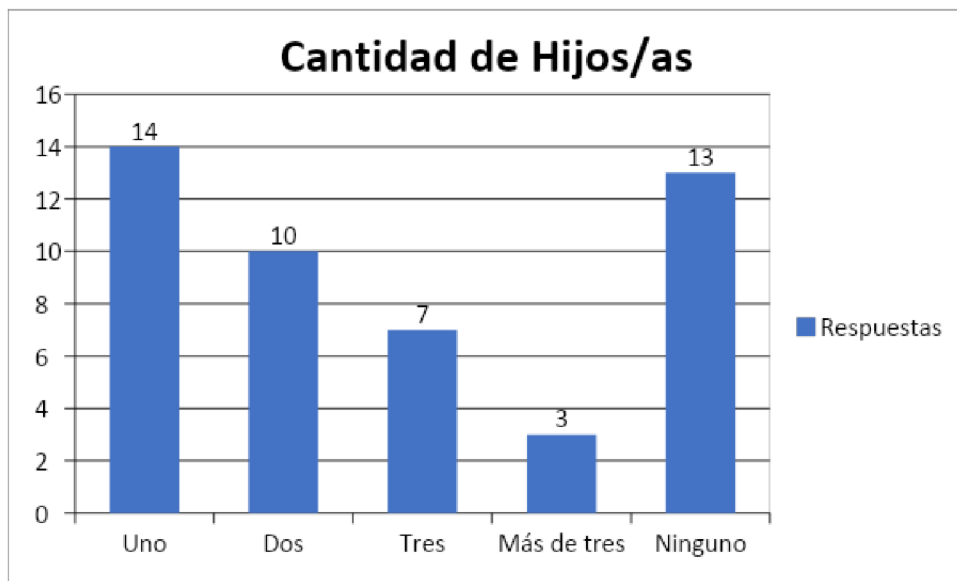
Análisis: es posible evidenciar que el estado civil de los enfermeros/as es soltero/a en su mayoría con un 45% del total; le sigue el grupo de los casados/as con un 42% y con un 11% los separados o divorciados/as. Estos resultados se encuentran relacionados con la conformación del grupo por edades, donde se pudo observar que pertenecen al grupo adultos jóvenes y maduro mayoritariamente, etapa donde una de sus características es la búsqueda de la conformación de su familia y la procreación, así como también su estabilidad e independencia económica y laboral, así también la autorrealización de constituirse como un profesional.

Tabla N°4: Cantidad de Hijos de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Cantidad de hijos/as	Respuestas	Porcentajes
Uno	14	30%
Dos	10	21%
Tres	7	15%
Más de tres	3	6%
Ninguno	13	28%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°4



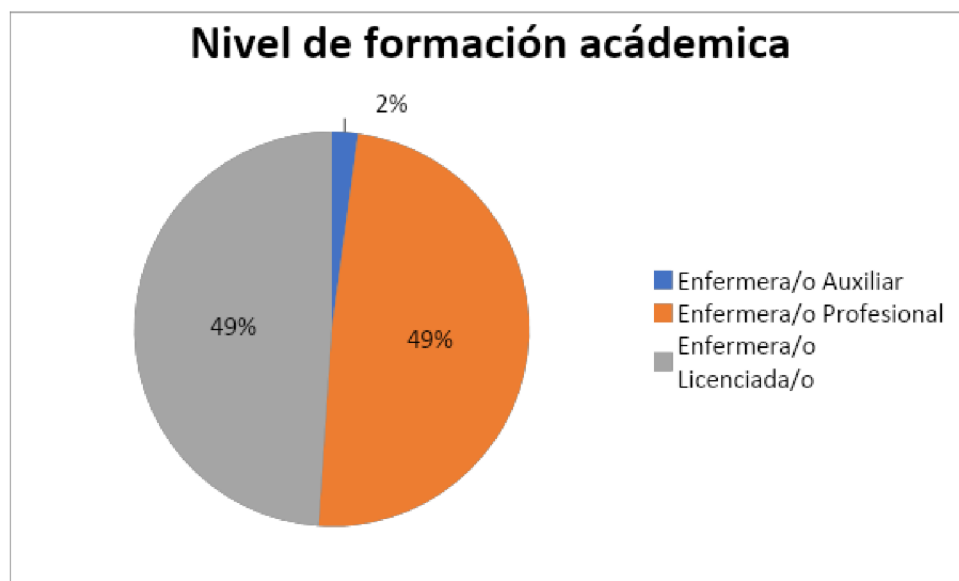
Análisis: se puede observar que existe una paridad entre las opciones de tener 1 hijo de los cuales son 14 enfermeros/as y no tener hijos que fueron 13, 10 enfermeros/as tienen 2 hijos, 7 enfermeros/as tienen 3 hijos y más de 3 hijos solo 3. Al ser un grupo compuesto por adultos jóvenes, se entiende que están en proceso de conformación de su grupo familiar y de procreación lo que hace que el no tener ningún hijo y/o solo 1 sean los grupos más representados en esta variable.

Tabla N°5: Nivel de formación académica de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Nivel de Formación Académica	Respuestas	Porcentajes
Enfermera/o Auxiliar	1	2%
Enfermera/o Profesional	23	49%
Enfermera/o Licenciada/o	23	49%
Total	47	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico N°5



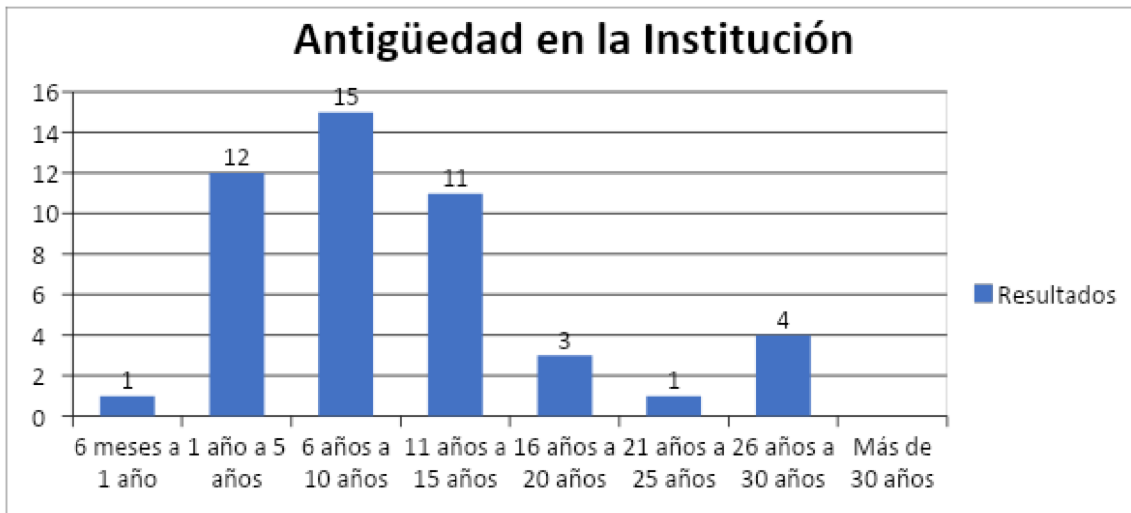
Análisis: de los resultados obtenidos surge que la formación académica de los enfermeros/as de las áreas críticas corresponde con una igualdad entre Licenciados de Enfermería 49% y Enfermeros Profesionales con un 49%, en menor porcentaje los auxiliares que la conforman solo un 2%.

Tabla N°6: Antigüedad en la Institución, de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Antigüedad en la Institución	Respuestas	Porcentajes
De 6 meses a 1 año	1	2%
1 año a 5 años	12	26%
6 años a 10 años	15	32%
11 años a 15 años	11	23%
16 años a 20 años	3	7%
21 años a 25 años	1	2%
26 años a 30	4	8%
Más de 30 años	0	0
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráficos N°6



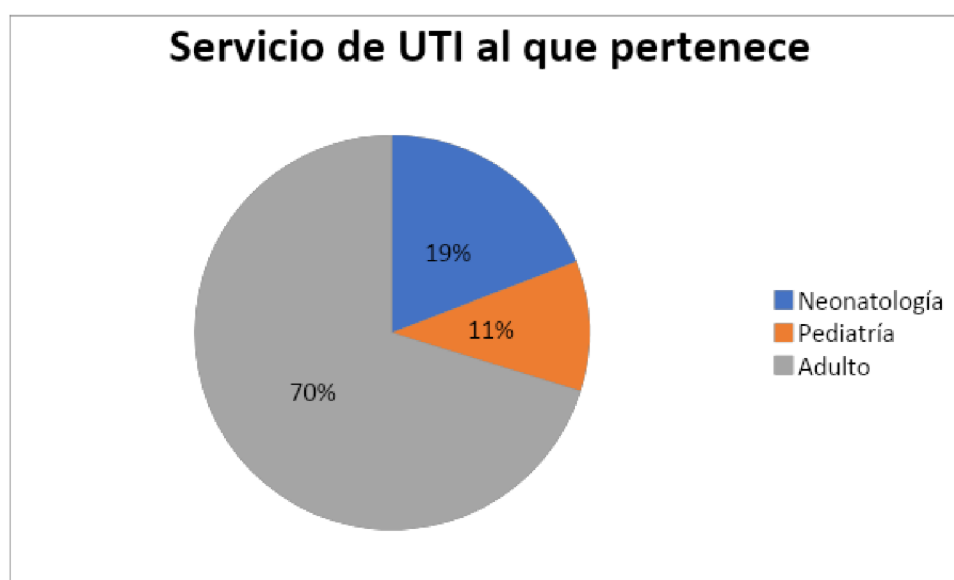
Análisis: se puede observar que 15 (32%) profesionales de enfermería trabajan hace 6 a 10 años en la Institución, entre 1 y 5 años son 12 (26%) y 11 (23%) tienen una antigüedad de 11 a 15 años. Más de 15 años lo constituyen 3 (7%) enfermeros/as y más de 25 años 4 (8%). Solo 1 tienen menos de 1 año y de 25 años y más en la Institución. Es un equipo de enfermeros con una antigüedad y experiencia suficiente para desempeñarse en un área crítica, que requiere a su vez de formación y capacitación continua en el área. Cabe destacar que uno de los criterios de inclusión de este trabajo es tener al menos 6 meses de antigüedad en el turno nocturno.

Tabla N°7: Distribución según Servicio de Área Crítica al que pertenecen los profesionales de enfermería del turno nocturno del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Servicio de UTI al que pertenece	Respuestas	Porcentajes
Neonatología	9	19%
Pediatría	5	11%
Adulto	33	70%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°7



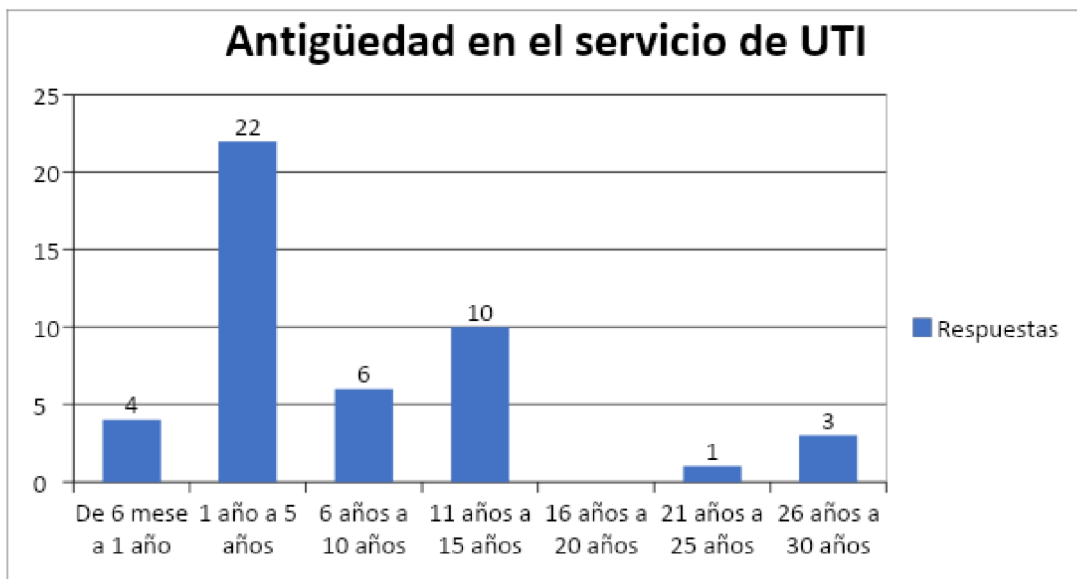
Análisis: Los enfermeros/as de áreas críticas que componen la muestra en su mayoría pertenecen al servicio de UTI Adulto con 70%, un 19% pertenecen al área de Neonatología y un 11% a UTI Pediátrica.

Tabla N°8: Antigüedad en el Servicio de Áreas Críticas, de los profesionales de enfermería del turno nocturno del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Antigüedad en el servicio de UTI	Respuesta	Porcentajes
De 6 meses a 1 año	4	9%
De 1 año a 5 años	22	47%
De 6 años a 10 años	6	13%
De 11 años a 15 años	10	22%
De 16 años a 20 años	0	0 %
De 21 años a 25 años	1	2%
De 26 años a 30 años	3	7%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°8



Análisis: los profesionales de enfermería presentan una antigüedad en el servicio de áreas críticas de 1 a 5 años en su mayoría, son 22 de ellos que representan el 47% del total. Con antigüedad de 11 a 15 años hay 10 enfermeros/as lo que representan un (22%), de 6 a 10 años de antigüedad en el área son 6 (13%), de 6 meses a 1 año son 4 (9%), más de 26 años son solo 3 (7%). Se considera que el tiempo de permanencia en las áreas críticas es suficiente y adecuado para desempeñarse como enfermero de cuidados críticos teniendo en cuenta que un alto porcentaje de ellos tienen una antigüedad de 1 a 10 años en la Institución.

Tabla N°9: Trabajos en otras Instituciones de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Trabajos en otras Instituciones	Respuestas	Porcentajes
Sí	14	30%
No	33	70%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°9



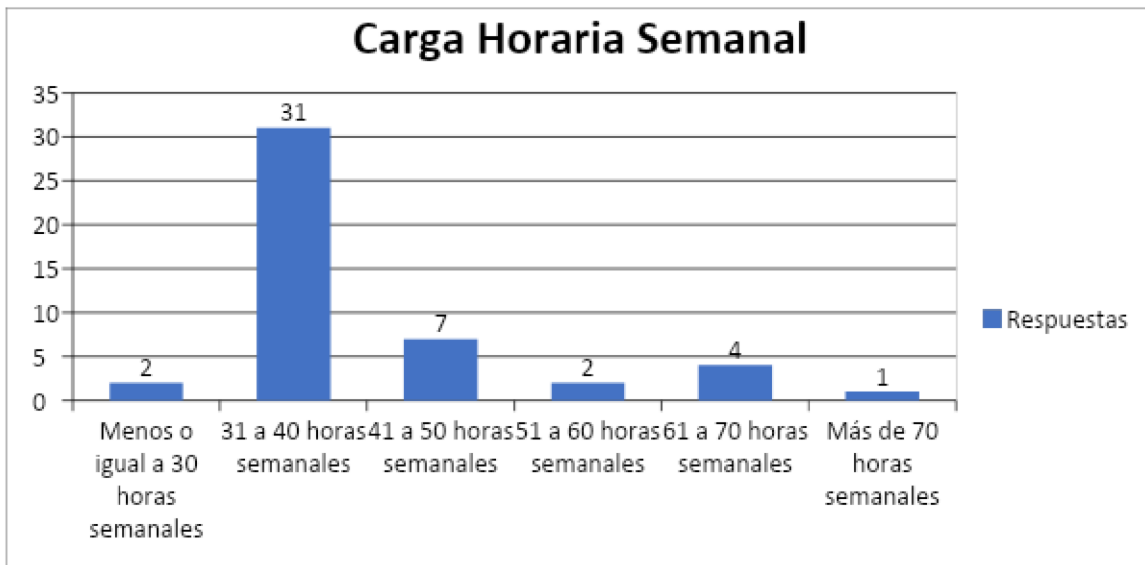
Análisis: el 70% (33) de los enfermeros/as refiere no tener otro empleo, y el 30% (14) restante si refiere tener más de un empleo; estos últimos eligen el turno nocturno para trabajar y poder desempeñarse en dos instituciones, así sus horas y días de descansos se ven muy afectados semanalmente.

Tabla N°10: Carga horaria semanal de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Carga horaria semanal	Respuesta	Porcentajes
Menos o igual a 30 horas semanales	2	4%
31 a 40 horas semanales	31	66%
41 a 50 horas semanales	7	15%
51 a 60 horas semanales	2	4%
61 a 70 horas semanales	4	9%
Más de 70 horas semanales	1	2%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°10



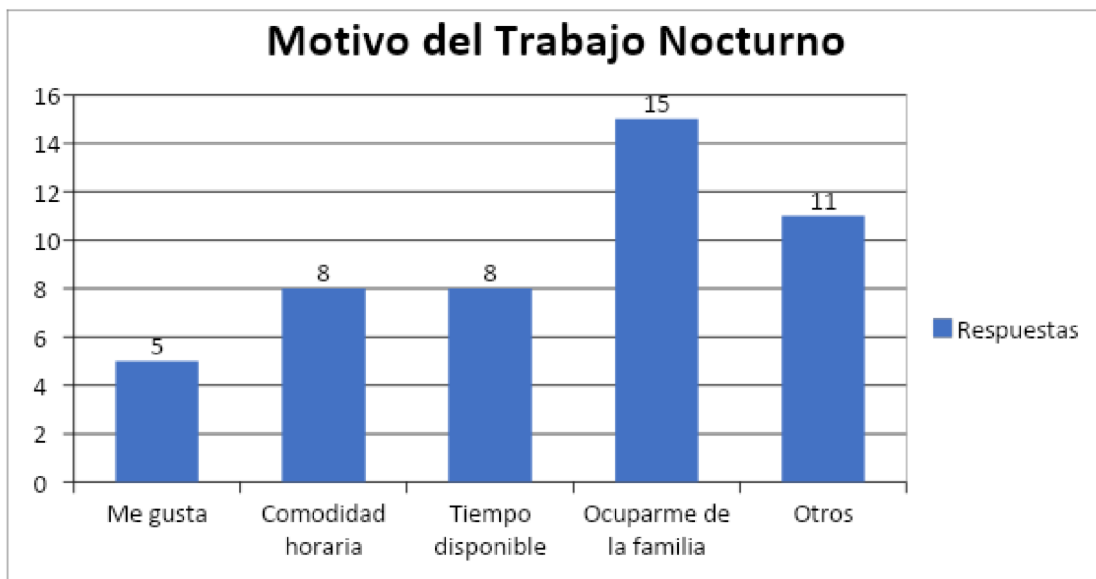
Análisis: La carga horaria semanal que tienen la mayoría de los enfermeros/as es de 31 a 40 hs lo que representa el 66% (31) y de 41 a 50 hs se encuentra en segundo lugar con un 15% (7). Hay 4 (9%) que refiere tener una carga de más de 60 hs semanales. Estos datos coinciden con que el 70% que respondió tener un solo trabajo que es el del área crítica de la Institución, además que se representa en la organización del servicio donde los enfermeros/as realizan 10 horas noche por medio. El restante 30% que tiene más de un trabajo se representa en la carga horaria semanal de más de 40 hs. en adelante.

Tabla N°11: Motivo por el que trabajan en el turno nocturno los profesionales de enfermería de las áreas críticas del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Motivo del trabajo nocturno	Respuestas	Porcentajes
Me gusta	5	11%
Comodidad horaria	8	17%
Turno disponible	8	17%
Ocuparme de la familia (hijos)	15	32%
Otros	11	23%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°11.



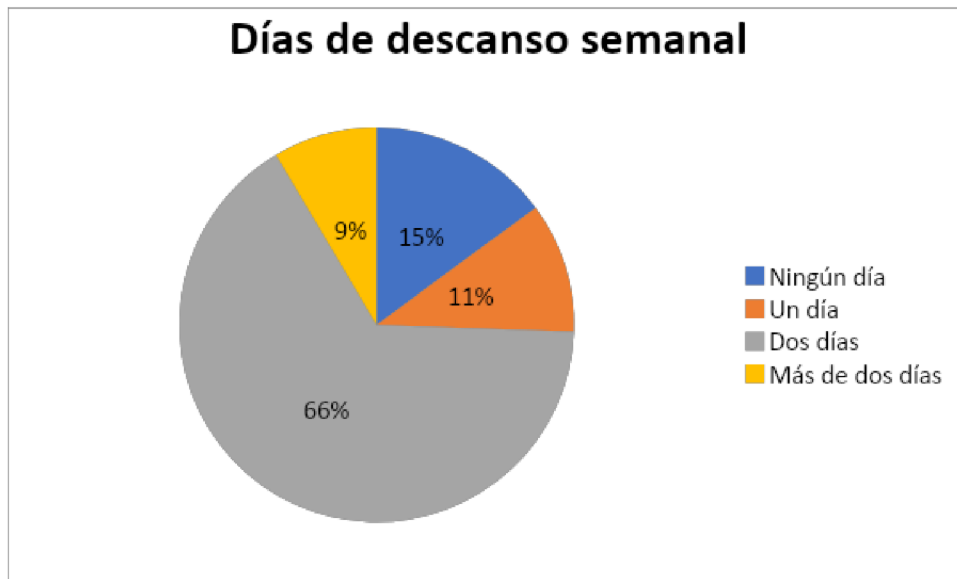
Análisis: se puede observar que la mayoría de los profesionales de enfermería que trabajan en el turno nocturno eligen ese turno para dedicar el día a ocuparse de la familia (15), por comodidad horaria y tener más tiempo disponible son 8 de cada respuesta y porque les gusta solo 5, la respuesta a otros fueron 11 lo que ocupa el segundo lugar y se refieren a: ganar más dinero (cobran más salario por horas nocturnas), porque es el único horario disponible que le ofrecen para cubrir, para poder ayudar en la casa otros por estudio.

Tabla N°12: Días de descanso en la semana, de los profesionales de enfermería del turno nocturno del área crítica, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Días de descanso semanal	Respuestas	Porcentaje
Ningún día	7	15 %
Un día	5	11 %
Dos días	31	66%
Más de dos días	4	8%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°12



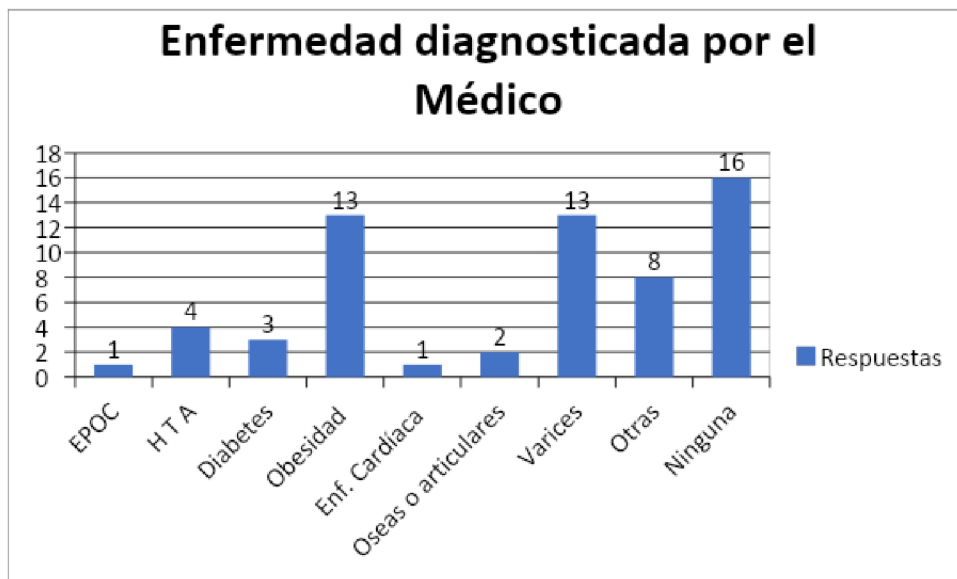
Análisis: el 66% (31) de los profesionales de enfermería refiere tener dos días para el descanso semanal, seguido por un 15% (7) que refieren no tener descansos. Con 1 día de descanso solo hay 5 y más de 2 días son 4. Se encuentra coincidencia con el régimen de francos que presenta el servicio donde se trabaja día por medio 10 hs, además que el 70% tiene 1 solo trabajo mientras que el restante porcentaje tienen más de un trabajo, con ello los días de descanso se ven afectados.

Tabla N°13: Enfermedad diagnosticada por el médico en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio la Trinidad Palermo.

Enfermedad diagnosticada por el médico	Respuestas
EPOC	1
Hipertensión Arterial	4
Diabetes	3
Obesidad	13
Enfermedad Cardíaca	1
Óseas o articulares	2
Discapacidad física	0
Varices	13
Otras	8
Ninguna	16

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°13



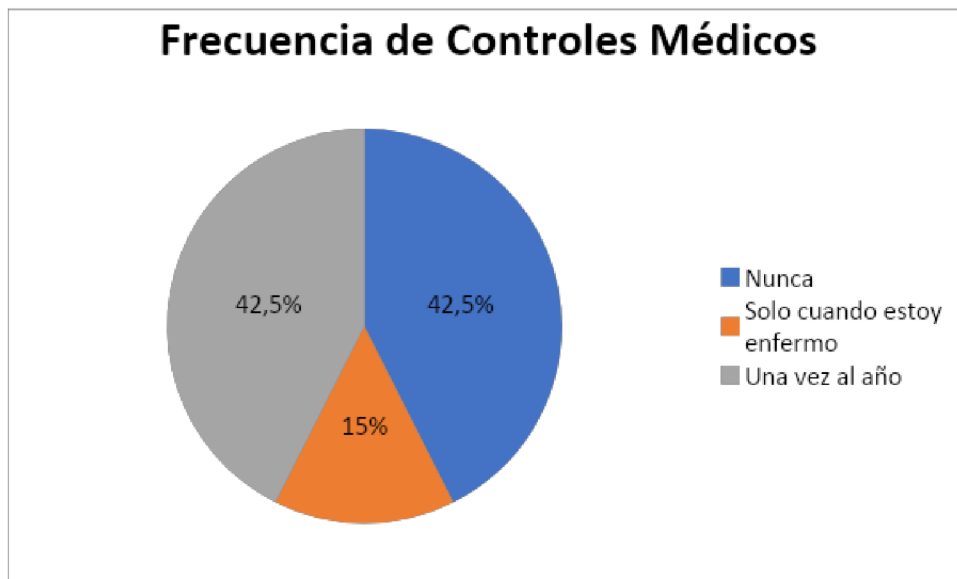
Analizando: La mayoría de los profesionales de enfermería, 16 de ellos refieren no tener ninguna enfermedad diagnosticada; esto está en relación con que hay un alto porcentaje de enfermeros/as jóvenes. De los que sí tienen diagnóstico médico realizado se destacan dos enfermedades principales, varices y obesidad, que corresponden a 13 enfermeros/as de cada una de ellas, hipertensión arterial refieren 4, con diabetes 3, enfermedades óseas/articulares son 2, 1 con EPOC, 1 con enfermedades cardiológicas y a otras patologías no especificadas respondieron 8. Se entiende que algunos profesionales de enfermería padecen más de una de estas patologías u otras que no especifican.

Tabla N°14: Frecuencia de los controles médicos de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo

Frecuencia de los controles médicos	Respuestas	Porcentajes
Nunca	20	42,5%
Solo cuando estoy enfermo	7	15%
Una vez al año	20	42,5 %
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°14



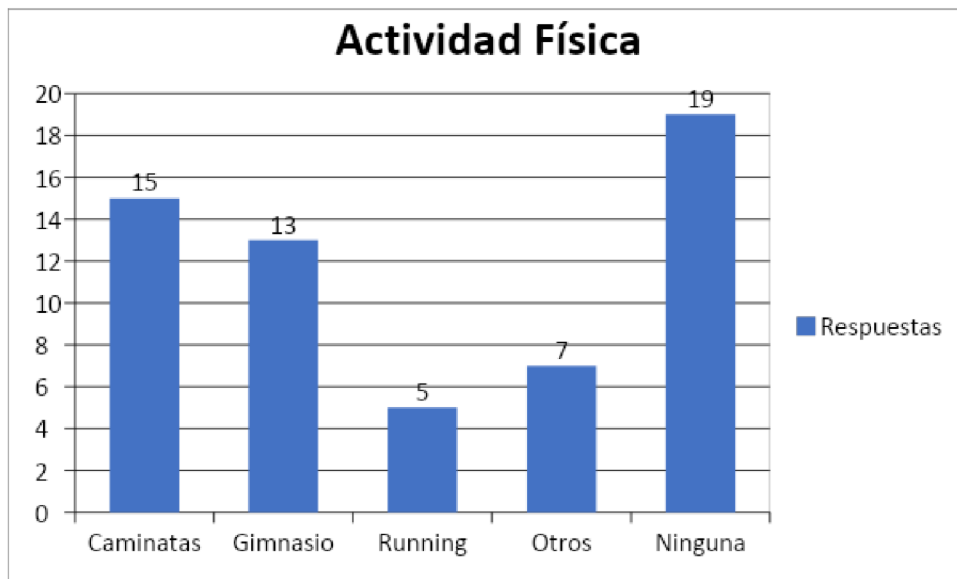
Análisis: en relación con la frecuencia con que se realizan los controles médicos, se observa una igualdad entre los que realizan sus chequeos una vez al año y los que nunca realizan sus controles, a estos dos grupos pertenece un total de 20 profesionales de enfermería que representan un 42,5 % de cada uno. El 15% de los profesionales de enfermería consultan al médico solo cuando están enfermos. Estos resultados resultan interesantes debido a que lo recomendado es realizar al menos un chequeo anual del estado de salud, y un alto porcentaje de esta población refiere no controlarse nunca o solo cuando se encuentra enfermo, podemos decir que los controles preventivos en esta población se encuentran ausentes.

Tabla N°15: Actividad física que realizan los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Actividad Física	Respuestas
Caminatas	15
Gimnasio	13
Aquagym	0
Running	5
Otros	7
Ninguna	19

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°15



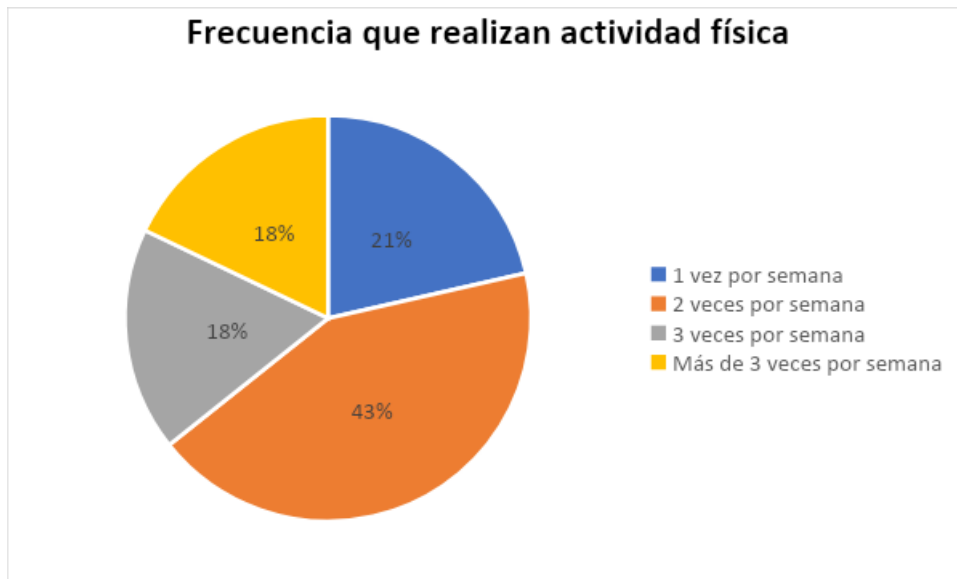
Análisis: del total de los profesionales de enfermería de las áreas críticas, 19 respondieron no realizan ninguna de las actividades físicas propuestas, 15 realizan caminatas y 13 van al gimnasio, 7 de ellos respondieron otras actividades en las que se encuentra una gran variedad como: bicicleta, yoga, Pilates, natación, box, danza y 5 realizan running. Estos resultados muestran que un gran porcentaje de los/las enfermeros es sedentario, mientras que otros realizan varias actividades de forma rutinaria.

Tabla N°16: Frecuencia con que realizan actividad física los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Frecuencia que realizan actividad Física	Resultados	Porcentajes
1 vez por semana	6	21%
2 veces por semana	12	43%
3 veces por semana	5	18%
Más de tres veces por semana	5	18%
Total	28	100 %

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°16



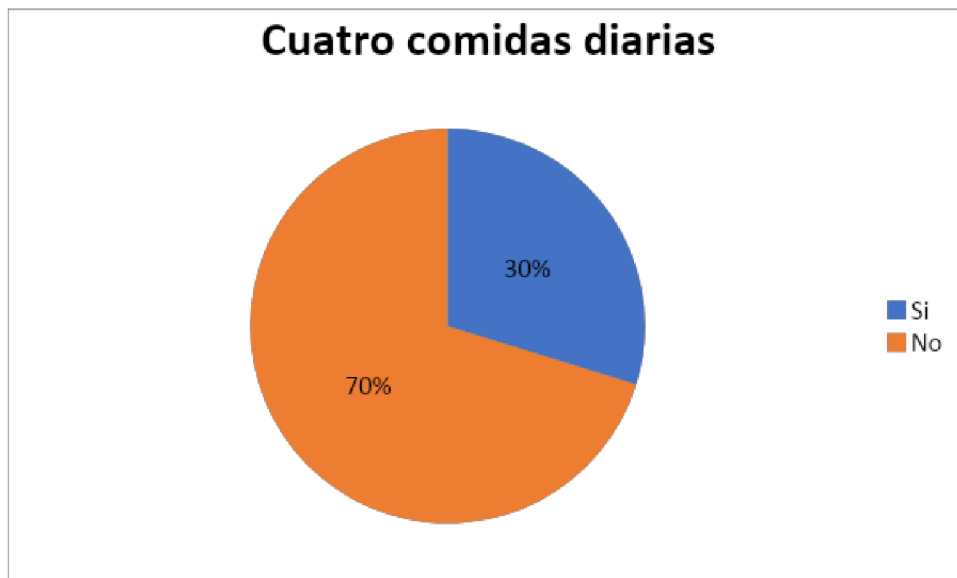
Análisis: del total de 28 profesionales de enfermería que realizan alguna actividad física, el 43% refiere hacerlo 2 veces a la semana, un 21% lo hace 1 vez por semana y los restantes 18% realizan actividad 3 veces por semana o más. Teniendo en cuenta las recomendaciones para realizar actividad física regular de 2 a 3 veces por semana sería adecuado, aún resta un porcentaje que no cumple con la recomendación.

Tabla N°17: Las cuatro comidas diarias que realizan los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Comidas Diarias	Respuestas	Porcentajes
Sí	14	30 %
No	33	70 %
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°17.



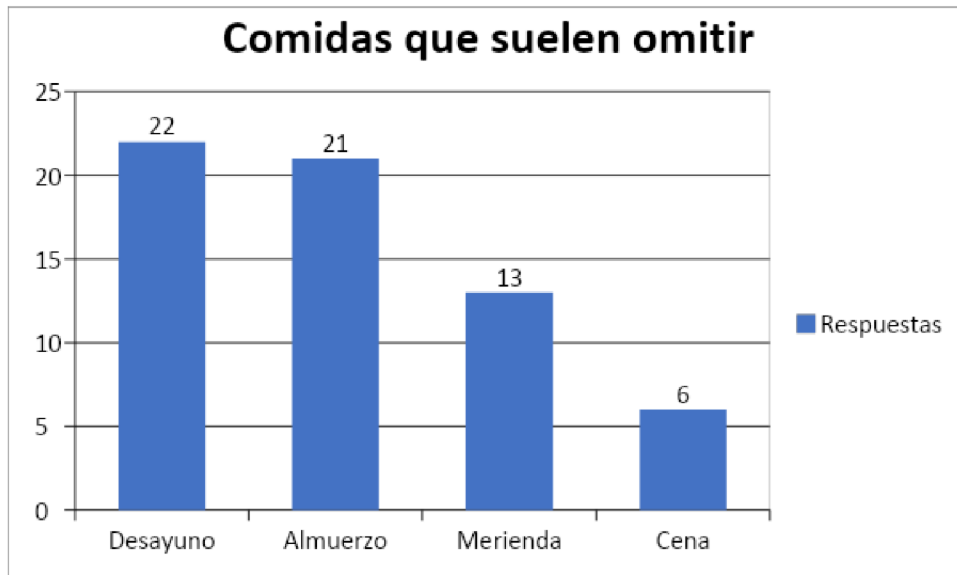
Análisis: se puede observar que el 70 % (33) de los profesionales de enfermería no realizan las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), solo el 30% (14) si lo realizan.

Tabla N°18: Comidas que suelen omitir los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio la Trinidad Palermo.

Comidas que suelen omitir	Respuestas
Desayuno	22
Almuerzo	21
Merienda	13
Cena	6

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°18



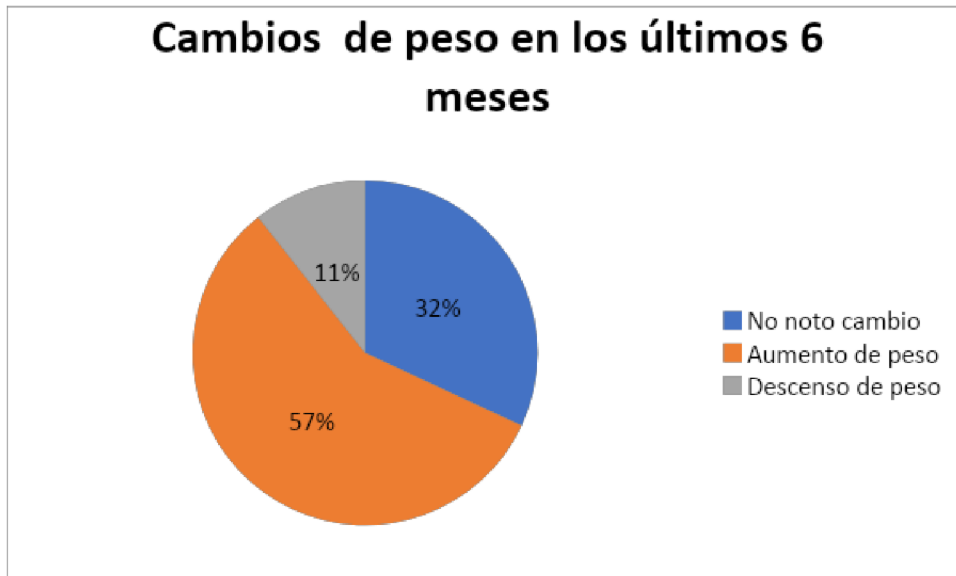
Análisis: gran parte de los profesionales de enfermería omiten principalmente el desayuno y el almuerzo 22 y 21 respectivamente, 13 de ellos omiten la merienda y 6 la cena. La ausencia de las dos primeras comidas del día está relacionada con el descanso durante las horas de la mañana, o con la ingesta de alimentos durante la noche, esto provoca un desorden alimentario que suele verse reflejado en los cambios de peso, acompañado con la ausencia de actividad física. Cabe destacar que hay enfermeros que omiten más de una comida diaria, lo cual lleva a reflexionar acerca de la calidad nutricional de los alimentos y pensar en el estado nutricional de los enfermeros.

Tabla N°19: Percepción sobre los cambios de peso en los últimos seis meses, en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio la Trinidad Palermo.

Cambios de peso en los últimos 6 meses	Respuestas	Porcentajes
No note cambios	15	32 %
Aumento de peso	27	57%
Descenso de peso	5	11 %
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°19



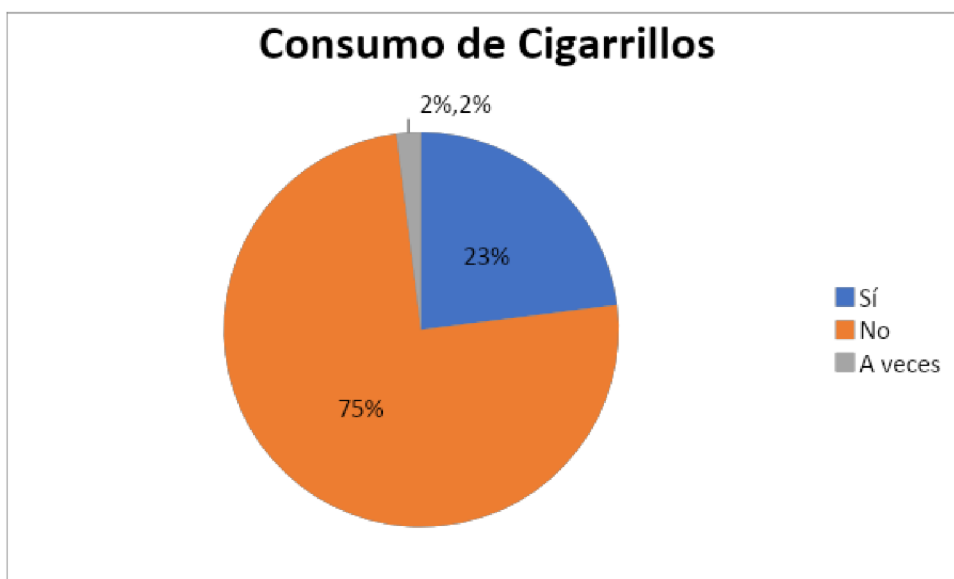
Análisis: Se puede observar que la mayoría de los encuestados refirió haber notado un aumento de peso corporal en los últimos 6 meses, esto corresponde al 57% del total; un 32 % refiere no haber percibido cambios y el 11% restante refiere haber percibido un descenso. Si bien estos cambios parten de la percepción y no de la medición del índice de masa corporal, se puede inferir que hay varios factores analizados en este trabajo que coinciden con esta percepción, como el déficit de la actividad física, la falta de algunas comidas diarias y en algunos casos el diagnóstico de obesidad ya realizados.

Tabla N°20: Consumo de cigarrillos en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Consumo de cigarrillos	Respuestas	Porcentajes
Sí	11	23 %
No	35	75 %
A veces	1	2 %
Total	47	100 %

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico N°20.



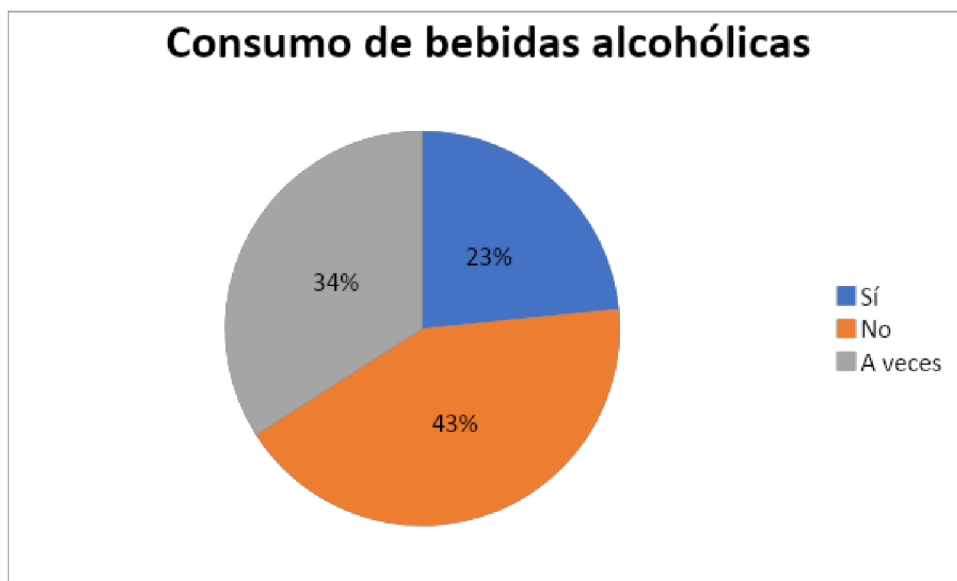
Análisis: se puede observar el 75% (35) de los profesionales de enfermería no fuman, el 23% (11) refieren fumar, mientras que el 2% (1) restante manifiesta fumar a veces. El consumo de cigarrillos es un factor de riesgo cardiovascular al igual que otros hábitos frecuentes que se han podido identificar en esta población.

Tabla N°21: Consumo de bebidas alcohólicas en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, en el Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Consumo de bebidas alcohólicas	Respuestas	Porcentajes
Sí	11	23%
No	20	43%
A veces	16	34%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°21



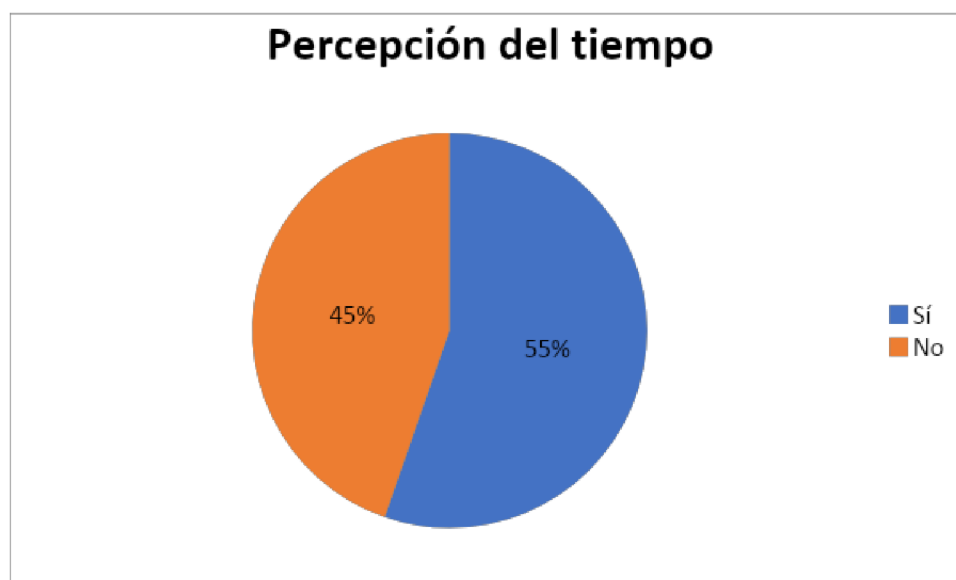
Análisis: respecto a los resultados del consumo de bebidas alcohólicas la mayoría de los profesionales de enfermería, un 43% refiere no consumir bebidas alcohólicas, un 34% dice a veces y el 23% restante refiere que si consume bebidas alcohólicas. El consumo de alcohol, aunque sea el menor porcentaje observado es un importante indicador del estado de la persona, es un factor de riesgo de enfermedades tanto física como un indicador de la salud mental.

Tabla N°22: Percepción sobre si el tiempo que pasa con su familia es suficiente en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Percepción del tiempo que pasa con su familia es suficiente	Respuestas	Porcentajes
Sí	26	55%
No	21	45%
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°22



Análisis: la mayoría de los profesionales de enfermería, el 55 % considera que el tiempo que pasa con su familia es suficiente; sin embargo, el 45 % restante considera no es suficiente el tiempo que pasa con ellos.

Tabla N°23: Pérdida de algún evento familiar debido al trabajo nocturno de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Pérdida de evento familiar	Respuestas	Porcentaje
Sí	34	72%
No	13	28%
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°23



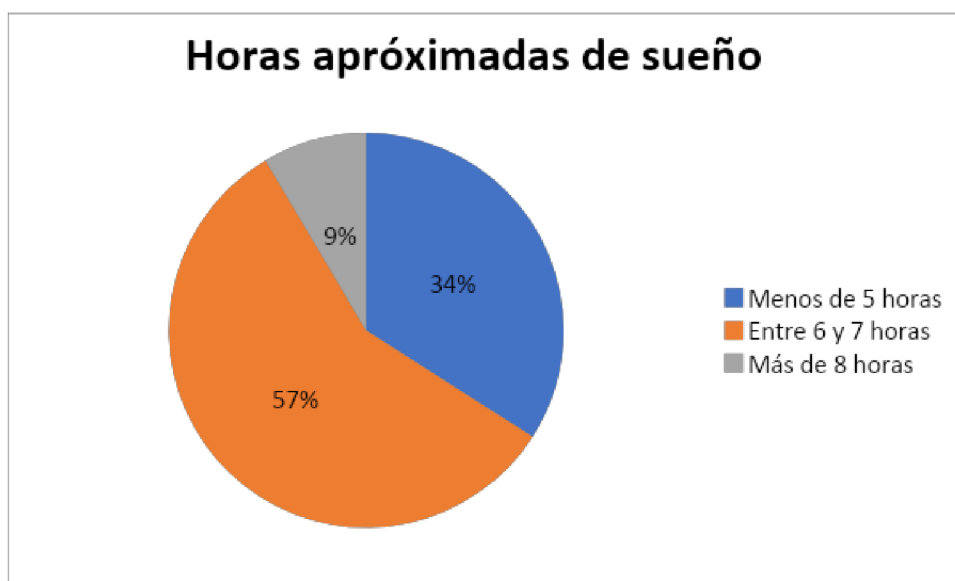
Análisis: una amplia mayoría representada en el 72 % de los profesionales de enfermería refieren que se han perdido eventos familiares debido al trabajo nocturno, sin embargo, un 28% refieren que han podido asistir a ellos si es inconveniente. Esto depende del horario en que se realizan los eventos, que culturalmente se realizan por la noche lo cual hace que los trabajadores nocturnos además de no poder asistir a un evento deban suspender a veces algunas actividades diurnas también que se realizan durante el descanso.

Tabla N°24: Horas de sueño diarias aproximadas de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Horas diarias aproximadas de sueño	Respuestas	Porcentajes
Menos de 5 horas	16	34%
Entre 6 y 7 horas	27	57%
Más de 8 horas	4	9%
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°24



Análisis: el 57 % de los profesionales de enfermería duermen entre 6 y 7 horas diarias, un 34 % duerme menos de 5 horas, y solo el 9% restante descansa más de 8 hs. Si se tiene en cuenta que el descanso recomendado para los adultos es de 8 hs diarias se podría decir que las horas de sueño de estos enfermeros/as son insuficientes para el descanso. Menos aún para aquellos que duermen menos de 5 horas. El descanso repercute en el metabolismo de los alimentos, en la capacidad de concentración, en el rendimiento físico, en la presión arterial, patologías cardiacas, gastrointestinales intestinales etc.

Tabla N°25: Actividades o tareas que realizan en sus tiempos libres los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Actividad o tareas que realizan en sus tiempos libres	Respuestas
Caminatas	15
Gimnasio	13
Estudio	5
Esparcimientos	9
Jardinería	2
Deportes	4
Tareas del hogar	15
Otras	7
Ninguna	19

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°25



Análisis: de las actividades que realizan los profesionales de enfermería en su tiempo libre se observa una gran variedad como tareas del hogar y caminatas que realizan un total de 15 enfermeros de cada actividad, 13 refieren que van al gimnasio, 9 actividades de esparcimiento y luego le siguen estudios, deportes y jardinería en menor magnitud. Hay 19 enfermeros/as que en los tiempos libres dicen que no hacen nada.

Tabla N°26: Dificultad para conciliar el sueño en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo

Dificultad para conciliar el sueño	Respuestas	Porcentajes
Sí	24	51 %
No	23	49%
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°26



Análisis: el 51% de los profesionales de enfermería tiene dificultad para conciliar el sueño, sin embargo, un 49% no tienen dificultad para dormir. El porcentaje con dificultades es alto debido a que el inicio del descanso se ve afectado y resta tiempo de descanso, que se ve reflejado en que un alto número de ellos refieren dormir menos horas de las recomendadas.

Tabla N°27: Fármacos para conciliar el sueño que utilizan los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Fármacos para conciliar el sueño	Resultados	Porcentajes
Sí	3	6 %
No	44	94%
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°27



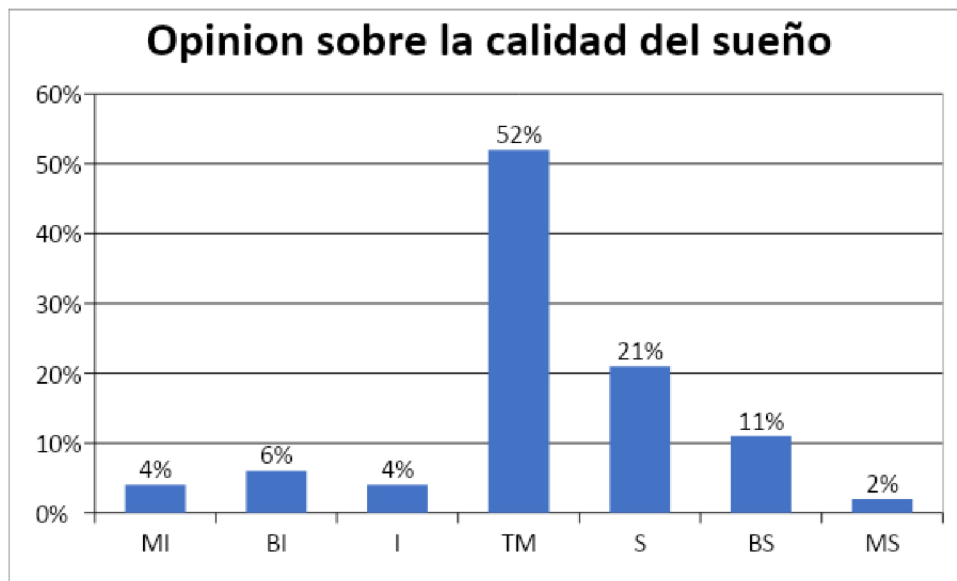
Análisis: el 94% de los profesionales de enfermería refieren no utilizar fármacos para conciliar el sueño, aunque un 6% si los utiliza.

Tabla N°28: Opinión sobre la calidad del sueño de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio la Trinidad Palermo.

Opinión sobre la calidad del sueño	MS 10	BS 9 - 8	S 7	TM 6 - 5	I 4	BI 3 - 2	MI 1
Frecuencia	1 (2%)	5 (11%)	10 (21%)	24 (52%)	2 (4%)	3 (6%)	2 (4%)
MI = Muy Insatisfecho S= Satisfecho BI= Bastante Insatisfecho BS= Bastante Satisfecho I= Insatisfecho MS= Muy Satisfecho TM= Termino Medio							

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico N°28



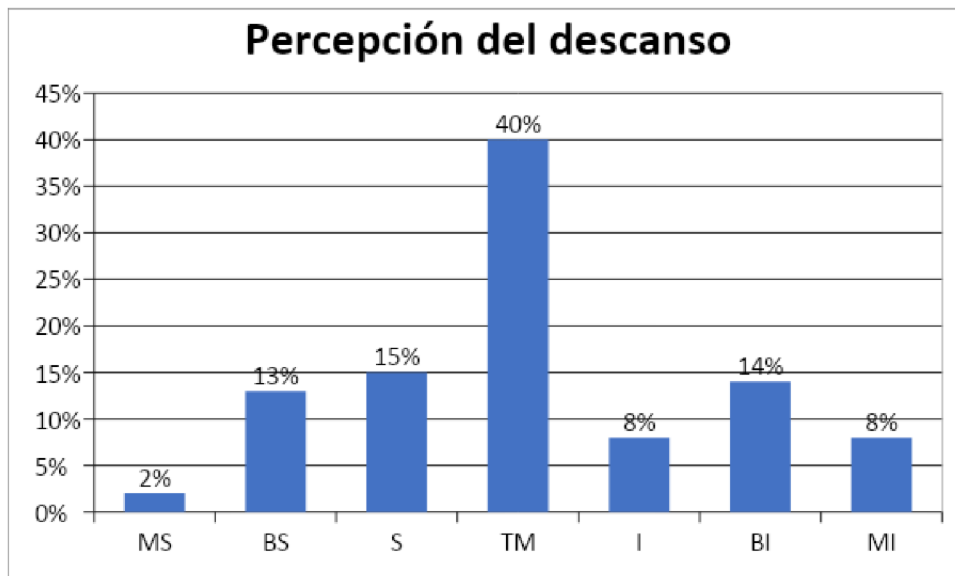
Análisis: Se puede observar que el 52% de los profesionales de enfermería califican al sueño con 5-6, lo que puede representarse en la escala de Likert como un sueño de término medio, en segundo lugar, se encuentran los que califican con 7 en un 21% que sería que están Satisfechos y luego los que se encuentran Bastante satisfechos (9-8). El resto se distribuyen de manera Insatisfecha, Bastante Insatisfecho y Muy Insatisfecho con respecto a la calidad del sueño, lo que se puede observar que sumados estas opiniones menores a 5 de calificación, el porcentaje de Insatisfacción es bastante alto y resulta un dato importante entendiendo que el sueño y el descanso son necesarios para realizar las actividades diarias y debe ser de calidad y cantidad adecuadas a las necesidades de cada persona.

Tabla N°29: Percepción del descanso suficiente o satisfactorio de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Percepción del descanso	MS 10	BS 9 – 8	S 7	TM 6 – 5	I 4	BI 3 - 2	MI 1
Frecuencia	1 (2%)	6 (13%)	7 (15%)	19 (40%)	4 (8%)	6 (13%)	4 (8%)
MI = Muy insatisfecho				S = Satisfecho			
BI = Bastante insatisfecho				BS = Bastante satisfecho			
I = Insatisfecho				MS = Muy Satisfecho			
TM = Termino Medio							

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°29



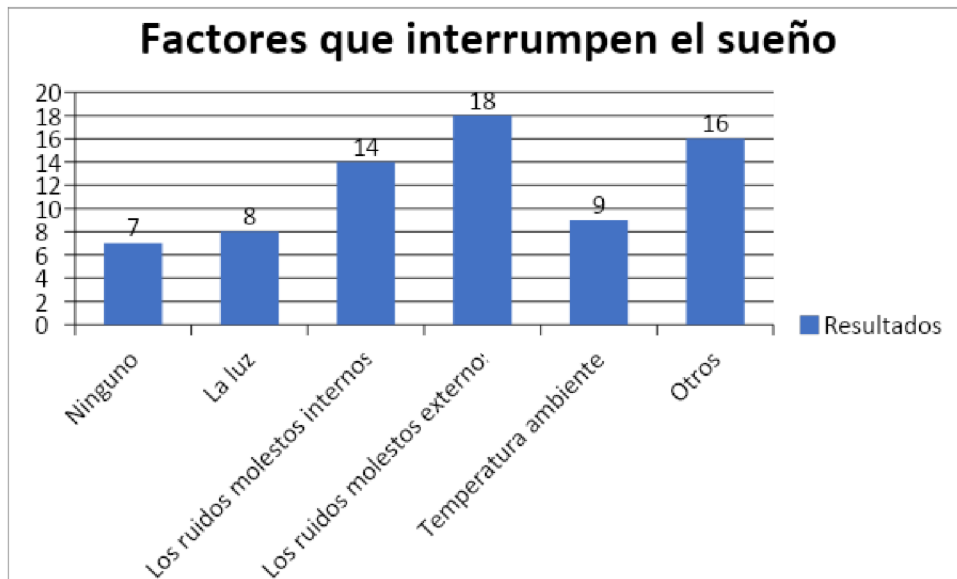
Análisis: Un 40% de los profesionales de enfermería del turno nocturno se perciben con un 6-5 el descanso, esto en la escala de Likert representa un descanso de Término Medio, le sigue un 15% que refiere ser Satisfactorio (calificación 7) y luego se encuentran en extremos aquellos que dicen Bastante Insatisfecho (3-2) con un 14% y Bastante Satisfecho (9-8) un 13%. Insatisfechos (4) y Muy Insatisfechos (1) son dos calificaciones que representan el 8% cada una.

Tabla N°30: Factores que interrumpen el sueño de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Factores que interrumpen el sueño	Resultados
Ninguno	7
La luz	8
Los ruidos molestos interiores del hogar	14
Los ruidos molestos exteriores (motos, autos)	18
La temperatura ambiental	9
Otros	16

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°30



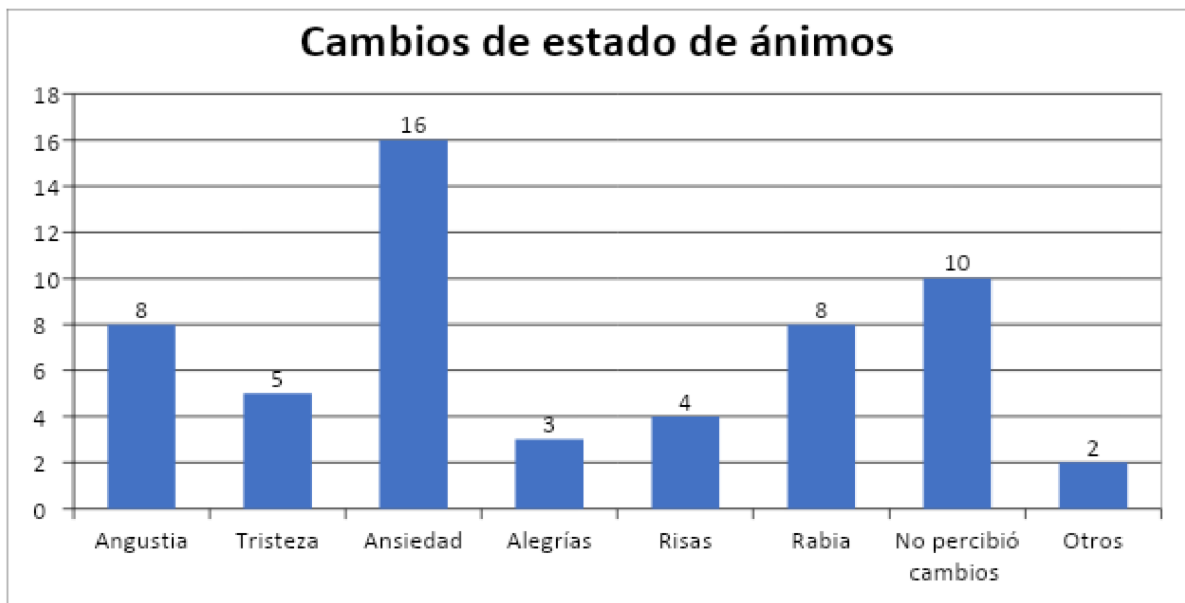
Análisis: los profesionales de enfermería refieren que los principales factores que interrumpen el sueño son los ruidos molestos externos como autos, motos, golpes, etc. a esto responden 18, otras 18 respuestas se refieren a ruidos molestos del interior del hogar, la temperatura y la luz interrumpen menos el sueño y hay 7 que expresan que ningún factor interrumpe el sueño. Los que responden otros, se refieren a que ninguno de los propuestos les interrumpe el sueño, sino otros factores no identificables. Hay que tener en cuenta que un alto porcentaje de esta población les cuesta conciliar el sueño y tienen una percepción de la calidad del sueño y del descanso de término medio, sumado a que múltiples ruidos internos y externos interrumpen el sueño, se puede inferir que el descanso durante el día resulta insuficiente y poco satisfactorio para los trabajadores del turno nocturno.

Tabla N°31: Percepción sobre los cambios en los estados de ánimo de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Percepción de los cambios de ánimos	Resultados
Cambios de Humor	0
Angustia	8
Tristeza	5
Ansiedad	16
Alegrías	3
Risas	4
Rabia	8
No percibió cambios	10
Otros	2

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°31



Análisis: los cambios percibidos en el estado de ánimo de los profesionales de enfermería son principalmente: el estado de ansiedad donde 16 de ellos refieren haberlo sentido, angustia y rabia lo percibieron 8 enfermeros, tristeza 5, risas y alegría 4 y 3 respectivamente. Sin embargo, hubo 10 enfermeros que no percibieron cambios

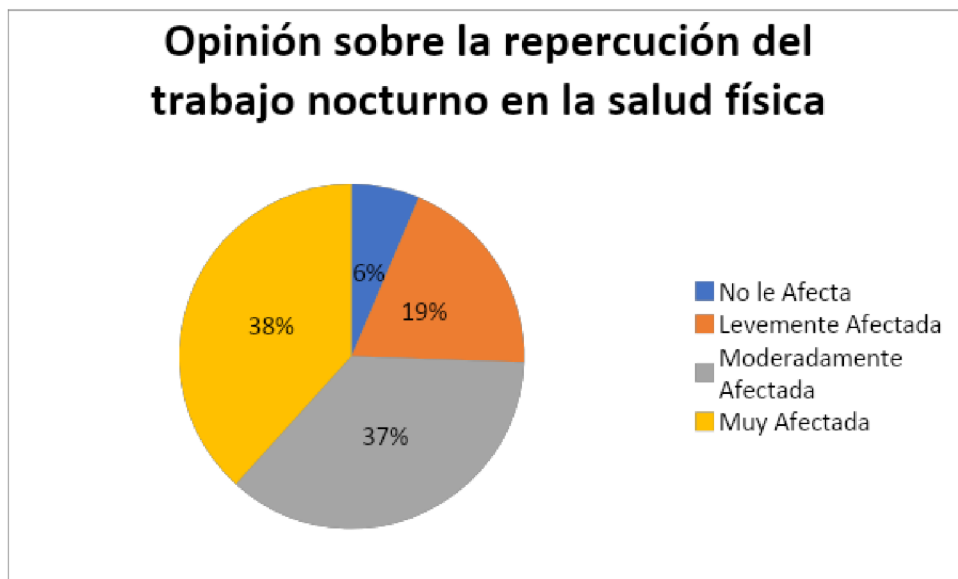
en el estado de ánimo en el último tiempo. Se debe tener en cuenta que el personal de salud durante y después de la pandemia por Covid19 se sintió autoexigido por la situación de responsabilidad pública y muchos de ellos padecieron la enfermedad en su ámbito de trabajo; indudablemente este ha sido una situación de estrés extra principalmente en las áreas críticas y excede al trabajo nocturno.

Tabla N°32: Opinión sobre si el trabajo nocturno afecta en la salud física de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Opinión de la repercusión del trabajo nocturno en la salud física	NA 1	LA 2 - 3- 4- 5	MdA 6-7-8-9	MA 10
Frecuencia	3 (6%)	9 (19%)	17 (37%)	18 (38%)
NA = No le Afecta LA= Levemente Afectada MA= Moderadamente Afectada MA = Muy Afectada				

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°32



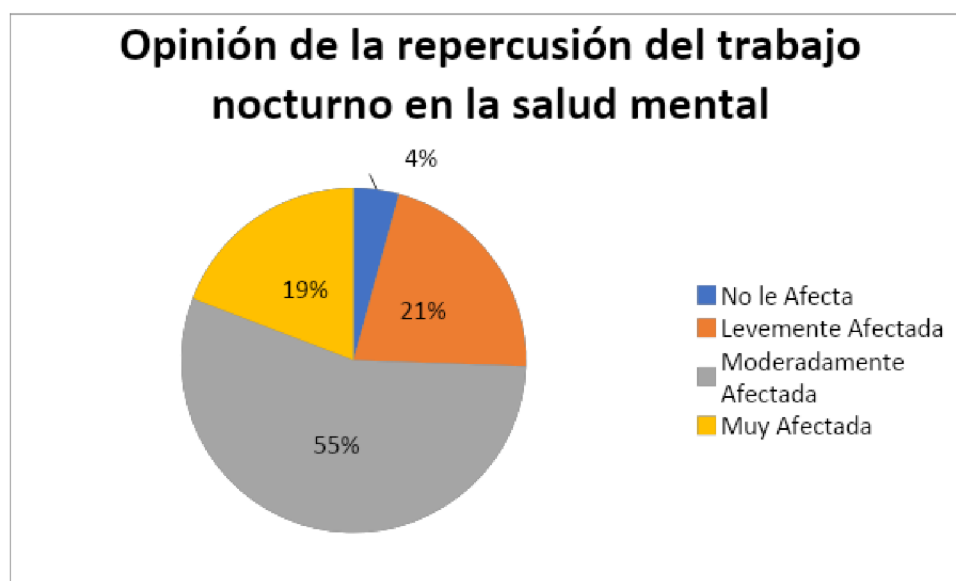
Análisis: los resultados arrojaron que los profesionales de enfermería en un 38% opinan que la salud física se ve Muy afectada (10) por el Trabajo nocturno y la califican con el máximo de puntuación que se ofrece. En segundo lugar se ubican los que opinan que se ve Moderadamente afectada (6-7-8-9) y son un 37% y un 19% consideran que se ve Levemente afectada (2-3-4-5), solo 1 refirió que no lo afecta. La percepción de los enfermeros respecto de las repercusiones del trabajo nocturno es alta tanto para los que se sienten muy afectados como para aquellos que se sienten moderadamente afectados.

Tabla N°33: Opinión sobre si el trabajo nocturno afecta la salud mental de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Opinión sobre si el trabajo nocturno repercute en la salud mental	NA	LA	MdA	MA
	1	2- 3- 4- 5	6 – 7 – 8- 9	10
Frecuencia	2 (4%)	10 (21%)	26 (56%)	9 (19%)
NA: No le Afecta		MdA: Moderadamente Afectada		
LA: Levemente Afectado		MA: Muy Afectada		

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°33



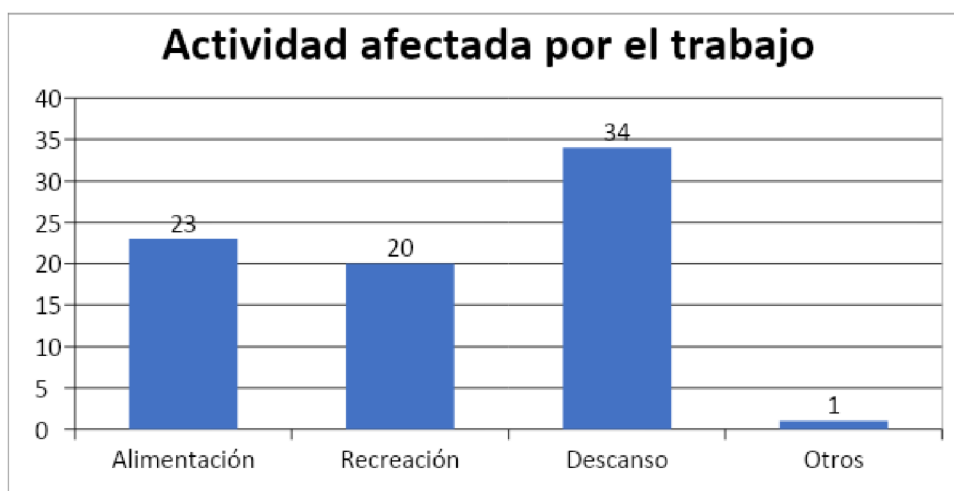
Análisis: se puede observar que el 56% de los enfermeros refieren que la salud mental se ve Moderadamente afectada (6-7-8-9) con el trabajo nocturno, le sigue los que opinan que se ve Levemente afectada (2-3-4-5) y los que si refieren estar Muy afectada (10), solo 1 refiere que No le afecta. Estos resultados coinciden con la opinión que tienen respecto de la salud física, lo cual ellos consideran que el trabajo nocturno afecta tanto la salud física como la mental y esto está representado en más de la mitad de la población estudiada.

Tabla N°34: Opinión sobre las actividades que consideran que se ven afectadas por el trabajo nocturno en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Opinión sobre las actividades afectadas por el trabajo nocturno	Respuestas	Porcentajes
Alimentación	23	30%
Recreación	20	25%
Descanso	34	43%
Otros	1	2%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°34



Análisis: los resultados obtenidos arrojan que el 43% (34) de los profesionales de enfermería consideran que el descanso es la principal actividad en la que se sienten afectados; en segundo lugar, se encuentra la alimentación que responden el 30% (23) y en tercer lugar responden el 25% (20) que se ve afectada la recreación. Estos resultados coinciden con los datos anteriores donde hay un alto porcentaje de enfermeros que tienen dificultad para dormir y descansar y expresan que factores internos como ruidos del hogar y externos como ruidos externos al hogar interrumpen el sueño. Un alto porcentaje de ellos tienen hábitos alimentarios desordenados o la

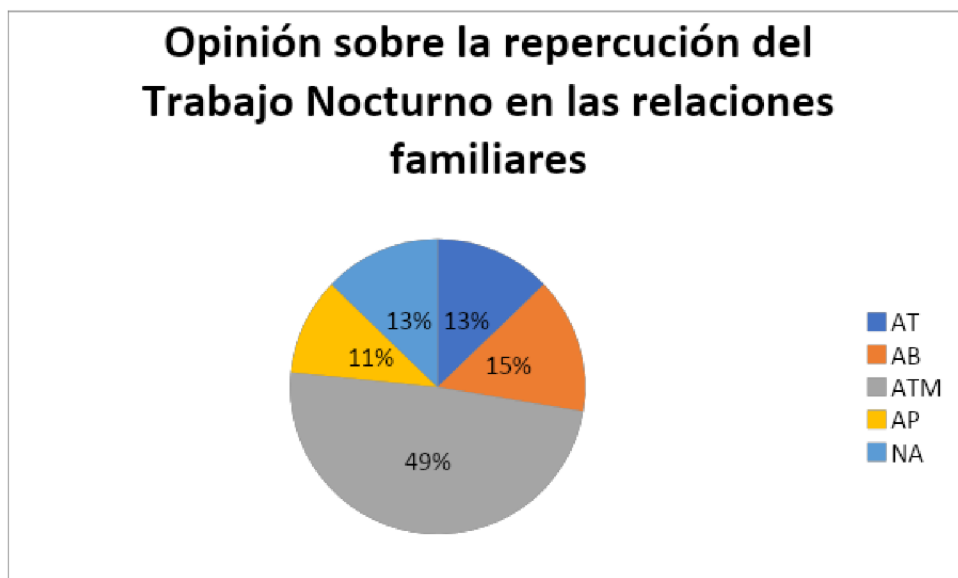
omisión de algunas de las comidas básicas y por otro lado refieren haber no participado en eventos familiares debido al trabajo nocturno.

Tabla N°35: Opinión sobre si el trabajo nocturno afecta las relaciones familiares en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Opinión sobre si el Trabajo Nocturno afecta las relaciones familiares	AT 10	AB 9 - 8	ATM 7 - 6 - 5	AP 4 - 3 - 2	NA 1
Frecuencia	6 (13%)	7 (15%)	23 (49%)	5 (10%)	6 (13%)
AT = afecta totalmente AP=afecta poco AB= afecta bastante NA= no le afecta ATM= afecta término medio					

Fuente: elaboración propia

Gráfico N°35



Análisis: se puede observar que un 49% de los profesionales de enfermería opinan que el trabajo nocturno los afecta en Término medio (7-6-5) las relaciones familiares, un 15% los afecta Bastante (9-8), un 13 % refieren que los afecta Totalmente (10) y el mismo porcentaje que No los afecta (1) mientras que un 10% refieren que los afecta Poco (4-3-2). De alguna forma las opiniones sobre si el trabajo nocturno se ve afectado,

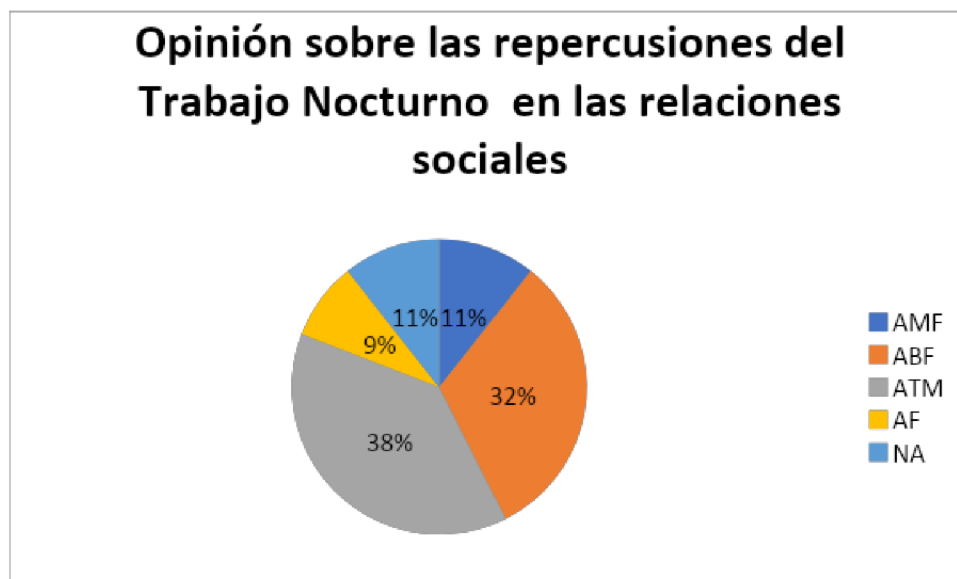
se representa en porcentajes bastante altos, igual que la salud física y mental de los enfermeros.

Tabla N°36: Opinión sobre si el trabajo nocturno afecta las relaciones sociales en los profesionales de enfermería de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Opinión sobre si Trabajo Nocturno afecta las relaciones sociales	AT	AB	ATM	AP	NA
	10	9 – 8	7- 6- 5	4 – 3 - 2	1
Frecuencia	5 (11%)	15 (32%)	18 (38%)	4 (8%)	5 (11%)
AT= Afecta totalmente AP= Afecta poco AB= Afecta bastante NA= No afecta ATM= Afecta término medio					

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°36



Análisis: un 38% de los profesionales de enfermería opinan que el trabajo nocturno los afecta en Término medio (7-6-5) y un 32% que los afecta Bastante (8-9), otro 11% se reparten entre los dos extremos, los que refieren que los afecta Totalmente (10) y los que No los afecta en nada (1). Un 8% refiere que los afecta Poco y califican en 4-3-2. Al igual que las respuestas anteriores, la opinión de los enfermeros demuestra que el trabajo nocturno se ve afectado de Término medio a Bastante.

Tabla N°37: Apoyo psicológico recibido en los últimos 6 meses por motivos laborales en los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Apoyo psicológico	Respuestas	Porcentajes
Sí	4	9%
No	43	91%
Total	47	100 %

Fuente: elaboración propia.

Gráfico N°37



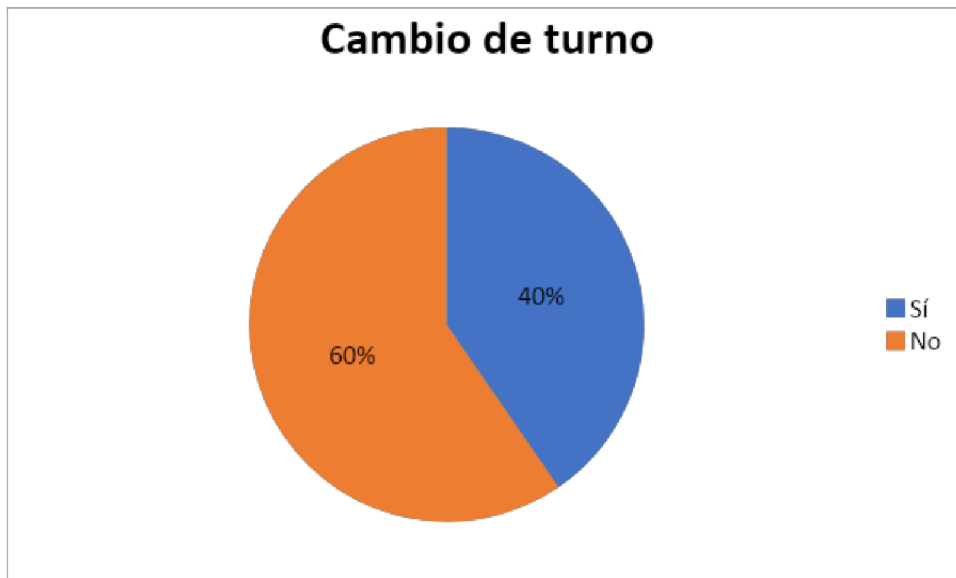
Análisis: el 91% de los profesionales de enfermería no recibió apoyo psicológico en los últimos 6 meses por motivos laborales, solo el 9% manifiesta haberlo recibido.

Tabla N°38: Cambio de turno de los profesionales de enfermería del turno nocturno de las áreas críticas, del Sanatorio de la Trinidad Palermo.

Cambio de turno	Respuestas	Porcentajes
Sí	19	40%
No	28	60%
Total	47	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráficos N°38



Análisis: sobre si el profesional de enfermería cambiaría el turno de trabajo nocturno por otro, el 60% respondió que no, aunque un 40 % refirió que lo haría si la institución le diera esa oportunidad. Este resultado coincide con el obtenido en la pregunta sobre los motivos por los que trabajaban en el turno nocturno donde las respuestas fueron que era porque les permitía cuidar de los hijos durante el día, por la comodidad horaria, económicas (mejor pago de noche), ayudar en la casa durante el día, etc. de esta manera se puede inferir que la elección del turno nocturno favorece varios aspectos personales; por lo tanto para ellos/ellas el cambio de turno no es una posibilidad a tener en cuenta.

Conclusiones

En la encuesta realizada a 47 enfermeros de las áreas críticas del Sanatorio de La Trinidad de Palermo que participaron de este estudio, se puede observar que está compuesto mayoritariamente de mujeres en un 83% y pertenecen a un rango etario de 30 a 50 años en su mayoría. En relación con su estado civil existe igual cantidad de solteros 45% y casados que representan 42 % de los enfermeros/as, además respecto del número de hijos tienen entre tener un hijo 14 y no tener hijos 13, se entiende que son grupos de adultos jóvenes que están en proceso de conformación de su grupo familiar y procreación.

Sobre el nivel académico, hay una equidad entre enfermeros/as profesionales y licenciados que equivalen a un 49% cada uno, con una antigüedad en la institución que oscila entre los seis y diez años y pertenecen mayoritariamente al servicio de UTI adulto, con antigüedad en el servicio de uno a cinco años un 46% y no trabajan en otra institución el 70%.

En cuanto a la carga horaria semanal que tienen los enfermeros/as es de 31 a 40 horas y de 41 a 50 horas en segundo lugar y el motivo por el cual eligen trabajar en este turno nocturno, es para dedicar el día a ocuparse de su familia. Sus días de descanso semanal el 66% refieren tener dos días semanales, hay coincidencias con los trabajos que trabajan 10 horas por día, día de por medio, mientras que el que tiene más de un trabajo sus días de descanso se ven muy afectados.

Y con respecto a las enfermedades diagnosticadas por el médico se puede decir que 16 de ellos refieren no tener ninguna enfermedad diagnosticada esto puede ser asociado a que un alto porcentaje de los enfermeros son jóvenes y otras enfermedades muy destacadas son la obesidad y las varices de 13 cada una, otras de menor magnitud hipertensión y diabetes, y hay profesionales que tienen más de una enfermedad.

Los controles médicos 20 se realizan una vez al año y nunca la misma cantidad un 42, 5 % cada uno, 15% solo cuando están enfermos, estos resultados son muy interesantes debido a que lo recomendable es como mínimo una vez al año, por lo que podemos decir que los controles preventivos en esta muestra no se están realizando.

Con respecto a la actividad física se puede decir que hay 19 de ellos que no realizan actividad física, son sedentarios, y otros que realizan actividades físicas de forma rutinaria. Teniendo en cuenta las recomendaciones de actividad física regular 2 o 3 veces por semana sería adecuado, pero resta un porcentaje que no cumple con la recomendación.

Comidas que se suelen omitir, en gran parte los profesionales omiten el desayuno 22 y el almuerzo 21, puede asociarse a sus horas de descanso y esto provoca un desorden alimentario que suelen verse reflejado en el peso. De los cuales el 57% refirieron haber aumentado de peso en los últimos meses, si bien estos cambios parten de la percepción y no de la medición del índice de masa corporal, hay varios factores que atribuyen a esto.

Un 45% de los profesionales de enfermería, no pasan el tiempo suficiente con su familia, el 72% de ellos han perdidos eventos familiares debido al trabajo nocturno, que culturalmente los eventos en las mayorías de las veces se realizan por las noches. Referente a las horas aproximadas de sueño, un 34% duerme menos de cinco horas y sabemos que con el tiempo esto repercute en el cuerpo las cuales ya fueron mencionadas.

Actividades o tareas que realizan en sus tiempos libres 19 de ellos refieren no hacer nada, con respecto a las dificultades para conciliar el sueño el 51% de los profesionales de enfermería tienen dificultad para conciliar el sueño, lo cual es un porcentaje muy elevado, que se ve reflejado en los altos números de los que refieren dormir menos de cinco horas, de las horas recomendadas, y un 6% de estos utilizan fármacos para conciliar el sueño.

Así mismo la percepción del descanso según lo miden con la tabla de Likert un término medio un 40%, los factores que interrumpen el sueño mayormente son los ruidos externos, ruidos molestos internos del hogar, teniendo en cuenta estos dos factores es un alto porcentaje a los cuales les cuesta conciliar el sueño por diversos motivos y que resulta insuficiente y poco satisfactorio el descanso para los trabajadores nocturnos.

Sobre la opinión de la percepción del trabajo nocturno en la salud física el 38% ve muy afectada y el 37% moderadamente afectada por lo tanto son altos porcentajes que están afectado lo profesionales y así mismo se ven afectados en la salud mental el 19% muy afectada y el 55% moderadamente afectada, lo cual ellos consideran que el trabajo nocturno afecta tanto la salud mental como la salud física y las relaciones familiares y esto representa más de la mitad de la población. Sumado a todo esto el 32% de ello se ven muy afectados en las relaciones sociales y un 38% en término medio.

Con respecto a la ayuda psicológica el 91% de ellos no reciben ayuda psicológica durante los últimos seis meses y sería de suma necesidad debido a que están bastante afectados psicológico, físico, familiar y socialmente. El 60% no cambiaría de turno porque le favorece en varios aspectos.

Finalmente, en este trabajo se ha puesto en manifiesto los efectos, en general negativos, que el trabajo nocturno tiene sobre la salud física y psíquica de los profesionales de enfermería. Se puede observar que trabajar de noche trae aparejado alteraciones de sueño, en el descanso, en la salud y en las relaciones familiares.

En cuanto a lo social uno de los mayores problemas es la dificultad para conciliar la vida laboral con la familiar y social, ya a que es complicado seguir los horarios "normales" dificultando la participación en actividades sociales.

Por lo expuesto previamente, es importante desarrollar estrategias que mejoren la calidad de vida de estos trabajadores, especialmente aquellas encaminadas a lograr una mejor conciliación entre la vida familiar y laboral y un buen equilibrio de los ritmos biológicos. De manera más específica, algunas acciones a tener en cuenta son: tratar

de limitar el número de noches consecutivas trabajadas a un máximo de 4, llevar a cabo medidas preventivas que permitan evitar y/o detectar problemas de salud relacionados con el trabajo nocturno. En lo personal se recomienda disponer de un espacio adecuado para descansar (oscuro y sin ruido), además de mantener un hábito con horarios establecidos para el descanso, las comidas y tareas diarias. En cuanto a lo social se sugiere planificar con antelación los días libres de forma que se pueda aprovechar al máximo el tiempo de descanso para realizar actividades recreativas para compartirlas con la familia o concurrir a eventos sociales.

Bibliografía

Alfaya Góngora, M. (2007) *Estilo de vida y sedentarismo*. Tesis doctoral. Documento.
<https://researchgate.net/publication/259079167>

Aspiazu, E. (2017) *Trabajadoras y trabajadores del cuidado en Argentina*

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712017000100002

Barahona Madrigal, V. et al. (2013) *El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja costarricense del Seguro Social*. Revista Costa Rica Medicina legal vol.30
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152013000100003&lng=en&tlng=es

Bazan, M. (2019) *Relación que edad existe entre la turnicidad laboral y el estado de ánimo según edad, sexo y antigüedad en el personal de enfermería*. Documento.

Campero, L., De Montis, J & Gonzáles, R. (2013) *Estrés laboral en el personal de enfermería de Alto Riesgo*. Tesis.

https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/BDUNCU_a5a...

Chávez, L. (2017) Percepción de la Salud y Calidad de Vida en Profesionales de la salud. *Anurio de investigaciones de la Facultad de Psicología* vol 3, N°2 448-463.
www.revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp.

Chirino, N., Magallanes G., y Pinilo, S (2011) *Efecto del trabajo Nocturno en la salud del enfermero*.

https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/10833/chirino-nancy.pdf.

Deschamps Perdomo, A, et al. (2011) Influencia de los turnos de trabajo y las guardias nocturnas en la aparición del síndrome de Burnout en médicos y enfermeras.

Medicina y Seguridad del trabajo. Documento.

García García, E (2016) *Impacto del trabajo nocturno sobre la salud de los profesionales de enfermería*. Trabajo de fin de Grado. Documento.

MedlinePlus (2019).

<https://medlineplus.gov/spanish/>.

OIT, Organización Internacional del Trabajo (1990)

«<http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?P=NORMALEXPUB:12:100::NO:121000:P121000>

INSTRUMENT_ID:352516.no.» 26 de 06 de 1990. Documento.

OPS, Organización Panamericana de la Salud. *paho.org*. 29 de Septiembre de 2017.

Organización internacional del Trabajo R-178. *Recomendación sobre el trabajo nocturno*. 26 de

06 de 1990.

http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:12100:P12100_INSTRUMENT_ID:312516:NO>.

Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>.

22 de Julio de 1946.

Pérez Campos, M. (2015) *El impacto del trabajo nocturno en la salud de los profesionales de enfermería*. Trabajo fin de Grado. Documento.

Ramírez Elizondo, N., Paravic-Klinj T & Valenzuela Suazo, S (2013) *Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería*. Artículo.

<https://doi.org/10.4231/s1132-12962013000200008>.

Serra, M, (2011). Trabajo en turno, privaciones de sueño y sus consecuencias clínicas y médico legales.» *Médica Clínica Las Condes*

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864013701809>.

Vásquez Trespacios, E, *et al.* (2015) *Trabajo durante la noche y alteraciones en la melatonina en trabajadoras expuestas*. Documento.

ANEXOS

Anexo I

Cuestionario de Tesina

“Efectos del Trabajo Nocturno en la Salud del Profesional de Enfermería de las Áreas Críticas del Sanatorio de la Trinidad, Palermo”.

El siguiente cuestionario tiene como fin reunir información acerca de los efectos del trabajo nocturno en los profesionales de enfermería en el área crítica del Sanatorio de la Trinidad, Palermo.

1-Género

- a) Femenino
- b) Masculino
- c) Otro

2- Edad

- a) 21 a 30 años
- b) 31 a 40 años
- c) 41 a 50 años
- d) 51 a 60 años
- e) 61 años y más

3- Estado civil

- a) Soltera/o
- b) Casada/o – Unión de Hecho
- c) Separada/o – Divorciada/o
- d) Viuda/o

4- Hijas/os

- a) Ninguno
- b) Uno
- c) Dos
- d) Tres
- e) Más de tres

5- Formación Académica

- a) Enfermera/o Auxiliar
- b) Enfermera/o Profesional
- c) Enfermera/o Licenciada/o

6- Antigüedad en la Institución

- a) De 6 meses a 1 año
- b) De 1 a 5 años
- c) De 6 a 10 años
- d) De 11 a 15 años
- e) De 16 a 20 años
- f) De 21 a 25 años
- g) De 26 a 30 años
- h) Más de 30 años

7- Servicio de la Unidad de Terapia intensiva la pertenece

- a) Neonatología
- b) Pediatría
- c) Adulto

8- Antigüedad en el Servicio de UTI

- a) De 6 meses a 1 año
- b) De 1 a 5 años
- c) De 6 a 10 años
- d) De 11 a 15 años
- e) De 16 a 20 años
- f) De 21 a 25 años
- g) De 26 a 30 años

9- ¿Trabaja en otra Institución?

- a) Sí
- b) No

10- ¿Cuál es su carga horaria semanal?

- a) Menos o igual a 30 horas semanales
- b) 31 a 40 horas semanales
- c) 41 a 50 horas semanales
- d) 51 a 60 horas semanales
- e) 61 a 70 horas semanales
- f) Más de 70 horas semanales

11-¿Cuál es el motivo por el que trabaja en este turno?

12-¿Cuántos días descansa en la semana?

- a) Ningún día
- b) Un día
- c) Dos días
- d) Más de dos días

13- ¿Tiene alguna enfermedad de estas diagnosticada por el médico? ¿Cuál/es?

- a) Ninguna
- b) Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
- c) Hipertensión
- d) Diabetes
- e) Obesidad
- f) Enfermedad Cardíaca
- g) Oseas y/o articulares
- h) Discapacidad física (motriz, visual, auditiva)
- i) Varices
- j) Otras

14- ¿Cada cuánto realizas los controles Médicos?

- a) Nunca
- b) Solo cuando estoy enferma/o
- c) Una vez al año

15- ¿Realizas algunas de las siguientes actividades físicas? Señale uno o más

- a) Ninguna
- b) Caminatas
- c) Natación
- d) Gimnasio
- e) Box
- f) Bicicleta/ spinning
- g) Yoga
- h) Danza
- i) Acuagim
- j) Running
- k) Pilates
- l) Otros

16- ¿Con qué frecuencia realizas la actividad física?

- a) 1 vez por semana
- b) 2 veces por semana
- c) 3 veces por semana
- d) Mas de tres veces por semana

17- Realizas las cuatro comidas básicas (desayuno, almuerzo, merienda y cena)

- a) Si
- b) No

18- ¿Algunas de estas se suele saltar? ¿Cuál/es?

- a) Desayuno

- b) Almuerzo
- c) Merienda
- d) Cena

19- ¿Noto algunos de estos cambios en su peso en los últimos 6 meses?

- a) No note cambios
- b) Aumento de peso
- c) Descenso de peso

20- ¿Fuma?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

21- ¿Consume bebidas alcohólicas?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

22- ¿Siente que pasa tiempo suficiente con su familia?

- a) Si
- b) No

23- ¿Se ha perdido algún evento familiar o social por estar cansado?

-
- a) Si
- b) No

24- ¿Cuántas horas diarias duerme, aproximadamente?

- a) Menos de 5 horas
- b) Entre 6 y 7 horas
- c) Más de 8 horas

25- ¿Qué actividades o tareas realizas en tus tiempos libres de horas diurnas?

26- ¿Tiene dificultad para conciliar el sueño diariamente?

- a) Si
- b) No

27- ¿Utiliza algún fármaco para conciliar el sueño?

- a) Si
- b) No

28- ¿Cómo calificaría la calidad del sueño del 1 al 10? Siendo 1 muy insatisfecho y 10 muy satisfecho?

<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10

29- ¿Considera que ese descanso es suficiente y/o satisfactorio? Calificar del 1 al 10 siendo 1 muy insatisfecho y 10 muy satisfecho.

<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10

30-¿Cuál/es de estos factores suelen interrumpirle el sueño?

- a) Ninguno
- b) La luz
- c) Los ruidos molestos interiores del hogar
- d) Los ruidos molestos exteriores (motos, autos)
- e) La temperatura ambiente
- f) Otros

31- ¿Percibió cambios en su estado de ánimo en los últimos 6 meses? ¿Cuál/es?

- a) Cambios de Humor
- b) Angustia
- c) Tristeza
- d) Ansiedad
- e) Alegrías
- f) Risas
- g) Rabia
- h) Otros
- i) No percibió cambios

32- ¿Considera usted que el trabajo nocturno repercute en su salud física? Calificar del 1 al 10, siendo 1 no le afecta y 10 muy afectada.

<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10

33-¿Considera usted que el trabajo nocturno repercute en su salud mental? Calificar del 1 al 10, siendo 1 no le afecta y 10 muy afectado.

<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10

34- ¿En cuál de estas actividades usted percibe sentirse más afectado por el trabajo nocturno?

- a) Alimentación
- b) Recreación
- c) Descanso
- e) Otros

35- ¿Considera usted que el trabajo nocturno afecta en sus relaciones familiares?
Calificar del 1 al 10. Siendo 1 no afecta y 10 muy afectada.

<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10

36- ¿Considera usted que el trabajo nocturno afecta en sus relaciones sociales?
Calificar del 1 al 10, siendo 1 no afecta y 10 muy afectada.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37- ¿Está recibiendo o ha recibido en los últimos 6 meses apoyo desde el área de salud mental, relacionado a problemas laborales?

- a) Si
- b) No

38- Usted cambiaría su turno de trabajo a un trabajo diurno?

- a) Si
- b) No

Anexo II

Autorización para la recolección de datos



2021 - AÑO DE HOMENAJE AL PREMIO NOBEL DE MEDICINA DR. CÉSAR LEVSTEIN

-----Se deja constancia que las estudiantes Gauna Griselda DNI: 25365268 y Gauna María Laura DNI: 27534606 están realizando su tesina de grado, correspondiente a la Carrera de Licenciatura en Enfermería del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jauretche, denominada: *"Efectos del Trabajo nocturno en los profesionales de Enfermería de áreas críticas del Sanatorio La Trinidad de Palermo"* y solicitan autorización para la etapa de recolección de datos del trabajo final de investigación .-----

-----A pedido de las personas interesadas, y al solo efecto de su presentación ante quien corresponda, se extiende la presente a los 4 días del mes de noviembre de 2021.-----



Lic. Marcelo Insaurralde
Coordinador de Carrera Licenciatura en Enfermería
Instituto de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional Arturo Jauretche

