

LIC EN ENFERMERÍA

HOSPITAL ITALIANO

Ritmo Circadiano y Enfermería

Docente: Lic. Terán Katterinne

Coordinadora de la carrera: Lic. Bilanski Anastasia

Directora de la Carrera: Lic. Felipa Gabriela

Integrante: Rocha Elina

Fecha de Presentación: 23 de Mayo

Argentina, Buenos Aires 2016

INDICE

| | |
|---|----|
| Introducción..... | 1 |
| Formulación del Problema | 2 |
| Objetivo General | 3 |
| Objetivos Específicos | 4 |
| Hipótesis..... | 5 |
| Justificación..... | 6 |
| Marco Teórico | 7 |
| Definiciones | 7 |
| Turnos de trabajo..... | 8 |
| El trabajo por turnos de las enfermeras | 9 |
| Antecedentes..... | 10 |
| Familia..... | 12 |
| Función de la familia | 12 |
| El rol de la mujer trabajadora y la familia | 14 |
| Los ritmos circadianos | 15 |
| Patologías del sueño | 17 |
| Efectos sobre la Salud del Trabajo Nocturno..... | 18 |
| Aspectos psicosociales que repercuten en la calidad del sueño | 19 |
| Sueño | 20 |
| Trastornos del sueño..... | 20 |
| Fases del sueño | 21 |
| Estrés..... | 22 |
| El Estrés Laboral | 22 |
| Desencadenantes del estrés laboral | 22 |
| Tipos de estresores laborales | 23 |
| Organización Mundial de la Salud | 24 |
| Leyes | 25 |
| Ley de salud mental N° 26.657 | 25 |
| Ley de contrato de trabajo N° 20.744..... | 25 |
| Ley Provincial de Enfermería N° 12.245 | 26 |
| METODOLOGÍA..... | 27 |
| Tipo de metodología. | 27 |
| Método Cuantitativo | 27 |
| Diseño de investigación:..... | 27 |
| Universo..... | 27 |
| Población | 28 |
| Muestra..... | 28 |
| Justificación de la muestra. | 28 |
| Criterios de inclusión | 28 |
| Criterios de exclusión | 28 |
| Plan Operativo..... | 29 |
| OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES..... | 29 |
| Diagrama de Grantt | 31 |
| BIBLIOGRAFÍA | 32 |
| Anexo I..... | 1 |
| FICHA BIBLIOGRAFICA..... | 1 |

| | |
|---|----|
| ANEXO II | 29 |
| INSTRUMENTO | 29 |
| ENCUESTA..... | 29 |
| Anexo III..... | 30 |
| Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería..... | 30 |

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de investigación se va a abordar sobre el tema ritmo circadiano y los enfermeros que busca respuestas a la siguiente pregunta:

¿Cómo afecta a su desempeño laboral el ritmo circadiano sobre los enfermeros del turno noche y sadofe en el Hospital Italiano Sede San Justo durante el II/2016?

En cuanto a esta pregunta se formuló los siguientes objetivos específicos:

- Identificar si la edad del profesional de enfermería y el turno de trabajo establecido afecta directamente a la calidad de trabajo.
- Identificar ventajas y desventajas de la elección del turno de trabajo.
- Determinar si el desempeño profesional se ve afectado por el turno de trabajo.

Enfermería constituye una fuerza humana y profesional de primer orden, sus competencias están diversificadas y se las encuentra en todas las esferas de las actividades relacionadas con la salud. Las enfermeras cuidan, educan, dirigen y también investigan. Su trabajo actual está marcado por la polivalencia, la flexibilidad y la multidisciplinariedad. Más allá de la diversidad y el cambio, los cuidados constituyen el motor y el centro, siguen siendo la razón de ser de la profesión.¹

Actualmente, se encuentran muchas investigaciones que plantean la presencia de desgaste laboral, en profesionales de Enfermería, todas ellas concluyen que la etiología es el resultado de un grupo de factores estresantes relacionados al desempeño de la profesión y que superan los recursos de afrontamientos personales (Braham, 1999; Mingote Pérez, 2002; Ferrer, 2002).

En la actualidad se reconoce que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento del servicio en el que trabajan dentro del hospital.

Por este motivo, considero de importancia investigar cómo afecta la cantidad de horas y el turno de trabajo al desempeño laboral del enfermero.

¹ Francine Saillant, PH. D. 2013, Enfermería: Recurso Humano Crítico, Isalud, Vol. 8, N° 37, Pág. 8-13.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo afecta a su desempeño laboral el ritmo circadiano sobre los enfermeros del turno noche y sadofe en el Hospital Italiano Sede San Justo durante el II/2016?

OBJETIVO GENERAL

Determinar características diferenciales en el desempeño laboral de los enfermeros del turno noche y sadofe y establecer cómo afecta el ritmo circadiano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar si la edad del profesional de enfermería y el turno de trabajo establecido afecta directamente a la calidad del trabajo.
- Identificar ventajas y desventajas de la elección del turno de trabajo.
- Determinar si el desempeño profesional se ve afectado por el turno de trabajo

HIPÓTESIS

Los enfermeros que trabajan en el turno noche y sadofe, influidos por el ritmo circadiano presentan mayor dificultad en el desempeño profesional.

JUSTIFICACIÓN

La elección del tema de investigación es una confrontación entre lo científico y las creencias que se tiene sobre la elección del tema a investigar, de esta manera pone en movimiento sus representaciones y conceptos y los confronta de manera crítica con las representaciones y conceptos imperantes en la sociedad.²

Pretendemos lograr con esta investigación un cambio importante a nivel del recurso humano, fundamentalmente en su formación como profesional de la salud.

Para ello, se debe evitar que los enfermeros lleguen a un estado de deshumanización en la atención a la salud con el paso de los años en relación al trabajo asistencial, produciendo cambios en la conducta y en las relaciones de trabajo.

El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria. El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no solo la calidad de vida en el trabajo, sino a la vida fuera del ámbito laboral. El tiempo libre fuera del ámbito laboral se utiliza para el esparcimiento, la vida familiar y la vida social, es un elemento que determina el bienestar de los trabajadores.

Las actividades de enfermería se desarrollan de forma continua abarcando las 24 hs del día, brindándose un trabajo a turnos por distintos grupos de enfermería, cumpliendo cada uno de ellos sus actividades.

El trabajo queda cubierto todo el día y durante toda la semana, consta de 5 turnos: Turno mañana, tarde, noche A, noche B y Sadofe. Es un sistema continuo es decir, el trabajo se realiza de manera ininterrumpida.

Por este motivo es importante trabajar con este grupo de enfermeros y poder determinar cómo afecta el ritmo circadiano el desempeño laboral de enfermería.

² Juan Samaja. Epistemología y Metodología. 3° edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires Eudeba.2015. P 24.

MARCO TEÓRICO

Definiciones

Turnos: El turno es el horario del puesto de trabajo diario propiamente dicho.

Rotación: Se establecen turnos de trabajo rotatorios entre los trabajadores que forman equipos van alternando mañana, tarde, noche y sábado, donde la actividad no puede paralizarse por razones productivas.

El trabajo: Es definido desde diferentes perspectivas según Marx, Karl y F. Engels, “En la producción, los hombres no actúan solamente sobre la naturaleza, sino que actúan también los unos sobre los otros. No pueden producir sin asociarse de un cierto modo, para actuar en común y establecer un intercambio de actividades. Para producir, los hombres contraen determinados vínculos y relaciones, y a través de estos vínculos y las relaciones sociales, y solo a través de ellos, es como se relacionan con la naturaleza y como se efectúa la producción.”³

Karl Marx plantea cuatro formas de enajenación del hombre a través del trabajo. En su constante análisis de los sistemas productivos y económicos, estudia el trabajo del hombre, y demuestra que los principios del capitalismo, cambian completamente, el sentido del trabajo para el hombre. El trabajo construye al hombre, le da sentido a su vida, pero tal como es concebido por la sociedad moderna, el trabajo enajena al hombre, lo despoja de su ser y evita el desarrollo.⁴

El trabajador: Se considera a aquella persona mayor de edad, de forma voluntaria, presta sus servicios retribuidos. Estos servicios pueden ser prestados dentro del ámbito de una organización y bajo la dirección denominado empleador. O como trabajador independiente, trabajando de forma

³ Marx, Karl y F. Engels, trabajo asalariado y capital, Editorial Cartago, Buenos Aires, 1963, p. 8.

⁴ Karl Marx (1818-1883), filósofo economista, historiador y revolucionario alemán, Nacido en Tréveris, redactó en 1844 “Los manuscritos económicos-filosóficos”.

autónoma en una profesión, cobre por el trabajo realizado sin vinculación contractual.

Turnos de trabajo

No todos los enfermeros trabajan 7 hs, los turnos cumplen distintos horarios, la naturaleza de los servicios desempeñados pueden necesitar otros horarios más largos.

El turno mañana y turno tarde cumple una carga horaria de 7hs, sin embargo el turno noche A y B cumple una carga horaria de 10hs y no hay que dejar atrás al turno franquero que cumple una carga horaria de 14hs.

Debido a que la mayoría de las personas trabajan durante el día y duermen por la noche, los trabajadores por turnos también tienen problemas sociales. Con frecuencia experimentan dificultad con los hijos, relaciones matrimoniales y la recreación.

En relación con el horario de trabajo, la atención en salud es un servicio que abarca las 24hs del día y todos los días del año. Para cumplir con este horario, es necesario distribuir la jornada en turnos de mañana, tarde, noche y franqueros.

Tales jornadas de trabajo pueden tener repercusiones sobre la salud de las personas, atribuibles principalmente a tres tipos de factores la modificación de los ritmos circadianos, la alteración del sueño y las repercusiones sobre la vida familiar y social.

A través del estudio de la fisiología humana se ha descubierto que durante el ciclo de vigilia-sueño de 24hs, llamado ciclo nictameral o circadiano, suceden ciertas variaciones de los índices fisiológicos como por ejemplo: el ritmo circadiano, la temperatura corporal, el consumo de oxígeno, la eliminación por orina de los electrolitos y agua, la secreción de adrenalina, entre otros.

Este ciclo es influenciado por factores externos como la alternancia y la oscuridad y los hábitos sociales. Estos factores actúan como sincronizadores del ciclo circadiano, por tanto, si se modifican los factores, se altera el ciclo circadiano, y consecuentemente, se producirán trastornos fisiológicos que afectan la salud del individuo. El trabajador puede sufrir de alteraciones del

ciclo circadiano a causa del horario distribuido en turnos, como es el caso de los profesionales en salud, como lo describe Bestratén (2002) “el Trabajo a turnos comporta una condición entre los diversos sincronizadores sociales y el organismo lo que da lugar a la llamada patología de la turnicidad, que se caracteriza por astenia, nerviosismo y dispepsia”

Monk, Folkard y Wedderburn señalaron que los trabajadores por turnos deben enfrentar tres condiciones permanentes biocronología:

- Los seres humanos y la sociedad son diurnos.
- La luz del día tiene un efecto indicador para iniciar la vigila.
- El sistema circadiano es lento para ajustarse al trabajo nocturno.

El trabajo por turnos de las enfermeras

Se define como toda forma de organización del trabajo en equipo según la cual los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo según un cierto ritmo, continuo o discontinuo, implicando para el trabajador la necesidad de presentar sus servicios en horas diferentes en un periodo determinado de días o de semanas.

El término de rotación de recursos humanos se utiliza para definir la fluctuación de personal entre una organización y su ambiente; esto significa que el intercambio de personas entre la organización y el ambiente se define por el volumen de personas que ingresan en la organización y el de las que salen de ella.

El trabajo por turnos influye negativamente en la salud de la persona, en su capacidad para actuar, en el grupo con el que coopera y en la continuidad de los cuidados.

El CIE estima que en los sistemas de trabajo por turnos que se aplican en todos los contextos de trabajo de enfermería deben tenerse debidamente en cuenta las consecuencias para la salud del trabajo además de:

- Las necesidades de los pacientes.
- El numero de enfermeras requerido para hacer frente a las necesidades de los pacientes y de la comunidad.
- Las necesidades personales de las enfermeras.

- Las estipulaciones de la legislación y de los convenios colectivos.

Las enfermeras deben ser conscientes de las consecuencias de salud que tienen para la profesión y el trabajo los diversos sistemas de trabajo por turnos que se aplican, de modo que pueden hacer aportes informados a la elaboración de las políticas. El Consejo Internacional de Enfermeras está comprometido a: identificar las tendencias de la gestión del trabajo por turnos. Difundir a las asociaciones de enfermeras información sobre los efectos de los trabajos en los distintos turnos y las estrategias para mitigarlos, con el fin de que esas estrategias se incluyan en los programas de formación y orientación. Conseguir que se reconozcan los riesgos laborales relacionados con el trabajo por turnos. Ayudar a las asociaciones nacionales de enfermeras (ANE) a preparar sus negociaciones para conseguir sistemas equitativos de trabajo por turnos. Las asociaciones nacionales de enfermeras han de favorecer o negociar las condiciones de trabajo adecuadas para las enfermeras que trabajan en turnos.

Antecedentes

Los cuidados de enfermería suponen un servicio que se presta las 24hs del día y que solo puede mantenerse mediante el trabajo por turnos.

Es sabido que el modelo de empleo exige que las enfermeras se adapten al cambio físico, emocional y socialmente. Si bien el trabajo por turnos puede introducir cierta flexibilidad en el plan de trabajo de las enfermeras a menudo aparecen nuevas dificultades para las que prestan servicios en entornos complejos y en situaciones interpersonales exigentes.

El tiempo del trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria, ya que su distribución puede no solo afectar a la calidad de vida en el trabajo sino a la vida extra laboral. Por otra parte para la institución es un factor de rendimiento, de costos de producción, de utilización óptima de la capacidad de la instalación y por consiguiente de eficacia.

La OIT, define en 1984 los aspectos psicosociales en el trabajo como sigue: “Los aspectos psicosociales en el trabajo consisten en la interacción entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de

su organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones experiencias, puede influir en la salud y en el rendimiento y la satisfacción en el trabajo”. Según esto no solo hay consecuencias físicas negativas para el trabajador a turnos, sino que también puede producirse otro tipo de consecuencias, las psicosociales. Estos problemas aparecen cuando existen exigencias que van mas allá de los propios recursos de la persona, por lo que el trabajador no puede hacer frente a esas exigencias y se ve sobrepasado.

De acuerdo a recientes investigaciones de la OIT (Organización Internacional del Trabajo), se señala que existe una tasa mayor de enfermedades relacionadas con el estrés entre las mujeres, lo que puede obedecer a la asignación de tareas repetitivas, que deben realizarse a gran velocidad y no dejan espacio para la toma de decisiones ni creatividad. Otro factor responde a la doble carga de trabajo que recae a menudo sobre las mujeres que deben trabajar y ocuparse del hogar.⁵

Los trabajadores nocturnos se ven a menudo con más dificultades para organizar su vida familiar y mantener relaciones normales con su cónyuge, padres o hijos. El trabajo nocturno, y especialmente el trabajo de los fines de semana y días festivos, pueden plantear un problema práctico para las actividades de la familia, su esparcimiento en conjunto.

El trabajo durante el turno noche, es considerado como el más negativo para el sujeto, por originar serias alteraciones en la calidad y cantidad de sueño. A favor del sistema de los cambios rápidos esta él no permitir un desajuste en los ritmos internos debido, precisamente a la rapidez de los cambios. El cambio rápido supondría la conservación del ritmo circadiano, evitando una constante disfunción, con mas contactos familiares y sociales, además de ser el sistema preferido (Yuichire Ono y Otros; 1999).⁶

Se pueden mencionar aspectos positivos sobre el trabajo en estos horarios: Gracias a los enfermeros por turnos, nuestra sociedad funciona las 24hs al día.

⁵ OIT: “Recomendaciones sobre el Trabajo Nocturno (mujer)”. Sesión n°77 de la conferencia. Ginebra, Junio de 1990.

⁶ Yuichire Ono y Otros: “Trabajo nocturno y en turnos” Editores Instituto Karoliska , Instituto para el estudio de la vida y el trabajo, Estocolmo, Suecia, 1999 pag. 186 a 194.

Para el trabajador, el trabajo por turnos puede significar un pago extra o más tiempo libre durante el día.

Las enfermeras en particular y, los trabajadores en general que desarrollan sus actividades profesionales durante el horario nocturno, se plantean ciertas variables que intervienen: Hábitos alimenticios, alteraciones del reposo, de la vida social, incidencia en la actividad laboral, trastornos de la organización familiar y de pareja.

Familia

La estructura de la familia está formada por miembros individuales y de los papeles que desempeñan al interactuar entre sí. Un papel se define como un patrón o secuencia de actos dirigidos hacia una meta y modelados por un proceso cultural para las transacciones que una persona puede tener con un grupo social o la cultura. El significado de la palabra “familia” se aplica a la familia nuclear: una unidad estructural compuesta por un hombre y una mujer que están casados y tienen hijos.

Familia puede considerarse también como un grupo primario que posee ciertas características genéticas en común con todos los otros grupos pequeños (familia de un solo progenitor, familias comunales, familias extensas que viven en la misma residencia y otros grupos que habitan en una sola casa).

Función de la familia

- Reproducción
- Mantenimiento físico de los miembros de la familia: Provisión de alimentos, vestido, techo, casa y cuidado medico
- Socialización de hijos hasta convertirlos en adultos.
- Asignación; de recursos y división de deberes y responsabilidades.
- Mantenimiento del orden de la familia y entre la familia y los extraños.
- Mantenimiento de la moral familiar y motivación para llevar a cabo las tareas familiares.

Existen distintos autores que estudian a la familia se rescata solo lo básico que la conforma, aclarado este tema cabe relacionarla con lo social.

El modelo de E. Pichón Reviere (1972) es el más destacado de la psicología social y suele hacerse presente para muchos autores, a la hora de realizar su trabajo.

Las necesidades que demanda la familia, se manifiestan e interactúan dinámicamente entre el grupo familiar y los individuos, de acuerdo con la naturaleza de los procesos vitales individuales, el ciclo vital en el que se encuentra la familia, la interacción familiar y el estímulo del medio social. Las necesidades del individuo y la familia siempre son las mismas lo que difiere son los modos o las formas de satisfacción. Cada persona o grupo familiar las satisface según su cultura, valores, limitaciones, capacidades, aspiraciones, tiempo, lugar y circunstancias.⁷

Se debe considerar la consecuencia que tiene sobre la salud el cumplimiento de las jornadas de trabajo, en el turno noche y franquero se ve afectado no solo la vida social, sentimental y sexual ya que su ritmo de trabajo se invierte respecto al ritmo de vida de su grupo familiar, y el tiempo dedicado al ejercicio de sus labores le resta tiempo de disfrute con su pareja, hijos y otros con los que comparte sus momentos no productivos.

Es el factor de “horas trabajadas” el que mayor impacto representa en los enfermeros y el que ocasiona un mayor número de síntomas físicos y presión psíquica y emocional de las mismas. Tomando en consideración que a mayor número de horas trabajadas serán mayores las jornadas de trabajo de larga duración, entonces podemos suponer que la aparición de síntomas digestivos, osteomusculares, neurológicos y de la esfera social y personal pueda estar relacionado a esta condición en particular.

Cuando el trabajador nocturno es la mujer, que es quien generalmente organiza las actividades del hogar, es ella la más afectada, ella quien debe disminuir o prescindir de las horas de descanso o sueño o sueño diurno, para

⁷ Pichón Reviere, E: “Del Psicoanálisis a la psicología Social” Editorial Psicomundo Argentina. Primera Escuela Privada de Psicología Social y en la Escuela de Psicología Social de Tucumán, Año 1972-Pag: 57.

cumplir con las tareas del hogar y cuidados de los niños, cargando con la mayor fatiga y desgaste con el consiguiente deterioro.

El rol de la mujer trabajadora y la familia

Rol: Patrón de conductas esperables de una persona, en una trama social.

El rol de la mujer en la sociedad se ha ido modificando a partir del ingreso masivo femenino al mercado laboral. Las mujeres de principios del siglo pasado, eran educadas para casarse, tener hijos y atender un hogar y eran escasas las familias que mandaban a sus hijas a la universidad.

Actualmente las estadísticas reflejan una mayor afluencia femenina en las universidades con gran dedicación a los estudios, dando un mayor porcentaje de profesionales mujeres egresadas.

Por otra parte, la participación femenina ya no se limita a carreras estrictamente para mujeres, sino que abarca todos los ámbitos profesionales, habitualmente ocupado por los hombres.

De este modo el nuevo rol de la mujer en la sociedad ha modificado su rol en familia. La mujer ha incorporado tareas a su quehacer cotidiano, sin dejar de lado las que realizaba habitualmente.

El desempeño correcto de este rol, madre trabajadora, le dará a los hijos el marco adecuado familiar para mantener un estado emocional equilibrado, sin altibajos y sin conflictos.

La madre juega un rol sumamente importante, sobre todo cuando los valores más importantes son el consumismo, la belleza y hedonismo, el dinero, lo material, etc. La madre debe enseñar a sus hijos a analizar, a reflexionar, a cuestionarse todo lo que ven, a diferenciar todo lo que es bueno o malo para ellos; además debe enseñarles a valorar lo espiritual, a querer, a respetar, entender y tolerar al prójimo; y lo más importante, debe enseñarles a valorarse a si mismos, a quererse y respetarse porque solo cuando uno se logra conocer, entender y respetar puede comprender a los demás.

Los ritmos circadianos

Los seres humanos, al igual que todos los seres vivos, poseen unos ritmos innatos de actividad-inactividad. En primer lugar, los ritmos circadianos son ritmos de frecuencia media, con ciclos de unas 24hs, como por ejemplo los ciclos de sueño- vigilia, los ciclos de la temperatura corporal y los ciclos del cortisol. Los ciclos de interés para este documento son los ciclos de sueño- vigilia.

Estos ciclos de sueño-vigilia tienen gran importancia, ya que la vida diaria se organiza en función de los mismos: las personas duermen de noche y de día desarrollan su actividad. Así, cualquier ritmo de vida que los altere, tendrá consecuencias negativas en el organismo, véase fatiga, malestar general, deficiencias de pruebas físicas y cognitivas, alteraciones en el sueño, entre otros.

Algunos aspectos a resaltar en relación a los ritmos circadianos son:

1. Todos los seres vivos poseen ritmos innatos de actividad-inactividad. Todos los seres vivos tienen unos ritmos de curso libre característicos: en los ratones sería de 23 horas, en los hamsters de 24 horas y en los humanos de 25,5 horas.
2. Estos ritmos no son aprendidos o grabados en el organismo. No se adaptan a condiciones específicas, locales o regionales del ambiente.
3. Tiene un fuerte componente genético.
4. Influyen en los horarios de actividad-inactividad motora, en los procesos fisiológicos y en la conducta.
5. Proporcionan un mecanismo por el cual los organismos se mantienen en sincronía con su ambiente.

Los ritmos circadianos pueden presentar diferencias entre individuos. Teniendo en cuenta la matutinidad, el género y la edad, se puede aclarar porque unos sujetos se ven tan afectados negativamente por el trabajo a turnos y otros sujetos lo soportan en mejores condiciones.

Un tema a plantear respecto a los ritmos circadianos es la posible existencia de un reloj biológico que guíe estos ritmos y la localización biológica de las zonas encargadas de mantener estos ritmos. Así parece que existe un “marcapasos” situado en el hipotálamo, en el núcleo supraquiasmático, que

puede verse perjudicado si no hay luz, si no se come a unas horas determinadas, etc. Se ve ayudado por las señales ambientales adecuadas, de ahí la importancia y los efectos negativos derivados de tener unos turnos laborales con mucha carga horaria que va en contra de los ritmos circadianos naturales.

Puede decirse que los mecanismos de gobierno de los ciclos circadianos son los tractos retinohipotalámicos, las células ganglionares retinianas y la glándula pineal. También parece que una mutación en los genes “per” y “clock” altera los ritmos circadianos, ya que con ritmo libre se adelantan en lugar de retasarse y cuando se alteran los dos alelos, el sujeto entra en lo que se denomina arritmicidad.⁸

Los ritmos circadianos se caracterizan por seguir un ritmo de 24hs, estos ritmos están regulados, por núcleos supraquiasmáticos del hipotálamo, los cuales conforman el núcleo central del reloj biológico, y de manera externa, por estímulos ambientales, siendo el más importante el ciclo de la luz y oscuridad. Este ciclo juega un papel muy importante en la sincronización de los ritmos biológicos, ya que la entrada de luz a través de la retina hace que los núcleos supraquiasmáticos manden señales necesarias para poner en marcha y coordinar dichos ritmos, por lo que el ojo en su conjunto es un componente fundamental en el descanso del ser humano. Una de las señales implicada es la melatonina, una hormona segregada por la glándula pineal en ausencia de luz, informando al cuerpo que es de noche y regulando, el ciclo, sueño-vigilia. De esta manera se da lugar al intentar dormir cuando los niveles de melatonina no son adecuados, como ocurre con los trabajadores del turno noche, el tiempo de sueño será más corto de lo normal y se producirán más episodios de despertares. Otra hormona implicada en los procesos de sueño-vigilia es el cortisol, un glucocorticoide antagonista de la melatonina que colabora activando diversos mecanismos para ayudarnos a mantener en vigilia. El cortisol un regulador del metabolismo que se libera como respuesta ante situaciones de estrés, alcanza su pico máximo durante la mañana, disminuyendo paulatinamente durante la noche.

⁸ Folkard, S. (1987). “Circadian rhythms and hours of work”. En P. Warr (ed.), Psychology at work. Hammondsworth: Penguin.

Patologías del sueño

Debe entenderse que estas patologías pueden darse por si mismas, sin necesidad de un agente causal determinado, pero también puede incrementarse su probabilidad de aparición y sus efectos negativos debido al trabajo por turnos, por la alteración que este tipo de trabajo supone en la vida del trabajador.

Estas patologías del sueño se denominan también como disomnias, que son trastornos relacionados con el horario y su desequilibrio al dormir. Esto es muy típico en el trabajo del turno noche, ya que se altera el ritmo normal de sueño. Dentro de las disomnias se encuentran:

- Trastornos de iniciación y mantenimiento del sueño, como el insomnio. El insomnio puede ser transitorio o crónico y además puede ser inicial, intermedio y final.
- Somnolencia excesiva, como apneas y narcolepsia. Este trastorno supone que en la vigilia, la persona tiene una necesidad de dormir, disminuyendo su atención y rendimiento y requiere tratamiento debido a su poder incapacitante. La apnea se trata de un problema de respiración que favorece los despertares en las fases III y IV del sueño dando lugar a un patrón irregular del sueño, por lo que manifiestan somnolencia durante el día. La narcolepsia se trata de un problema en el que se dan crisis del sueño durante la vigilia, con cataplexia, parálisis del sueño y alucinaciones, mientras que en la noche duermen normalmente.
- También hay otras disomnias que tienen que ver con los ciclos circadianos vistos anteriormente: por ejemplo el insomnio por ciclos irregulares, por adelanto o retraso de la fase del sueño o el insomnio provocado por un ritmo diferente. Cualquier cambio ambiental que altere los ritmos circadianos naturales de sueño y vigilia tiene efectos negativos en el organismo.

Tras conocer el funcionamiento normal del ciclo de sueño-vigilia y conocer cómo puede alterarse al trabajar en turnos con mayor carga horaria, se

presentan a continuación los aspectos psicosociales que influyen en la calidad de sueño.

Efectos sobre la Salud del Trabajo Nocturno

El horario de trabajo nocturno, por tanto, tiene un impacto negativo en el bienestar personal, constituyendo un importante factor de riesgo para la salud.

Entre los efectos identificados se encuentran:

Alteraciones Digestivas:

Aparecen alteraciones digestivas como dispepsia, estreñimiento o diarrea, debidas al cambio de hábitos alimenticios y la interrupción de los ritmos biológicos.

Trastornos del sueño:

Los trastornos del sueño constituyen los más inmediatos y principales de los problemas, siendo el insomnio el más frecuente. 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 otros problemas de salud como la fatiga crónica. También se ha comprobado que las funciones metabólicas y endocrinas pueden verse afectadas si la privación de sueño se alarga en el tiempo.

Alteraciones Psicosociales:

Debido al predominio de una vida diurna, donde gran parte de las actividades cotidianas se realizan durante las horas de luz, las esferas familiar y social se ven normalmente afectadas en mayor o menor grado. Las personas con horario de trabajo nocturno pueden encontrar grandes dificultades a la hora de cumplir con sus obligaciones personales fuera del trabajo, conduciéndoles incluso al aislamiento social. A nivel psicológico pueden aparecer cuadros de depresión, estrés, ansiedad, irritabilidad e incluso de abuso a las sustancias. Además la profesión de enfermería presenta un desgaste mental extra en comparación con otros oficios, a causa del estrés y la ansiedad que supone el tratar con personas en una situación delicada de sus vidas, así como con sus familiares.

Alteraciones Cardiovasculares:

Debido a la mala alimentación basados en precocinados y comidas con altos niveles de grasas saturadas, lo que aumenta en Índice de Masa Corporal (IMC), el colesterol, así como otros parámetros de riesgo cardiovascular que pueden llegar a provocar isquemias y otros fallos cardiovasculares.

Cáncer:

Un menor nivel de melatonina, la cual actúa como agente antimutagenico y oncostatico, parece dar lugar a un mayor riesgo de sufrir distintos tipos de cáncer, como cáncer de mama, colorrectal o de endometrio.

Aspectos psicosociales que repercuten en la calidad del sueño

El desajuste entre los factores psicosociales y el enfermero puede aparecer cuando aparece un elevado ritmo de trabajo o una sobrecarga de tareas, cuando existe ambigüedad del rol, por falta de formación para el área de trabajo, debido a la organización del trabajo etc.

Un factor psicosocial que puede afectar la calidad de sueño y así afectar la organización temporal del trabajo teniendo en cuenta la forma de distribuir el tiempo de trabajo, el trabajador puede adaptarse a ello o puede que se produzca un desajuste entre la organización temporal del trabajo y el trabajador, lo cual puede afectar negativamente la calidad del sueño.

El trabajo de los turnos supone características organizacionales y psicosociales que pueden producir un desequilibrio para el trabajador, en la medida en que se alteran el funcionamiento biológico, social y psicosocial de la persona. Este desequilibrio puede afectar no solo a su salud, sino también a la institución. Cabe destacar, que una de las formas en que afecta a la salud es mediante la aparición de elevados niveles de estrés laboral y otra forma en la que se puede afectar es a través de un bajo rendimiento laboral.

Sueño

El sueño es un estado regular, recurrente fácilmente reversible que se caracteriza por una inactividad relativa, en el que ocurren muchos cambios fisiológicos en la respiración, función cardíaca, tono muscular, función hormonal y presión sanguínea (según Beríos, Medina, Padgett, Mayorga y Su, 2002).

Al dormir existe una variación cíclica de las diferentes etapas del sueño, es de importancia comprender que se producen cambios fisiológicos que se dan en el momento en que la persona altera su ciclo de sueño.

Los trastornos del sueño por turnicidad laboral forman parte de los desórdenes del ritmo circadiano. Estos trastornos se producen como consecuencia de los turnos de trabajo y consisten en síntomas de insomnio y somnolencia excesiva diurna relacionados con el esquema de la jornada laboral. La actividad continua con potencial para interrumpir el ciclo sueño-vigilia, es particularmente evidente en los medios hospitalarios. (Valero y Lázaro, 2004).

La falta de sueño ha sido relacionada con el aumento de peso, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, depresión y abuso de medicamentos. (García, 2008).

A largo plazo los hábitos alimenticios irregulares durante el trabajo nocturno pueden provocar molestias e incluso trastornos gastrointestinales (Knauth, 1998).

Trastornos del sueño

Según la clasificación DSM-IV TR de la American Psychiatric Association, uno de los trastornos primarios del sueño es el “trastorno del ritmo circadiano” (303.45) y lo define como el insomnio que aparece durante las horas en que el individuo debería dormir o somnolencia excesiva en horas en las que debería estar despierto debido a un turno de trabajo nocturno o a un cambio repetido del turno de trabajo.

Las alteraciones del sueño también se manifiestan bien por déficit de sueño o por perturbaciones durante el mismo.

El sueño tiene dos fases: Primera fase o sueño lento, en la que se produce la recuperación física del organismo y una segunda fase rápida, que es la que nos permite la recuperación psíquica. Para que nuestro organismo se recupere es necesario dormir al menos 7 horas cada día.

La reducción de horas de sueño, unido a la alteración del ritmo circadiano produce cansancio y estrés crónico en el trabajador nocturno, teniendo repercusión en la salud y en la vida familiar y social del trabajador.

El sueño es una necesidad humana básica, es un proceso universal común a todas las personas. El sueño se considera como un estado de alteración de la conciencia en el que la percepción y la reacción al ambiente del paciente están disminuidas. El sueño se caracteriza por una actividad física mínima, niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos orgánicos y disminución de la respuesta ante estímulos externos. (Ver Anexo II)

Fases del sueño

El sueño presenta dos fases: la caracterizada por movimientos oculares rápidos, fase REM (Rapid Eye Movement) y la que carece de este tipo de movimientos, fase NREM (Non Rapid Eye Movements) En condiciones normales, durante la fase de sueño NREM, el sujeto dormido va avanzando a lo largo de cuatro fases, que no sólo se producen una vez en el transcurso de un periodo de sueño sino que vienen y van varias veces. Al término de cada fase NREM, lo habitual es que se produzca una fase REM.

Son muchos los factores que pueden interferir con las fases del sueño y en función de la fase que se vea afectada surgirán unas alteraciones u otras.

El patrón normal de sueño de un adulto comienza con un periodo de presueño, en el que el sujeto se da cuenta de una somnolencia gradualmente creciente. La fase de presueño dura habitualmente de 10 a 30 minutos, pero puede llegar a durar más de una hora si el sujeto tiene dificultades para conciliar el sueño.

Estrés

En relación al estrés, según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos, (NIOSH), los estudios demuestran que los trabajadores de salud tienen mayores índices de abuso de sustancias y tasas más altas que otras profesiones de suicidio, depresión y ansiedad relacionadas todas ellas con el estrés laboral. Traduciéndose en Burnout, intención de abandonar la profesión, menor satisfacción para el paciente y errores en el diagnóstico y tratamiento.

El Estrés Laboral

Cuando un trabajador padece estrés laboral supone un conjunto de problemas a nivel físico, psíquico y social que también pueden afectar negativamente a la organización. Pueden presentarse las siguientes consecuencias:

- Comportamentales: Como disminución del desempeño, toma de decisiones poco efectivas, pérdida de hábitos de vida saludable, abuso de sustancias, etc.
- Psicológicas: Irritabilidad, ansiedad, pérdida de motivación, baja autoestima, alteraciones en los procesos cognitivos, estados depresivos, etc.
- Física: Enfermedades cardiovasculares, cefaleas, migrañas, úlceras y alteraciones gastrointestinales, cáncer, etc.

Desencadenantes del estrés laboral

Los siguientes aspectos se consideran como desencadenantes del estrés laboral:

1. Contenido del trabajo: Puede llegar a ser un desencadenante para el estrés laboral, cuando los trabajadores no tengan control sobre su trabajo y sus condiciones.

2. Condiciones temporales de trabajo: el hecho de trabajar en turnos o todo aquel trabajo considerado fuera de la jornada normal diurna, como el trabajo nocturno o las jornadas de más de 8 horas.
3. El tipo de trabajo realizado: El trabajo implica responsabilidad, es decir no tiene las mismas implicaciones trabajar en una profesión en la que un error produce efectos insignificantes que trabajar en una profesión en la que un error puede tener consecuencias fatales para la vida de un ser humano.

Tipos de estresores laborales

Son todas aquellas situaciones estresantes relacionadas con el trabajo de enfermería, capaces de generar alteraciones físicas, emocionales y sociales.

Reig A. y Caruana⁹ identificaron un grupo de estresores laborales específicos del desarrollo cotidiano de la profesión de enfermería, ellos son:

- Contacto con el dolor y la muerte: Los profesionales de enfermería en general se suelen mostrar satisfechos con la atención de los pacientes, que es la parte esencial de la profesión, sin embargo la gran responsabilidad sobre la vida, la salud y el cuidado de otras personas, junto con el trato diario de los pacientes, son factores determinantes de la presencia de estrés y sus consecuencias.
- Conflicto con pacientes y sus familiares: Cada vez que enfermería se enfrenta a un usuario más informado con conocimiento de sus derechos como ciudadano más exigente y dispuesto a demandar legalmente, genera temores y conflictos que son causantes de desgaste profesional en enfermería.
- Conflicto con los superiores: La falta de apoyo de los superiores ha sido identificada como un estresor que tiene gran implicación en la salud de los profesionales de enfermería.
- Situaciones urgentes y graves: La enfermera debe tomar en muchas ocasiones decisiones rápidas que pueden comprometer el bienestar del paciente, generando elevados niveles de estrés, situaciones que se

⁹ Reig A. Caruana A. Estudio comparativo de estresores profesionales en personal de Enfermería Español y Norteamericano enfermería científica 1989; Pag 4-44.

vivencia cotidianamente en unidad de cuidados intensivos, donde las decisiones a menudo son irreversibles y comprometen la vida del paciente.

- **Carencias:** La insatisfacción en el trabajo es una situación que se presenta a menudo en los profesionales de enfermería. Se ha encontrado la insatisfacción laboral como un factor relacionado con la salud de los profesionales de enfermería.
- **Estrés Emocional:** El cuidado del paciente crítico hace sentir al trabajador desarmado y lo lleva a adoptar conductas de huida y evitación, ya que la naturaleza de la enfermedad de sus pacientes le hace enfrentarse en ocasiones con el fracaso terapéutico o con un mal pronóstico y la vez lo sensibiliza ante la muerte, en las enfermeras son frecuentes los sentimientos de impotencia, soledad y frustración ante el hecho de que incluso unos buenos cuidados no aseguran una muerte digna.
- **Sobrecarga Laboral:** La sobrecarga en el trabajo ha sido identificada como una de las principales causas de estrés en las enfermeras, estas perciben que su trabajo es físicamente agotador. El trabajo nocturno y franquero produce alteraciones en las constantes biológicas determinadas por el ritmo circadiano, establecido a su vez por las secreciones hormonales, los ciclos del sueño y el ritmo metabólico. Requiere un gran esfuerzo adaptativo, generando irritabilidad, disminución de la concentración, trastornos del sueño, fatiga, ansiedad, además de provocar modificaciones en la vida social, conyugal y sexual.

10

Organización Mundial de la Salud

Según la OMS estima que en 2020 los trastornos depresivos serán la segunda mayor causa de morbilidad, detrás de la enfermedad isquémica del corazón. El adolecimiento físico y mental aumenta la frecuencia de licencias por enfermedad pudiendo llegar a la jubilación anticipada, aumentos de los costos

¹⁰ Ribero E. Cartagena A. et al Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería. Universidad de Alicante. Editorial Espasgrafic. 1993.Pag 12-50

con tratamientos médicos, mayores incidencias de enfermedades coronarias y endocrinas.¹¹

Leyes

Ley de salud mental N° 26.657

En la Argentina existe la ley nacional de salud mental N° 26.657, donde asegura el derecho a la salud mental de todas las personas de las provincias y de la ciudad autónoma de Buenos Aires, esta ley fue creada en el año 2012.

Reconociendo a la salud mental como un proceso determinado por componentes históricos, socio-económicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la conexión de los derechos humanos y sociales de toda persona.

Según el capítulo 2, Art 5 de la ley de salud mental, la existencia de un diagnóstico en salud mental no implica que la persona tenga una discapacidad sino que puede ser tratada.¹²

La existencia de diagnóstico en el campo de la salud mental no autoriza en ningún caso a presumir riesgo de daño o incapacidad, lo que sólo puede deducirse a partir de una evaluación interdisciplinaria de cada situación particular en un momento determinado.

Ley de contrato de trabajo N° 20.744

Según la ley de contrato de trabajo, ley n° 20.744, Art 63 (principio de la buena fe), ambas partes tanto el empleador como el empleado están obligados a obrar de buena fe, ajustando su conducta a lo que es propio de un buen

¹¹ http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412010000100020&script=sci_arttext de introducción.

¹² <http://www.msal.gov.ar/saludmental/images/stories/info-equipos/pdf/ley-nacional-salud-mental-26.657.pdf>

empleador y de un buen trabajador, aclarando esto, el empleado debe cumplir con su trabajo siempre de buena fe sin producir daños a terceros.

Ley Provincial de Enfermería N° 12.245

La ley 12.245, capítulo VIII, Art 24, declara que “para resguardo de la salud física o psíquica se establecen regímenes especiales de reducción horaria, licencias, jubilaciones, condiciones de trabajo y/o provisión de elementos de protección, considerase insalubres las siguientes tareas de enfermería: a) Las que se realizan en unidades de cuidados intensivos; b) Las que se realizan en unidades neuropsiquiátricas; c) Las que conllevan riesgo permanente de contraer enfermedades infecto-contagiosas; d) Las que se realizan en áreas afectadas por radiación, sean ionizantes o no; e) La atención de pacientes quemados.

De acuerdo a las leyes y los artículos nombrados existe un respaldo sobre el que se pueda apoyar el enfermero, pero no siempre lo sabe o lo tiene presente, las causas pueden ser diversas, como falta de conocimiento, o ausencia de difusión por parte del establecimiento, dando lugar a que el personal no sepa cómo enfrentar su situación, y perjudicándose así mismo y a terceros.

METODOLOGÍA

Tipo de metodología.

Método Cuantitativo

La aplicación de este método permitirá utilizar la recolección de datos para probar una hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

Diseño de investigación:

Tipo de investigación: Se trata de un estudio no experimental, transversal, descriptivo.

- No experimental: No se realizan manipulación de variables, solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.
- Transversal: Recolectan datos en un solo momento con el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.
- Descriptivo: Se Indagara la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población.

Universo

Todos los Enfermeros del Hospital Italiano de la Sede San Justo en la gestión II/2016

Población

Los 16 enfermeros de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos del Hospital Italiano de San Justo en el año 2016

Muestra

Los 9 enfermeros repartidos entre los turnos noche A, noche B y sadofe.

Justificación de la muestra.

El objeto de estudio son los enfermeros que trabajan en el turno noche y sadofe del hospital italiano de la sede de San Justo en el sector UCIP, se decidió la elección como muestra debido a que poseen mayor carga horaria de trabajo donde las consecuencias se ven reflejadas en la vida cotidiana a través de alteraciones del ritmo circadiano.

Criterios de inclusión

Enfermeros que trabajan en el turno noche y sadofe

Criterios de exclusión

Encuesta con preguntas cerradas.

Enfermeros que trabajan en el turno mañana y turno tarde.

PLAN OPERATIVO

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable | Dimensiones | Indicadores |
|--|---|--|
| Genero | Estrés laboral. Consecuencia Física. | Masculino-Femenino |
| Edad | Estrés laboral. Consecuencia Física. | |
| Turnos de trabajo | Ritmo Circadiano. | Turno noche Turno sadofe |
| Horas de descanso | Sueño. | Más de 9 hs Entre 7 y 8 hs Hasta 6 hs Menos de 6 hs |
| Satisfacción personal | Tipo de estresor laboral. Carencias. | Si No |
| Ventajas de la elección del turno | Familia. Rol de la familia. | Plus por turno Menos trafico Más tiempo con la Familia |
| Desventajas de la elección del turno | Familia. Rol de la familia. | Trabajar días festivos Insomnio Trastorno alimenticio |
| ¿Los enfermeros del turno noche realizan los mismos cuidados de enfermería que los enfermeros del fin de semana? | Aspecto psicosocial. | Si No |
| ¿Existe una normativa de actividades a realizar | Aspecto psicosocial. | Si No |

| | | |
|---|--|--|
| por cada turno? | | |
| Alteraciones por falta de sueño. | Patologías del sueño. | |
| Alimentación | Alteraciones Digestivas. | |
| Ansiedad | Efectos sobre la salud del trabajo nocturno. Alteraciones Psicosociales. | |
| Irritabilidad | Efectos sobre la salud del trabajo nocturno. Alteraciones Psicosociales. | |
| Palpitaciones | Efectos sobre la salud del trabajo nocturno. Alteraciones cardiovasculares. | |
| Falta de circulación en Miembros Inferiores | Efectos sobre la salud del trabajo nocturno. Alteraciones Cardiovasculares. | |
| Somnolencia | Sueño. Fases del sueño. | |

BIBLIOGRAFÍA

- Francine Vaillant, PH. D. 2013, Enfermería: Recurso Humano Crítico, Isalud, Vol. 8, N° 37, Pág. 8-13.
- Juan Samaja. Epistemología y Metodología. 3° edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Eudeba. 2015.
- Sampieri Hernández Roberto. Metodología de la investigación. 4° edición. México DF. MC Graw-Hill Interamericana.2006.
- Carli Alberto. La ciencia como herramienta. Editorial Biblos. 1° edición. Buenos Aires, 2008.
- Marilina Esquivel, La OMS considera que el estrés laboral es una gran epidemia, La Nación, Domingo 20 de noviembre del 2005.
- Marx, Karl y F. Engels, trabajo asalariado y capital, Editorial Cartago, Buenos Aires, 1963.
- Karl Marx (1818-1883), filosofo economista, historiador y revolucionario alemán, Nacido en Tréveris, redacto en 1844 “Los manuscritos económicos-filosóficos”.
Disponible en: <https://www.marxists.org/espanol/m-e/1840s/manuscritos/>
- OIT: “Recomendaciones sobre el Trabajo Nocturno (mujer)”. Sesión n° de la conferencia. Ginebra, Junio de 1990.
- Yuichire Ono y Otros: “Trabajo nocturno y en turnos” Editores Instituto Karoliska, Instituto para el estudio de la vida y el trabajo, Estocolmo, Suecia, 1999 Pág. 186 a 194.
- Pichón Reviere, E: “Del Psicoanálisis a la psicología Social” Editorial Psicomundo Argentina. Primera Escuela Privada de Psicología Social y en la Escuela de Psicología Social de Tucumán, Año 1972-Pág.: 57.
- Reig A. Caruana A. Estudio comparativo de estresores profesionales en personal de Enfermería Español y Norteamericano enfermería científica 1989; Pág. 4-44.
- Ribero E. Cartagena A. et al Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería. Universidad de Alicante. Editorial Espasgrafic. 1993. Pág. 12-50.

- Grazziano E.S, Ferraz Bianchi E.R. Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros. *Enferm. Glob.* [Internet]. 2010 Feb [citado 2016 Mayo 06]; (18).

Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412010000100020&script=sci_arttext

- Folkard, S. (1987). "Circadian rhythms and hours of work". En P. Warr (ed.), *Psychology at work*. Harmondsworth: Penguin.

- Ramírez Elizondo Noé. Turnos de trabajo en el personal de enfermería de una Unidad de Cuidados Intensivos. *Enfermería en Costa Rica*. 2012. Vol. 33. Pág. 75-76.

- Pérez Campos Manuel. El impacto del trabajo nocturno en la salud de los profesionales de enfermería, 2015

Disponible en: <http://hdl.handle.net/10953.1/1575>

- Gago López MM, Otero López C, Calvo Alonso J, Carracedo Martín R, Bouzada Rodríguez AL, Otero López. El trabajo a turnos. Una realidad en la vida y la salud de las enfermeras. *NURE Inv* [Internet]. May-jun. 2013 [citado día mes año]; 10(64): [aprox. 23 p.]. Disponible en:

http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/ORIGINAL/NURE64_original_turnos.pdf

- Contreras, C., Echalar, M. L., Goicochea, S., & Luna, M. CARRERA LICENCIATURA EN ENFERMERIA.2011

Disponible

en:

http://200.123.150.149/favaloro/bases/Contreras_yOtros_ENFERMERIA_8282.pdf

- RODRIGO HEREDIA, Sandra. Calidad del sueño en personal de enfermería. *REDUCA (Enfermería, Fisioterapia y Podología)*, 2 Vol. 3, no 2, 2011

Disponible en:

<http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/280>

- Zambrano Plata Gloria Esperanza. Estresores en las unidades de Cuidado intensivos. *Revista Achican*.2006. Vol. &. Pág. 156-169.

Disponible en:

<http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/89>

- Material Suministrado por Docente de Salud Mental y Psiquiatría Lic. González Orlando.

Disponible en: Dinamicasocial1.wikispaces.com/file/view/unidad+3Malpica.docx

- ETALA, Juan José; SIMON, Julio César. Ley de Contrato de Trabajo. *Astrea-2000-Capítulo II, III, IV, V y VI*, 2012.

Disponible en:
<http://staticlaley.thomsonreuters.com/LALEYARG/product/files/41263328/41263328.pdf>

- Samaja Juan Alfonso. Epistemología y Metodología: Elementos para una teoría de investigación científica. 3° edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Eudeba. 2015

- Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657. Ministerio de Salud. Argentina. Cap 2 Art 5. 2013. Pa 13.

Disponible en:
http://www.msal.gov.ar/saludmental/images/stories/info-equipos/pdf/2013-09-26_ley-nacional-salud-mental.pdf

- Ministerio de Salud de la Pcia. De BUENOS Aires. Ley 12245 - Del Ejercicio de la Enfermería. Cap. VIII Art 24. 1999

Disponible en:
<http://www.gob.gba.gov.ar/legislacion/legislacion/l-12245.html>

- Tamayo Mario. El Proceso de Investigación Científica. 4° edición. México. Editorial Limusa Noriega Editores. 2003.

Disponible en:
http://www.biblioises.com.ar/Contenido/000/001/MARIO_TAMAYO_PROCESO_INVEST_CIENTIFICA.pdf.

- Ramírez-Elizondo Noé, Paravic-Klijn Tatiana, Valenzuela-Suazo Sandra. Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. *Index Enferm [Internet]*. 2013 Sep [citado 2016 Mayo 10]; 22(3): 152-155.

Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962013000200008&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000200008>.

ANEXOS

INDICE

| | |
|--|----|
| Anexo I | 1 |
| FICHA BIBLIOGRAFICA..... | 1 |
| ANEXO II..... | 29 |
| INSTRUMENTO | 29 |
| ENCUESTA | 29 |
| Anexo III | 30 |
| Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. | 30 |

Anexo I

FICHA BIBLIOGRAFICA

| | |
|--|--|
| Nombre del Documento | Turnos de trabajo en el personal de enfermería de una Unidad de Cuidados Intensivos. |
| Autor | Ramírez Elizondo Noé. |
| Referencia Bibliográfica | Ramírez Elizondo Noé. Turnos de trabajo en el personal de enfermería de una Unidad de Cuidados Intensivos. Enfermería en Costa Rica. 2012. Vol. 33. Pág. 75-76. |
| Palabra clave de Búsqueda | Trabajo nocturno. Efectos adversos. Personal de enfermería. Cuidados Intensivos. |
| Palabra clave del Artículo | Trabajo nocturno |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4741648 |
| Descripción | <p>El sueño es un estado regular, recurrente fácilmente reversible que se caracteriza por una inactividad relativa, en el que ocurren muchos cambios fisiológicos en la respiración, función cardíaca, tono muscular, función hormonal y presión sanguínea (según Beríos, Medina, Padgett, Mayorga y Su, 2002).</p> <p>Al dormir existe una variación cíclica de las diferentes etapas del sueño, es de importancia comprender que se producen cambios fisiológicos que se dan en el momento en que la persona altera su ciclo de sueño.</p> <p>Los trastornos del sueño por turnicidad laboral forman parte de los desordenes del ritmo</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | <p>circadiano. Estos trastornos se producen como consecuencia de los turnos de trabajo y consisten en síntomas de insomnio y somnolencia excesiva diurna relacionados con el esquema de la jornada laboral. La actividad continua con potencial para interrumpir el ciclo sueño-vigilia, es particularmente evidente en los medios hospitalarios. (Valero y Lázaro, 2004).</p> <p>La falta de sueño ha sido relacionada con el aumento de peso, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, depresión y abuso de medicamentos. (García, 2008).</p> <p>A largo plazo los hábitos alimenticios irregulares durante el trabajo nocturno pueden provocar molestias e incluso trastornos gastrointestinales (Knauth, 1998).</p> |
| Conceptos abordados | Sueño, Ritmo circadiano |
| Observaciones | El sueño es un estado regular, cuando se altera se producen cambios fisiológicos como insomnio, somnolencia, alteración de los hábitos alimenticios, trastornos gastrointestinales, entre otros. |

| | |
|---------------------------|---|
| Nombre del Documento | Impacto del trabajo nocturno en la salud de los profesionales de enfermería. |
| Autor | Pérez Campos Manuel |
| Referencia Bibliográfica | Pérez Campos Manuel. El impacto del trabajo nocturno en la salud de los profesionales de enfermería, 2015 |
| Palabra clave de Búsqueda | Salud profesional. Occupational Health |

| | |
|--|--|
| Palabra clave del Artículo | Trabajo nocturno. Enfermería |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | http://hdl.handle.net/10953.1/1575 |
| Descripción | <p>Efectos sobre la Salud del Trabajo Nocturno</p> <p>El horario de trabajo nocturno, tiene un impacto negativo en el bienestar personal, constituyendo un importante factor de riesgo para la salud. Entre los efectos identificados se encuentran:</p> <p>Alteraciones Digestivas:</p> <p>Aparecen alteraciones digestivas como dispepsia, estreñimiento o diarrea, debidas al cambio de hábitos alimenticios y la interrupción de los ritmos biológicos.</p> <p>Trastornos del sueño:</p> <p>Los trastornos del sueño constituyen los más inmediatos y principales de los problemas, siendo el insomnio el más frecuente. 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 otros problemas de salud como la fatiga crónica. También se ha comprobado que las funciones metabólicas y endocrinas pueden verse afectadas si la privación de sueño se alarga en el tiempo.</p> <p>Alteraciones Psicosociales:</p> <p>Debido al predominio de una vida diurna, donde gran parte de las actividades cotidianas se realizan durante las horas de luz, las esferas familiar y social se ven normalmente afectadas en mayor o menor grado. Las</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | <p>personas con horario de trabajo nocturno pueden encontrar grandes dificultades a la hora de cumplir con sus obligaciones personales fuera del trabajo, conduciéndoles incluso al aislamiento social. A nivel psicológico pueden aparecer cuadros de depresión, estrés, ansiedad, irritabilidad e incluso de abuso a las sustancias. Además la profesión de enfermería presenta un desgaste mental extra en comparación con otros oficios, a causa del estrés y la ansiedad que supone el tratar con personas en una situación delicada de sus vidas, así como con sus familiares.</p> <p>Alteraciones Cardiovasculares:</p> <p>Debido a la mala alimentación basados en precocinados y comidas con altos niveles de grasas saturadas, lo que aumenta en Índice de Masa Corporal (IMC), el colesterol, así como otros parámetros de riesgo cardiovascular que pueden llegar a provocar isquemias y otros fallos cardiovasculares.</p> <p>Cáncer:</p> <p>Un menor nivel de melatonina, la cual actúa como agente antimutagenico y oncostatico, parece dar lugar a un mayor riesgo de sufrir distintos tipos de cáncer, como cáncer de mama, colorrectal o de endometrio.</p> |
| Conceptos abordados | Efectos sobre la salud |
| Observaciones | <p>El trabajo nocturno, constituye un factor de riesgo para la salud.</p> <p>Pueden ocasionar alteraciones digestivas, trastornos del sueño, alteraciones</p> |

| | |
|--|--|
| | psicosociales, alteraciones cardiovasculares y cáncer. |
|--|--|

| | |
|--|---|
| Nombre del Documento | El trabajo a turnos. Una realidad en la vida y la salud de los enfermeros. |
| Autor | Gago López MM, Otero López C, Calvo Alonso J, Carracedo Martín R, Bouzada Rodríguez AL, Otero López |
| Referencia Bibliográfica | Gago López MM, Otero López C, Calvo Alonso J, Carracedo Martín R, Bouzada Rodríguez AL, Otero López. El trabajo a turnos. Una realidad en la vida y la salud de las enfermeras. NURE Inv [Internet]. May-jun. 2013 [citado día mes año]; 10(64): [aprox. 23 p.]. Disponible en: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/ORIGINAL/NURE64_original_turnos.pdf |
| Palabra clave de Búsqueda | Trabajo por turno, trabajo nocturno, salud, tolerancia al trabajo programado, condiciones de trabajo, enfermeras, salud laboral, satisfacción laboral. |
| Palabra clave del Artículo | Ritmo Circadiano. Estrés |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/ORIGINAL/NURE64_original_turnos.pdf |
| Descripción | Trastornos del sueño Según la clasificación DSM-IV TR de la American Psychiatric Association, uno de los trastornos primarios del sueño es el “trastorno del ritmo circadiano” (303.45) y lo define como el insomnio que aparece durante las horas en que el individuo debería dormir o somnolencia |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>excesiva en horas en las que debería estar despierto debido a un turno de trabajo nocturno o a un cambio repetido del turno de trabajo.</p> <p>Las alteraciones del sueño también se manifiestan bien por déficit de sueño o por perturbaciones durante el mismo.</p> <p>El sueño tiene dos fases: Primera fase o sueño lento, en la que se produce la recuperación física del organismo y una segunda fase rápida, que es la que nos permite la recuperación psíquica. Para que nuestro organismo se recupere es necesario dormir al menos 7 horas cada día.</p> <p>La reducción de horas de sueño, unido a la alteración del ritmo circadiano produce cansancio y estrés crónico en el trabajador nocturno, teniendo repercusión en la salud y en la vida familiar y social del trabajador.</p> <p>Estrés</p> <p>En relación al estrés, según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos, (NIOSH), los estudios demuestran que los trabajadores de salud tienen mayores índices de abuso de sustancias y tasas más altas que otras profesiones de suicidio, depresión y ansiedad relacionadas todas ellas con el estrés laboral. Traduciéndose en Burnout, intención de abandonar la profesión, menor satisfacción para el paciente y errores en el diagnóstico y tratamiento.</p> |
| Conceptos abordados | Trastorno del ritmo circadiano |

| | |
|---------------|---|
| Observaciones | <p>De acuerdo con el DSM-IV TR de la American Psychiatric Association, define al trastorno circadiano como, insomnio que aparece durante las horas en que el individuo debería dormir o somnolencia excesiva en horas en las que debería estar despierto.</p> <p>Dos fases son las que representan un buen descanso:</p> <p>1° Fase: Recuperación física del organismo 2° Fase Recuperación Psíquica.</p> <p>Para ello es necesario dormir al menos 7 horas cada día.</p> |
|---------------|---|

| | |
|--|--|
| Nombre del Documento | El trabajo nocturno de enfermería y su efecto en la etapa escolar de sus hijos. |
| Autor | Contreras, C., Echalar, M. L., Goicochea, S., & Luna, M. |
| Referencia Bibliográfica | Contreras, C., Echalar, M. L., Goicochea, S., & Luna, M. CARRERA LICENCIATURA EN ENFERMERIA.2011 |
| Palabra clave de Búsqueda | Rol de la Mujer |
| Palabra clave del Artículo | Trabajo nocturno. Madre trabajadora |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | http://200.123.150.149/favaloro/bases/Contreras_yOtros_ENFERMERIA_8282.pdf |
| Descripción | <p>El rol de la mujer trabajadora y la familia</p> <p>Rol: Patrón de conductas esperables de una persona, en una trama social.</p> <p>El rol de la mujer en la sociedad se ha ido modificando a partir del ingreso masivo femenino al mercado laboral. Las mujeres de principios del siglo pasado, eran educadas para</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>casarse, tener hijos y atender un hogar y eran escasas las familias que mandaban a sus hijas a la universidad.</p> <p>Actualmente las estadísticas reflejan una mayor afluencia femenina en las universidades con gran dedicación a los estudios, dando un mayor porcentaje de profesionales mujeres egresadas. Por otra parte, la participación femenina ya no se limita a carreras estrictamente para mujeres, sino que abarca todos los ámbitos profesionales, habitualmente ocupado por los hombres.</p> <p>De este modo el nuevo rol de la mujer en la sociedad ha modificado su rol en familia. La mujer ha incorporado tareas a su quehacer cotidiano, sin dejar de lado las que realizaba habitualmente.</p> <p>El desempeño correcto de este rol, madre trabajadora, le dará a los hijos el marco adecuado familiar para mantener un estado emocional equilibrado, sin altibajos y sin conflictos.</p> <p>La madre juega un rol sumamente importante, sobre todo cuando los valores más importantes son el consumismo, la belleza y hedonismo, el dinero, lo material, etc. La madre debe enseñar a sus hijos a analizar, a reflexionar, a cuestionarse todo lo que ven, a diferenciar todo lo que es bueno o malo para ellos; además debe enseñarles a valorar lo espiritual, a querer, a respetar, entender y tolerar al prójimo; y lo más importante, debe enseñarles a valorarse a si mismos, a quererse y respetarse</p> |
|--|---|

| | |
|---------------------|---|
| | porque solo cuando uno se logra conocer, entender y respetar puede comprender a los demás. |
| Conceptos abordados | Madre trabajadora. Enfermería. Turno nocturno |
| Observaciones | El rol de la mujer en la sociedad ha evolucionado con el paso de los años, actualmente reflejan a la mujer trabajadora, y el desempeño correcto en su rol de madre trabajadora, dándole a los hijos el estado emocional equilibrado, sin altibajos y sin conflictos, que ellos necesitan. |

| | |
|--|--|
| Nombre del Documento | Calidad de sueño en el personal de enfermería |
| Autor | Rodrigo Heredia, Sandra |
| Referencia Bibliográfica | RODRIGO HEREDIA, Sandra. Calidad del sueño en personal de enfermería. <i>REDUCA (Enfermería, Fisioterapia y Podología)</i> , 2 Vol. 3, no 2, 2011 |
| Palabra clave de Búsqueda | Sueño-Trastornos. Trabajo-Condiciones. |
| Palabra clave del Artículo | Sueño-Trastornos. Trabajo-Condiciones. |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/280 |
| Descripción | El sueño es una necesidad humana básica, es un proceso universal común a todas las personas. El sueño se considera como un estado de alteración de la conciencia en el que la percepción y la reacción al ambiente del paciente están disminuidas. El sueño se |

| | |
|---------------------|---|
| | <p>caracteriza por una actividad física mínima, niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos orgánicos y disminución de la respuesta ante estímulos externos</p> <p>Fases del sueño</p> <p>El sueño presenta dos fases: la caracterizada por movimientos oculares rápidos, fase REM (Rapid Eye Movement) y la que carece de este tipo de movimientos, fase NREM (Non Rapid Eye Movements) En condiciones normales, durante la fase de sueño NREM, el sujeto dormido va avanzando a lo largo de cuatro fases, que no sólo se producen una vez en el transcurso de un periodo de sueño sino que vienen y van varias veces. Al término de cada fase NREM, lo habitual es que se produzca una fase REM.</p> <p>Son muchos los factores que pueden interferir con las fases del sueño y en función de la fase que se vea afectada surgirán unas alteraciones u otras.</p> <p>El patrón normal de sueño de un adulto comienza con un periodo de presueño, en el que el sujeto se da cuenta de una somnolencia gradualmente creciente. La fase de presueño dura habitualmente de 10 a 30 minutos, pero puede llegar a durar más de una hora si el sujeto tiene dificultades para conciliar el sueño.</p> |
| Conceptos abordados | Sueño. Características |
| Observaciones | El sueño es una necesidad básica de toda persona, consta de 2 fases, que son fases de movimientos oculares rápido y la que carece de este tipo de movimientos, si se alteran las |

| | |
|--|---|
| | fases del sueño se produce alteración del ritmo circadiano. |
|--|---|

| | |
|--|---|
| Nombre del Documento | Estresores en la unidades de cuidado intensivo |
| Autor | Gloria Esperanza Zambrano Plata; Facultad de Enfermería. Universidad Francisco de Paula Santander; Colombia |
| Referencia Bibliográfica | Zambrano Plata Gloria Esperanza. Estresores en las unidades de Cuidado intensivos. Revista Achican.2006. Vol. &. Pág. 156-169. |
| Palabra clave de Búsqueda | Estrés. Enfermería. |
| Palabra clave del Artículo | Estrés. Personal de enfermería. Cuidados intensivos. Estresores. |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/89 |
| Descripción | <p>Tipos de estresores laborales</p> <p>Son todas aquellas situaciones estresantes relacionadas con el trabajo de enfermería, capaces de generar alteraciones físicas, emocionales y sociales.</p> <p>Reig A. y Caruana¹³ identificaron un grupo de estresores laborales específicos del desarrollo cotidiano de la profesión de enfermería, ellos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contacto con el dolor y la muerte: Los profesionales de enfermería en general se suelen |

¹³ Reig A. Caruana A. Estudio comparativo de estresores profesionales en personal de Enfermería Español y Norteamericano enfermería científica 1989; Pag 4-44.

| | |
|--|---|
| | <p>mostrar satisfechos con la atención de los pacientes, que es la parte esencial de la profesión, sin embargo la gran responsabilidad sobre la vida, la salud y el cuidado de otras personas, junto con el trato diario de los pacientes, son factores determinantes de la presencia de estrés y sus consecuencias.</p> <ul style="list-style-type: none">• Conflicto con pacientes y sus familiares: Cada vez que enfermería se enfrenta a un usuario más informado con conocimiento de sus derechos como ciudadano más exigente y dispuesto a demandar legalmente, genera temores y conflictos que son causantes de desgaste profesional en enfermería.• Conflicto con los superiores: La falta de apoyo de los superiores ha sido identificada como un estresor que tiene gran implicación en la salud de los profesionales de enfermería.• Situaciones urgentes y graves: La enfermera debe tomar en muchas ocasiones decisiones rápidas que pueden comprometer el bienestar del paciente, generando elevados niveles de estrés, situaciones que se vivencia cotidianamente en unidad de cuidados intensivos, donde las decisiones a menudo son irreversibles y comprometen la vida del paciente.• Carencias: La insatisfacción en el trabajo es una situación que se presenta a menudo en los profesionales de enfermería. Se ha encontrado la insatisfacción laboral como un factor relacionado con la salud de los profesionales de enfermería.• Estrés Emocional: El cuidado del paciente crítico hace sentir al trabajador desarmado y lo lleva a |
|--|---|

| | |
|---------------------|---|
| | <p>adoptar conductas de huida y evitación, ya que la naturaleza de la enfermedad de sus pacientes le hace enfrentarse en ocasiones con el fracaso terapéutico o con un mal pronóstico y la vez lo sensibiliza ante la muerte, en las enfermeras son frecuentes los sentimientos de impotencia, soledad y frustración ante el hecho de que incluso unos buenos cuidados no aseguran una muerte digna.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sobrecarga Laboral: La sobrecarga en el trabajo ha sido identificada como una de las principales causas de estrés en las enfermeras, estas perciben que su trabajo es físicamente agotador. El trabajo nocturno y franquero produce alteraciones en las constantes biológicas determinadas por el ritmo circadiano, establecido a su vez por las secreciones hormonales, los ciclos del sueño y el ritmo metabólico. Requiere un gran esfuerzo adaptativo, generando irritabilidad, disminución de la concentración, trastornos del sueño, fatiga, ansiedad, además de provocar modificaciones en la vida social, conyugal y sexual. |
| Conceptos abordados | Tipos de estresores. |
| Observaciones | Los estresores de enfermería son capaces de general alteraciones a nivel físico, emocional y social que se pueden visualizar en el desempeño laboral de enfermería, dentro de los estresores mas destacados están: el dolor y la muerte; conflicto con pacientes y familiares; conflicto con superiores, situaciones urgentes o graves; carencias, estrés emocional y sobrecarga emocional. |

| | |
|--|---|
| Nombre del Documento | Dinámica social. Tipología de los grupos |
| Autor | Pichón Riviere Enrique |
| Referencia Bibliográfica | Material Suministrado por Docente de Salud Mental y Psiquiatría Lic. González Orlando. |
| Palabra clave de Búsqueda | Dinámica social |
| Palabra clave del Artículo | Grupos Sociales. |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | Dinamicasocial1.wikispacesicom/file/view/unidad+3Malpica.docx |
| Descripción | <p>El modelo de E. Pichón Reviere (1972) es el más destacado de la psicología social y suele hacerse presente para muchos autores, a la hora de realizar su trabajo.</p> <p>Las necesidades que demanda la familia, se manifiestan e interactúan dinámicamente entre el grupo familiar y los individuos, de acuerdo con la naturaleza de los procesos vitales individuales, el ciclo vital en el que se encuentra la familia, la interacción familiar y el estímulo del medio social.</p> <p>Las necesidades del individuo y la familia siempre son las mismas lo que difiere son los modos o las formas de satisfacción. Cada persona o grupo familiar las satisface según su cultura, valores, limitaciones, capacidades,</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | aspiraciones, tiempo, lugar y circunstancias. |
| Conceptos abordados | Grupos sociales. |
| Observaciones | La dinámica social de Enrique Pichón Rievire, establece que debe haber una dinámica entre la familia y el individuo, ambas tienen necesidades y las satisface según su cultura, valores, limitaciones, capacidades, aspiraciones, tiempo, lugar y circunstancias. |

| | |
|--|--|
| Nombre del Documento | Ley del contrato de trabajo, Ley N° 20.744 |
| Autor | Etala Juan José. Simon Julio Cesar. |
| Referencia Bibliográfica | ETALA, Juan José; SIMON, Julio César. Ley de Contrato de Trabajo. <i>Astrea-2000-Capítulo II, III, IV, V y VI</i> , 2012. |
| Palabra clave de Búsqueda | Ley de contrato de trabajo |
| Palabra clave del Artículo | Principio de Buena Fe |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | http://staticlaley.thomsonreuters.com/LALEYARG/product/files/41263328/41263328.pdf |
| Descripción | Según la ley de contrato de trabajo, ley n° 20.744, Art 63 (principio de la buena fe), ambas partes tanto el empleador como el empleado están obligados a obrar de buena fe, ajustando su conducta a lo que es propio de un buen empleador y de un buen trabajador, aclarando esto, el |

| | |
|---------------------|--|
| | empleado debe cumplir con su trabajo siempre de buena fe sin producir daños a terceros. |
| Conceptos abordados | Empleador. Empleado |
| Observaciones | La Ley de contrato de trabajo establece que en trabajador y el empleador siempre deben obrar de buena fe, sin producir daños a terceros. |

| | |
|--|--|
| Nombre del Documento | Epistemología y Metodología: Elementos para una teoría de investigación científica. |
| Autor | Samaja Juan Alfonso |
| Referencia Bibliográfica | Samaja Juan Alfonso. Epistemología y Metodología: Elementos para una teoría de investigación científica. 3° edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Eudeba. 2015 |
| Palabra clave de Búsqueda | Proceso de Investigación |
| Palabra clave del Artículo | Producto, ideas, tema, problema. |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | Biblioteca de Sede Padre Mario Pantaleo |
| Descripción | |
| Conceptos abordados | Tema de Investigación, Problema de Investigación, Objetivos Generales, Objetivos Específicos. |
| Observaciones | |

| | |
|---|---|
| Nombre del Documento | Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657 |
| Autor | Lic. Massa María Matilde |
| Referencia Bibliográfica | Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657. Ministerio de Salud. Argentina. Cap 2 Art 5. 2013. Pág. 13. |
| Palabra clave de Búsqueda | Ley Nacional de Salud Mental |
| Palabra clave del Artículo | Salud Mental |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se | http://www.msal.gob.ar/saludmental/imagenes/stories/info-equipos/pdf/2013-09- |

| | |
|---------------------|---|
| encuentra. | 26_ley-nacional-salud-mental.pdf |
| Descripción | Según el capítulo 2, Art 5 de la ley de salud mental, la existencia de un diagnostico en salud mental no implica que la persona tenga una discapacidad sino que puede ser tratada. |
| Conceptos abordados | Salud Mental |
| Observaciones | Determinar un diagnostico en salud mental, no significa asumir un riesgo o una incapacidad, ello solo se deduce a través de una evaluación interdisciplinaria de cada situación particular en un momento determinado. |

| | |
|--|---|
| Nombre del Documento | Ley Provincial de Enfermería N° 12.245 |
| Autor | J. M. Díaz Bancalari |
| Referencia Bibliográfica | Ministerio de Salud de la Pcia. De BUENOS Aires. Ley 12245 - Del Ejercicio de la Enfermería. Cap. VIII Art 24.1999 |
| Palabra clave de Búsqueda | Ley Provincial de Enfermería |
| Palabra clave del Artículo | Salud Física. Salud Psíquica. |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | http://www.gob.gba.gov.ar/legislacion/legislacion/l-12245.html |
| Descripción | Art. 24 - A los efectos de la aplicación de normas vigentes que, para resguardo de la salud física o psíquica, establecen especiales regímenes de reducción horaria, licencias, jubilación, condiciones de trabajo y/o provisión de elementos de protección, considéranse insalubres las siguientes tareas de enfermería: a) Las que se realizan en Unidades de Cuidados Intensivos. b) Las que se realizan en Unidades Neurosiquiátricas. c) Las que conllevan riesgo permanente de contraer enfermedades infecto- |

| | |
|---------------------|---|
| | contagiosas. d) Las que se realizan en áreas afectadas por radiaciones, sean estas ionizantes o no. e) La atención de pacientes quemados. La autoridad de aplicación queda facultada para solicitar, de oficio o a pedido de parte interesada, ante la Subsecretaría de Trabajo de la Provincia de Buenos Aires, la ampliación de este listado. |
| Conceptos abordados | Salud Psíquica. |
| Observaciones | Clasificación de actividades que se consideran insalubres para enfermería: Personas que trabajan en UCI, En unidades Neuropsiquiátricas, Quemados, Enfermedades Infectocontagiosas, aéreas afectadas por radiaciones. |

| | |
|--|--|
| Nombre del Documento | El Proceso de Investigación Científica |
| Autor | Tamayo Mario |
| Referencia Bibliográfica | Tamayo Mario. El Proceso de Investigación Científica. 4° edición. México. Editorial Limusa Noriega Editores. 2003. |
| Palabra clave de Búsqueda | Tipos de Investigación |
| Palabra clave del Artículo | Ciencia. Conocimiento. Investigación |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | http://www.biblioises.com.ar/Contenido/000/001/MARIO_TAMAYO_PROCESO_INVEST_CIENTIFICA.pdf |
| Descripción | <p>Conocer es una actividad por medio de la cual el hombre adquiere certeza de la realidad, y que se manifiesta como un conjunto de representaciones sobre las cuales tenemos certeza de que son verdaderas.</p> <p>Conocer es enfrentar la realidad; todo conocimiento es forzosamente una relación en la cual aparecen dos</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>elementos relacionados entre sí; uno Cognoscente, llamado sujeto, y otro conocido, llamado objeto. Esta relación implica un actividad en el sujeto, la cual es la de aprehender el objeto, y la del objeto es simplemente de ser aprehendido por el sujeto.</p> <p>Es, pues, el sujeto quien determina la relación con el objeto, y por tanto determina esa actividad de conocer y puede entrar en relación con el objeto de diferentes maneras, lo cual hace que la actividad de conocer fluctúe entre el conocimiento vulgar y el conocimiento científico.</p> <p>Bien podríamos decir que el conocimiento vulgar me lleva a ver el Objeto, a entenderlo sin más, pero el conocimiento me lleva a ver en la realidad lo que otros no han visto, va más allá del simple ver; por tanto, el conocimiento científico se apoya en el método científico y la investigación.</p> <p>El hombre de ciencia busca que su conocimiento sea más que el simple ver del hombre de la calle; por ello logra con su conocimiento diferentes interpretaciones de la realidad, y entre más profundo sea su conocer más puede lograr modificar la realidad.</p> <p>El conocimiento científico es una de las formas que tiene el hombre para otorgarle un significado con sentido a</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| | <p>la realidad.</p> <p>La ciencia se nos presenta como un cuerpo de conocimientos respecto a la realidad (mundo) y de los hechos y fenómenos que en ella acontecen, razón por la cual podemos decir que: La ciencia es un quehacer crítico no dogmático, que somete todos sus supuestos a ensayo y crítica".</p> <p>Investigación descriptiva:</p> <p>Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente.</p> <p>La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentamos una interpretación correcta.</p> <p>La tarea del investigador en este tipo de investigación tiene las siguientes etapas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Descripción del problema.2. Definición y formulación de hipótesis.3. Supuestos en que se basan las hipótesis.4. Marco teórico.5. Selección de técnicas de |
|--|--|

| | |
|---------------------|---|
| | <p>recolección de datos.</p> <p>a) Población.</p> <p>b) Muestra.</p> <p>6. Categorías de datos, a fin de facilitar relaciones.</p> <p>7. Verificación de validez de instrumentos.</p> <p>S. Descripción, análisis e interpretación de datos.</p> |
| Conceptos abordados | Ciencia. Investigación Descriptiva |
| Observaciones | <p>La ciencia se presenta como un cuerpo de conocimientos respecto a la realidad y de los hechos y fenómenos que en ella acontecen.</p> <p>La ciencia establece la relación entre diversos hechos e interconectarlas entre sí con el fin de lograr conexiones lógicas que logren presentar postulados en los niveles de conocimiento, a partir de la utilización de la investigación y el método científico.</p> <p>Estos determinan la objetividad de las relaciones que establece entre los hechos y fenómenos de los que se ocupa.</p> |

| | |
|--------------------------|--|
| Nombre del Documento | Metodología de la investigación |
| Autor | - Sampieri Hernández Roberto. |
| Referencia Bibliográfica | - Sampieri Hernández Roberto. Metodología de la investigación. 4° edición. México DF. MC Graw-Hill Interamericana.2006 |

| | |
|--|--|
| Palabra clave de Búsqueda | Metodología de investigación |
| Palabra clave del Artículo | Problema de Investigación |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | Biblioteca de la Universidad Isalud |
| Descripción | <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.</p> <p>Plantear el problema de investigación cuantitativo no es sino afinar y estructurarlas formalmente la idea de investigación. El paso de la idea a los planteamientos del problema en ocasiones puede ser inmediato, casi automático, depende de cuan informado este el investigador con el tema a tratar, la complejidad misma de la idea, la existencia de estudios antecedentes, el empeño del investigador, el empeño del investigador y sus habilidades personales.</p> <p>Se necesita formular el problema específico en términos concretos y explícitos, de manera que sea susceptible de investigarse con procedimientos científicos. Delimitar es la esencia de los planteamientos cuantitativos.</p> <p>Justificación de la investigación:</p> <p>Indica el porqué de la investigación exponiendo sus razones. Por medio de la justificación debemos demostrar</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>que el estudio es necesario e importante.</p> <p>Marco teórico:</p> <p>El marco teórico implica exponer y analizar las teorías, las conceptualizaciones, las perspectivas teóricas, las investigaciones y los antecedentes en general, que se consideren validos para el correcto encuadre del estudio.</p> <p>El marco teórico nos es igual a la teoría, por lo tanto no todos los estudios que incluyen un marco teórico tienen que fundamentarse en una teoría.</p> <p>Hipótesis:</p> <p>Explicaciones tentativas del fenómeno investigado que se formulan como proposiciones. Son guías para una investigación o estudio.</p> <p>Son proposiciones tentativas acerca de las relaciones entre dos o más variables y se apoyan en conocimientos organizados y sistematizados.</p> <p>Tipos de estudio:</p> <p>No experimental:</p> <p>Son estudios que se realizan sin manipulación de las variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.</p> <p>No experimental transversal: Son</p> |
|--|--|

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>investigaciones que recopilan datos en un momento único. Su propósito describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.</p> <p>Descriptivo: tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población.</p> |
| <p>Conceptos abordados</p> | <p>Metodología Cuantitativa. Planteamiento del problema de investigación cuantitativa. Diseño de investigación.</p> |
| <p>Observaciones</p> | <p>Para realiza una investigación se debe elegir qué tipo de enfoque de investigación utilizar, el enfoque cuantitativo se realiza una recolección de datos con el fin probar una hipótesis, utilizando una medición numérica y un análisis estadístico, para luego probar sus teorías.</p> <p>Para ello se deben seguir los siguientes pasos:</p> <p>Plantear un estudio delimitado y concreto; Revisar que se ha investigado anteriormente, construir un marco teórico, hipótesis, se somete a prueba de hipótesis, se recolectan los datos numéricos. Y por último se exponen los resultados obtenidos.</p> |

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| <p>Nombre del Documento</p> | <p>La ciencia como herramienta</p> |
| <p>Autor</p> | <p>Carli Alberto</p> |

| | |
|--|--|
| Referencia Bibliográfica | Carli Alberto. La ciencia como herramienta. Editorial Biblos. 1° edición. Buenos Aires. 2008. |
| Palabra clave de Búsqueda | Hipótesis |
| Palabra clave del Artículo | |
| Ubicación y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra. | Libro obtenido en la biblioteca de la Universidad Isalud. |
| Descripción | <p>Hipótesis:</p> <p>El Lenguaje: Es un instrumento de los seres vivientes particularmente desarrollado en nuestra especie, que tiene tres funciones bien definidas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Comunicar información, con la afirmación o negación de proposiciones.- Expresar ideas y sentimientos , que no son ni verdaderos ni falsos, y- Una función directiva, que no es ni verdadera ni falsa, pero si adecuada. <p>Podríamos afirmar que, aunque la comunicación efectiva esta teñida por estas tres funciones, el lenguaje científico tiene una fuerte función informativa: Afirma o niega algo a cerca de la realidad.</p> <p>Cuando se plantee la formulación de la hipótesis se deberá tener en cuenta que existen condiciones a respetar para mantener su condición de científica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Estar apoyadas en condiciones ya validadas.- Relacionarse en forma precisa |

| | |
|--|--|
| | <p>y clara con el marco teórico que ha decidido construir para ese proyecto.</p> <ul style="list-style-type: none">- Tener una estructura lógica.- Mantenerse dentro del cuadro armónico constituido por el problema y los objetivos buscados.- Debe ser factible de corroboración. <p>Para su redacción deberán considerarse condiciones que hacen al lenguaje de la ciencia:</p> <ul style="list-style-type: none">- debe ser precisa, evitando los términos vagos, o que puedan inducir a la confusión.- Debe utilizar términos bien definidos.- Deberá ser correcta desde el punto de vista gramatical.- Deberá ser breve y concisa.- Será redactada en indicativo, expresara una idea completa y tendrá la forma de una respuesta.- No tendrá juicio de valor ni expresara deseos y podrá ser refutada o corroborada durante el desarrollo de la investigación. <p>Tipos de hipótesis:</p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">1- Hipótesis descriptiva: Se atribuye valor o categorías a una o más variables. Tienen la forma gramática sujeto-verbo-predicado con la ocurrencia de todo el fenómeno en un solo tiempo.2- Hipótesis correlacional: Se establecen asociaciones entre una o más variables, ósea cuando cambia una la o las otras también lo hacen. En este tipo de hipótesis la forma gramatical ya no es sujeto-verbo-predicado sino que mantiene una doble implicación matemática, esto es, puede ser enunciada en sentido inverso sin perder su condición de verdad.3- Hipótesis causal o explicativa: Se establecen relaciones de causa y efecto. Estas hipótesis también están constituidas, desde su construcción sintáctica por dos componentes, pero para diferenciarlas encontramos que si se invierte el orden de su enunciación pierden el valor de verdad en razón de que la primera es la causa y la segunda el efecto. En |
|--|---|

| | |
|---------------------|---|
| | metodología se denominan, respectivamente variable independiente y variable dependiente. |
| Conceptos abordados | Hipótesis. Tipos de hipótesis |
| Observaciones | <p>Las hipótesis son respuestas tentativas a la pregunta de investigación para ello debe tener un lenguaje. El lenguaje se basa en tres funciones: Comunicar información</p> <ul style="list-style-type: none">Expresar y ideasFunción directiva <p>Existen tres tipos de hipótesis, descriptivo, correlacional y causal o explicativa.</p> <p>La hipótesis que se acopla al problema de investigación es la hipótesis descriptiva utilizando la forma gramática sujeto-verbo-predicado, aplicada en un solo tiempo.</p> |

ANEXO II

INSTRUMENTO

ENCUESTA

1. Género:
Hombre/Mujer
2. Edad:
3. Turnos de Trabajo: Turno noche
Turno sadofe
4. ¿Cuántas horas duermes diariamente en tus días libres?
Más de 9
Entre 7 y 8
6 hs
Menos de 6 hs
5. ¿Al finalizar su horario de trabajo que complicaciones en la salud presenta?
Irritabilidad Palpitaciones Ansiedad
Insomnio Somnolencia
Cansancio Gastritis
6. ¿Qué ventajas posees en cuanto a la elección del turno?
7. ¿Qué desventajas encuentras en cuanto a la elección del turno?
8. ¿Los enfermeros del turno noche realizan los mismos cuidados de enfermería que los enfermeros del fin de semana?
Si No
9. ¿Existe una normativa de actividades a realizar por cada turno?
Si No

Anexo III

Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería.

Trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud

En la sociedad actual una gran parte del tiempo diario se invierte en el trabajo. De hecho, hoy en día el trabajo no es una mera actividad dirigida a ganar dinero, sino que constituye una parte importante de nuestra propia identidad. La realización de un trabajo es imprescindible para integrarse en el medio sociocultural, para ser aceptado por los demás como un sujeto de pleno derecho y para conquistar la libertad personal a través de la independencia económica. Las condiciones en las que se desempeña un puesto de trabajo influyen de forma significativa en la salud mental del trabajador. La oportunidad de control, la adecuación entre las exigencias del puesto y las capacidades de la persona que lo desempeña, las relaciones interpersonales, el salario y la seguridad física son, entre otros, aspectos importantes que ejercen una gran influencia sobre el bienestar psicológico. El grado en que un empleo reúna estos elementos está fuertemente asociado al grado de satisfacción laboral y de salud mental de los trabajadores. Por tanto, trabajos como el nocturno involucran mayor riesgo en el bienestar emocional y la estabilidad integral de las personas, especialmente por el impacto que genera en las diversas esferas del individuo.

Con respecto a los trabajos en horarios nocturnos, es necesario destacar que el sueño es un estado regular, recurrente, fácilmente reversible que se caracteriza por una inactividad relativa, en el que ocurren muchos cambios fisiológicos en la respiración, función cardíaca, tono muscular, temperatura, función hormonal y presión sanguínea, ya que todo ser viviente está comandado por el reloj biológico que constituye el ritmo circadiano, es decir las variaciones cíclicas de sueño/vigilia en un período de 24 horas. Además, al dormir hay una variación cíclica de las diferentes etapas del sueño que es el

ritmo ultradiano, por lo que es trascendental comprender la importancia de las variaciones fisiológicas que se dan en el momento en que se duerme, y cómo la ausencia o desplazamiento de este periodo conduce a determinados trastornos en las personas.

Los trastornos del sueño por turnicidad laboral forman parte de los desórdenes del ritmo circadiano, que se producen como consecuencia de los turnos de trabajo y consisten en síntomas de insomnio y somnolencia excesiva diurna. La actividad continua, con potencial para interrumpir el ciclo sueño-vigilia, es particularmente evidente en los medios hospitalarios.

Los problemas del trabajo asociados a turnos nocturnos pueden enfocarse de una manera dual: desde la organización y desde los intereses del trabajador. La primera se centra en los aspectos laborales más relevantes, interesándose por la satisfacción laboral, el rendimiento y el absentismo. Según los intereses del trabajador, se aborda medidas de salud y bienestar general, desde los ámbitos biológico, médico y socio-familiar. A nivel biológico se toma en cuenta las perturbaciones ocasionadas en los ritmos fisiológicos. El componente médico estudia el deterioro de la salud, pero desde un punto de vista estrictamente laboral. Y el nivel socio-familiar se centra en los inconvenientes y las perturbaciones sufridas por el trabajador en los entornos sociales y familiares ocasionados por el desempeño laboral en sistemas de rotación de turnos y nocturnidad permanente.

La rotación laboral durante la noche representa factores de riesgo para desarrollar múltiples enfermedades de tipo crónico, desde los componentes biológico, psicológico y social, por lo que abordar estos riesgos permite establecer medidas que mitiguen el impacto en los trabajos nocturnos. Desde el punto de vista biológico, se ha relacionado la falta de sueño con un aumento de peso, diabetes, aumento de la presión arterial, problemas cardiacos, depresión y abuso de medicamentos. De igual modo, se ha dicho que el sueño hace que las hormonas del apetito se desorganicen. A largo plazo, los hábitos alimentarios irregulares pueden provocar molestias e incluso trastornos gastrointestinales. No obstante, es indudable que las causas de los síndromes gastrointestinales complejos son múltiples, siendo la frecuencia de úlcera

péptica dos y tres veces y media mayor entre quienes trabajan regularmente por turnos.

Riesgo de los turnos nocturnos en el profesional de Enfermería

Las evidencias sugieren que los mayores efectos negativos para la salud relacionados con la turnicidad laboral, ocurren en aumento con la edad. Se ha comprobado una adaptación más lenta por turnos en los trabajadores de edad media que en los jóvenes. En un estudio realizado en la Habana (Cuba) en 101 enfermeros y enfermeras de un Hospital, sobre los efectos de la turnicidad laboral en la calidad del sueño y percepción de la salud, se encontró diferencias significativas en la edad de los sujetos, ya que los mayores efectos negativos para la salud relacionados con la turnicidad laboral, ocurren con el aumento de la edad.

Es bajo esta panorámica que se puede determinar el riesgo al que se encuentra sometida la población de Enfermería, principalmente por la carga horaria aunada a la turnicidad nocturna, lo que en gran medida puede impactar las condiciones de salud a nivel multidimensional de los individuos, ya que las personas que cambian su jornada laboral de diurna a nocturna padecen de trastornos que propician enfermedades al estar el cuerpo sometido a tensión continua en un intento de adaptarse al cambio. El trabajo nocturno afecta negativamente a los hábitos de alimentación, el sueño, la actividad física, la vida social y favorece la aparición de enfermedades. Para Gustavo Calabrese hay un riesgo significativo cuando se trabaja entre 50 a 70 horas por semana, 14 horas consecutivas al día, 1 ó 2 turnos nocturnos por semana, se tiene extensión del turno en la noche, menos de 10 horas de descanso entre periodos de trabajo ó 1 día libre de trabajo a la semana, siendo todos estos factores situaciones reales en los diversos puestos de trabajo desempeñados por profesionales de Enfermería.

Algo relevante es el impacto que dicha carga de horas laborales representa para la vida social. Las experiencias muestran que los trabajadores en turnos enfrentan problemas para tener una vida social y familiar adecuada. El trabajo a turnos repercute negativamente en la vida familiar, la participación en la

actividad institucional y las relaciones sociales. La naturaleza del sistema de turnos, el sexo, la edad, estado civil, la estructura de la familia del trabajador, son factores que pueden influir, más o menos, sobre sus relaciones sociales. Se vive en una sociedad en la que las actividades de la vida cotidiana están organizadas en el marco de una cultura principalmente diurna. Durante el día se practica actividades deportivas, se acude al banco, se realizan trámites administrativos, se va de compras, se realizan las actividades domésticas, por citar algunas.

Los turnos nocturnos también son una fuente generadora de estrés, situación que puede inducir a consumos "escapistas" de sustancias adictivas como tabaco, café, alcohol, etc. A esto hay que añadir la problemática de tener que trabajar en épocas de descanso habitual para el resto de la población, como épocas de fiestas, fines de semana, noches, etc. Todas estas circunstancias, actuando de forma conjunta, pueden crear un fuerte desarraigo familiar, social y cultural, lazos que son básicos a la hora de tratar y de resolver un problema de drogodependencia.

El horario nocturno no solo afecta la salud mental de los individuos, por todos los cambios neurobioquímicos que se generan, sino que además influye en las relaciones interpersonales debido a que el cambio de horario genera aislamiento social; ya que comúnmente es difícil combinar los horarios de trabajo con los horarios de sus familias, amistades y demás, conduciendo a problemas de irritabilidad, trastornos psíquicos, crisis conyugales y trastornos sexuales. En el personal de Enfermería se ha observado una asociación entre el turno laboral y alteraciones de salud tales como trastornos digestivos, musculares, de sueño, del carácter, actividad mental y relación social, siendo común que las alteraciones gastrointestinales como acidez, gastritis, entre otros, aparezcan generalmente por el hecho de que los trabajadores no poseen horarios adecuados para alimentarse.

Producto de pérdida de la vida social y actividades de ocio y recreación, se dan cambios en la dinámica de interacción, con lo cual se genera un submundo orientado meramente a la vertiente del cumplimiento de funciones laborales y extra laborales, lo que hace abandonarse de sí mismo, conduciendo a

alteraciones de tipo emocional. En un estudio se encontró asociación estadística entre la presencia de depresión y trabajar doble jornada, la cual se vuelve necesaria producto de los bajos salarios. El efecto de la doble jornada en la salud mental de los trabajadores de Enfermería se constató en una investigación que intentó verificar la prevalencia de estrés en los trabajadores, resultando que el 70,8% del grupo con doble jornada estaban estresados, en comparación al 55,5% que no tenían dicha condición laboral.

Incluso la principal causa a la que las enfermeras le atribuyen sus antecedentes patológicos corresponde al estrés, el cual posee diversos efectos sobre los individuos, tales como ansiedad, fatiga, frustración, depresión, nerviosismo, efectos fisiológicos sobre la salud e incluso mal clima laboral, por citar algunos. En un estudio realizado en la VIII región de Chile se demostró que los profesionales de Enfermería que laboran en unidades de demanda crítica como Emergencias y SAMU poseen una tendencia al desarrollo de estrés, lo que los convierte en un grupo vulnerable en el ámbito asistencial y con tendencias a manifestar alteraciones físicas y psicológicas, condición relacionada en otras unidades con trabajos que demandan mucha tensión, tal y como Unidad de Cuidados Intensivos, y especialmente si se encuentra en turnos nocturnos.

Bajo este panorama, se hace necesario destacar que se deben realizar medidas de prevención que minimicen las condiciones patológicas que pueden surgir producto de la turnicidad laboral, por lo que las estrategias terapéuticas deben girar entorno a la manera en que se organiza el trabajo, la autonomía en la toma de decisiones de cada persona, en lo relativo a la condición familiar y social, y desde la vigilancia de la salud.

Para Dechamps y otros las enfermeras que trabajan turnos diferentes pueden mejorar la tolerancia a los turnos cuando aprenden a adoptar medidas para reducir las variaciones en los cambios del sueño. En este sentido deben existir propuestas en las que los turnos nocturnos cuenten con características rotativas que faciliten descansos oportunos donde se respete al máximo los ciclos de sueño y descanso de las enfermeras, tomando en cuenta las características etarias del individuo para el desempeño de funciones en horas

nocturnas. Por otra parte se debe fomentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones en cuanto a la rotabilidad y conformación de los equipos de trabajo, convirtiéndose en una opción personal más que una imposición, facilitando así la reflexión personal sobre la capacidad de adaptarse de manera integral a los efectos generados producto del trabajo en horarios nocturnos.