



EE
Escuela de
Enfermería | FCM



FCM
Facultad de
Ciencias Médicas



UNC
Universidad
Nacional
de Córdoba

2021 - Año del homenaje al Premio Nobel de Medicina Dr. César Milstein

CARRERA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

CÁTEDRA TALLER DE TRABAJO FINAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

REPERCUSIONES DEL TRABAJO NOCTURNO EN LA SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

Estudio Descriptivo - Transversal a Realizarse con Profesionales de Enfermería
del Nuevo Hospital San Roque Durante el Segundo Semestre del Año 2023

Asesora Metodológica:

Prof. Esp. Fernández-Diez, Marina

Autoras:

Agustinoy, Yanina Evangelina Soledad

Márquez, Claudia Elizabeth

Córdoba, 06 de Mayo del 2023

DATOS DE LAS AUTORAS

Agustinoy, Yanina Evangelina Soledad

Enfermera profesional egresada de la Escuela de Enfermería del Instituto Superior San Nicolás de la Provincia de Córdoba en el año 2018. Actualmente estudiante de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Córdoba. Desempeño mis funciones como vacunadora en la contingencia de COVID-19.

Márquez, Claudia Elizabeth

Enfermera profesional egresada de la Escuela de Enfermería del Instituto Superior San Nicolás de la Provincia de Córdoba en el año 2018. Actualmente estudiante de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Córdoba. Desempeño mis funciones en el área de Neonatología en el Hospital Materno Provincial Dr. Raúl Felipe Lucini.

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer principalmente a *Dios*, nuestras familias quienes nos apoyaron en todo momento y a nuestros colegas que aportaron sus experiencias.

Agradecerle a nuestra tutora, la Prof. Esp. Marina Fernández-Diez quién nos ayudó y supo guiarnos acompañándonos en la producción del proyecto, con su paciencia y cariño, así nuestra meta de ser Licenciadas de Enfermería se acerca.

A la Universidad Nacional de Córdoba por las posibilidades de inserción estudiantil buscando adaptar las clases y material en este contexto de pandemia para no perder el cursado.

Atte. las Autoras.

PRÓLOGO

Como autoras de este proyecto, presentamos a los estudiantes de enfermería y a los profesionales de la salud el interrogante si estamos abordando con seriedad las repercusiones que puede ocasionar el trabajo nocturno en la salud y hábitos alimentarios dado que la demanda de nuestros servicios se encuentra las 24 hs en el sistema sanitario y que se ha agravado últimamente por la pandemia del COVID-19 ocasionando una desatención por parte de los enfermeros hacia el propio cuerpo.

El trabajo nocturno genera alteraciones en la salud física, emocional, personal y laboral que podría acarrear con el tiempo diferentes tipos de trastornos a la salud. Es por esto que el siguiente trabajo apunta a detectar y reconocer las repercusiones del trabajo nocturno tanto en la salud como en los hábitos alimentarios de los profesionales de enfermería.

El presente estudio está estructurado en dos partes que se nutren recíprocamente. La primera parte donde se expone el Capítulo I encontramos la contextualización temática sobre el trabajo nocturno en el ámbito de la salud con sus interrogantes y antecedentes. El desarrollo del Marco teórico, definición de la variable y así llegar a plasmar los objetivos del estudio.

En su segunda parte, en el Capítulo II, se desarrolla el diseño metodológico de la investigación anteriormente expuesta, el cuál informará el tipo de estudio, operacionalización de la variable en la cual se verá reflejado las dimensiones y sus indicadores, la población por la cual estará conformada, la técnica e instrumento que se utilizó para la recolección de datos y cómo realizaremos el procesamiento de los datos para luego plasmarlo en una tabla matriz y así analizar dichos datos.

Por lo tanto, el proyecto será beneficioso para el cuidado de los profesionales de enfermería y de utilidad para el propio sistema sanitario.

<u>INDICE</u>	Pág.
Datos de las autoras	
Agradecimientos	
Prólogo	1
CAPÍTULO I	
Planteo y Definición del Problema.	4
Justificación del Problema.	9
Marco Teórico.	10
Definición Conceptual de la Variable.	19
Objetivos Generales y Específicos	20
CAPÍTULO II	
Tipo de Estudio.	22
Operacionalización de la Variable.	23
Población.	23
Fuente, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.	24
Plan de Recolección de Datos.	24
Plan de Procesamiento de Datos.	24
Plan de Presentación de Datos.	25
Plan de Análisis de Datos.	28
Cronograma de Actividades.	28
Tabla de Presupuesto.	29
Referencias Bibliográficas.	30
ANEXOS	34

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

PLANTEO Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

A lo largo de la historia el ser humano se ha adaptado a las diferentes circunstancias creadas por las condiciones sociales, culturales, políticas y económicas, pero aún así, no ha terminado de pulir algunas desigualdades e injusticias que al día de hoy subsisten.

En el siglo XVII, en Europa, los trabajadores se encontraban en las áreas rurales donde desempeñaban su labor de artesanos por un sueldo bajo, lo cual un siglo después (S. XVIII) nace la denominada Revolución Industrial la cual produce un éxodo hacia las fábricas por mejores salarios. Este cambio radical de vida instauró una jornada laboral de 12 a 18 hs donde si bien el salario aumentaba así también el costo por obtenerlo, es por ello que mujeres y niños también eran absorbidos por el nuevo sistema laboral que, a pesar de sus beneficios, la esperanza de vida era de tan solo 45 años y se asemejaba a la esclavitud (Maarten Goos, Ginebra, 2013).

Debido a esto nacieron huelgas que exigían una reducción del horario laboral como también la obtención de más derechos. Así lo promulgaron diferentes movimientos sociales, el sindicalismo y la Iglesia Católica en su encíclica Rerum novarum donde expresa:

Y éstos, los deberes de los ricos y patronos: no considerar a los obreros como esclavos; respetar en ellos, como es justo, la dignidad de la persona, sobre todo ennoblecida por lo que se llama el carácter cristiano. Que los trabajos remunerados, si se atiende a la naturaleza y a la filosofía cristiana, no son vergonzosos para el hombre, sino de mucha honra, en cuanto dan honesta posibilidad de ganarse la vida. (Papa León XIII, 1891, párr. 19)

Si bien en el desarrollo del tiempo hubo largos y reiterados intentos para reducir la jornada laboral, esta disminución a 8 hs se dio a finales de mayo de 1886 en Chicago Estados Unidos bajo el tradicional lema de Robert Owen, "Ocho horas de trabajo, ocho para el descanso y ocho para lo que queramos" luego de la ejecución de un grupo de sindicalistas a principios del mismo mes.

En la actualidad, 135 años después, los trabajadores siguen expuestos a la misma carga horaria o mayores a 8 hs y, en ocasiones, al trabajo nocturno lo que merma la real posibilidad de un verdadero descanso como sucede en el área de la salud tanto pública como privada.

En Argentina, según lo estipulado en la Ley N° 20.744 Contrato de Trabajo, el trabajo nocturno es aquel que se desarrolla entre las 21 hs de un día hasta las 6 hs del día siguiente; la extensión máxima legal es de 7 hs por noche de trabajo o 42 hs semanales (Ley de Contrato de Trabajo, 1976, art. 200).

Al realizar las tareas durante el horario nocturno y entendiendo que el ser humano es un ser diurno, las exigencias a nuestro organismo son superiores lo cual puede desencadenar graves repercusiones a la salud tanto en su faz física, psicológica, social, familiar, espiritual y laboral. Alteraciones tales como la del ritmo circadiano produce un desbalance en todos nuestros sistemas y esto podría incidir en desenlaces eventualmente mortales.

“El aumento del tiempo trabajado en el ámbito nocturno genera un mayor desgaste en la calidad del trabajo, volviéndose un círculo vicioso” (Barahona et al., 2013, párr. 13).

Otra forma de distribuir el horario al personal de salud, que no es solo el nocturno, encontramos al “horario mixto u horario rotativo”, lo que empeora aún más las condiciones de salud al no encontrar un hábito estable el cuerpo para el descanso y recupero de energías. Lamentablemente el sistema de salud es uno de los pocos entornos laborales donde se debe estar las 24 hs activo.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en el 2019, en Argentina había 795.000 empleados de la salud, donde el 69% de este número son mujeres. Los problemas que acarrea el trabajo nocturno son: condiciones laborales preocupantes como la sobrecarga laboral, el pluriempleo, las deficiencias en las infraestructuras sanitarias, escases de insumos y bajos salarios (OIT, 2020, p. 12, párr. 5). Córdoba no se exime de dicha realidad.

En el Nuevo Hospital San Roque, gestionado por la provincia de Córdoba, se encuentra ubicado en el barrio Crisol Norte de la Capital. La institución brinda atención de mediana y alta complejidad en diversas especialidades, servicio de guardia y UTI.

El servicio de guardia tiene periodos de colapso por el alto número de pacientes que recibe, esto se hizo notorio por el incremento de pacientes debido a la pandemia del COVID – 19. A raíz de ellos se habilitó en planta baja, ex playa de estacionamiento, un Hospital Modular el cual brinda soporte a la antigua infraestructura.

Actualmente se brinda servicio solo para las personas con COVID – 19 en 3 turnos rotativos de 8 hs, los cuales son fijos para el personal. Los profesionales de enfermería en el escenario actual donde se enfrentan a dicha pandemia realizan las acciones necesarias para cumplir con el compromiso profesional y ético de cuidar la vida. Es decisiva sus contribuciones, ya que deben proveer la atención y cuidados directos para salvaguardar las vidas, brindar apoyo emocional, educar a los pacientes y sus familias, coordinar acciones de prevención y control de infecciones.

Los enfermeros son fundamentales a la hora de aplicar los cuidados al paciente para prevenir y detectar las complicaciones de forma precoz y colaborar con el equipo clínico para valorar la respuesta frente al tratamiento del coronavirus.

Debido a la pandemia, otra de las fallas que salieron a la luz es la falta de personal de enfermería, los contagios por el hecho de que están sometidos a turnos extremadamente extensos sin el debido descanso, llevándolos a cubrir doble guardias.

Habiendo observado la realidad que viven los profesionales de enfermería del turno noche, se formulan los siguientes interrogantes:

- *¿Cuáles son las repercusiones del trabajo nocturno en la salud del personal de enfermería ?*
- *¿Cuáles son las repercusiones en los hábitos alimentarios del personal de enfermería que trabaja turno noche?*

- *¿La alimentación y nutrición inadecuada del personal enfermero se ve reflejada en la aparición de comorbilidades que repercuten en el desempeño o asistencia laboral?*
- *Sabiendo las repercusiones en su salud ¿Por qué los enfermeros llevan una vida llena de hábitos poco saludable?*

Se investigaron los efectos del trabajo por turno en obesidad abdominal en enfermeras, durante un estudio retrospectivo de 5 años. Este estudio retrospectivo incluyó enfermeras entre los 20 a los 39 años de edad que trabajaban en un Hospital Universitario en Corea y trabajaron en ellas durante los años del 2010 al 2015. Cerca de 2,611 empleadas de los 20 a los 39 años fueron identificadas y se recolectó su información demográfica, la circunferencia abdominal, factores de estilos de vida que incluían ejercicio y alcohol. La obesidad abdominal se definió como aquella que con una circunferencia mayor o igual a 80 cm. Los resultados mostraron que la comparación de los diferentes turnos de trabajo de las enfermeras entre 20 a 29 años no mostraron diferencias significativas. Pero el grupo de enfermeras entre las edades de 30 a 39 años sí se mostró diferencias significativas en la circunferencia abdominal. Los resultados mostraron que el turno nocturno tiene mayor circunferencia abdominal, presentando obesidad entre las edades de 30 a 39 años, donde la circunferencia abdominal fue mayor que la de los grupos de 20 a 29 años. (Rodríguez, 2018)

Las repercusiones sobre los hábitos alimentarios fueron estudiadas por la escuela de Epidemiología de la Universidad de Ottawa (Canadá) la cual investigó la asociación del trabajo diario con el estrés, problemas del sueño y el peso corporal en adultos. Se evaluó la relación entre el estrés diario y el peso corporal en 13.926 adultos mayores de 20 años. Luego de hacer una clasificación por rangos de edad, sexo, nivel de educación y el tipo de trabajo, se asoció esto con el índice de masa corporal. Los resultados revelaron que las personas que presentaban niveles altos de estrés laboral, también presentaron un Índice de Masa Corporal (IMC) arriba de 25. También se detectó que las personas que presentaban niveles altos de IMC tenían problemas de sueño. Los resultados de este estudio sugirieron que

el trabajo y el estrés diario están asociados con la obesidad en adultos y, mientras mayor sea el nivel de estrés, más elevado es el IMC sin importar la edad.

En Japón, se estudió un grupo de enfermeras teniendo en cuenta sus hábitos alimentarios con relación al turno nocturno por medio de cuestionarios autoadministrados se llegó a la conclusión que los alimentos que consumían en dicha labor poseían altos niveles de calorías comparados con el trabajo diurno lo que podría traer consigo diferentes tipos de comorbilidades. (Yochizak, 2016)

Sobrepeso y obesidad son problemáticas mundiales por su impacto en la salud humana; en enfermería se detecta con más frecuencia en comparación al resto del equipo de salud. Este estudio buscó caracterizar la presencia de sobrepeso y obesidad en personal de enfermería del Instituto de Cardiología de Corrientes durante 2017. El diseño fue cuantitativo, descriptivo y transversal. De 100 encuestados, según IMC 40% eran eutróficos, 35% estaba con sobrepeso y 25% obesos. En cuanto a sexo, 43% de mujeres mostraba sobrepeso y 48% obesidad; en varones 57% tenían sobrepeso y 52% obesidad. Ordenados grupos etarios, en los de 25 a 34 años 51% tenía sobrepeso y 28% obesidad; en los 35 a 44 años 23% estaba en sobrepeso y 20% obeso; mientras que en los de 45 a 55 años 26% mostraba sobrepeso y 52% obesidad. Se observó que 91% consumía alimentos durante la jornada laboral, con un promedio de cuatro comidas. En toda la muestra el 53% no practicaba actividad física; en los eutróficos 40% no refería ejercicios físicos rutinarios; en aquellos con sobrepeso esto ascendía a 54%; y en los obesos al 72%. Al analizar el estado nutricional según turnos de trabajo, en los nocturnos 33% evidenciaba sobrepeso y 50% obesidad y en los rotatorios 43% sobrepeso y 26% obesidad. En conclusión, los resultados señalan que el personal de enfermería es un grupo vulnerable con frecuencias de sobrepeso y obesidad que se incrementan en los que no realizan actividad física, en los que consumen frecuentes comidas en el trabajo y en aquellos con horarios nocturnos o rotativos. (Verón, 2020)

A pesar de todo lo detallado anteriormente sobre las consecuencias que trae el trabajo nocturno, una de las preguntas frecuentes porque los enfermeros que desempeñan su labor en el ámbito nocturno mantienen dietas poco saludables, es debido a la facilidad de

encontrar comidas elaboradas con altos contenidos calóricos o de contenido graso con el bajo costo de las mismas, el escaso tiempo de preparación de una comida saludable, etc. Todos estos forman un coctel que, al pasar el tiempo, se torna dañino para la salud.

Por todo lo anteriormente expresado es que se define como problema de investigación de acuerdo al interrogante que no obtuvo fehacientemente respuestas posibles del tema y se define:

¿Cómo repercute el trabajo nocturno en la salud y los hábitos alimentarios de los enfermeros que se desempeñan en el Nuevo Hospital San Roque durante primer semestre de 2023

JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

El trabajo nocturno genera problemas que afectan principalmente a la calidad de vida del trabajador en su ámbito personal (físico, psíquico, espiritual), familiar, social y laboral.

Consideramos importante este proyecto porque nosotros los profesionales de la salud mediante nuestra práctica diaria, observamos que nuestros hábitos alimentarios son perjudiciales para nuestra salud y lo vemos reflejado en los efectos adversos que se tienen sobre la misma.

Hay que destacar que el presente trabajo tiene relevancia social ya que el sistema de salud vela por la protección integral de la vida de todas las personas las 24 hs del día y que dichas instituciones actualmente se encuentran amenazadas con la aparición del COVID-19 donde se ha visto reflejado la desvalorización hacia la profesión sin retribución alguna por parte de los estamentos del Estado.

Por lo tanto, este proyecto de investigación será beneficioso para saber la posición de los profesionales con respecto a su salud y hábitos alimentarios. Así también se

verá reflejada las instituciones sanitarias con la disminución de carpetas médicas debido a las crecientes patologías y accidentes laborales.

Es por ello que es relevante tomar en cuenta una adecuada gestión de las organizaciones, punto clave dentro de las estrategias de intervención, para lograr mitigar el impacto negativo del trabajo nocturno y la cantidad de horas trabajadas que son las principales causantes de los desbalances en la salud profesional y la atención que se brinda.

MARCO TEÓRICO.

Etimológicamente, la palabra “trabajo” deriva del latín “tripalium”, que era una herramienta parecida a un cepo con tres puntas o pies que se usaba inicialmente para sujetar caballos o bueyes y así poder herrarlos. También se usaba como instrumento de tortura para castigar esclavos o reos. De ahí que tripaliare significa ‘tortura’, ‘atormentar’, ‘causar dolor’.

El concepto de trabajo ha sido transformado y ha adquirido relevancia desde la revolución industrial y la revolución francesa, a medida que avanzamos en el tiempo, la división social del trabajo ha ido aumentando cada vez más.

La Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador en 2008 sostiene:

El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado. (González, 2020)

El Tesoro de la Organización Internacional de Trabajo (OIT) (s.f.) define al trabajo como al conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos.

Una profesión comienza a surgir cuando ciertos individuos observan una necesidad social y se comprometen a cubrirlas. La representante más fiel “Florence Nightingale” precursora de la enfermería profesional más conocida como la “Dama de la lámpara” fue quien instauró el trabajo nocturno. Enfermería comienza a ser legalmente reconocida como profesión a comienzos del siglo XX.

Cuando se habla de salud laboral se refiere al estado de protección, física, mental y social en la cual los trabajadores se desarrollan con el objeto de facilitar medidas de control y prevención para disminuir los riesgos de enfermedades y accidentes.

La Organización Internacional del Trabajo desarrolla y aplica una cultura de seguridad y salud preventiva en el lugar de trabajo. En el 2003 la OIT instituyó el 28 de abril como día mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, para destacar la necesidad de prevención de enfermedades y accidentes laborales, utilizando como punto de apoyo el diálogo social. (OIT, Ginebra, Suiza, 1998)

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) caracteriza la violencia en el trabajo como cualquier acción, incidente o comportamiento basado en una actitud voluntaria del agresor, como consecuencia de la cual un profesional es agredido, amenazado o sufre algún daño o lesión durante la realización, o como consecuencia directa de su trabajo. La violencia se clasifica en física o psicológica, provocando daño físico, psicológico o sexual. El segundo utiliza el uso del poder, ya sea a través de amenazas verbales, intimidación, acoso y discriminación racial. La violencia contra los trabajadores de la salud se incrementa día a día. (Busnello, 2021)

Los gastos ocasionados para la protección de la salud y seguridad son exorbitantes a nivel global, se producen grandes pérdidas debido a indemnizaciones, formación y reconversión profesional. Son millones las personas que mueren por accidentes y enfermedades profesionales.

El trabajo de enfermería se desarrolla tanto en áreas intrahospitalarias como extrahospitalarias y dentro de ellas en los ámbitos, asistenciales, gestión, educación e investigación. Está orientado al cuidado integral de las personas, involucrándose no solo con

el paciente, sino con el entorno familiar y la comunidad. Es realizado en la mayoría de los casos en instituciones que no brindan un acompañamiento seguro para la protección del enfermero, en el desarrollo de sus funciones diarias se ven expuestos a tener contacto con fluidos corporales como; sangre, secreciones, vómito, orina. Sumado a esto, no dejan de ser menos importantes los accidentes cortopunzantes con material contaminado, el contacto con personas infectocontagiosas, agravando la situación los escasos elementos de protección que deberían proveer la institución.

Trabajan en una constante presión, diariamente se enfrentan al dolor, la muerte, la desesperanza, sufrimiento, impotencia, angustia entre otros. Los bajos salarios colocan al profesional en una situación extrema, debiendo realizar jornadas dobles para poder llegar a cubrir sus necesidades básicas. Como es de público conocimiento esta profesión se encuentra conformada en su mayoría por el sexo femenino, que además de poseer la responsabilidad que su labor requiere, luego de cumplir con su jornada laboral continúan con las tareas del hogar.

Los profesionales de enfermería están en la primera línea de prestación de servicios. En varios países son líderes o actores clave en los equipos de salud multidisciplinarios e interdisciplinarios que proporcionan una atención integral en todos los niveles.

La Ley 24.004 (Ley de Enfermería Profesional, 1991) define el ejercicio de la enfermería como aquel que comprende las funciones de promoción, recuperación, y rehabilitación de la salud, así como la de prevención de enfermedades, realizadas en forma autónoma dentro de los límites de competencia que deriva de las incumbencias de los respectivos títulos habilitantes.

En la sociedad actual las personas dedican gran parte de su tiempo al trabajo, de tal manera que éste va a ser un factor muy influyente en el desarrollo de la identidad de cada persona. La realización de una actividad es imprescindible para integrarse en la sociedad y tener una independencia económica.

Las actividades de la vida cotidiana están organizadas en relación a los horarios habituales de las personas, en este caso el ser humano es un ser diurno, y las actividades giran

en torno a dicho horario. Durante el día se practica actividades deportivas, se acude al banco, se realizan trámites administrativos, se va de compras, se realizan las actividades domésticas, etc., entre medianoche y la seis de la madrugada la mayoría de las personas duermen. En las tardes, las noches o los fines de semanas se utilizan para la interacción familiar y social. Estamos programados para trabajar de día y descansar de noche (Ramírez, Elizondo 2013).

Trabajar es fundamental para el ser humano, es su principal fuente de sustento; en los últimos tiempos el mercado laboral es quien gobierna los horarios del hombre, dispone sus actividades y la distribución de su tiempo. Siempre se dijo que el trabajo es salud, sin embargo, no todo trabajo es sinónimo de salud, de hecho, el trabajo nocturno puede dañar enormemente la salud de los trabajadores, pues se produce en él un desajuste del ritmo circadiano, que es el reloj biológico que nos indica cuando despertar y cuando dormir.

El trabajo nocturno es un término utilizado para describir la labor en relación de dependencia que se realiza de noche, dentro de las regulaciones referidas a la jornada de trabajo y sus limitaciones legales, se relacionan principalmente con las necesidades de salud del trabajador.

A nivel global el trabajo nocturno está siendo cada vez más común. Este horario al que se someten numerosos trabajadores va en contra del ritmo habitual de vida, en una encuesta se analizó la turnicidad nocturna, donde el personal de salud ocupó el segundo lugar.

En el ámbito de los profesionales de la salud, este sistema de turnos no se puede cambiar, debido a la actividad que desarrollan se brinda una atención continua a los pacientes las 24 horas del día incluyendo los días festivos y no laborables, es decir los 365 días del año para brindar atención inmediata a las personas que se enferman y requieren cuidados especializados. Es por ello que la jornada laboral se divide en tres turnos, siendo uno el nocturno, que más afecta al personal a la hora de cuidar a los pacientes.

En Argentina la Ley 20744 (Ley de Contrato de Trabajo, 1976) en su artículo 200 establece que la jornada de trabajo íntegramente nocturna no podrá exceder de siete (7) horas, entendiéndose por tal la que se cumple entre la hora veintiuna de un día y la hora seis

del siguiente. Esta limitación no tendrá vigencia cuando se apliquen los horarios rotativos del régimen de trabajo por equipos.

Asimismo, la Ley de Jornada de Trabajo (Ley 11.544, 1929), en el artículo 197, faculta al empleador a diagramar los horarios de trabajo. Para ello debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Los horarios de trabajo se deben hacer públicos en lugares visibles del establecimiento para conocimiento de todo el personal. Se debe aclarar si el trabajo es por equipo o no.
- En el trabajo por equipos se debe publicar las horas en que comienza y termina la tarea de cada equipo, y una vez modificadas, regirán en esa forma, no pudiendo modificarse sin nueva comunicación hecha con la anticipación que determine el Poder Ejecutivo.
- Hacer conocer de la misma manera los descansos acordados durante la jornada de trabajo y que no se computan en ella.
- Deben respetar los descansos reconocidos por ley (12 hs entre jornada, entre semana, vacaciones, licencias, feriados, etc.)
- Inscribir en un registro todas las horas suplementarias de trabajo hechas efectivas.

Se ha observado repercusiones del turno laboral nocturno sobre la salud y los hábitos alimentarios. Según estudios de la Organización Mundial de la salud (OMS, s.f.), sostiene que cada quince años de trabajo nocturno, se añade un envejecimiento adicional de cinco años (Manríquez, 2020, p. 20).

Cuando se trabaja de noche, el sistema circadiano se altera lo que genera una disincronía entre el sistema neurológico y el organismo lo que genera falta de sueño y suele ser responsable de diversos problemas en la salud, disminución de la calidad de vida y un deterioro en los trabajadores (Ramírez et al., 2013).

La nocturnidad influye en las relaciones interpersonales ya que dicho cambio de horario genera cierto aislamiento social, pues comúnmente es difícil compaginar los horarios

de trabajo con los horarios de su familia y amistades. Esto conduce a una pérdida de amistades y relaciones lo que causará problemas de irritabilidad, trastornos psíquicos, crisis conyugales y trastornos sexuales. Esta alteración en la dinámica de interacción genera un estilo de vida orientado meramente al cumplimiento de las funciones laborales y extra laborales, lo que lleva a un abandono de sí mismo, añadiendo alteraciones de tipo emocional. (Parra, 2018).

Esto puede considerarse un factor de riesgo si tenemos en cuenta las consecuencias que derivan de los cambios en el ciclo sueño-vigilia tales como hipertensión, hipotensión, hipoglucemias, hiperglucemias, obesidad, diabetes, trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, trastorno del sueño, disminución de los reflejos, pérdida de peso, obesidad, entre otras.

A continuación se describirán algunas de las siguientes alteraciones en la salud que podrían desarrollarse con el tiempo:

OBESIDAD: La obesidad es un problema de salud pública a nivel mundial y existen diferentes factores sociales, culturales que inciden en los hábitos alimentarios sumado a la escasa actividad física y sedentarismo. Está asociada a múltiples patologías, éstas incluyen: la enfermedad coronaria, la falla cardíaca, la hipertensión, la diabetes mellitus tipo 2, la dislipemia, el síndrome de apnea del sueño, la hipertensión pulmonar, los infartos cardíacos, trombosis venosa profunda, cánceres y otros.

DIABETES: es producida por altos niveles de glucosa en sangre. La insulina es la hormona encargada de que la glucosa entre a la célula para suministrar la energía. Existen dos tipos, la diabetes Tipo 1 el páncreas no produce insulina, mientras que el Tipo 2 no la usa adecuadamente. El trabajo nocturno y las comidas en dichos horarios provocan un desajuste en el ritmo circadiano, evidenciando con el tiempo daños a nivel, renal, cardíaco, ocular, cerebral.

SINDROME DE BURNOUT: El síndrome de Burnout cada vez es más frecuente en los trabajadores de la salud, se manifiesta con síntomas como agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, lo que afecta su labor, desempeño y la calidad del servicio prestado.

RITMO CIRCADIANO: el ritmo circadiano es descrito como un ciclo cercano a 24 horas, que permite reconocer un funcionamiento de sueño- vigilia y el descenso de la temperatura corporal en los procesos de todo ser vivo. En el personal de la salud se resaltan alteraciones en el ritmo biológico que están involucrados con jornadas nocturnas y situaciones de estrés; por tanto, ciertos estudios de investigación arrojaron cambios en el reloj biológico, lo cual generó una serie de variables en el aspecto físico, ergonómico y psicosocial.

FALTA DE CONCENTRACION: esta capacidad se ve reducida debido a que por la noche se produce una disminución de las capacidades físicas y mentales. La memoria a largo plazo disminuye y mejora a lo largo del día

TRASTORNOS CARDIOVASULARES: En cuanto a las manifestaciones cardiovasculares del trabajo nocturno en un grupo de trabajadores de la salud en un hospital público de Cuba, la más preponderante fue la taquicardia, seguida de la hipertensión arterial, producto de la misma tensión psicológica para vencer la jornada laboral por la obligada vigilia que a su vez altera los ritmos circadianos y hace que el corazón se vea influenciado por el hipotálamo y el sistema simpático con descargas de noradrenalina y beta hidroxilasa de dopamina que marcan la frecuencia cardiaca e inducen vasoconstricción con aumento de la resistencia periférica con complicaciones cardiovasculares como HTA, arritmias cardiacas, cardiopatías, afecciones músculo-esqueléticas, y psicológicas, sensaciones de agotamiento físico, malestar persistente, dolencias psicosomáticas (constante dolor de cabeza, insomnio y alteraciones gastrointestinales).

ALTERACIONES DEL SUEÑO: Se produce en el organismo de las personas al cambiar el curso natural del ciclo circadiano. El trabajo nocturno produce perturbación en el ritmo biológico del sueño. El sueño comprende de 2 fases, la primera se denomina “Sueño Lento” y la otra “Sueño Rápido”. Durante la primera fase se da un periodo inicial de sueño ligero y un segundo periodo de sueño profundo, en el que las constantes fisiológicas y el tono muscular disminuyen, esta fase del sueño permite la recuperación física del organismo (Barahona Madrigal, 2013).

RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES: El tiempo destinado a la familia y las actividades sociales, es primordial, pero en el personal de enfermería depende de los horarios de trabajo, agravándose en el turno nocturno. Dichos profesionales se les dificulta mantener una relación con sus seres más cercanos, ya sean sus hijos, esposa, padres. No quedan exentas las actividades recreativas, de ocio y relacionarse con sus amistades. Es muy probable que las mujeres posean una mayor sobrecarga debido a las diversas tareas que debe cumplir, a nivel laboral y social.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, s.f.) afirma que:

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas. El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal/sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como emaciación, retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia. (párr. 1)

La nocturnidad en el trabajo desestabiliza los hábitos alimentarios, a raíz de ello, frecuentemente se ingieren comidas rápidas de alto contenido calórico y calidad insuficiente, ocasionando trastornos como: gastritis, úlceras gástricas, obesidad, sobrepeso, etc. Para mantener una buena salud es necesario llevar una dieta equilibrada, que aporte los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, es conveniente que los alimentos se repartan en varias raciones a lo largo del día, al menos tres y, a ser posible, que se trate de comida caliente.

Estudios realizados han comprobado que la esperanza de vida de los trabajadores nocturnos es menor, se llega a la jubilación en un estado de salud disminuido con relación del trabajador diurno y con una esperanza de vida inferior de 6 a 7 años. (Chirino, 2011, p.15)

Es por ello que, con todo lo anteriormente formulado, adherimos a la tesis de Calderón (2017) donde estipula que el trabajo nocturno favorece a un mayor consumo de

alimentos poco saludables tales como golosinas, galletitas, bebidas energizantes, comidas rápidas y cafeína que, además, potencian sus efectos negativos ante la falta de actividad física.

Por lo tanto:

LAS REPERCUSIONES EN LA SALUD: Se evidencian en la sobrecarga del rol del trabajador, produce más Burnout, niveles más altos de estrés, depresión, etc. Respecto a lo biológico se relaciona con la secreción de hormonas, se produce un cambio en este sentido ya que por la noche segregamos melatonina la cual produce somnolencia justo a la hora que el trabajo requiere estar alerta. Por otro lado, señala que los turnos nocturnos dificultan también las relaciones de la vida en pareja y las relaciones sociales. La diferencia con el resto de las personas y la sensación de vivir aislado, provocan sentimientos de inferioridad y culpa, por lo que aumenta la dificultad de adaptación de los trabajadores al turno.

LAS REPERCUSIONES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS: Quienes trabajan de noche tienen menor posibilidad de llevar una dieta sana, se come mucho para mantenerse alerta y en muchos casos se suelen hacer colaciones pequeñas y desordenadas.

Según la OMS “los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.”

Según la Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2014) los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales, el proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. Los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia y amigos.

Como decía F. Grande-Covián: - “Es más fácil que un hombre cambie de religión que de hábitos alimentarios”.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE.

Para definir conceptualmente a la variable “Repercusiones del trabajo nocturno en la salud y hábitos alimentarios” se adhiere a la siguiente autora: Calderón (2017).

En base a lo expuesto precedentemente en el Marco Teórico, se evidencian diversos factores biológicos, psicológicos y sociales que inciden en el trabajo nocturno.

SALUD:

Es “la condición individual y colectiva de calidad de vida y bienestar, es el resultado de condiciones biológicas, materiales, psicológicas, sociales, ambientales, culturales y de la organización y funcionamiento del sistema de salud; producto de las determinantes sociales, ambientales, biológicas y del sistema de salud. Su realización define la condición de estar y permanecer sano, ejerciendo cada cual a plenitud sus capacidades potenciales a lo largo de cada etapa de la vida”. (Alcántara, 2008)

❖ **BIO:** aparición de HTA, presencia de diabetes, incremento en la masa corporal, desequilibrio del ritmo circadiano, fatiga ocular.

❖ **PSICO:** alteración del sueño, síndrome de Burnout, falta de concentración, sensibilidad, fatiga crónica.

❖ **SOCIAL:** dificultad para coordinar con la familia, escaso contacto con los hijos, no poder asistir a reuniones familiares y sociales, disminución de actividades de ocio.

HABITOS ALIMENTARIOS: Los hábitos alimentarios podrían considerarse como el comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a las personas a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influenciado por múltiples factores, socioeconómicos, culturales, geográficos, etc. (Balmaceda, 2016)

- ❖ Espacio físico donde alimentarse.
- ❖ Tiempo necesario para la ingesta.
- ❖ Comidas rápidas con elevado valor calórico y bajo nivel nutricional.
- ❖ Escaso tiempo para su elaboración casera.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Determinar las repercusiones del trabajo nocturno en la salud y hábitos alimentarios de los enfermeros del nuevo hospital San Roque durante el segundo semestre del año 2023.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Identificar cuáles son las repercusiones del trabajo nocturno en la salud del personal enfermero.
- Reconocer las repercusiones del trabajo nocturno en los hábitos alimentarios del personal enfermero.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE ESTUDIO

El estudio se realizará para reconocer las repercusiones del trabajo nocturno en la salud y los hábitos alimentarios de los profesionales de enfermería del Nuevo Hospital San Roque.

El estudio realizado será de metodología cuantitativa utilizando el método descriptivo de corte transversal. Es descriptivo ya que está orientado a especificar las consecuencias del trabajo nocturno en la salud y hábitos alimentarios de los profesionales de enfermería y es transversal porque los datos serán recogidos haciendo un corte en el tiempo durante el segundo semestre del año 2023 en una sola oportunidad.

El estudio es de carácter no experimental, ya que no se realizará manipulación de la variable.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR
Repercusiones del trabajo nocturno en la Salud y los Hábitos Alimentarios	Salud	<p>BIO: aparición de HTA, presencia de Diabetes, incremento de la masa corporal, desequilibrio del ritmo circadiano, fatiga ocular.</p> <p>PSICO: alteración del sueño, síndrome de Burnout, falta de concentración, sensibilidad, fatiga crónica.</p> <p>SOCIAL: dificultad de coordinación con la familia, escaso contacto con hijos, no poder asistir a reuniones familiares o sociales, disminución de actividades de ocio, ambiente laboral negativo.</p>
	Hábitos alimentarios	<p>-Espacio donde se alimenta.</p> <p>-Tiempo necesario para su ingesta.</p> <p>-Escaso tiempo para su elaboración casera.</p> <p>-Comidas rápidas de elevado aporte calórico y bajo nivel nutricional.</p>

POBLACIÓN

La población estará conformada por los enfermeros del turno noche del Nuevo Hospital San Roque durante el segundo semestre del año 2023. La población estimada es de 30 profesionales.

FUENTE, TECNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La fuente a utilizar en este estudio será primaria, debido a que la información se obtendrá directamente de los profesionales del turno noche del Nuevo Hospital San Roque. La técnica será a través de encuesta auto administrada por medio de un cuestionario de modalidad mixta con preguntas abiertas y cerradas con el fin de obtener la mayor información posible y facilitar la recolección de datos. Por lo tanto, el Instrumento será un formulario con preguntas semiestructuradas y abiertas, que se realizará de forma online mediante WhatsApp <https://docs.google.com/forms/u/0/?pli=1> constará de cuatro apartados, uno con preguntas de caracterización, el segundo con interrogantes de apertura del tema, el tercero sobre variable, dimensiones e indicadores y el cuarto con preguntas de cierre.

PLAN DE RECOLECCION DE LOS DATOS

En primer lugar, se solicitará la autorización correspondiente al Sr. Director del Nvo. Hospital San Roque para llevar a cabo el proyecto. Luego de haberla obtenido se solicitará al jefe de enfermería el permiso para enviar vía one-line el consentimiento informado y posterior a ello, el cuestionario autoadministrado a cada uno de los profesionales del turno nocturno. Una vez concluida, se ordenarán la misma para su posterior tabulación y análisis.

PLAN DE PROCESAMIENTO DE LOS DATOS

Una vez recolectados los datos serán:

- ❖ Ordenados
- ❖ Controlados
- ❖ Enumerados

Los resultados de cada cuestionario serán volcados en una tabla matriz para su tabulación (Anexo 4).

Categorización de datos:

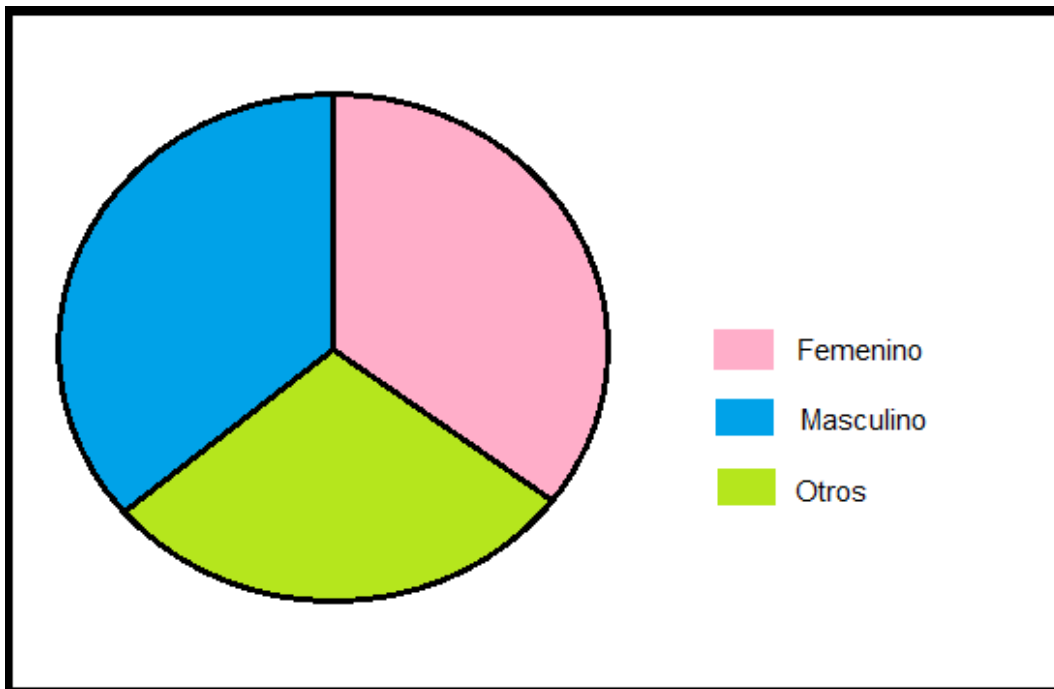
- ❖ Para las preguntas abiertas se recurrirá al criterio de categorización según similitud de respuestas.
- ❖ En las preguntas semi-estructuradas se considerarán las dimensiones que el enfermero seleccione.

PLAN DE PRESENTACION DE DATOS

A continuación, quedan a modo de ejemplo gráficos y tablas para presentar los datos obtenidos en la investigación

Gráfico N°1:

Género de los enfermeros del turno noche del nuevo Hospital San Roque del año 2023.



Fuente: cuestionario auto-administrado.

TABLA N°1

Factores que inciden en la Salud de los enfermeros del turno noche del nuevo Hospital San Roque en el año 2023.

Opciones Indicadores	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
- Presencia diabetes						
- Aparición HTA.						
-Incremento masa corporal.						
-Desequilibrio ritmo circadiano.						
-Alteración del Sueño.						
-Falta de concentración						
-Escaso contacto con los hijos						
-Dificultad para coordinar con la familia.						
- Disminución de actividades de ocio						

TOTAL, respuestas						100%

Fuente: cuestionario auto-administrado.

TABLA N°2

Factores que repercuten en los hábitos alimentarios de los enfermeros de turno noche del nuevo Hospital San Roque en el año 2023.

Opciones Indicadores	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
-Espacio donde se alimenta.						
-Tiempo necesario para su ingesta.						
-Escaso tiempo para elaboración casera.						
-Comidas rápidas, de elevado aporte calórico y bajo nivel nutricional.						
TOTAL, respuestas						100

Fuente: cuestionario auto-administrado.

PLAN DE ANALISIS DE LOS DATOS

El método a utilizar para realizar el análisis de datos va a ser de estadística descriptiva.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	JULIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
REVISIÓN DEL PROYECTO						
RECOLECCIÓN DE DATOS						
PROCESAMIENTO DE DATOS						
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS						
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS						
REDACCIÓN DEL INFORME FINAL						
PUBLICACIÓN DEL INFORME FINAL						

PRESUPUESTO

PRESUPUESTO PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO SEGUNDO SEMESTRE AÑO 2023			
RUBRO	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	TOTAL
Recurso humano			
• Investigadoras	2	N/A	N/A
Recursos materiales			
• Internet	10 GB	\$1500	\$1500
• Lapiceras	2	\$100	\$200
• Lapiceras	1	\$120	\$120
• Cuaderno	10	\$60	\$600
• Movilidad	4	\$35	\$140
• Imprevistos			
TOTAL			\$ 2560

REFERENCIAS

- Alcántara - Moreno, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1),93-107[fecha de Consulta 3 de mayo de 2022]. ISSN: 1317-5815.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>
- Balmaceda, S. M (2016). Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la provincia de la Rioja. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H.A. Barceló.
https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH01f1/484f2803.dir/BRC_TFI_Balmaceda_Shirley_Marcia.pdf
- Barahona-Madrigal, A. I., Vidaurre-Mora, E. J., Sevilla-Acosta, F. J., Rodríguez-Rodríguez, J., y Monge-Escobar, S. E. (2013). El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica. *Medicina Legal de Costa Rica*, 30(1), 17-36.
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152013000100003&lng=en&tlng=es
- Barahona Madrighal, Ana Imelda, Vidaurre Mora, Ernesto José, Sevilla Acosta, Fabricio José, Rodríguez Rodríguez, Jonathan, & Monge Escobar, Silvia Eugenia. (2013). El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica. *Medicina Legal de Costa Rica*, 30(1), 17-36. Retrieved March 11, 2022, from
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152013000100003&lng=en&tlng=es.

- Busnello, G, F. et al. (2021). Enfrentamiento de la violencia en el trabajo de enfermería en el contexto hospitalario y en la Atención Primaria de Salud. *Enfermería Global*, 20(62), 216-253. Epub 18 de mayo de 2021. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000200007
- Calderón, R. G. (2017). Repercusión del trabajo nocturno en los hábitos alimenticios de los profesionales de enfermería (Tesis de licenciatura). Universidad ISALUD, Buenos Aires, Argentina. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/1/175?locale-attribute=en>
- Chirino, N., et al. (2011). *Efectos del trabajo nocturno en la salud del enfermero* (Tesina de grado). Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina. <https://bdigital.uncu.edu.ar/10833>
- González, A.R. E., Arrias. A, J. C. J., Coronel. P., J. E., & Ronquillo. R, O. I. (2020). El trabajo como hecho social en el ordenamiento jurídico ecuatoriano. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 350-354. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n4/2218-3620-rus-12-04-350.pdf>
- Goos, Maarten, (2013). *Cómo está cambiando el mundo del trabajo: análisis de datos*. (Ginebra, pp. 4). https://www.ilo.org/public/spanish/dialogue/actemp/downloads/events/2013/symp/how_worldofwork_changing_sp.pdf
- Ley 11.544 (1929). Ley de Jornada de Trabajo (con actualizaciones 1956, 1961, 2010). <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/60000-64999/63368/texact.htm>
- Ley 24.004 (1991). Ley de Enfermería. Ejercicio Profesional. *Boletín Oficial*, 27250, 2. <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/verNorma.do?id=403>
- Manriquez, N., Silveira, N., y Velasquez, D. (2020). *Hábitos alimenticios del personal de Enfermería del Hospital Eva Perón y Dr. Carlos Bocalandro* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Martín, Buenos Aires, Argentina.



<https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/1354/1/TFI%20ICRM%202020%20MN-SN-VD.pdf>

Matabanchoy Tulcán, Sonia Maritza. (2012). SALUD EN EL TRABAJO. Universidad y Salud, 14(1), 87-102. Retrieved March 20, 2022, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000100008&lng=en&tlng=es.

Organización Panamericana de la Salud. [OPS]. (s.f.). Nutrición. párr. 1. Recuperado el 11 de diciembre de 2021 de <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

Organización Internacional del Trabajo. [OIT]. (2020). La Covid – 19 y el mundo del trabajo en Argentina: impacto y respuesta de políticas. (p.12, párr. 5, 2020). https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_740742.pdf

Organización Internacional del Trabajo. [OIT]. (s.f.). *Tesaurus*. Recuperado el 2 de noviembre de 2021 de <https://www.oitcinterfor.org/taxonomy/term/3315?page=1>

Papa León XIII. (1891). Rerum Novarum. Sobre la condición de los obreros. (Carta Encíclica 15, párr. 2.) Recuperado el 11 de diciembre de 2021 de https://www.vatican.va/content/leo-xiii/es/encyclicals/documents/hf_1-xiii_enc_15051891_rerum-novarum.html

Parra – Bastida, A., (2018). Nocturnidad: un riesgo psicosocial para el profesional de cuidados intensivos. Máster en prevención de riesgos laborales. 16(3) <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/5817/1/BASTIDA%20PARRA%2C%20ANTONIO%20TFM.pdf>

Ramírez-Elizondo, N., Paravic-Klijn, T., y Valenzuela-Suazo, S. (2013). Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. *Index de Enfermería*, 22(3), 152-155. <https://doi.org/10.4321/s1132-12962013000200008>

- Rodriguez-Arteaga, D, (2018). Relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios y actividad física en docentes. (Tesis de Grado). Estudio realizado en el campus central de la universidad Rafael Landívar, Guatemala. 11(2) <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/15/Rodriguez-Daniela.pdf>
- Verón, A. M. I., & Auchter, M. C. (2020). Sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería del Instituto de Cardiología de Corrientes. Año 2017. Notas De Enfermería, 20(35), 30–38. Recuperado a partir del 02 de mayo del 2022 de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/29155>
- Yoshizaki ,T., Kawano, T., Noguchi, O., Onishi, J., Teramoto, R., Sunami, A., Yokoyama, Y., Tada, Y., Hilda, A., y Togo, F. (2016). Association of eating behaviours with diurnal preference and rotating shift work in Japanese female nurses: a cross-sectional study. Japón, BMJ Open, 6(11), 1-8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011987>

ANEXO

ANEXO I.

Nota dirigida al Sr. director del Nuevo Hospital San Roque.

Córdoba ____ de ____ del 2023

Al Sr. Director del Nuevo
Hospital San Roque

Dr. Carlos Cánovas:

Por medio de la presente, se solicita la autorización para poder realizar una encuesta web anónima de la materia “Taller Trabajo Final” de la Escuela de la UNC, la misma estará dirigida al servicio de Enfermería del segundo piso de turno noche de dicho hospital. Dicho proyecto se basa en las “Repercusiones del trabajo nocturno en la salud y hábitos alimentarios de los profesionales de Enfermería del Nuevo Hospital San Roque en el segundo semestre del año 2022.”

En espera de una pronta respuesta.

Saludamos Atte.

Agustinoy, Yanina S.

Márquez, Claudia E.

ANEXO II

Consentimiento Informado

El siguiente estudio de investigación, será realizado por alumnas regulares de la cátedra de taller de trabajo final, última materia de la carrera de la Licenciatura de enfermería de la facultad de Ciencias Médicas, de la Universidad Nacional de Córdoba.

La finalidad de esta encuesta es conocer cuáles son las “Repercusiones del trabajo nocturno en la salud y hábitos alimentarios del personal de enfermería que trabaja en el nuevo Hospital San Roque”.

“Sí acepto participar en este estudio, se me realizará una breve encuesta con respuestas simples a responder sobre el tema a investigar. La participación de este estudio no posee riesgos ya que mis datos serán preservados en anonimato. Como resultado de mi participación en este estudio no obtendré ningún beneficio directo, sin embargo, es posible que los investigadores conozcan más acerca del tema y este conocimiento me beneficie y a otras personas en el futuro”.

Antes de dar su autorización para este estudio Ud debe haber hablado con los investigadores anteriormente

Mencionado y ellos deben haber contestado satisfactoriamente sus inquietudes e interrogantes.

Consentimiento: He leído y se me explicó toda la información escrita en este formulario antes de firmarlo donde mis preguntas fueron respondidas de manera adecuada y clara. Accedo a participar del proyecto de investigación.

.....

Firma

ANEXO III

Instrumento de recolección de datos

REPERCUSIONES DEL TRABAJO NOCTURNO EN LA SALUD Y HABITOS ALIMENTARIOS

El objetivo de esta encuesta online es conocer sobre las repercusiones del trabajo nocturno en la salud y hábitos alimentarios del personal de enfermería del nuevo Hospital San Roque en el segundo semestre del año 2023.

Muchas gracias.

DATOS PERSONALES

Edad: ____

Sexo: F – M – Otro

Nacionalidad: __ _____

Grado académico: _____

Años de profesión: _____

PREGUNTAS DE APERTURA

1) ¿Qué piensan los enfermeros sobre el trabajo nocturno?

2) ¿Cuán satisfechos están los enfermeros con su trabajo nocturno?

3) ¿Cree usted necesario replantearse el esquema sobre el trabajo nocturno?

4) ¿Cree Usted que se le debe dar más prioridad al descanso nocturno que a los hábitos alimentarios?

5) ¿Puede el servicio sanitario contribuir a incentivar a una correcta alimentación del personal enfermero?

PREGUNTA SOBRE DIMENSIONES

6) ¿Considera Usted que el trabajo nocturno puede repercutir en la salud con el tiempo?

Si

No

¿Cómo?

Presencia de Diabetes

Incremento de masa corporal

Aparición de HTA

Desequilibrio del ritmo circadiano

Falta de concentración

Alteración del sueño

7) ¿Estima Ud. que el trabajo nocturno repercute en el contacto con sus hijos?

Si

No

8) ¿Cree usted que la cantidad de ingestas diarias repercute en la salud?

SI

NO

¿Cómo?

9) ¿Considera usted que las comidas rápidas poseen un nivel nutricional adecuado?

SI

NO

¿Fundamente?

10) ¿Considera usted que la calidad de sus comidas influye en su salud?

SI

NO

¿De qué manera?

11) ¿Cree que la rotación del turno nocturno puede afectar en los hábitos alimentario?

SI

NO

¿Porqué?

12) ¿El trabajo nocturno le permite asistir a reuniones familiares y sociales?

SI

NO

13) ¿Posee patologías previas?

SI

NO

14) En caso que su respuesta sea SI, marque cuales. (seleccione todas las opciones que correspondan)

Obesidad

Diabetes

Trastornos hormonales

Trastornos cardiovasculares

Alteración del sueño

15) ¿Considera que duerme las horas necesarias?

SI

NO

16) ¿Posee tiempo para alimentarse en su horario laboral?

SI

NO

17) ¿Su lugar de trabajo dispone de un comedor o área de descanso?

SI

NO

PREGUNTAS DE CIERRE SOBRE EL TEMA

18) ¿Cree usted que la rotación del equipo de enfermería favorecería la disminución de consecuencias para su salud?

19) ¿Considera usted que la institución debería brindar vigilancia médica que detecte la falta de adaptación al turno nocturno y prevenir posibles desórdenes endocrinos, cardiovasculares, intestinales, del sueño y otros?

20) ¿Cree usted que educar al personal sobre los principios de una alimentación saludable modificaría paulatinamente sus hábitos alimentarios?

ANEXO IV

Tabla Matriz

Datos socio - demograficos																																
Enfermeros																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Edad	20 a 30																															
	31 a 40																															
	41 a 50																															
	Más de 51																															
Sexo	Femenino																															
	Masculino																															
Nacionalidad	Argentino																															
	Otros																															
Grado academico	Profesional																															
	Licenciado																															
Años de profesion	5 a 10																															
	10 a 15																															
	15 a 20																															
	Más de 20																															