

FCM

Escuela de Enfermería

Ciclo de Licenciatura

Sede: FCM



TESINA FINAL

TEMA:

“DESGASTE FÍSICO Y SU RELACIÓN CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA”

Autores: Mosquez Carvajal, Nelvi
Soto Gervacio, Marcia Marcelina
Ramos, Yesica Laura

Mendoza, 25 Febrero de 2016

“El presente estudio de investigación es propiedad de la escuela de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo, y no puede ser publicado, copiado ni citado, en todo o en parte sin el previo consentimiento de la citada escuela o del autor o los autores”

ACTA DE APROBACIÓN

Tribunal examinador:

Presidente:.....

Vocal 1:.....

Vocal 2:.....

Integrantes del Equipo Tutorial:

Profesor:.....

Profesor:.....

Profesor:.....

Trabajo Aprobado el:.../.../...

RESUMEN

Tema: “Desgaste físico y su relación con los hábitos alimenticios del personal de enfermería”

Autores: Ramos, Yesica Laura – Mosquez Carvajal, Nelvi – Soto Gervacio, Marcia

Lugar: Clínica Santa María, ciudad- Mendoza 2015

Introducción: Se considera que la salud del cuidador es tan importante como lo es de la persona cuidada ya que la función de enfermería es brindar cuidados al individuo a la familia y comunidad en forma holística. Siendo que el personal de enfermería es una persona facultativa que conoce los beneficios y riesgos que acarrea ciertos hábitos, no lo incorpora a su modo de vida. Existe una multiplicidad de factores que van a condicionar la calidad de vida del mismo.

Objetivos: Conocer la relación que existe entre el desgaste físico del personal de enfermería que trabaja en la Clínica Santa María y el hábito alimenticio que mantienen los mismos. Determinar si existe desgaste físico en el personal de enfermería. Conocer los hábitos alimenticios del personal del mismo. Identificar las características de las enfermeras sujeto de estudio.

Metodo: Es un estudio con enfoque cuantitativo descriptivo y transversal que se llevó a cabo durante el primer semestre del 2015. La población y muestra constituye un total de 120 enfermeras que prestan cuidados en diferentes servicios de la Clínica Santa María. En la recolección de datos se utilizó una encuesta estructurada con preguntas cerradas.

Resultados: del total de la población de estudio, 120 enfermeros se obtiene como datos relevantes que un 91% son enfermeros profesionales, un 9% auxiliares de enfermería, y no hay licenciados de enfermería. El lugar de residencia de donde provienen los profesionales es de Lavalle (53%), zona céntrica (18%), San Martín (13%), Junín (7%), Tupungato (5%) y Tunúyan (4%). El nivel de cansancio que manifiestan muestra un 62.5% que equivale a un cansancio regular de acuerdo a la escala numérica asignada. Un total de 78 enfermeros refieren sentir decaimiento al finalizar su jornada laboral. Se observa que la calidad de alimentos que consumen es de 86,5% hipercalórica y un 13,5% hipocalórica. 112 enfermeros consumen cierto tipo de alimentos (dulces o azúcares, pan/harinas, comidas rápidas) que predominan en su dieta.

Conclusión: de acuerdo a nuestra hipótesis planteada se pudo comprobar que el tener un hábito alimenticio no adecuado influye y predispone a desarrollar un mayor desgaste físico tanto en el ámbito laboral como así también en la vida extra laboral. Lo cual se manifiesta en menor rendimiento.

Recomendaciones: sugerir y fomentar desde dirección a que mejoren su estilo de vida y promover al autocuidado proporcionando alimentos saludables. Evitar en lo posible el turno rotativo. Proporcionar folletos y charlas educativas sobre la situación planteada.

Palabras clave: desgaste físico, hábito alimenticio. Autocuidado, estilo de vida.

AGRADECIMIENTOS

Yesica Laura, Ramos

A Luisa, mi madre por darme la vida y guiar cada uno de mis pasos

A Dafne, mi hija que amo tanto y por ella daría mi vida

A mis compañeros de trabajo por alentarme siempre

Marcia Soto Gervacio

A mis padres Francisca y Martín por el apoyo constante y paciencia.

A mis hermanos pequeños José y Alex por cariño incondicional y su espera ante la falta que les pude hacer.

A mi pareja y compañero de vida Miguel Aldo, por ser incondicional, atento a cual necesidad, y su comprensión y respeto hacia a mi y mi trabajo.

A Yesica y Nelvi por la fuerza que siempre tuvieron para continuar adelante y no bajar los brazos ante esta nueva etapa y alentándome para seguir.

Nelvi Mosquez Carvajal

Agradezco a mi familia y a mis compañeras que siempre me apoyaron día a día, por la paciencia que me brindaron en cada momento, a los docentes de la cátedra de la facultad que día a día nos ayudaron y apoyaron en el transcurso del año.

Y un especial agradecimiento a nuestra tutora Licenciada María Elena Fernández Salgado por todo el apoyo y la paciencia que nos ha brindado.

PRÓLOGO

La enfermería es una de las profesiones que más se encuentra expuesta a factores de riesgo, es sin duda a nivel mundial una de las que más problemas de salud pueden experimentar. La salud de la persona cuidadora es tan importante como es la salud de la persona cuidada.

El siguiente trabajo de investigación da a conocer las situaciones de trabajo, las condiciones, los factores a los que se encuentran expuestos los profesionales de enfermería y los hábitos alimenticios que mantienen los mismos generando un mayor desgaste físico que tendrá un impacto en la calidad de atención. Detectar la existencia de este desgaste y lo que le provoca nos permite mejorar los hábitos alimenticios para poder brindar una mejor atención al individuo, la familia y la comunidad.

Esta investigación se realiza con el fin de promover la salud y mejorar las condiciones de trabajo del personal de enfermería proporcionando ideas y propuestas para mejorar la calidad de vida. Este estudio se realizó en la Clínica Santa María, de la Ciudad de Mendoza.

ÍNDICE GENERAL

Carátula.....	Pág. I
Advertencia.....	Pág. II
Acta de Aprobación.....	Pág. III
Resumen.....	Pág. V
Prólogo.....	Pág. VI
Índice general.....	Pág. VII
Índice de gráficos.....	Pág. IX

CÁPITULO I: Planteo del problema

Introducción.....	Pág. 1
Descripción de problema.....	Pág. 2
Objetivos generales y específicos.....	Pág. 5
Justificación de la investigación.....	Pág. 6
Marco teórico.....	Pág. 7
Apartado A:Desgaste físico.....	Pág. 8
Apartado B: Hábitos alimentarios.....	Pág. 17
Apartado C: Hábito alimentario y el desgaste físico.....	Pág. 26

CÁPITULO II: Diseño metodológico

Tipo de estudio.....	Pág. 34
Universo y Muestra.....	Pág. 34
Área de estudio.....	Pág. 34

Hipótesis y variables.....	Pág. 38
Operacionalización de variables.....	Pág. 39
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	Pág. 42

CÁPITULO III: Resultados, discusión y propuestas

Análisis de datos.....	Pág. 43
Conclusiones.....	Pág. 62
Propuestas.....	Pág. 64
Bibliografía.....	Pág. 65

APÉNDICE Y ANEXOS

Modelo de encuesta.....	Pág. 67
Tabla Matriz.....	Pág. 70
Croquis de la institución.....	Pág. 76

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla N°1: Edad.....	Pág. 44
Tabla N°2: Nivel de estudio.....	Pág. 45
Tabla N°3: Distribución del personal.....	Pág. 46
Tabla N°4: Jornada laboral.....	Pág. 47
Tabla N°5: Cantidad de trabajos.....	Pág. 48
Tabla N°6: Distribución del personal por servicio.....	Pág. 49
Tabla N°7: Lugar de residencia.....	Pág. 50
Tabla N°8: Nivel de cansancio.....	Pág. 51
Tabla N°9: Manifestaciones físicas.....	Pág. 52
Tabla N°10: Manifestaciones psíquicas.....	Pág. 53
Tabla N°11: Descanso.....	Pág.54
Tabla N°12: Decaimiento.....	Pág. 55
Tabla N°13: Tipo de alimentación.....	Pág. 56
Tabla N°14: Tipo de bebida.....	Pág. 57
Tabla N°15: Calidad de alimentos.....	Pág. 58
Tabla N°16: Cansancio vs calidad de alimentos.....	Pág. 59
Tabla N°17: Residencia vs turno.....	Pág. 60

CÁPITULO I

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la enfermería la herramienta principal del mismo es cuidar, cuidar de los seres humanos en forma holística, pero surge de esta misma una pregunta que por lo general nos hacemos todos, ¿el personal de enfermería cuidará de sí mismo?

El ritmo de vida en el mundo actual donde las exigencias individuales, familiares y laborales, las condiciones en las que trabajan los enfermeros/as van a influenciar en la calidad de vida que mantengan los mismos.

Los enfermeros/as además de estar expuestos a los factores que interfieren en la salud de la población, causándole daño o promoviendo la salud, se encuentran también otros factores de riesgo biológicos, químicos físicos, psicosociales y ergonómicas que pueden causar diferentes enfermedades en el que algunos pueden estar relacionado a su actividad.

El personal de enfermería trabaja en coordinación estrecha con un número cada vez mayor de otras disciplinas de la salud para proporcionar este servicio.

La importancia de esta investigación se realizó para conocer si tener un cierto hábito alimentario va a predisponer a sentir más cansancio físico durante su jornada laboral de los profesionales de enfermería de la Clínica Santa María de Mendoza.

En este trabajo de investigación el principal propósito es mostrar la realidad de vida laboral y extra laboral y proporcionar propuestas que ayuden a prevenir el cansancio y promover un hábito de vida saludable.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desgaste físico es un término para describir cuando se ha hecho más ejercicio de lo debido, hay un desgaste en el cuerpo, este se manifiesta de diversas maneras y todo puede depender de la forma de alimentación, entre algunas otras cosas. Las enfermeras conocen la sensación de estar cansadas y generalmente lo expresan antes de comenzar con sus actividades diarias.

El cansancio o agotamiento es casi siempre pasajero y se puede atribuir a causas concretas y diversas, como la falta de descanso y sueño (una de las 14 necesidades de la teorizadora Virginia Henderson), un día de trabajo intenso, una situación agobiante, la práctica excesiva de ejercicio y la distancia del trabajo a la casa ya que la mayoría de las colegas viven en zonas alejadas como departamento de Lavalle (Villa Tulumaya, Jocolí Viejo, Gustavo André, Costa de Araujo, 3 de Mayo y Salvatierra), San Martín, Junín, Rivadavia, Tunuyán y Tupungato. El cansancio puede estar relacionado con enfermedades como: Diabetes, Hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, trastorno del estado de humor y sentimientos (irritabilidad, depresión), fatiga crónica, cefaleas, trastornos gastrointestinales, trastornos alimentarios y otros. También se ha observado que el personal de enfermería de la Clínica Santa María trabajan una jornada doble, en horarios rotativos y que solo contratan personal femenino. Condiciones que provocan e influyen indirectamente que el personal de enfermería en la gran mayoría de veces consuman comidas rápidas o las comidas consideradas no saludables como por ejemplo: panchos, hamburguesas, pizza, sandwiches, desayunos con café, tortitas, facturas, y gaseosas para acompañar las comidas.

El acto de comer es una fuente de gratificación y placer para las personas que combinada a una buena nutrición forma un componente vital para la salud y la calidad de vida que influye en el crecimiento, desarrollo y rendimiento tanto físico como intelectual de las personas .

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, de aprender, trabajar mejor y protegerse de enfermedades.

Alimentarse bien significa comer a lo largo del día con moderación, pero es importante asociar a la moderación la idea de distribución. Nuestro cuerpo gasta energía en forma permanente aun al dormir, por ello cada persona de acuerdo a la edad, sexo, forma de vida, actividad, etc necesita diariamente cantidades suficientes de cada tipo de alimentos.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación que existe entre el desgaste físico del personal de enfermería que trabaja en la clínica santa maría y el habito alimenticio que mantienen los mismos durante el primer semestre del 2015?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Conocer la relación que existe entre el desgaste físico del personal de enfermería que trabaja en la Clínica Santa María y el hábito alimenticio que mantienen los mismos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar si existe desgaste físico en el personal de enfermería de la Clínica Santa María.
- Conocer los hábitos alimenticios del personal de enfermería.
- Identificar las características de las enfermeras sujeto de estudio.

JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La alimentación influye en el rendimiento físico e intelectual, una persona con una alimentación deficiente encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo es directamente proporcional a la alimentación. Una alimentación monótona y repetitiva o en la que falta alimentos indispensables para nuestro cuerpo pueden dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos (cansancio excesivo, falta de reflejos), como psíquicos, que pueden mejorarse mediante una alimentación adecuada y equilibrada. Por lo tanto se ha observado que el personal de enfermería está continuamente en contacto no solo con el paciente sino también con sus familiares en el que comparte con ellos la angustia y el dolor ,expresan cansancio físico, fatiga y dolores musculares que son producto de las exigencias y el tiempo que demanda la atención y las actividades a realizar. La salud del personal de enfermería es un factor indispensable para mantener el equilibrio en su actividad, condición a través del cual las acciones, comportamientos y obligaciones se desarrollen normalmente sin interferencias.

Es de interés para el equipo de investigación esta temática para dar a conocer, brindar información para prevenir y concientizar al personal de enfermería sobre hábitos alimenticios saludables, fundamental para mantener en plenitud las facultades físicas y psicológicas que se manifiesta en la eficiente atención del paciente, disminuir algunos riesgos como hipo-hiperglucemias , hipo-hipertensión arterial, disminuyendo así licencias por enfermedad.

Este tipo de estudio se realiza para lograr una buena organización del trabajo y gestión de los recursos humanos, promover el bienestar y la satisfacción de los profesionales . Aportar algunas herramientas para que estas ayuden a prevenir las consecuencias relacionadas con los factores predisponentes a los que se exponen los profesionales de enfermería y promocionar la salud.

MARCO TEÓRICO

APARTADO “A”

DESGASTE FÍSICO

“El desgaste aunque parece raramente fatal, es una condición incapacitante en la que las personas pierden el sentido del propósito básico de su trabajo y la satisfacción que obtienen de este. Las personas se desgastan cuando pierden interés en lo que hacen, cuando se termina la pasión por su trabajo y no desean levantarse de la cama por la mañana. El precio del desgaste es alto, ya que ocasiona disminución de la productividad, y en general un pésimo desempeño”¹

El desgaste físico se atribuye al cansancio o agotamiento y todos por lo general lo experimentan y expresan en forma constante, “estoy cansado”, “no doy más” son expresiones que a diario se escuchan en el ámbito laboral. Es un cansancio corporal que puede estar asociado a una serie de reacciones en el organismo, con una sensación de que ya no se tiene más fuerza, a punto de que no desees moverte y por lo tanto nos encontramos al límite de nuestras capacidades físicas. Por lo general el sentirse cansado es algo que es pasajero, pero cuando este se manifiesta de manera constante hay que prestarle atención ya que puede asociarse a enfermedades.

Las capacidades físicas de una persona se la definen como aptitud o suficiencia para desarrollar alguna o cualquier tipo de actividad. Cada persona posee un grado diferente de acuerdo a su edad, su salud o tipología física.

El Dr. Ricardo Fernández García (Químico) dice que el cansancio se presenta cuando se nota que falta energía para hacer un trabajo, pero existe voluntad de hacerlo y se realiza a ritmo más lento. Este se genera debido a un trastorno del sistema muscular.²

Para las autoras el desgaste físico se va acumulando en el tiempo, y llega al punto que afecta la función del organismo, en el que se ve muchas veces incapaz de llevar a cabo las actividades de su vida diaria. Afecta las funciones laborales y en ocasiones puede causar daños o lesiones en su integridad física

¹ R. Wayne Mondy, Robert M. Noe, “Administración de recursos humanos”, Pearson educación, México, 2005.

² Dr. Ricardo Fernández García, la productividad y el riesgo psicosocial es derivado de la organización del trabajo, editorial: club universitario, 2010

o de otros que se encuentran a su cuidado. También tiene su impacto en las relaciones familiares, la pareja y con los compañeros de trabajo.

El organismo siempre sufre un desgaste físico sin importar si las actividades que se realizan en nuestra rutina diaria conlleven algún esfuerzo, por lo que necesitamos siempre recuperarnos dándonos el tiempo necesario para restaurar la energía que hemos perdido, descansando y preparándonos para una nueva jornada.

Este desgaste que se manifiesta de algún modo, y en algún momento significa para los profesionales de enfermería algo del que es muy difícil no encontrarse excluido.

ROL DE ENFERMERÍA

La enfermería es un trabajo donde se está en contacto continuo con los pacientes que requieren de atención y concentración en cada una de las intervenciones a realizar, por lo que es importante conocer, ¿qué es enfermería? Y ¿cuáles son sus funciones?

El consejo internacional de enfermería (CIE) define a la enfermería: “la enfermería abarca los cuidados autónomos y en colaboración, que se prestan a todas las personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos en todos los contextos”.

La asociación norteamericana de enfermeros: declaro desde 1980 en un documento denominado <<nursing: A Social Policy Statement>> e indica la enfermería como: el diagnóstico y tratamiento de las respuestas humanas ante problemas de salud reales o potenciales.

La teorizadora Virginia Henderson afirma que la función singular de la enfermera es asistir al individuo sano o enfermo, en la realización de las actividades que contribuyan a la conservación de su salud o a la recuperación (o una muerte pacífica) y que el paciente llevaría a cabo sin ayuda si tuviera la fuerza, la voluntad o el conocimiento necesarios, y hacer esto de tal manera que le ayude a adquirir independencia lo más rápidamente posible.

Los profesionales de enfermería prestan servicios al individuo, familia y comunidad, donde se va aplicar en forma constante el proceso de atención de enfermería (PAE), un instrumento que permite organizar y guiar los cuidados específicos de enfermería.

De acuerdo a una clasificación de las distintas funciones de enfermería se las divide en: asistencial, administrativo, docencia e investigación.

CONDICIONES DE TRABAJO QUE AUMENTAN EL RIESGO DE SUFRIR DESGASTE FÍSICO

Todas las actividades realizadas por el ser humano conllevan algún tipo de riesgo (es la posibilidad o la probabilidad de que una persona pueda sufrir un daño determinado por la influencia de diversos factores), por lo tanto podemos decir que enfermería es uno de los trabajos que más riesgos pueden llegar a sufrir, debido a la interacción de varios factores.

El tipo de trabajo que enfermería realiza, luego de determinado tiempo y sumado a esto la situación personal, familiar, social y económica va a generar un desgaste físico que aumente las posibilidades de desarrollar una patología o enfermedad. Por eso es importante generar buenos hábitos que favorezcan en lo posible un adecuado estado de salud. Esto no quiere decir que todos en algún momento lo experimenten pero existe el riesgo, y para ello hay que prevenirlo.

Tener un buen estado de salud es primordial para poder sobrevivir, y de acuerdo a la definición que da la Organización Mundial de la Salud (OMS) este es; un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.

Existen factores que pueden repercutir en la salud de las personas y el tipo de trabajo que enfermería brinda, se realiza todos los días, las 24 horas del día, los 365 días del año y habitualmente en turnos rotativos. Algunos de los factores son:

-El trabajar en el turno noche y cambiar de turnos constantemente constituye un factor importante de riesgo que puede ocasionar problemas físicos y

sociales. El organismo de los seres humanos está preparado para trabajar de día y descansar de noche. Por este motivo en la noche disminuyen las aptitudes físicas y mentales de las personas, y mantenerse despierto, realizar alguna actividad, requiere concentración por lo que se convierte en un riesgo y aumenta la probabilidad de sufrir una enfermedad.

-La jornada laboral es otro factor que influye en la salud del enfermero donde el mismo realiza jornadas de 7, 8 o 10 horas y en ocasiones se realizan recargos en base a la necesidad de la institución prolongándose el horario laboral, ocasionando irritabilidad, enojo y mala predisposición. Está demostrado que las jornadas largas influyen en el rendimiento y en la motivación de los trabajadores. Sumado a esto hay además una sobrecarga laboral debido a la gran demanda y exceso de pacientes.

-La falta de personal uno de los factores más importantes. Según la organización panamericana de la salud (OPS), el déficit de enfermeros en América latina y el Caribe es relevante. Este déficit afecta en la calidad de atención de los pacientes.

-La falta de materiales para brindar el mejor cuidado exige que el profesional muchas veces tenga que improvisar a la hora de realizar algún procedimiento. Esto tiende a que se sientan insatisfechos por su parte, quieren prestar un cuidado de calidad pero la falta de materiales no lo permite.

- La multiplicidad de funciones donde el enfermero debe realizar actividades propias de la profesión y sumado a esto realizar actividades que no son de su competencia pero muchas veces lo hacen por ayudar al paciente, y luego ya se vuelve parte de las actividades y una obligación.

Según un artículo de la revista cubana de enfermería dice que “las largas jornadas de trabajo, los turnos desgastantes, la multiplicidad de funciones, la repetitividad y la monotonía, el ritmo excesivo de trabajo, la ansiedad, los

esfuerzos físicos, las posiciones incómodas y la separación del trabajo intelectual y el manual desencadenaban accidentes y enfermedades”³

Todos estos son factores que tienen su implicancia al desarrollar desgaste. De los cuales es muy difícil poder evitarlos. Este agotamiento que el enfermero viene acarreado desde hace días, donde ya pierde las ganas de trabajar, se vuelve más irritable ante las demandas de los pacientes y de los familiares, no encuentra satisfacción en el desarrollo de sus tareas, va a desencadenar en el, algún trastorno que se va a evidenciar en poco tiempo o a largo plazo.

Los signos o síntomas del cansancio pueden variar dependiendo de la causa y según la frecuencia con el que estos se presentan pudiendo interferir en las actividades de la vida diaria de cada una de las personas.

La cefalea es uno de los principales signos, que sucede cuando el cuerpo está cansado y agotado la eficacia del corazón y la sangre en la entrega de oxígeno al cerebro, puede ser disminuida lo que puede dar dolores de cabeza e incluso un síncope. Dolores musculares, El dolor estomacal que puede ser de tipo intenso o leve, sensación de mucho sueño y a la vez no poder conciliar el sueño nocturno, taquicardia, irritabilidad, la falta de atención que es uno de los signos que sobresale primero donde se disminuye la atención a los detalles y puede ocasionar daños en otras personas por hacer cosas distraídas, confusión que puede desarrollarse cuando el agotamiento ya es extremo o grave, posibles patologías articulares al realizar esfuerzos y posibles hernias.

Son numerosos los signos y síntomas que demuestran el inicio o el curso del desgaste y para ello se debe prestar atención en los mismos y tomar precauciones para evitarlo.

Para poder prevenir alteraciones físicas en el organismo es muy importante determinar las causas que la generan. Dentro de ellas se mencionan: estilos de vida, horas de sueño, los hábitos alimenticios poco saludables; como la cafeína, uso de alcohol frecuente y abuso de sustancias que puede ocasionar

³ SCIELO: rev,Cubana enfermeia. Vol 27 n°4 Ciudad de la habana Sep-Dic. 2011: “el desgaste r/c el trabajo desde la perspectiva de los enfermeros de atención prehospitalaria. Autores: Claudio Cristiane Filgueiro, Fatima Rosado Morais, Alciva Nunes.

el cansancio, la inactividad física o el exceso de actividad. Las enfermedades también ocasionan cansancio y van desde patologías puntuales a patologías leves y moderadas entre las cuales las más frecuentes son: Infecciones respiratorias (un resfriado, una gripe); Debilitamiento y trastornos del sistema inmunitario; Enfermedades cardíacas (insuficiencia cardíaca, trastornos del ritmo cardíaco); Afecciones cardiovasculares (hipotensión, hipertensión arterial); Déficits vitamínicos o alteraciones hematológicas (anemia, anemia por falta de hierro, falta de vitamina b12); Causas psíquicas (síndrome de burnout, depresión); Enfermedades metabólicas, Causas hormonales; Inflamaciones crónicas del intestino (colitis ulcerosa), Trastornos de alimentación y Trastornos del sueño.

Dentro de otras posibles causas del cansancio se pueden mencionar; los esfuerzos continuos, las largas jornadas de trabajo, muchas horas de pie, exigencias, distancia del hogar al trabajo que implica largas horas de viaje, la postura y el sobrepeso.

En nuestro diario vivir, en el ámbito laboral en el que nos encontramos insertos y en todas las instituciones tanto de los sectores privados y estatal vemos que la falta de personal para poder cubrir cada uno de los sectores es muy notoria. Esto implica que si falta recursos humanos se tendrá que sobrecargar al personal con el cual se cuenta. Van a pasar días sin que este pueda tener un día de descanso, se va a sentir tan cansado que no va poder disfrutar su día de descanso cuando lo tenga. Entonces esto se va a convertir en un círculo vicioso del cual es difícil escapar.

Como se mencionó anteriormente son diversas las causas que lo generan, donde no solo es una de ellas, sino que un conjunto de las mismas. El desgaste físico que se va generando a lo largo del tiempo en su determinado momento va a ocasionar innumerables patologías. Donde el cuerpo humano dice basta y se manifiesta. Si uno mismo no se controla esto puede llegar a una elevada implicancia de la salud física y mental del profesional e incluso llegar a la muerte.

Las consecuencias que puede ocasionar el desgaste físico, entre las más importantes se encuentran; lumbalgia que es una de las principales

consecuencias caracterizado por dolor en la región lumbar y según el Dr. Carlos A.N Firpo es una de las afecciones más frecuentes que padece el ser humano. El 80% de la población presenta lumbalgia alguna vez en su vida laboral y su recurrencia es del 30-70%. Es considerado como una epidemia ya que representa un importante ausentismo laboral. Afecta por igual a hombres y mujeres.⁴

Otras consecuencias son: la fatiga muscular, que “es la pérdida de fuerza y energía que conduce a la reducción del rendimiento de una tarea determinada. El musculo se cansa y se debilita por lo que se tendrá que disminuir la frecuencia de la actividad que lo causa o por ultimo dejarlo”⁵. Alteraciones del sueño dificultando el descanso, despertar y alteraciones gastrointestinales como diarreas, estreñimiento y dolores estomacales.

Entonces si el desgaste se presenta independientemente del tiempo de su inicio en el mundo laboral, se va a generar alteraciones físicas en un momento determinado y por consiguiente se va a incrementar el ausentismo del trabajador.

El desgaste requiere mucha atención y para ello hay que estar atento y cuidar nuestra salud. Si el cansancio es leve y aparece con poca frecuencia se debe permitir descansar y alimentarse bien, pero si el cansancio se vuelve frecuente y con regularidad, se tiene que asistir al médico para que el realice un correcto diagnostico ya que puede ser un signo de una enfermedad.

Principales alteraciones debido al cansancio:

Todas las personas presentan necesidades básicas que deben ser satisfechas y Virginia Henderson las clasifico en 14 necesidades como:

- Necesidad respiración
- Necesidad de alimentación e hidratación
- Necesidad de eliminación
- Necesidad de movilización

⁴ Dr. CARLOS A.N FIRPO, “Manual de ortopedia y Traumatología, capitulo XVII Lumbalgias y lumbociáticas cervicales y cervicobraquiales”, 1ª Edición electrónica, 2010,p, 19.

⁵ JARMO AHONEN, TIINA LAHTINEN, “Kinesiología y Anatomía aplicada a la actividad física”, Editorial: Paidotribo, 2ª edición, 2001, p, 74.

- Necesidad de descanso y sueño
- Necesidad de vestirse y desvestirse
- Necesidad de termorregulación
- Necesidad de higiene-piel
- Necesidad de seguridad
- Necesidad de comunicación
- Necesidad de creencias y valores
- Necesidad de trabajar-realizarse
- Necesidad de ocio-recreación
- Necesidad de aprender.

Teniendo en cuenta la teoría de Virginia Henderson que menciona 14 necesidades que deben ser satisfechas por los individuos para poder desarrollarse plenamente y gozar de buena salud, podemos decir que el personal de enfermería sufre alteraciones en la necesidad de descanso y sueño, necesidad de alimentación e hidratación, y en la de ocio y recreación debido a este agotamiento físico.

Entonces para tratar el desgaste físico va a depender de la causa, si el cansancio o agotamiento son agudos por lo general se aconseja un descanso y evitar las fuentes de estrés, así como evitar el esfuerzo físico. Lo más recomendable es tomarse un tiempo para recuperar energía. Para evitar que el cansancio se vuelva algo rutinario y se manifieste con frecuencia, es recomendable llevar un estilo de vida saludable: dormir lo suficiente; cuidar la alimentación y hacer ejercicio físico de forma regular.

Una de las necesidades fisiológicas más importantes es el descanso y sueño. Un descanso y un sueño apropiados son tan importantes para la salud como una buena nutrición o un ejercicio adecuado. Si se altera el ciclo de sueño de una persona se produce un sueño de mala calidad, no todos necesitan la misma cantidad de horas para descansar pero si no se descansa el tiempo suficiente se pueden encontrar con personas ansiosas, cansadas e irritables y los enfermeros son propensos a sufrir estas alteraciones ya que realizan largas jornadas de trabajo y turnos rotativos. Donde impacta más a los que realizan el turno noche. Conseguir la mejor calidad de sueño posible es muy importante

para tener un buen estado de salud. Cuando una persona ha descansado se siente mentalmente relajada, sin ansiedad y calmada físicamente, se encuentra fresca, rejuvenecida y lista para comenzar las actividades del día.

Decimos también que la necesidad de alimentación e hidratación se encuentra alterada porque al estar cansado y llegar a casa lo primero que pensamos es ir a dormir y se omite la comida, o bien se prepara algo rápido o se compra comida chatarra, si es que se dispone de tiempo o la situación económica lo permite. Entonces si se mantiene una alimentación completa, equilibrada y variada es lo más importante ya que al ingerir todos los alimentos, se va a incorporar al organismo todos los nutrientes esenciales. Se debe realizar todas las comidas del día y no saltarse ninguna para obtener todos los aportes nutritivos y la energía necesaria que el cuerpo necesita. Energía que se encuentra en un gasto continuo.

Otra alteración es la de ocio y recreación donde no es por negarse a hacer actividad, sino es porque al estar tantas horas recorriendo pasillos, cansados y agotados se obvia satisfacer esta necesidad que es muy importante para nuestra salud. Realizar ejercicio de forma regular puede ayudar ya que aumenta la capacidad en varias áreas funcionales. Aumenta la fuerza de las contracciones cardiacas, el tamaño de las arterias coronarias, el suministro de sangre al corazón, el tamaño del musculo cardiaco y el volumen de sangre por latido, mejorando la condición física.

APARTADO “B”

HÁBITOS ALIMENTARIOS

El hábito según el diccionario de la real academia española es “el modo especial de proceder o conducirse adquiriendo por repetición de actos iguales o semejantes”, entonces podemos decir que un hábito es una costumbre donde se incorporan alimentos de una forma repetitiva.

Los hábitos alimentarios son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y no otros. Los hábitos no son innatos y se van formando a lo largo de la vida.

Los hábitos alimentarios se definen como las que se adquieren a lo largo de la vida y estas se transmiten de padres a hijos y se ven influenciados por: lugar geográfico, el clima, la vegetación, las costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquirir, seleccionar, preparar y consumir esos alimentos. Un hábito alimentario es el tipo de alimentación que cada persona sigue de acuerdo a sus preferencias y la influencia de la familia, su cultura, país o comunidad. La frecuencia en el que son consumidos ciertos alimentos es muy importante ya que puede afectar el estado de salud de la persona.

Para que el estado nutricional de los individuos sea el adecuado, es esencial la integridad anatómica y funcional tanto del aparato digestivo como de las glándulas que intervienen en los procesos digestivos.

Según Isabel Oto Cavero (profesora titular, esc. Universitaria de enfermería, Universidad de Barcelona) en la nutrición y en los hábitos alimentarios influyen diversos factores: los factores biológicos, factores socioculturales y factores emocionales que de diversas formas alteran o modifican la cantidad de alimento necesario para que el organismo mantenga sus funciones vitales, debido a que las necesidades energéticas están en función de las demandas del metabolismo basal.⁶

Factores biológicos son: edad que a lo largo de la vida del ser humano la alimentación varía de acuerdo a las necesidades nutricionales que cada

⁶ Isabel Oto Cavero, Miguel Sanz, Monserrat Montiel Pastor. “Enfermería Médico-quirúrgica”. Necesidad de nutrición y eliminación, .2da edición. Editorial: Masson. 2003. Barcelona.

individuo tiene según su edad, la dieta varía según la actividad que cada persona realice y de ahí se obtiene el aporte nutritivo y energético evitando deficiencias y excesos; actividad física donde la alimentación debe adecuarse al gasto físico y depende del tipo de trabajo que se realice; sexo, por lo general las mujeres necesitan menos aporte que los hombres aunque estén realizando la misma actividad; horarios de comida son condicionados por los horarios de trabajo, hay que tratar de respetar las comidas y no omitir ninguna.

- Factores emocionales: el estado emocional puede afectar en menor o mayor grado a los individuos. La ansiedad el estrés y las frustraciones suelen aumentar las necesidades energéticas a causa del incremento del consumo de oxígeno. La forma de superar el trastorno emocional dependerá de cada individuo. Algunos se vuelven inapetentes, otros comen más de lo que deben para calmar su ansiedad.
- Los factores socioculturales: son muy importantes e influyen en gran medida en los hábitos alimentarios individuales. Estos son: El clima: el cambio climático no varía las necesidades energéticas en forma evidente pero se sabe que en verano aumentan la ingesta de líquidos y los alimentos que la contienen, en invierno se incrementa el consumo de grasa; La Altitud: en personas que van a zonas con altitud se observa pérdida de peso. En cambio quienes viven ahí no tienen ningún cambio porque es su ámbito natural. La Situación social y económica: la situación social y el poder adquisitivo suelen condicionar el tipo de alimentos ingeridos en la dieta, lo esencial es alimentarse de forma equilibrada. La Cultura: las preferencias alimentarias suelen estar determinadas por los alimentos disponibles en cada país, la tradición de cada cultura.

NUTRIENTES

Los alimentos son los únicos que proporcionan energía y los diversos nutrientes para nuestro cuerpo, crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias.

La alimentación es muy importante para el buen funcionamiento del organismo, donde cada una de las células de nuestro cuerpo va a obtener los nutrientes esenciales que necesitan. Los alimentos que aportan energía al cuerpo son los hidratos de carbono, proteínas, lípidos, minerales, vitaminas y principalmente el agua. Estos son los nutrientes esenciales para sobrevivir.

De estos seis nutrientes solo tres se los considera nutrientes energéticos y son:

1. Los hidratos de carbono que constituyen la fuente de energía más rápida y económica del organismo. Todos los glúcidos ingeridos son transformados en glucosa, que es fundamental para las células del sistema nervioso. Esta glucosa se puede transformar en glucógeno que mantendrá los valores normales de glucemia en los periodos de ayuno, o se puede almacenar como grasa.
2. Las proteínas son aminoácidos que son esenciales para construir y reparar los tejidos, elaborar enzimas, hormonas y anticuerpos, y también proporcionar calor y energía.
3. Los lípidos son un conjunto de moléculas que están constituidas principalmente por carbono e hidrogeno y en menor medida por oxigeno.

Estos deben estar presentes en la dieta en cantidad adecuada ya que cumplen diferentes funciones en el organismo como energética, de regulación, de transporte y estructural.

Los nutrientes no energéticos son las vitaminas, los minerales y el agua

4. Minerales son sustancias inorgánicas distribuidas ampliamente por la naturaleza y presentes también en los alimentos. Son componentes esenciales para el ser humano, ya que no somos capaces de sintetizarlos en nuestro organismo por lo que debemos tomarlo del exterior. El organismo necesita minerales para realizar diversas funciones vitales, como la formación de huesos o la producción de hormonas. Una dieta variada y equilibrada es la mejor forma de obtener estos nutrientes.

5. Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizadas por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son esenciales en el metabolismo para el crecimiento y para el buen funcionamiento del cuerpo para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana. Solo la vitamina D es producida por el organismo, el resto se obtiene a través de los alimentos.
6. El agua es un recurso vital para el organismo, cumple funciones específicas por lo que se recomienda consumir diariamente 2 litros. Posee propiedades físicas y químicas benéficas para el organismo y además es el medio ideal para el transporte de sustancias, por ello indispensable en los procesos de digestión, absorción, distribución de nutrientes, transporte y desecho de elementos tóxicos.

Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrientes ocasiona graves problemas de salud. Llevar un buen hábito alimentario nos ayuda a poder realizar cada una de nuestras actividades de acuerdo al tipo de trabajo en el que cada persona se desarrolla según la edad, el sexo y su estado de salud.

El cuerpo gasta energía de forma constante, aun cuando se duerme y no todos generamos el mismo gasto de energía, este depende de las actividades que cada uno realiza, del tipo de trabajo, la edad, el sexo y la forma de vida. Para poder cumplir con los requerimientos energéticos que el cuerpo necesita se deben ingerir y respetar las 4 comidas principales, más las 2 colaciones. Es importante ingerir en lo más posible una gran variedad y tener en cuenta el tipo de alimento ya que no todos tienen el mismo valor energético. Las cuatro comidas principales son: el desayuno, el almuerzo, la media tarde y la cena

Para que una alimentación se pueda considerar saludable debe cumplir las siguientes características: ser, equilibrada: los nutrientes de la dieta deben estar distribuidos según su aporte calórico en: hidratos de carbono (55-60%), lípidos (25-30%), y proteínas(15%); Completa: debe de aportar todos los nutrientes necesarios para realizar su función; Segura: no debe presentar ningún riesgo para la salud del consumidor; Suficiente: debe aportar la energía

y los nutrientes necesarios; Variada: debe proporcionar todo tipo de alimentos y en sus distintas formas de preparación.

poder llevar a cabo un buen hábito alimenticio como primer paso sería conocer los diferentes grupos de alimentos, sus aportes y la cantidad necesaria de la misma para favorecer el estado de salud y disminuir las posibilidades de contraer algunas de las enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial anemia, diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis y obesidad.

Según la OMS la alimentación poco saludable y la falta de actividad física son, las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad.

HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ENFERMEROS

Los profesionales de enfermería conocen perfectamente los beneficios y los riesgos que trae aparejado el optar por determinados alimentos y se supone que al ser personas que han estudiado y saben del tema, practican un hábito saludable de alimentación. Pero no es así y optan por consumir comidas fáciles y rápidas.

La enfermería es una profesión donde predomina el género femenino que cumple el rol de cuidadora, tanto dentro del ámbito hospitalario como fuera del mismo siendo madre, esposa y ama de casa, por ende va a disponer de una menor cantidad y calidad de tiempo para sí mismo, por lo que se dificulta aún más llevar a cabo un hábito alimenticio saludable y se encuentra más vulnerable a contraer alguna enfermedad.

Las autoras consideran que lo que lleva a los profesionales de enfermería a desarrollar este mal hábito son; las jornadas extensas, la calidad y cantidad de pacientes que generan una gran demanda de atención, las exigencias, la falta de insumos y la falta de personal, ocasionan un agotamiento físico y mental por lo que al finalizar el turno prefieren irse a dormir sin comer o comprar comidas

aporten hidratos de carbono, vitaminas del complejo B y fibras; Segundo grupo comprende las frutas y verduras que son ricas en vitaminas, minerales, fibra y agua; El tercer grupo son los lácteos que aportan proteínas de buena calidad, calcio y vitamina A y D; Cuarto grupo son las carnes y el huevo. Aportan proteínas en cantidad y también hierro; El quinto grupo son los aceites y las grasas que aportan energía y ácidos grasos esenciales. Algunos aceites vegetales contienen vitamina E; Sexto grupo comprende azúcares simples que brindan energía pero no tienen ningún valor nutritivo. Estos azúcares son conocidos también como alimentos de calorías vacías.

Otro dato a tener en cuenta son las comidas llamadas rápidas. Este tipo de comida es cada vez más accesible y se pueden encontrar en la gran mayoría de los lugares. Se viene observando en el país desde hace varios años esta nueva introducción de productos tanto en la casa como fuera de ella. Por lo general las personas encuentran más fácil preparar este tipo de comidas ya que se ahorra tiempo y es posible realizar otra actividad mientras se cocinan los productos. Además son ricos y calman el hambre.

Dentro de esta gran variedad se encuentran los panchos, las hamburguesas, las papas fritas, pizzas, empanadas, lomos y sándwich. Este tipo de alimentos comúnmente son consumidos con gaseosas o bebidas alcohólicas. Sus características nutricionales son: elevado aporte calórico, contiene grasas y elevado contenido de sodio perjudiciales para la salud.

A continuación vamos a mencionar algunos consejos que ayuden a mejorar y adquirir unos buenos hábitos alimenticios.

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida
- Consumir todos los días lácteos en general en todas las edades
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando todas las grasas visibles

- Preparar la comida con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar
- Disminuir el consumo de azúcar o sal
- Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas
- Tomar abundante cantidades de agua durante todo el día
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otras personas.

Es importante que el personal de enfermería empiece a tomar conciencia y se haga responsable del cuidado de su salud. Seguir las pautas y consejos que recomiendan los organismos nacionales e internacionales que se ocupan de proteger la salud.

APARTADO “C”

EL HÁBITO ALIMENTARIO Y EL DESGASTE FÍSICO

Como ya se mencionó el hábito alimentario que cada persona opta por tener es uno de los más importantes, que se asocian al estado de salud de las mismas. De acuerdo al tipo de alimentos que incorporen a su dieta y su frecuencia se va a ver influenciado de manera positiva o negativa la condición física general de las personas. La condición física hace referencia al estado del cuerpo de una persona.

Es decir que si hablamos de una buena condición física, la persona podrá realizar todas las actividades con efectividad y sin problemas. En el caso contrario que si decimos que tiene una mala condición física, va a sentir cansancio al poco tiempo de realizar cualquier actividad.

Entonces decimos que para obtener una buena condición física se debe tener una buena alimentación, donde el cuerpo obtenga la energía que necesita a través de la ingesta de los distintos alimentos que van a contener los diversos nutrientes, indispensables para vivir. Este proceso de obtención de energía se realiza en los tejidos y en las células. La energía que se obtenga, se necesita para desempeñar todas las funciones vitales como por ejemplo salir a caminar, correr, trabajar, hacer deporte, etc. Todo el tiempo se está gastando energía incluso al dormir y mantenerse de pie. Ésta energía que el cuerpo consume constantemente se la mide en kilocalorías.

El cuerpo humano se encuentra dividido por sistemas, ejemplo el sistema respiratorio, sistema digestivo o gastrointestinal, sistema circulatorio, etc. donde cada uno cumple una función, pero para que tengan un buen funcionamiento, el cuerpo debe recibir los aportes necesarios y suficientes de alimentos. Estos alimentos son los que van a aportar los nutrientes esenciales.

Si un individuo adopta hábitos alimenticios aceptables, es decir de calidad, donde va a ingerir en forma constante alimentos calificados como buenos para la salud física de la persona, no existirá ningún problema. En cambio si el individuo adopta un mal hábito alimenticio se va a ver perjudicada la salud integral del mismo. Siendo muy probable que a largo plazo nuestro organismo empiece a manifestarse de algún modo y presente alteraciones en el peso, en los valores de glucosa y colesterol, en la presión arterial entre otros.

Todas las personas que realizan algún tipo de trabajo independientemente de que sea de gran esfuerzo, o no, va requerir de energía. El cuerpo debe contener depósitos de energía que se encuentran almacenados como reserva para ser consumidos al momento en que se realice cualquier actividad.

A través de algunos estudios que se mencionan a continuación: “Relación entre estilos de vida y condiciones de salud de los profesionales de enfermería”⁷, y “promoción de la salud”⁸ se comprobó la relación entre la alimentación y la salud. Donde la alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas.⁹

Cuando se tiene una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan algunos de los alimentos indispensables para organismo, esto puede dar lugar a la aparición a determinados síntomas tanto físicos; cansancio excesivo, falta de reflejos como psíquicos; falta de interés por las cosas, irritabilidad, situaciones que mejoraran con una alimentación adecuada.

Hay que prestar bastante atención al problema que está afectando nuestra salud, ya que no podemos culpar por todo al estrés, o a los problemas personales, también nos debemos hacer la pregunta, si ¿nos estamos alimentando bien? La alimentación es fundamental porque es la base para que el cuerpo funcione correctamente cada día de nuestras vidas.

Trabajar es una necesidad y Virginia Henderson lo incluye dentro de las 14 necesidades de todo ser humano. Todos trabajamos para poder alimentarnos, vestirnos, recrearnos, etc. Para trabajar se tiene que estar en todas las facultades físicas y psicológicas y cómo se va a lograr esto; a través de una correcta y adecuada alimentación.

Un elevado porcentaje de personas realizan alguna de las comidas en el trabajo, por lo que tendrá que prestar atención a la forma y el tipo de

⁷ Alejandra Unañe-Machado Licenciada en enfermería: Relación entre estilo de vida y condiciones de salud de las/os profesionales en enfermería, hospital de Guapilos,2005

⁸ Revista cubana de enfermería v.20.n.1Ciudad de la Habana enero.-br.2004

⁹ El desgaste físico como agotamiento [Internet]. [07 enero 2014]. Disponible en <http://www.onmeda.es/sintomas/agotamiento.html>

alimentación que realiza en el ámbito laboral, dentro de las cuales se encuentra el personal de enfermería

De acuerdo a una clasificación realizada del trabajo y teniendo en cuenta el tipo de alimentación que va a necesitar en base a sus requerimientos energéticos, se mencionan los siguientes:

Trabajos sedentarios: engloba a todas aquellas actividades profesionales que tienen que permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como relaciones públicas y que se desplazan siempre en coche dentro de este grupo se encuentran el personal de oficina, comerciales, taxistas y conductor de colectivos. Tienen bajo gasto calórico.

Trabajos de gran desgaste físico y psíquico: en el caso de que se dé principalmente físico la dieta debe contener la cantidad suficiente de calorías para compensar el gasto de energía de las actividades como lo son en los trabajadores de la construcción, el campo. Las de gran desgaste psíquico necesitan menos cantidad calórica pero más variedad. Alimentos que ayuden al buen funcionamiento del sistema nervioso. Aquí se incluyen a los jefes o directivos que se encuentran sometidos a una gran responsabilidad

Trabajos con horarios especiales. Aquellas personas que trabajan en un ritmo de turnos o en franjas horarias especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada. Es el caso de los trabajadores de la salud pública que exigen turnos rotativos y nocturnos.

Trabajos que exigen comer fuera de casa: muchas personas, debido a su actividad laboral no pueden comer en casa y deben hacerlo en los lugares de trabajo.

Existen factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento, son: las dietas hipocalóricas o bajas en calorías que reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud

- Dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos: a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables en el organismo

Dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad lo que supone un sobreesfuerzo físico para la persona, lo que aumenta el riesgo de

- sufrir una lesión en el sistema muscular y también desarrollar otros trastornos (alteración de los niveles de azúcar y grasas en sangre, hipertensión, etc.)
- El número de comidas que realiza en un día. Saltarse una comida o realizar tan solo una comida va a influir de forma negativa en el funcionamiento del organismo.
- Reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas en gran cantidad o al contrario pueden ocasionar bajadas de azúcar en la sangre (hipoglucemias) o somnolencia y diversas molestias digestivas; todo ello perjudica el rendimiento intelectual y físico de una persona.

El precio del desgaste es alto, ya que ocasiona disminución de la productividad, una rotación más alta y en general un pésimo desempeño. Las personas se debilitan física y psicológicamente al tratar de combatirlo. Aunque algunos empleados tratan de ocultar sus problemas, los cambios en su comportamiento pueden indicar insatisfacción. Comienzan a posponer todo o se van al extremo opuesto de encargarse de muchas cosas.

Teniendo en cuenta esta clasificación del trabajo, se incluye a enfermería en el trabajo con horarios especiales y trabajo que exigen comer fuera de casa. El personal de enfermería se encuentra susceptible a adoptar hábitos poco saludables debido a que se encuentra sometido en primer lugar al sueldo que es bajo, a la situación económica del país, varias horas de trabajo, la familia. El enfermero cumple con su rol de cuidador, efectuando cuidado a los pacientes, la familia y del resto, que nos olvidamos de nosotros mismos.

Si este mal hábito alimenticio se mantiene en el tiempo, va a comenzar a deteriorar la salud física de forma gradual, se encontrara un exceso o una deficiencia. Por lo general se encuentran las grasas en la mayoría de los productos seleccionados a la hora de comer “comida rápida”, que además son económicos y requieren menor tiempo de elaboración. Pero como no cumple

con los requerimientos energéticos predisponen a sufrir alguna enfermedad como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, HTA, etc.

La situación laboral puede influir de manera deferencial en cada uno de los profesionales de enfermería de acuerdo a las características personales. Por lo que es importante analizar las condiciones demográficas, sexo, edad, horas de trabajo por día, turno, y el servicio donde cumple funciones, los cuales influyen en la adopción de distintos hábitos de alimentación.

Como por ejemplo optan por recurrir al delibero de comidas rápidas (panchos, pizzas, empanadas, hamburguesas, papas fritas, lomos) y el consumo de bebidas no saludables como gaseosas, aguas saborizadas y jugos artificiales.

Así también se observa la falta de horarios para las comidas (desayuno, almuerzo, cena y colaciones) ya que la institución no lo establece debido a la demanda constante de atención y la falta de personal para la cantidad de pacientes que un profesional tiene a su cargo (de 14 a 18 pacientes por enfermera). También se tiene en cuenta de que el personal no solo trabaja 8 horas si no que trabaja en la gran mayoría 12 o 16 horas debido a la falta de personal lo cual produce una alteración importante en el estilo de vida y hábito alimenticio del mismo.

SALUD DE LOS ENFERMEROS

Los profesionales de enfermería como defensores de la salud de los seres humanos, deben fomentar en su propia persona, un adecuado autocuidado, que fomenten el bienestar bio-psicosocial para inspirar y transmitir salud a la persona cuidada.

Es de gran importancia de que el enfermero cuide de si mismo y que practique hábitos de vida saludable.

Según DOROTHEA OREM y su teoría de enfermería del déficit del autocuidado es una teoría general compuesta por tres teorías relacionadas:

- La teoría del autocuidado: es una conducta que existe en situaciones concretas en la vida, dirigida por las personas hacia su entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar.

- El déficit de autocuidado: este se produce cuando las habilidades del individuo para ejercer el autocuidado requerido son menores de las que se necesitan para satisfacer una demanda de autocuidado conocido.
- Sistema de enfermería: la teoría de los sistemas de enfermería articula las teorías porque señala la manera como la enfermería contribuirá para superar el déficit y que el individuo recupere al autocuidado.

CÁPITULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio a realizar para el presente proyecto de investigación es de enfoque cuantitativo descriptivo y transversal.

Es descriptivo porque se usan datos y características propias del personal de enfermería que trabaja en la clínica Santa María.

Es transversal porque los datos se obtienen en un determinado tiempo, durante el primer semestre del año 2015(Enero-Junio).

UNIVERSO Y MUESTRA

La población centro de la investigación está constituida por 120 enfermeros que trabajan actualmente en los distintos servicios clínica santa maría.

ÁREA DE ESTUDIO

La investigación se realizara en la clínica santa maría ubicada en la calla Federico Moreno n° 1519 entre san Luis y entre ríos con 85 m2 de superficie de cubierta de Ciudad de Mendoza, Republica argentina Argentina. Año de fundación reservada. Es una clínica privada de mediana complejidad el cual recibe una gran cantidad de obras sociales como; OSECAC, PAMI, OSPACA, OSPECOM, entre otros. La clínica consta de:

- ✓ SUBSUELO: en este se encuentra la morgue, el área de esterilización, área de mantenimiento y área de limpieza.
- ✓ PLANTA BAJA: En él se encuentra recepción, guardia de adulto, guardia pediátrica, extracción de laboratorio, radiología, ecografía, quirófano de planta baja, UTI, administración y consultorios externos.
- ✓ PRIMER PISO: Se encuentra internación de adulto, terapia intermedia, laboratorio, farmacia y residencia de médicos clínicos y pediátricos.
- ✓ SEGUNDO PISO: Se encuentra maternidad, internación de pediatría, neonatología y quirófanos.

- ✓ TERCER PISO: Se encuentra cocina, lavandería y habitaciones para los médicos. con 85 m2 de superficie de cubierta. con 85 m2 de superficie de cubierta. con 85 m2 de superficie de cubierta.

Estructura edilicia conservada, refrigeración y calefacción central, 20 consultorios y 9 salas de espera con tv, laboratorio, salas de extracción, ascensor monta camillas.

MISIÓN:

En Clínica Santa María le ofrecemos un equipo de destacados profesionales en todas las especialidades con amplia experiencia.

La mejor tecnología de avanzada protegerá su salud, en nuestras confortables y modernas instalaciones.

Conozca la Nueva Clínica Santa María y sienta la seguridad y confianza que su salud necesita.

OBJETIVOS:

Satisfacer las necesidades de los pacientes, tanto ambulatorios como así también de aquellos que necesiten internación o intervención quirúrgica, estableciéndose en un marco de: Afecto, Calidez, Respeto y Compromiso.

SERVICIOS:

- terapia intensiva adultos
- unidad coronaria
- terapia intensiva neonatal
- diagnóstico por imágenes
- radiología y ecografías
- laboratorio bioquímico

- bacteriología
- anatomía patológica
- rehabilitación
- electrocardiogramas
- hemoterapia
- colposcopía y papanicolao
- guardia las 24 horas

ESPECIALIDADES:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| * Maternidad | * Flebología (várices) |
| * Obstetricia | * Dermatología |
| * Cirugía Ginecológica | * Endocrinología y Diabetes |
| * Cirugía de mama | * Nutrición |
| * Ginecología Clínica | * Gastroenterología |
| * Cirugía General | * Clínica Médica |
| * Cirugía Laparoscópica | * Pediatría |
| * Cirugía de cabeza y cuello | * Cirugía Pediátrica |
| * Cirugía de Tórax | * Traumatología infantil |
| * Cirugía Vascular Periférica | * Otorrinolaringología |
| * Traumatología y Ortopedia | * Cardiología Infantil |
| * Cirugía de Pie | * Medicina de Familia |
| * Especialistas en Cadera | * Alergia |

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| * Artroscopia | * Inmunología |
| * Cirugía Plástica Reparadora | * Hematología |
| * Neurología | * Oftalmología |
| * Neurocirugía | * Infectología |
| * Cardiología | * Reumatología |
| * Urología | * Psicología |
| * Nefrología | * Psiquiatría |

Guardias

Pediatría y adultos activa las 24 horas, los 365 días del año.

Médico especialista en obstetricia y partera activa las 24 horas, los 365 días del año.

UNIVERSO

Está formado por un total de 120 enfermeros que brindan cuidados del tipo asistencial en los distintos servicios de la Clínica Santa María. De acuerdo a las variables en estudio no se trabajara con muestra, sino con el total del universo.

POBLACION

La población está constituida por un total de 120 enfermeras de sexo femenino, el cual es el total del personal que trabaja en toda la institución.

UNIDAD DE ANÁLISIS

Cada una de las enfermeras que se desempeñan en los distintos servicios de la clínica santa maría durante el primer semestre del año 2015.

HIPÓTESIS

Enfermeras que presentan un mal hábito alimenticio manifiestan tener más desgaste físico en su jornada laboral.

VARIABLES EN ESTUDIO

Esta relación entre variables es la que se pretende corroborar en la prueba de hipótesis.

-Variable Independiente: Hábito Alimenticio

-Variable Dependiente: Desgaste Físico.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES
CARACTERÍSTICAS DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA	Edad	20-29 30-39 40-49 50-59 +60
	Sexo	Femenino Masculino
	Nivel de formación	Enfermera profesional Auxiliar de enfermería Licenciado en enfermería
	Características laborales	Turno : Mañana Tarde Noche Rotativo Servicio: Guardia adulto Guardia pediátrica Internación Maternidad Neonatología Terapia intermedia Terapia intensiva

	Lugar de residencia	Lavalle Zona céntrica (Godoy Cruz, Maipú, Guaymallén, Las Heras) San Martín Junín Tupungato Tunuyan
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Cantidad de comidas	Desayuno Almuerzo Cena
	Tipo de alimentos	Frutas Verduras Carnes Pan/harinas Comidas rápidas Dulces o azucares Sopas
	Tipo de bebidas	Agua Jugos Gaseosas Alcohol Energizantes
	Calidad de alimentos	Hipocalóricas Hipercalóricos
	Jornada laboral	8 horas 12 horas

DESGASTE FÍSICO	Doble trabajo	16 horas Si No
	Nivel de cansancio	Bien: 1 2 Regular: 3 Mal: 4 5
	Manifestaciones físicas	Dolor de cabeza Dolor muscular Cansancio Decaimiento Dolor estomacal Falta de energía
	Manifestaciones psíquicas	Irritabilidad Ira Desconcentración Enojo Confusión Estrés
	Descanso y sueño	Menos de 4 horas 6 horas 8 horas

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la obtención y recolección de datos se elaboró una encuesta anónima, de tipo estructurada con preguntas de múltiple opción, en el cual se tiene en cuenta las variables en estudio para su propia elaboración. Este cuestionario se realizó en forma personalizada a cada uno de los enfermeros que prestan servicios en la clínica santa maría.

Se recolecta la información, la misma se decodifica para ordenarla en una matriz de datos. Se procesa la información en el programa de Microsoft office Excel. La representación se hará por medio de gráficos de torta, tablas univariadas, bivariadas y multivariadas.

CÁPITULO III

ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE DATOS

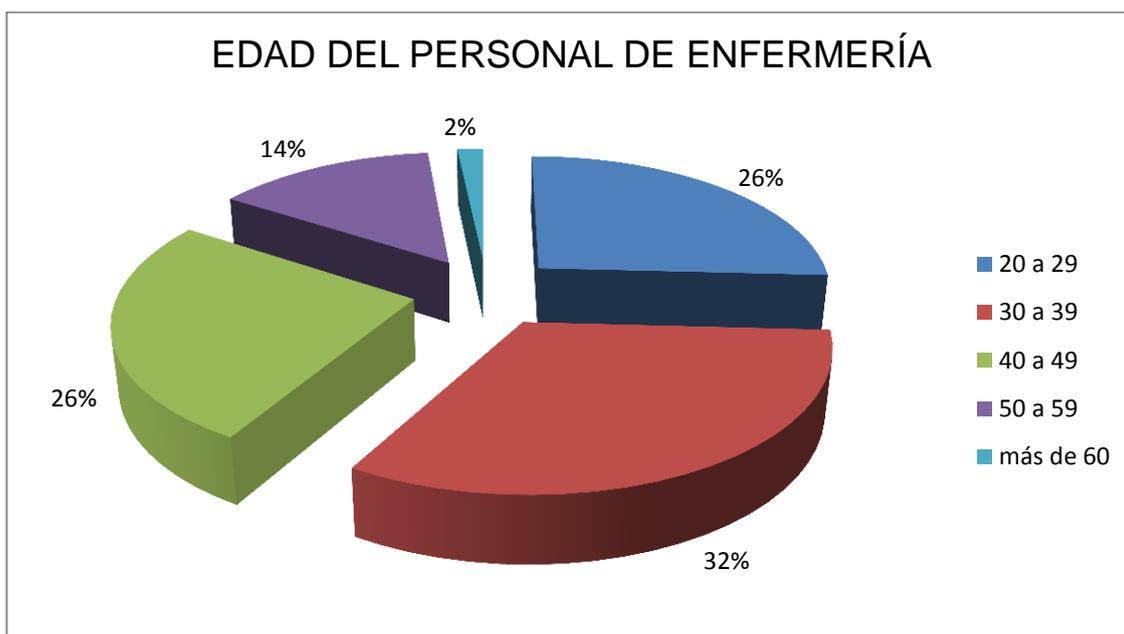
TABLA N° 1

La edad de los enfermeros que trabajan en la Clínica Santa María, durante el primer semestre del 2015.

EDAD	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
20-29 años	31	26%
30-39 años	39	32%
40-49 años	31	26%
50-59 años	17	14%
> 60 años	2	2%
TOTAL	120	100%

Fuentes: datos obtenidos de elaboración propia de la encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María en el primer semestre del 2015.

GRAFICO N° 1



ANÁLISIS: De acuerdo a la encuesta realizada se comprueba que los enfermeros que trabajan en la clínica santa maría la mayoría superan los 30 años de edad , donde se puede apreciar que un 32% de ellos se encuentran entre los 30-39 años de edad , un 26% entre 40-49 años , de igual valor un 26% se encuentra entre los 20-29 años de edad, una menor cantidad entre los 50-59 años representando el 14% y un 2% superan los 60 años la cual no es significativa.

TABLA N° 2

El nivel de estudios alcanzados por los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

Nivel de estudio	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Auxiliar en enfermería	11	9%
Enfermero profesional	109	91%
Licenciado en enfermería	0	0%
TOTAL	120	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N° 2



ANÁLISIS: del total de los enfermeros que trabajan en la clínica Santa María, el 91% son enfermeros con título de profesional, siendo el que más predomina. El 9% del personal son auxiliares de enfermería. También se puede apreciar que no hay licenciados en enfermería hasta la fecha.

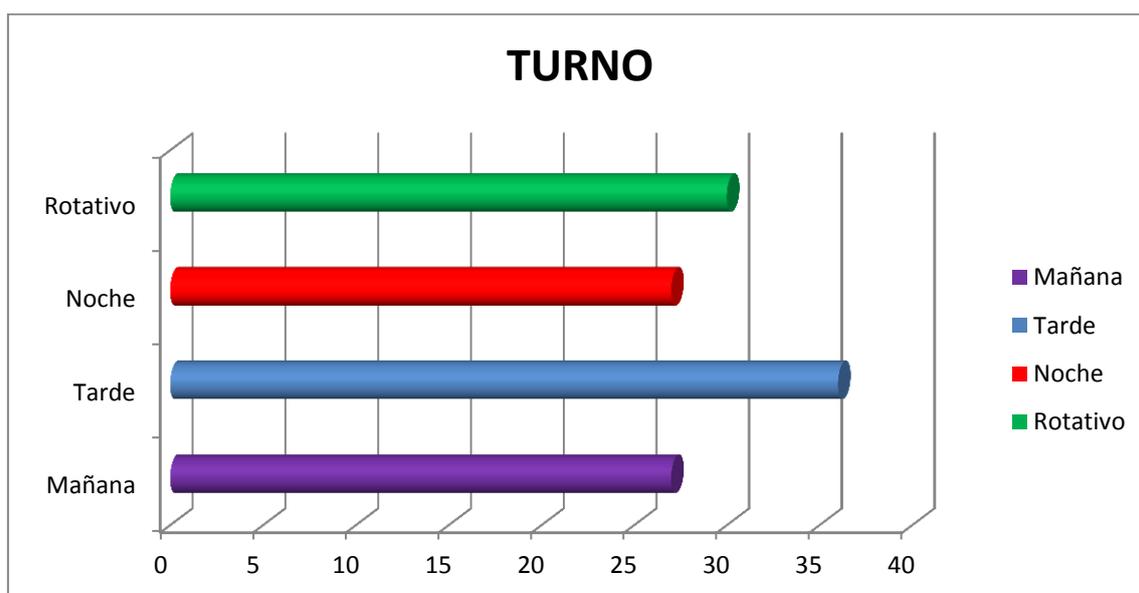
TABLA N° 3

Distribución del personal de enfermería en la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

Distribución del personal	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Mañana	27	22,5%
Tarde	36	30%
Noche	27	22,5%
Rotativo	30	25%
TOTAL	120	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N° 3



ANÁLISIS: en relación a los datos recolectados se concentran un gran número de enfermeros durante el turno tarde correspondientes al 30% del total, un 25% se encuentra realizando turnos rotativos para cubrir en base a la necesidad de los distintos servicios. En cambio en la mañana y la noche se concentran un 22,5% en igual proporción.

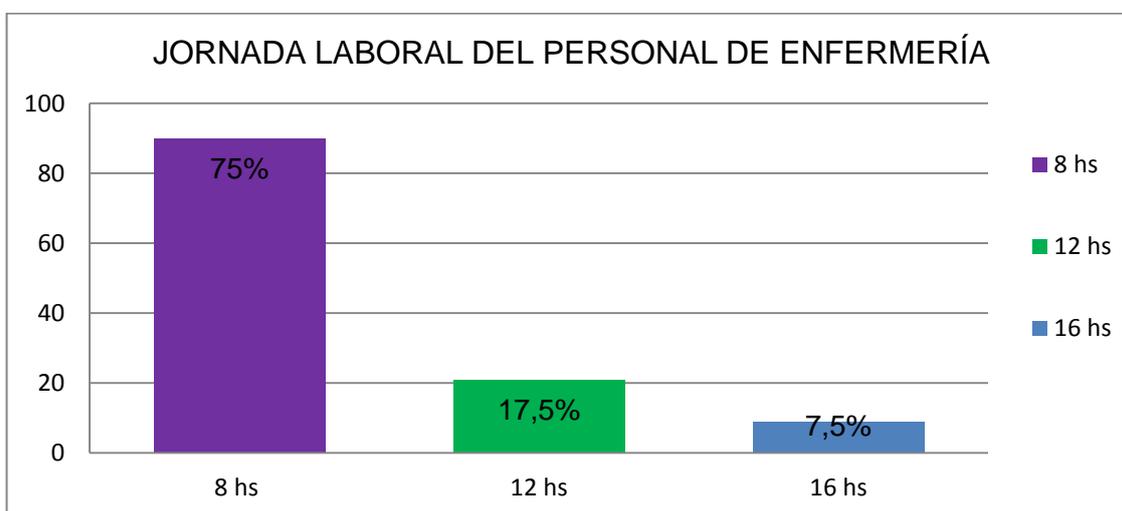
TABLA N° 4

Jornada laboral que realizan los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

Jornada laboral	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
8 horas	90	75%
12 horas	21	17,5%
16 horas	9	7,5%
TOTAL	120	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N° 4



ANÁLISIS: La gran mayoría de los enfermeros que trabajan aquí cumplen jornada de 8 horas que representa un 75%, y están quienes realizan 12 horas con un total de 17,5%, y un 7,5% trabaja hasta 16 horas.

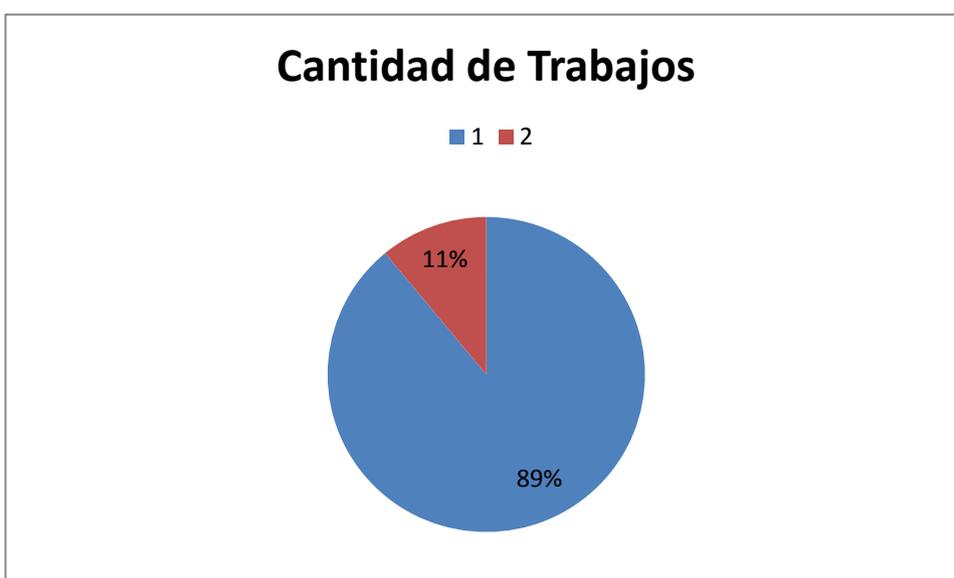
TABLA N° 5

Cantidad de trabajos que tienen los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

N° de trabajos	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
1	107	89%
2	13	11%
TOTAL	120	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N° 5



ANÁLISIS: de toda la población de enfermeros se observa que el 89% tiene solo un trabajo, el que realiza en esta institución Clínica Santa María. Pero además guarda relación con el hecho de que al tener turnos rotativos (ver Gráfico N°3), no pueden tener un segundo trabajo. El 11% de los enfermeros tienen un segundo trabajo.

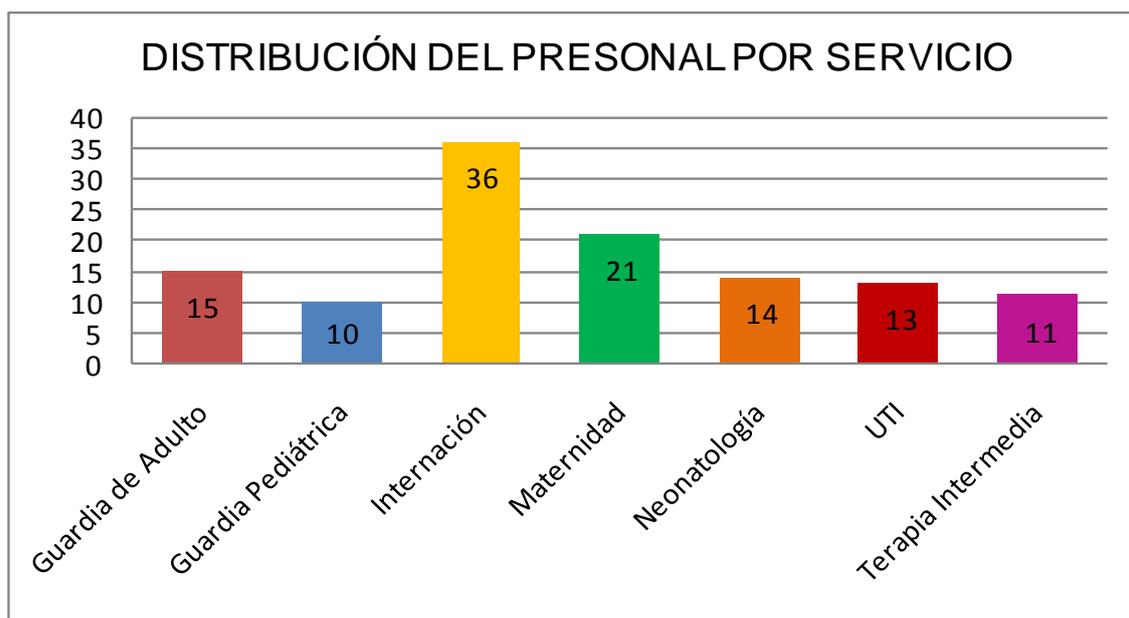
TABLA N° 6

Personal de enfermería distribuida por servicio de la clínica santa maría, primer semestre de 2015.

SERVICIO	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Guardia adulto	15	12,5%
Guardia pediátrica	10	8%
Internación	36	30%
Maternidad	21	17,5%
Neonatología	14	12%
UTI	13	11%
Terapia intermedia	11	9%
TOTAL	120	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N° 6



ANÁLISIS: se puede observar que del total del personal un 30% se encuentra cumpliendo funciones en internación siendo la más representativa, un 17,5% en maternidad, en guardia adulto se cuenta con un 12,5% de personal, en neonatología un 12%, en el servicio de UTI un 11%, en terapia intermedia el 9% y en guardia pediátrica un 8%.

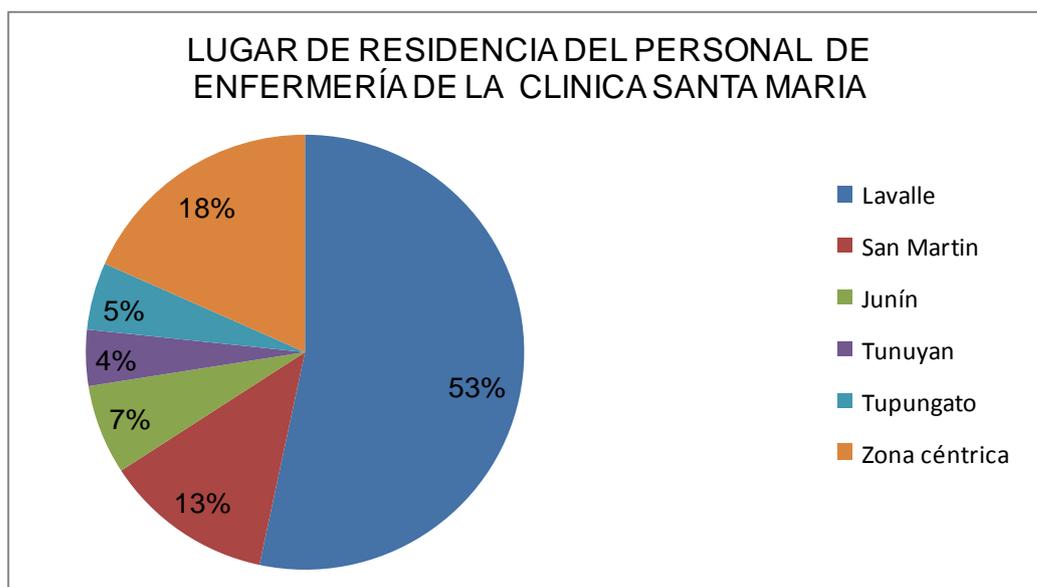
TABLA N° 7

Lugar de residencia del personal de enfermería de la clínica Santa María del primer semestre del año 2015.

LUGAR DE RESIDENCIA	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Lavalle	64	53,3%
San Martín	15	12,5%
Junín	8	7%
Tunuyan	5	4,2%
Tupungato	6	5%
Zona céntrica	22	18%
Total	120	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N°7



ANÁLISIS: Se observa en el gráfico que el 53% representa al personal de enfermería que reside en el departamento de Lavalle, el 18% reside en zona céntrica (Guaymallén, Godoy Cruz, Las Heras), el 13 % en San Martín, el 7% en Junín, 5% en Tupungato% y 4 en Tunuyan.

TABLA N° 8

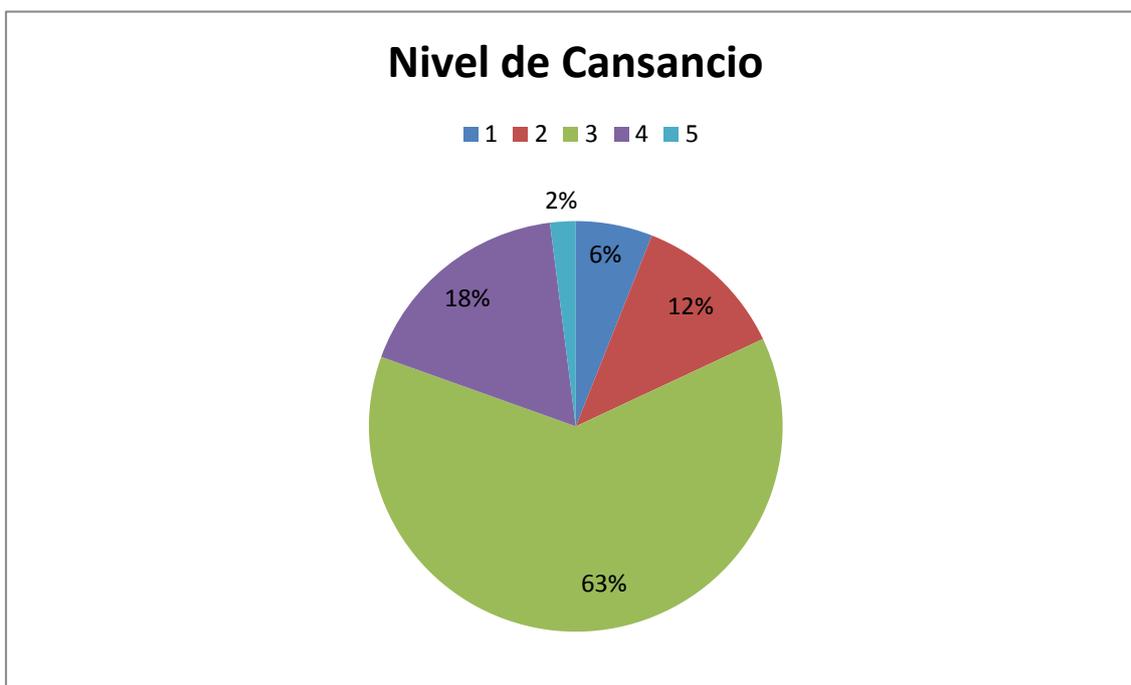
Nivel de cansancio que manifiestan las enfermeras de la Clínica Santa María de acuerdo a la siguiente escala de medida, donde se asigna un valor numérico de 1-5 puntos.

Valores de escala: Bien: 1-2 Regular: 3 Mal: 4-5

Nivel	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
1	7	6%
2	14	12%
3	75	62,5%
4	21	17,5%
5	3	2%
Total	120	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N° 8



ANÁLISIS: De acuerdo a la escala numérica para medir el cansancio, proporcionado a las enfermeras, se obtuvo como dato que el 62,5% se encuentra en un nivel regular de cansancio, un 18% (1+2) se encuentran bien, no refieren cansancio y un 19,5% (4+5) manifiestan un alto nivel de cansancio.

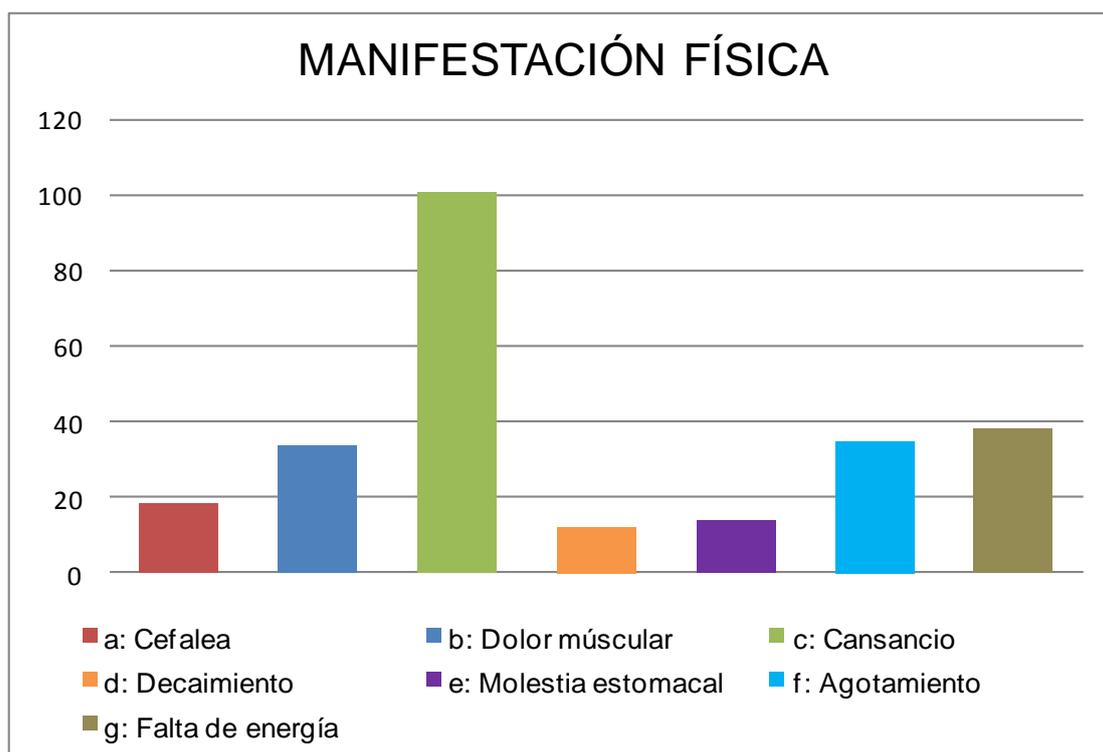
TABLA N°9

Manifestaciones físicas que refieren las enfermeras de la Clínica Santa María, en el primer semestre del 2015.

Manifestaciones físicas	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
a. Dolor de cabeza	18	15%
b. Dolor muscular	34	28%
c. Cansancio	101	84%
d. Decaimiento	12	10%
e. Dolor estomacal	14	12%
f. Agotamiento	35	29%
g. Falta de energía	38	32%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N°9



ANÁLISIS: del total de la población se obtienen los siguientes datos, según las manifestaciones físicas, donde 101 enfermeros refieren cansancio al finalizar su jornada laboral, 34 enfermeros refieren dolor muscular, 35 refiere agotamiento y 38 falta de energía. En menor proporción dolor de cabeza, dolor estomacal y decaimiento.

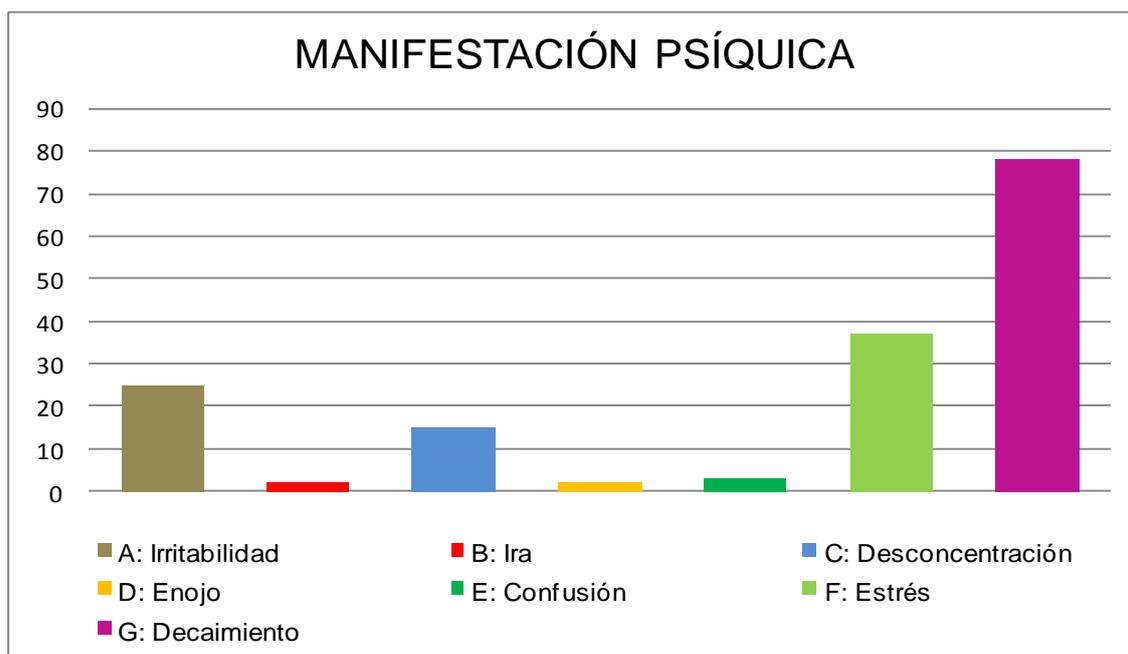
TABLA N°10

Manifestaciones psíquicas que refieren presentar las enfermeras de la Clínica Santa María, en el primer semestre del 2015

Manifestaciones psíquicas	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
A. Irritabilidad	25	21%
B. Ira	2	2%
C. Desconcentración	15	12,5%
D. Enajo	2	2%
E. Confusión	3	2,5%
F. Estrés	37	31%
G. Decaimiento	78	65%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015

GRAFICO N°10



ANÁLISIS: de la lista de manifestaciones psíquicas, se obtuvo como dato relevante que el 65% de los 120 enfermeros refieren sentir decaimiento al finalizar su jornada laboral, 31% estresados y el 21% irritables.

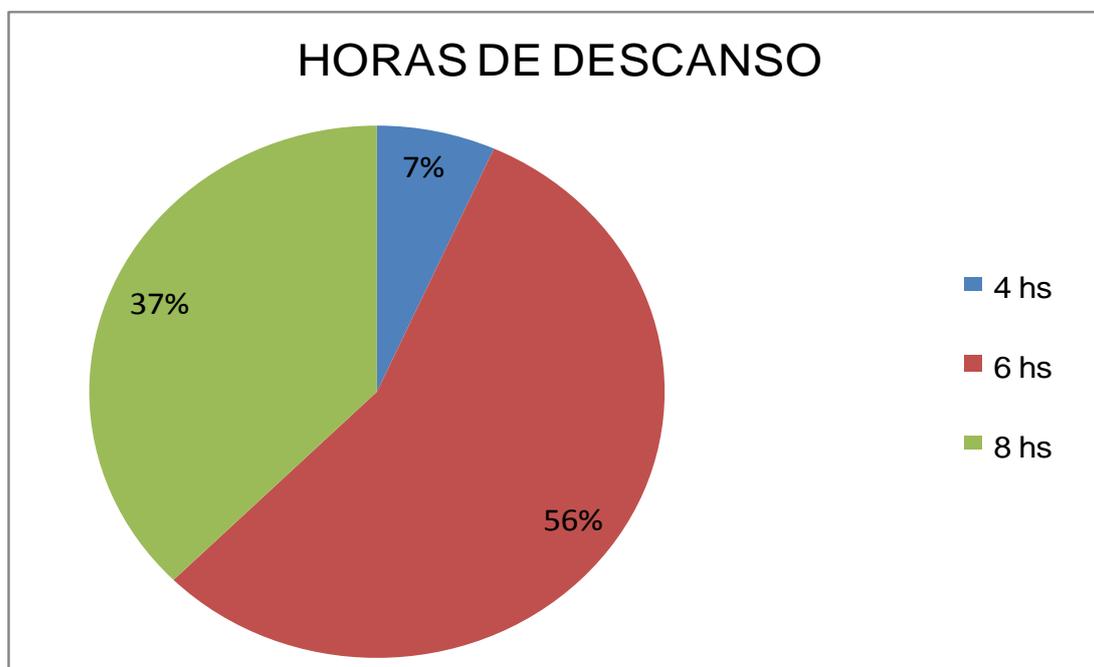
TABLA N°11

Horas que dedican a su descanso o sueño, los enfermeros de la Clínica Santa María, en el primer semestre del 2015.

Horas	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
4 horas	8	7%
6 horas	67	56%
8 horas	45	37%
Total	120	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015

GRAFICO N° 11



ANÁLISIS: se obtiene como dato importante que el 56% de las enfermeras descansa entre 6 horas aproximadamente por día, que corresponde a más de la mitad de la población un 37% descansa 8 horas que sería lo adecuado. Un 7% descansa tan solo 4 horas. En conclusión todo el personal descansa lo suficiente dentro de lo consideradamente aceptable.

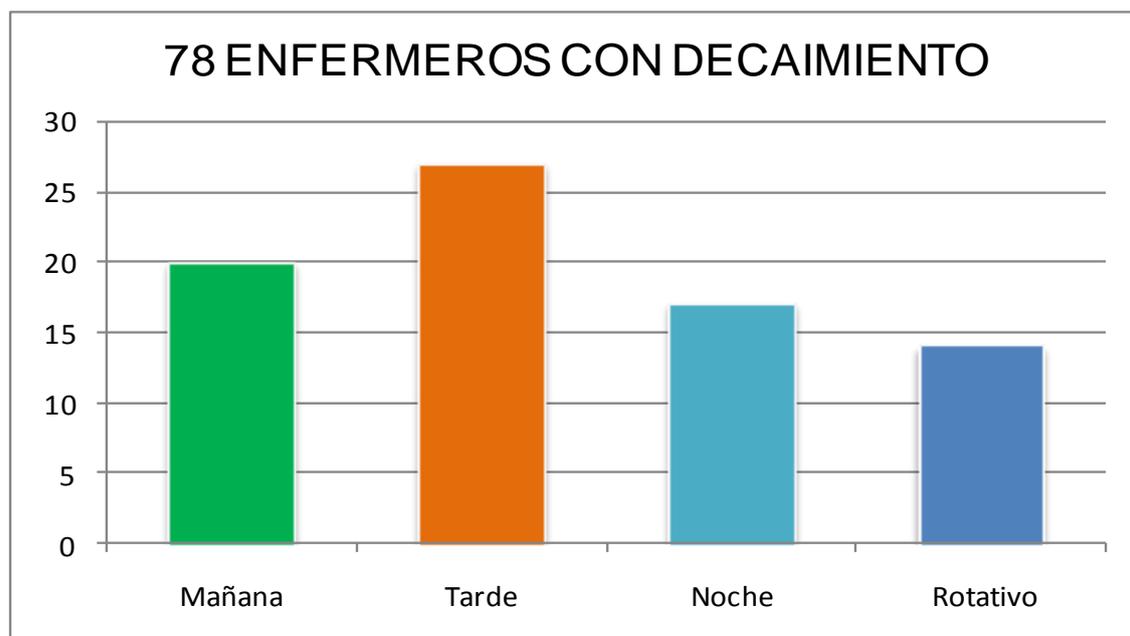
TABLA N° 12

Cantidad de enfermeros que manifiestan sentir decaimiento al final de su jornada laboral, durante el primer semestre del 2015.

Distribución del personal	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Mañana	20	22%
Tarde	27	35%
Noche	17	25%
Rotativo	14	18%
TOTAL	78	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015

GRAFICO N° 12



ANÁLISIS: Este grafico representa que del total 78 enfermeros presentan decaimiento al final de su jornada laboral el cual se ve reflejado mayormente en el turno tarde, continuando con el turno mañana, turno noche y turno rotativo.

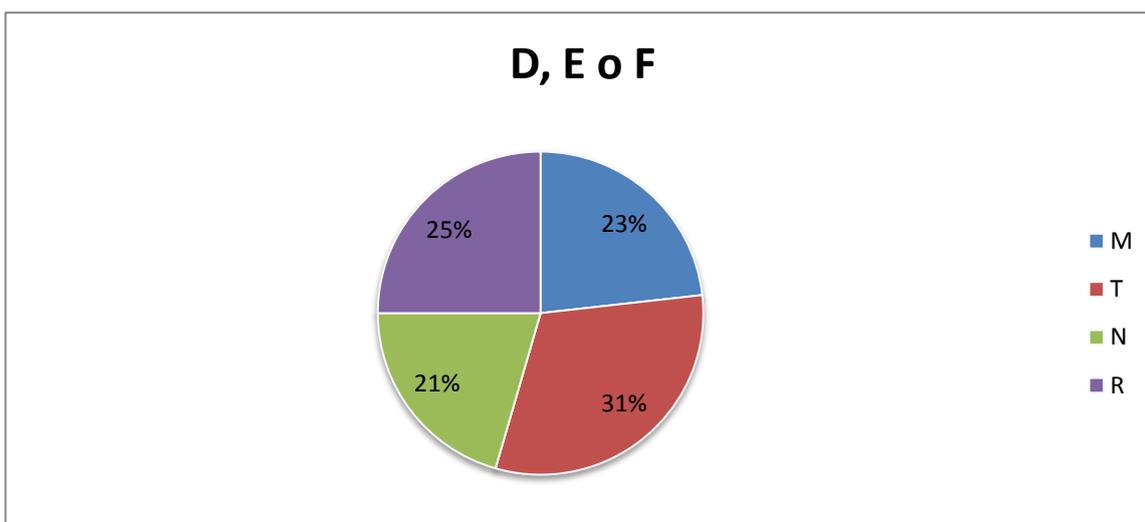
TABLA N° 13

La tabla representa la cantidad de enfermeros que coinciden en marcar las opciones D, E, F de tipo de alimentos que consumen los enfermeros de la clínica santa maría en relación a su turno en el primer semestre del año 2015.

Distribución del personal	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Mañana	26	23%
Tarde	35	31%
Noche	23	21%
Rotativo	28	25%
TOTAL	112	100%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N° 13



ANÁLISIS: Este gráfico representa que del total de 120 enfermeros 112 coinciden en el consumo de determinados alimentos como D (dulces o azúcares), E (pan/harinas) y F (comidas rápidas) lo cual varía según horario de trabajo durante su jornada laboral en la clínica santa maría en el primer semestre del 2015. Siendo el turno tarde quien supera con el 31%, y a continuación quienes realizan turnos rotativos con el 25%

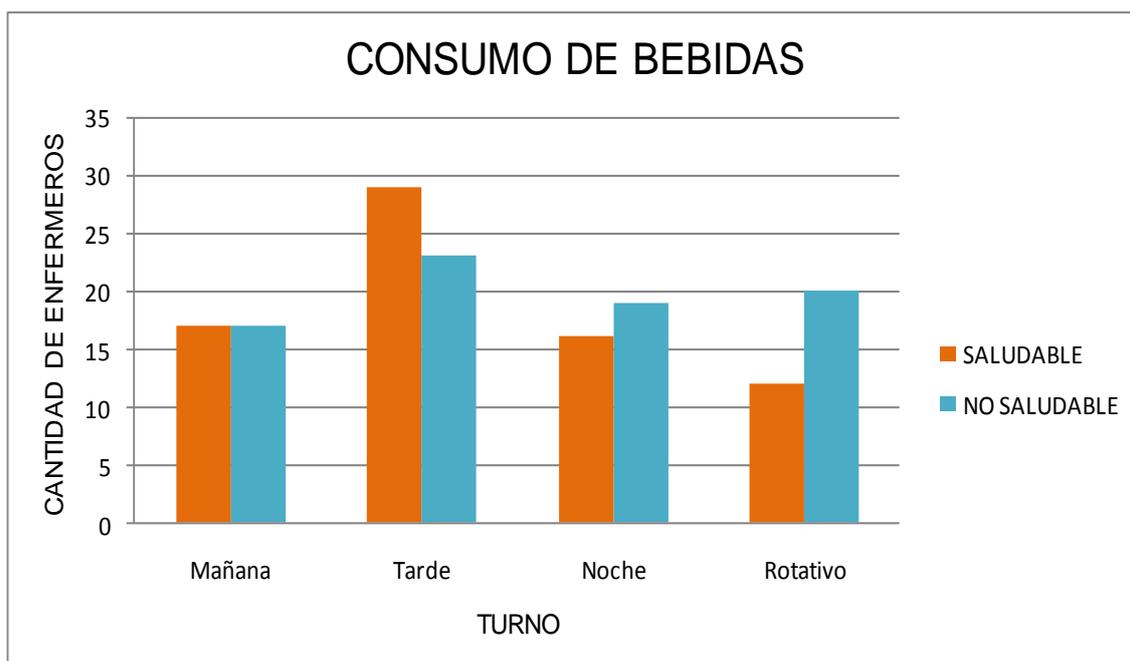
TABLA N° 14

Tipo de bebidas que consumen los enfermeros de la Clínica Santa María en relación a su turno, en el primer semestre del 2015.

		Frecuencia absoluta			
		Mañana	Tarde	Noche	Rotativo
Bebida	Turno				
	Saludable	17	29	16	12
	No saludable	17	23	19	20

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015

GRAFICO N° 14



ANÁLISIS: existe un equilibrio del consumo de bebidas entre lo saludable y lo no saludable en el turno mañana, en el turno tarde predomina el consumo saludable, no siendo así en el turno noche y rotativo donde predomina el consumo no saludable de bebidas.

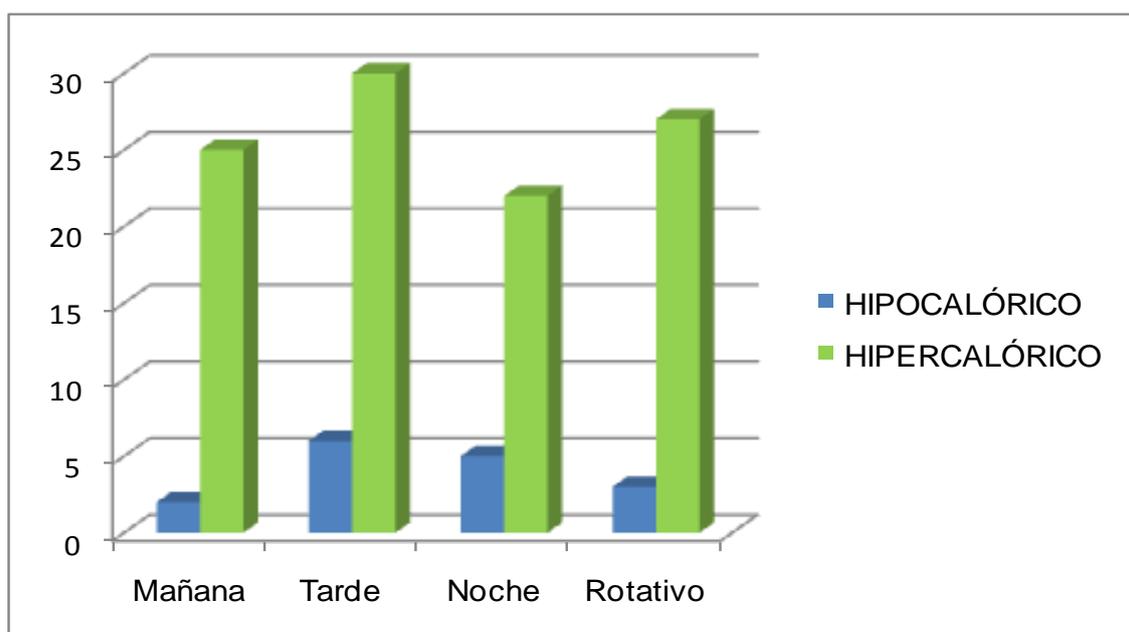
TABLA N°15

Calidad de los alimentos ingeridos por los enfermeros de la Clínica Santa María en relación a su turno laboral, en el primer semestre del 2015.

CALIDAD \ TURNO	Hipocalórico		Hipercalórico	
	fa	Fr	fa	fr
Mañana	2	2%	25	21%
Tarde	6	5%	30	25%
Noche	5	4%	22	18%
Rotativo	3	2,5%	27	22,5%
total	16	13,5%	104	86,5%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015

GRAFICO N° 15



ANÁLISIS: es muy importante el dato que muestra el grafico donde en cada uno de los turnos respectivos predomina los alimentos hipercaloricos, la tarde con un 25% y los que realizan turnos rotativos 22,5%, la mañana con el 21% y por ultimo la noche con el 18%.

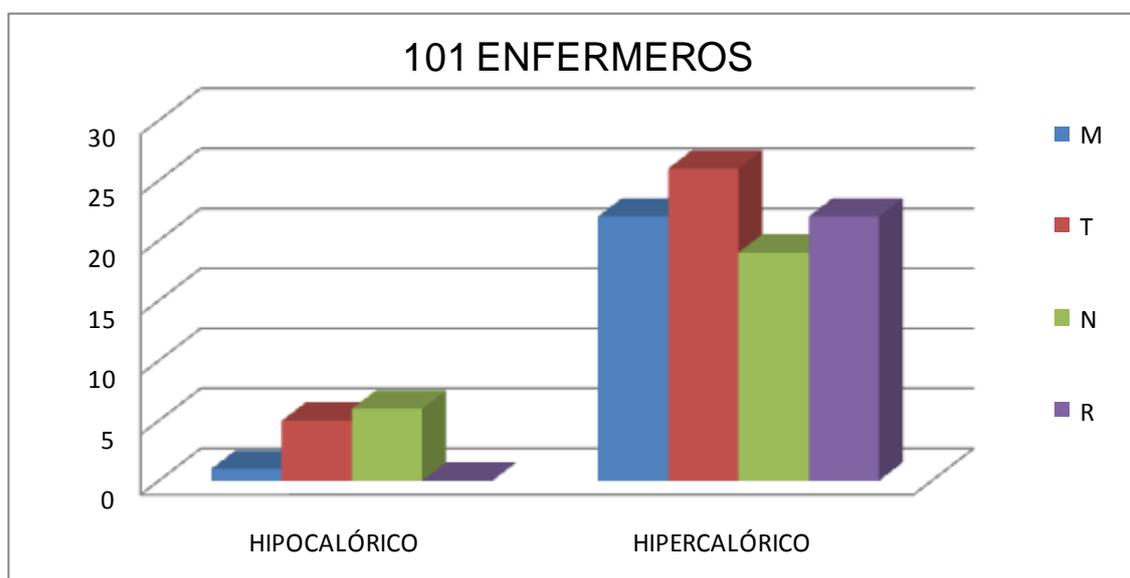
TABLA N° 16

La tabla representa la relación que existe entre el cansancio y la calidad de alimentos que consume el personal de enfermería.

101 ENFERMEROS MARCAN CANSANCIO					
turno	Calidad	HIPOCALORICO		HIPERCALORICO	
		fa	fr	fa	fr
Mañana	1		8%	22	25%
Tarde	5		42%	26	29%
Noche	6		50%	19	21%
Rotativo	0		00%	22	25%
TOTAL	12		100%	89	100%
Total de los 101			12%		88%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015

GRAFICO N° 16



ANALISIS: en el grafico se observa que de los 101 enfermeros que marcaron cansancio como manifestación física el 88% mantiene una dieta hipercalórico y el 12% hipocalórico. De este 88%, el 29% representa al personal de hace turno tarde, el 25 % del turno mañana, el 25% del turno rotativo y el 21% al turno noche.

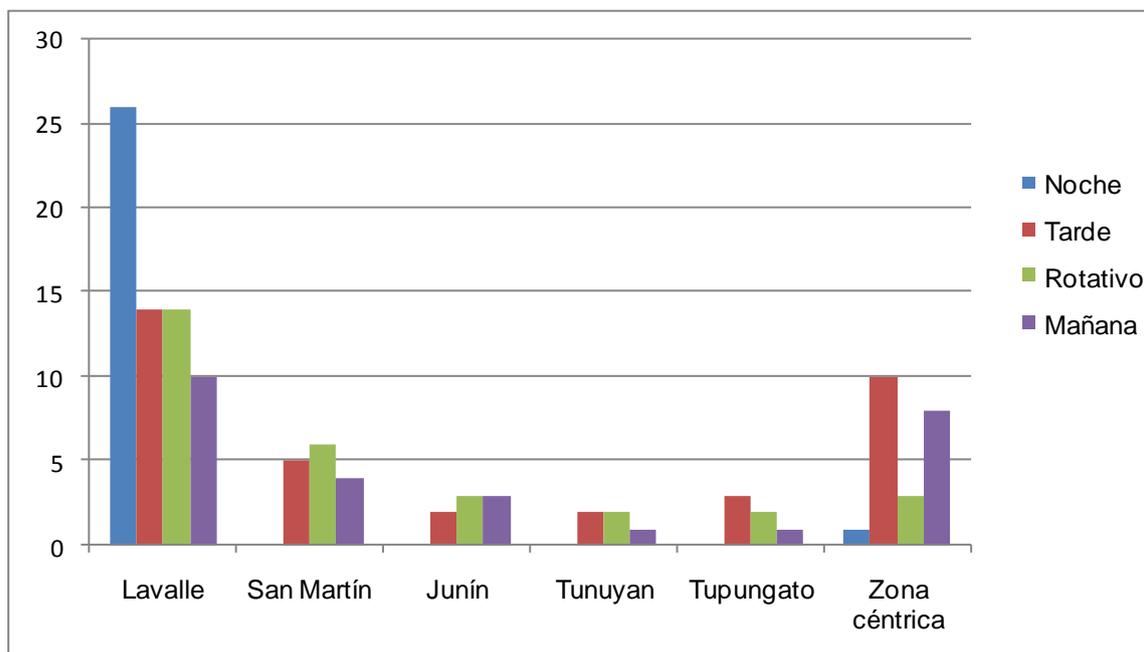
TABLA N°17

Relación gráfica del personal de enfermería distribuido por turno y lugar en el que reside.

Lugar \ Turno	Lavalle		San Martín		Junín		Tunuyan		Tupungato		Zona céntrica	
	fr	fr	fr	fr	fr	fr	fr	fr	fr	fr	fr	
Noche	26	22%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	0.8%
Tarde	14	12%	5	4.2%	2	1.6%	2	1.6%	3	2.5%	10	8%
Rotativo	14	12%	6	5%	3	2.5%	2	1.6%	2	1.6%	3	2.5%
Mañana	10	8%	4	3.3%	3	2.5%	1	0.8%	1	0.8%	8	6.7%
Total	64	54%	15	12.5%	8	6.6%	5	4%	6	4.9%	22	18%

Fuente: datos obtenidos de elaboración propia de encuesta realizada a los enfermeros de la Clínica Santa María, primer semestre de 2015.

GRAFICO N°17



ANÁLISIS: se observa como dato relevante que del total de enfermeros que residen en Lavalle un 22% se encuentra cumpliendo funciones en el turno noche, y se considera que es debido a la distancia y horas de viaje.

RESULTADOS, DISCUSIÓN Y PROPUESTAS

CONCLUSIONES

Luego del análisis de las variables en estudio, se puede destacar los siguientes puntos:

Todo el personal de enfermería que trabaja en la clínica santa maría (120) es de sexo femenino, en edades que rondan en su gran mayoría entre los 30 y 39 años de edad representando un 32%. El 54% del personal que trabaja en la institución provienen del departamento de Lavalle, San Martín 12.5%, Tupungato 4.9%, Tunuyan 4%, Junín 6.6% y de zona céntrica 18%. Entonces podemos decir que un 82% corresponde a enfermeros que viven en zonas alejadas de la ciudad.

Un dato obtenido y que es muy relevante para dar a conocer es que no se encuentran licenciados de enfermería, pero que aun si hay auxiliares de enfermería desempeñándose en esta institución en un 9% y el 91% son enfermeros profesionales. Existe también un porcentaje significativo 25% de enfermeros que realizan turnos rotativos.

En base a la escala de elaboración propia que sitúa al cansancio en niveles, mediante valores numéricos asignados se obtuvo que más de la mitad de la población de estudio presentan un nivel medio 62%, es decir que se encuentran en un punto medio al límite de sentirse mal, y un 17.5% presentan un nivel alto de cansancio. Un 84% refiere sentirse cansado una vez finalizada su jornada laboral.

Se pone en evidencia que optan por comidas hipercalóricas, es decir comidas ricas en grasas, azúcares y harinas en un 86,5% del total de las enfermeras. Otro hábito que se destaca es el del consumo de bebidas no saludables en cada uno de los turnos.

Se obtuvo que del total de enfermeros que manifiestan sentirse cansados (101), tienen un mal hábito alimenticio y consumen comidas hipercalóricas.

Haciendo una comparación entre los distintos turnos se obtiene que el turno más afectado y se encuentran cansados es el turno tarde y a continuación los que

realizan turnos rotativos, siendo también los mismos quienes predominan en el consumo de dietas hipercalóricas.

En conclusión, si estaría existiendo una predisposición a sufrir más desgaste físico debido al mal hábito alimenticio que mantienen los enfermeros.

Luego de finalizado el estudio investigativo hemos logrado alcanzar una visión de la realidad del estilo y calidad de vida que llevan los enfermeros debido a sus extensas jornadas , los salarios bajos, la falta de recursos humanos y la gran diversidad de factores de riesgo los que se encuentran expuestos.

Teniendo en cuenta el objetivo e hipótesis que fue planteada al comenzar el estudio, se obtuvo como conclusión que si existe relación entre el hábito alimenticio y el desgaste físico de los profesionales de enfermería de la clínica Santa María.

PRÓPUUESTAS

Para la problemática descrita, se detallan las siguientes propuestas:

- sugerir que desde dirección fomenten y fortalezcan el auto cuidado para mantener un buen estado de salud
- sugerir al jefe de servicio que en lo posible evite rotar constantemente al personal ya que altera su ritmo biológico y circadiano.
- Proporcionar charlas, junto al equipo de nutrición, para que el personal de enfermería reflexione sobre los hábitos que está adoptando y sus implicancias.
- Estimularlos a que si van a comprar comidas, opten en lo posible por lo más saludable.
- Sugerir a la institución que en lugar de proporcionarles tortas galletas, café o té, en su colación correspondiente, ofrezca alguna fruta, un yogurt, al menos 3 veces por semana.

BIBLIOGRAFÍA

- Dr. RICARDO FERNANDEZ GARCIA, "La productividad y el riesgo psicosocial es derivado de la organización del trabajo", Editora: Club Universitario, 2010,p,22-27.
- Dr. CARLOS A.N FIRPO, "Manual de ortopedia y Traumatología, capitulo XVII Lumbalgias y lumbociáticas cervicales y cervicobraquiales", 1º Edición electrónica, 2010, pág. 19.
- SANDRA F. SMITH, DONNA J, DUELL, Técnicas de enfermería clínica de las técnicas básicas a los avanzados. Editorial: Pearsa prentice hall, 7º edición volumen I
- JARMO AHONEN, TIINA LAHTINEN, "Kinesiología y Anatomía aplicada a la actividad física", Editorial: Paidotribo, 2º edición, 2001, p, 74.
- ISABEL OTO CABERO, MIGUEL SANZ MARCUTÍ, MONSERRAT, MANTIEL PASTOR, "Enfermería medico quirúrgica" necesidad de nutrición y eliminación, 2º edición, Massona, 2003.
- Trabajoyalimentacion@consumer.es, Fundación Eroski.
- CARLOS CASTILLO, "Tratamiento de patologías con factores de transferencia", p, 54-56, 217.
- Organización mundial de la salud. *Temas de salud en enfermería*. [Internet]. [Consultado 2013, 18 octubre]. Disponible en <http://www.who.int/topics/nursing/es/>
- Pacheco, e. "Administración de los servicios de enfermería " Ed. Síntesis. Madrid. 1995. pag 95.
- El desgaste físico como agotamiento [Internet]. [07 enero 2014]. Disponible en <http://www.onmeda.es/sintomas/agotamiento.html>
- Desgaste físico. [Internet]. [Noviembre 2007]. Disponible en <http://prontoprofes.blogspot.com.ar/2007/11/desgaste-fisico.html>

APÉNDICE Y ANEXOS

ENCUESTA ANÓNIMA

La siguiente encuesta es anónima, dirigida al personal de enfermería que brinda cuidados en cada uno de los diferentes servicios que la Clínica Santa María ofrece. Se realiza con el objetivo de conocer si existe “Desgaste físico en el personal de enfermería relacionado con los hábitos alimentarios que mantienen los mismos”

Encuesta a cargo de alumnas de la Licenciatura de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo. Desde ya agradecemos su colaboración.

Marque con una cruz su respuesta

1. ¿Qué edad tiene?

- 20-29 años
- 30-39 años
- 40-49 años
- 50-59 años
- Más de 60 años

2. Sexo

- Femenino
- masculino

3. ¿Cuál es su nivel de formación?

- Auxiliar en enfermería
- Enfermero profesional o universitario
- Licenciado en enfermería

4. ¿En qué turno trabaja?

- Mañana
- Tarde
- Noche
- Rotativo

5. ¿En qué servicio se encuentra cumpliendo sus funciones?

- Guardia adulto
- Guardia pediátrica
- internación
- maternidad
- neonatología
- Terapia intermedia
- Terapia intensiva

6. Lugar de residencia

- Lavalle
- San Martín
- Junín
- Tunuyán
- Tupungato
- Zona Céntrica

7. ¿Cuál de esta lista de alimentos/comidas son las que consume en el día?

Desayuno.... Colación.... Almuerzo.... colación.... cena.....

8. ¿Cuáles son los alimentos que predominan en su consumo diario?

- Frutas....
- Verduras....
- Carnes.....
- Dulces o azúcares....
- Pan/harinas....
- Comidas rápidas....
- Sopas light.....

9. ¿Qué tipo de bebidas consume habitualmente?

Gaseosas.... Agua.... Jugos.... Alcohol.....Energizantes.....

10. ¿En cuanto a calidad, que tipo de alimentos predomina en su consumo diario?

Hipocalóricas.....

Hiper-calóricos.....

11. ¿Cuántas horas trabaja por día?

- 8 horas
- 12 horas
- 16 horas

12. ¿Tiene otro trabajo?

- Si
- No

13. ¿Al final de su jornada laboral como se siente?

1	2	3	4	5
Bien		Regular		Mal

—————▶

14. ¿Qué manifestaciones físicas presenta al final de su jornada laboral? **Marque no más de 3**

- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- cansancio
- Decaimiento
- Dolor estomacal
- Falta de energía

15. ¿Qué manifestaciones presenta al final de su jornada laboral?

- Irritabilidad
- Ira
- desconcentración
- Enojo
- Confusión
- estrés

16. ¿Cuántas horas son las que dedica para su descanso o sueño?

- Menos de 4 horas
- 6 horas
- 8 horas

TABLA MATRIZ

N	DATOS PERSONALES																							
	EDAD	Profesión			Turno				Jornada N°			Servicio						Lugar de residencia						
		aux	PYU	lic.	mañana	tarde	noche	rotati	1	2	3	GA	GP	INT	M	NEO	UTI	TI	Lavall	San Ma	Junin	Tuny	Tupg	Z Cent
1	1	X					X	X									X		X					
2	37		X			X		X					X					X						
3	33		x			x		x							x			X						
4	35		X			X		X							X			X						
5	37	X			X			X							X			X						
6	39		X		X			X							X			X						
7	33		X		X			X							X									X
8	30		X				X	X					X					X						
9	33		X		X			X									X							X
10	32		X		X			X					X									X		
11	35		X		X			X					X											X
12	32		X		X			X					X					X						
13	30		X			X		X					X							X				
14	34		X			X		X								X								X
15	35		X			X		X								X		X						
16	32		X			X		X								X								X
17	36		X				X		X	X														X
18	36		X		X			X									X	X						X
19	32		X				X	X						X										X
20	36		X				X	X						X						X				
21	34		X				X	X					X					X						
22	38		X				X	X						X				X						
23	36		X		X			X						X										X
24	30		X		X			X						X										X
25	38		X		X			X						X										X
26	35		x			x		x						x					X					
27	32		x				x	x									x	X						
28	34		x				x	x						x				X						
29	31		x				x	x						x				X						
30	30		x				x		x					x									X	
31	35		x				x	x										X						
32	30		x		x			x							x									X
33	32		x			x		x							x			X						
34	36	x				x		x							x			X						
35	38		x			x		x							x			X						
36	33		x				x	x							x				X					
37	30	x				x		x							x								X	
38	37		x			x		x							x									X
39	43		x				x	x							x			X						
40	46		x				x	x										X						
41	41		x				x	x										X						
42	42		x				x	x										X						X
43	43		x				x	x											X					
44	42	x					x	x												X				
45	41		x				x	x										x		X				
46	45		x				x	x														X		
47	49		x				x	x																
48	44		x				x	x																
49	48		x				x	x																
50	40		x				x	x																
51	48	x					x	x																
52	47		x				x	x																
53	41		x				x	x																
54	42		x				x	x																
55	45		x				x	x																
56	40		x				x	x																
57	43		x				x	x																
58	40		x				x	x																
59	45		x				x	x																
60	46		x				x	x																

N	EDAD	HABITOS ALIMENTICIOS																		
		COMIDAS					TIPO DE ALIMENTOS							BEBIDAS					CALORIAS	
		A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	HIPO	HIPER
1	1	X	X	X		X	X			X	X		X	X						X
2	37	X		X	X		X				X	X		X			X			X
3	33	x		x			x	x	x			x				x	x			x
4	35	X		X			X	X	X				X			X	X			X
5	37	X		X			X	X				X			X	X				X
6	39	X		X		X	X	X	X			X		X	X					X
7	33	X		X		X	X	X	X		X	X		X	X	X				X
8	30	X		X		X				X	X	X	X	X	X					X
9	33	X		X		X					X	X		X		X				X
10	32	X		X		X	X	X		X	X		X	X	X					X
11	35	X		X		X	X	X		X		X		X						X
12	32	X		X		X		X	X	X				X	X	X				X
13	30	X		X		X	X	X	X			X			X	X				X
14	34	X		X		X	X	X				X		X	X	X				X
15	35	X		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X				X
16	32	X		X	X		X			X	X	X		X		X	X	X		X
17	36	X		X		X	X			X	X	X		X		X				X
18	36	X	X		X	X				X	X	X		X		X				X
19	32	X		X		X				X	X	X		X						X
20	36	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X				X
21	34	X		X		X		X	X			X				X				X
22	38	X			X	X	X			X	X	X		X		X				X
23	36	X	X	X	X		X			X	X	X		X		X				X
24	30	X		X		X		X	X		X		X		X	X				X
25	38	X	X			X	X	X	X		X	X			X	X				X
26	35	x	x	x			x	x	x			x		x	x	x				x
27	32			x	x				x			x		x	x					x
28	34	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x		x	x	x				x
29	31			x	x	x		x		x	x	x		x	x	x				x
30	30	x	x	x	x	x		x			x	x	x		x	x				x
31	35			x		x	x	x					x		x	x			x	
32	30	x		x		x	x						x		x	x			x	
33	32	x	x	x			x	x			x				x	x			x	
34	36	x	x	x		x	x	x	x			x		x	x	x				x
35	38	x		x			x	x				x			x	x				x
36	33	x			x	x			x	x	x	x			x	x				x
37	30	x	x	x		x			x	x	x			x		x				x
38	37	x		x			x	x	x			x		x	x	x				x
39	43	x		x		x	x	x	x			x	x		x	x				x
40	46		x	x		x			x			x	x		x		x			x
41	41	x	x	x		x	x				x	x		x		x				x
42	42		x	x	x		x					x	x	x	x					x
43	43		x	x		x	x					x	x		x		x			x
44	42			x	x	x	x				x				x		x			x
45	41	x	x			x		x	x			x		x	x					x
46	45	x	x	x		x			x	x	x	x		x		x				x
47	49	x		x		x			x	x	x			x		x		x		x
48	44		x	x		x	x			x	x	x		x		x				x
49	48		x	x	x		x	x			x	x	x		x		x			x
50	40	x		x		x			x	x			x		x	x				x
51	48	x		x		x	x	x	x				x		x	x				x
52	47	x		x		x			x	x				x	x	x				x
53	41	x		x	x	x	x			x	x			x	x	x			x	
54	42	x		x		x							x		x	x			x	
55	45	x	x				x			x	x			x	x					x
56	40		x	x		x			x	x					x	x				x
57	43	x		x			x	x	x						x	x			x	
58	40	x		x		x	x	x	x				x		x	x				x
59	45	x		x		x	x	x	x				x			x				x
60	46	x	x	x									x	x		x				x

61	40	x		x		x	x	x	x		x	x		x	x	x				x
62	44	x		x		x	x	x			x	x		x	x	x				x
63	48	x	x	x			x	x	x		x				x	x			x	
64	45	x		x		x			x		x	x		x		x				x
65	40		x	x		x	x				x	x	x		x			x		x
66	40	x		x		x					x	x	x		x					x
67	47	x	x	x							x	x	x		x					x
68	47	x		x		x	x				x	x		x		x				x
69	43	x			x	x					x	x		x		x				x
70	53	x		x		x	x				x	x		x		x				x
71	50	x		x	x						x	x	x		x					x
72	58	x		x		x	x	x	x		x	x		x	x	x				x
73	57	x		x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x				x
74	56	x		x		x	x	x	x					x	x	x				x
75	50	x		x			x	x	x		x				x	x				x
76	56			x	x			x	x			x			x	x				x
77	52	x		x		x			x	x	x			x		x				x
78	54	x		x			x	x	x				x		x	x			x	
79	56	x	x	x	x		x	x	x	x				x	x	x			x	
80	56		x	x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	x				x
81	58	x		x		x	x	x	x		x	x		x	x	x				x
82	56	x		x		x	x	x	x		x				x	x				x
83	55	x		x		x	x	x	x		x	x			x	x				x
84	53	x		x		x	x	x	x		x				x	x				x
85	59	x		x		x		x	x		x				x	x				x
86	61	x		x		x		x	x		x	x			x	x				x
87	60	x		x		x	x	x	x		x	x			x	x				x
88	25	x		x		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x			x
89	27	x		x			x	x	x		x				x	x				x
90	29	x		x			x	x	x				x		x	x			x	
91	29	x		x		x	x	x			x				x	x	x			x
92	28	x	x	x			x				x	x		x	x	x			x	
93	28	x		x	x		x				x	x			x	x				x
94	27	x		x	x		x	x	x		x				x	x				x
95	28	x		x		x		x	x		x				x	x				x
96	26			x		x	x	x	x		x				x	x	x			x
97	26	x		x		x	x	x	x		x				x	x				x
98	24		x	x		x					x	x	x		x	x				x
99	28	x		x		x	x	x	x		x				x	x	x			x
100	29	x		x		x			x	x					x	x			x	
101	27	x		x			x	x	x		x	x	x	x	x	x				x
102	28	x		x	x	x					x				x	x				x
103	29		x			x	x	x				x			x	x	x			x
104	27	x	x		x	x	x	x	x		x		x		x	x			x	
105	29	x	x	x	x	x			x	x	x	x			x	x	x			x
106	22	x		x	x	x	x				x	x	x	x		x	x			x
107	24	x		x	x						x	x	x			x	x			x
108	27	x				x	x	x	x						x	x				x
109	29	x		x	x	x			x	x					x	x			x	
110	24			x	x	x			x	x	x	x			x					x
111	25	x		x		x			x	x					x	x				x
112	28			x		x			x	x					x	x				x
113	25	x			x	x	x	x	x						x	x	x			x
114	29	x		x			x	x	x						x	x	x			x
115	25	x		x			x	x	x						x		x			x
116	26	x	x						x	x					x	x	x			x
117	28	x	x	x					x	x					x	x	x			x
118	28	x		x			x	x	x		x	x	x		x	x	x			x
119	30	x		x		x	x	x	x						x	x	x			x
120	32	x		x		x	x	x	x						x	x	x	x		x

N	EDAD	DESGASTE																								
		Jornada hs			Cansancio					Manifestaciones físicas							Manifestación psiquica							Descanso en hs		
		8	12	16	1	2	3	4	5	A	B	C	D	E	F	G	a	b	c	d	e	f	g	4	6	8
1	1	X					X			X					X					X						
2	37		X				X				X									X				X		
3	33	x					x				X										X			X		
4	35		X				X				X										X			X		
5	37		X				X				X										X			X		
6	39		X				X				X				X						X			X		
7	33	X					X				X				X						X			X		
8	30	X						X			X	X			X		X				X			X		
9	33	X					X				X		X								X				X	
10	32	X					X				X	X									X			X		
11	35	X					X				X										X			X		
12	32	X					X				X				X						X			X		
13	30	X					X				X	X									X			X		
14	34	X					X				X										X			X		
15	35	X					X				X				X						X			X		
16	32	X					X				X										X				X	
17	36			X			X				X			X							X			X		
18	36	X					X				X	X				X					X			X		
19	32		X					X		X	X	X			X		X		X		X			X		
20	36		X				X				X	X			X	X					X	X			X	
21	34		X			X					X	X									X			X		
22	38	X						X		X	X	X		X			X		X		X			X		
23	36	X					X			X	X	X		X				X			X	X		X		
24	30	X					X				X										X			X		
25	38	X					X				X										X			X		
26	35	x						x			x				x						x			x		
27	32	x							x	x	x	x	x	x	x			x			x	x	x			
28	34	x					x				x			x	x			x			x	x				
29	31	x					x				x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
30	30			x				x	x			x			x		x		x		x		x			
31	35	x					x				x				x						x				x	
32	30	x					x			x	x	x									x	x			x	
33	32	x				x					x														x	
34	36	x					x				x	x									x			x		
35	38	x					x				x										x				x	
36	33	x					x			x	x										x			x		
37	30	x					x				x				x										x	
38	37	x					x				x														x	
39	43	x					x					x			x						x			x		
40	46		x				x				x	x	x			x									x	
41	41		x				x					x	x	x		x									x	
42	42		x					x				x	x			x									x	
43	43	x					x				x										x				x	
44	42	x					x				x											x			x	
45	41	x				x				x														x		
46	45	x						x			x				x		x				x				x	
47	49		x					x		x	x	x				x		x			x				x	
48	44		x					x			x	x				x					x	x			x	
49	48		x					x							x		x				x				x	
50	40	x						x			x				x							x			x	
51	48	x						x			x	x									x				x	
52	47	x						x			x										x				x	
53	41			x							x												x			
54	42	x									x														x	
55	45		x					x			x	x				x					x	x			x	
56	40	x						x			x	x									x	x			x	
57	43		x					x			x											x			x	
58	40	x						x			x														x	
59	45	x						x			x											x			x	
60	46	x						x			x											x			x	

CROQUIS DE LA INSTITUCION: CLÍNICA SANTA MARÍA

