



EL IMPACTO DEL TURNO NOCTURNO EN LA SALUD DE LAS ENFERMERAS

SANTOTORIBIO PARRADO, INÉS; LUQUE BELMONTE, ALEGRÍA, ROMÁN GALLOSO, ARMANDO

INTRODUCCIÓN

EL TRABAJO EN TURNOS NOCTURNOS HA SIDO ASOCIADO CON UNA SERIE DE EFECTOS ADVERSOS EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS ENFERMERAS.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Discusión

El impacto negativo del turno nocturno en la salud de las enfermeras es un problema multifactorial que requiere intervenciones tanto a nivel organizacional como individual. Es crucial que las instituciones de salud implementen estrategias que permitan a las enfermeras adaptarse mejor a los turnos nocturnos, como la rotación de turnos, la promoción de hábitos de sueño saludables y la oferta de apoyo psicológico.

Conclusiones

El trabajo en turnos nocturnos tiene un impacto significativo en la salud de las enfermeras, afectando tanto su bienestar físico como mental.



shutterstock.com · 2254998247

OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

El **objetivo principal** fue analizar el impacto del trabajo en turnos nocturnos en la salud de las enfermeras, identificando las principales consecuencias.

La **metodología** usada fue una búsqueda bibliográfica: La revisión de la literatura se realizó utilizando los motores de búsqueda PubMed, SciELO y SCOPUS

RESULTADOS

Los resultados fueron: Alteraciones del Sueño, como reducción significativa en la calidad y duración del sueño. La fatiga es uno de los efectos más comunes. Por otro lado, se identificó una mayor prevalencia de síntomas depresivos y de ansiedad entre las enfermeras que trabajan en turnos nocturnos en comparación con aquellas que trabajan en turnos diurnos.

También ha sido relacionado con un mayor riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ferrara, P., et al. (2023). Effects of Shift Work on Nurses' Health: A Systematic Review. *Journal of Occupational Health*, 65(4), 202-214. Disponible en Oxford Academic.
2. Ganesan, S., et al. (2022). Impact of Rotational Night Shifts on Sleep and Cardiovascular Health in Nurses. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101546. DOI:10.1016/j.smr.2022.101546.
3. Hansen, J., & Stevens, R. (2022). Night Shift Work and Risk of Diabetes and Breast Cancer: A Cohort Study in Female Nurses. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 10(6), 401-408. DOI:10.1016/S2213-8587(22)00131-5.
4. Stevens, R. G., et al. (2023). Circadian Disruption and Its Association with Metabolic Syndrome in Nurses: A Cross-Sectional Study. *PLOS ONE*, 18(3), e0284507. DOI:10.1371/journal.pone.0284507.