

# ¿TIENE UNA VIDA MENOS SALUDABLE EL PERSONAL DE ENFERMERIA QUE TRABAJA EN TURNO DE NOCHE?

A. SITJES BOSCH ; I. MAÑAS SERRA

ENFERMERAS DE LA FUNDACIÓ HOSPITAL D'OLOT I COMARCAL DE LA GARROTXA

## INTRODUCCIÓN

La salud es uno de los aspectos más importantes de la vida y para obtenerla es necesario mantener unos hábitos de vida saludables.

Los horarios y turnos inestables y rotatorios del personal de enfermería comporta que estos hábitos saludables se vean afectados.

El descanso, la alimentación equilibrada y mantener una regular actividad física son esenciales para lograr una salud óptima.

## OBJETIVOS

**El objetivo principal** es estudiar si el personal de enfermería del Hospital de Olot i Comarcal de la Garrotxa tiene hábitos saludables en función del turno en el que trabajan.

**Los objetivos específicos** son la comparación de los hábitos de descanso, alimentación y actividad física según el turno de trabajo.

## METODOLOGÍA

Estudio observacional, descriptivo, cuantitativo y transversal.

Dirigido al personal de enfermería del Hospital de Olot y Comarcal de La Garrotxa.

Las variables son sociodemográficas tan personales como laborales y un cuestionario estandarizado y validado de estilos de vida saludables.

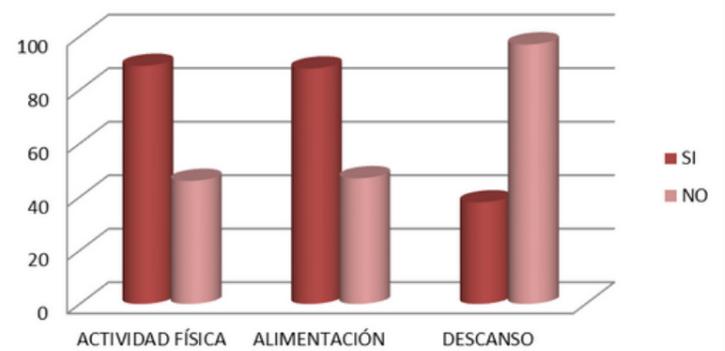
## RESULTADOS

Del total de la muestra, 219 personas, 135 (un 61,64%) respondieron la encuesta para participar en el estudio. De estas, un 65,18% trabajan en un turno diurno, un 27,41% nocturno y un 7,41% turno rotatorio día y noche. Un 68,15% lleva menos de 10 años en su turno actual, y 19,26% lleva más de diez y solo un 12,59% lleva más de 20 años.

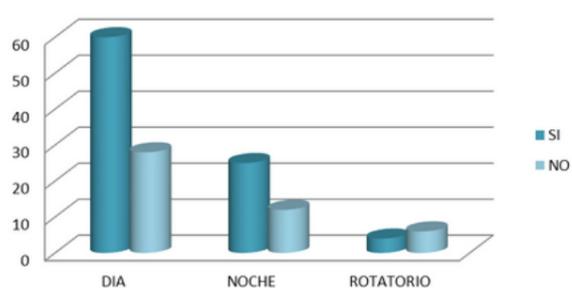
Después de estudiar los datos podemos decir que el personal de enfermería del Hospital de Olot tiene buenos hábitos saludables, excepto en el descanso que solo un 28,1% tiene un buen hábito saludable.

Comparando los hábitos saludables con el turno de trabajo, solo hemos encontrado que hay una relación significativa por el hecho de trabajar de día o de noche en el Hábito de la alimentación. En el descanso y en la actividad física no hay relación significativa.

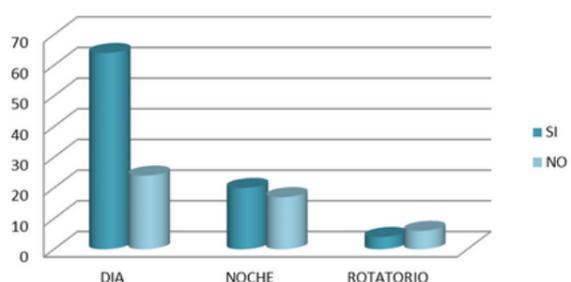
### HÁBITOS SALUDABLES



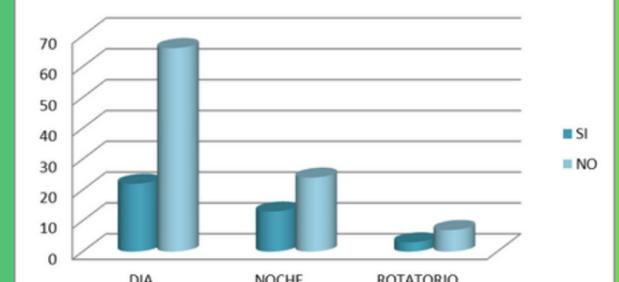
### ACTIVIDAD FÍSICA



### ALIMENTACIÓN



### DESCANSO



## CONCLUSIONES

En nuestro estudio hemos valorado los hábitos saludables que tiene el personal de enfermería según si trabaja en turno de día o de noche.

Después del estudio podemos decir que el personal de enfermería tiene unos buenos hábitos saludables en alimentación y actividad física, pero no en el descanso.

Solo en la alimentación, podemos decir que hay relación significativa según el turno de trabajo.

## BIBLIOGRAFIA

1.Romero-Saldaña, M.; Álvarez Fernández, C.; Prieto, A. Calidad del sueño en trabajadores a turnos-nocturnos y su relación con la incapacidad temporal y siniestralidad labora. Un estudio longitudinal. Revista Enfermería del Trabajo 2016; 6:1 (19-27). 2.Sánchez Oliván, Ana María. Impacto del Trabajo a turnos en la salud y la conciliación laboral/familiar del personal de enfermería en el Hospital General san Jorge de Huesca. Ciencia. Ed. Área de Innovación y desarrollo, SL. Alicante, Julio 2019. 3.Carbajal, Gisela; Zavalla, Sofía. Las consecuencias del Trabajo nocturno en el profesional de enfermería. Tesina. Facultad de ciencias médicas. Escuela de Enfermería. Mendoza, Argentina. Diciembre de 2016.