

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL TURNO NOCTURNO EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA.

Autor principal:

MANUEL
PÉREZ
CAMPOS

Segundo co-autor:

ROCÍO
PÉREZ
CAMPOS

Tercer co-autor:

ALBA MARÍA
MARTÍNEZ
GUERRERO

Área temática:

Calidad y Prácticas Seguras en el área de Enfermería en Salud Laboral

Palabra clave 1:

enfermeras

Palabra clave 2:

ritmo circadiano

Palabra clave 3:

salud

Palabra clave 4:

trabajo nocturno

Resumen:

El trabajo es un aspecto muy importante en la vida. La duración y distribución de la jornada de trabajo pueden producir consecuencias en la salud, especialmente en aquellos que realizan su labor durante la noche como consecuencia de la desincronización de los ritmos circadianos. Debido a la necesidad de disponer de servicios sanitarios las 24 horas del día, los 365 días del año, muchos enfermeros trabajan en turnos nocturnos pudiendo sufrir alteraciones en su salud y suponiendo un gasto económico evitable si se adoptan medidas. Objetivo: Determinar las consecuencias psicológicas del turno nocturno en los profesionales de enfermería Metodología: Revisión mediante búsqueda bibliográfica en PubMed, CINAHL, Cuiden y LILACS. Se llevó a cabo en 2015, se limitó a los últimos 10 años y a artículos en inglés y español. Resultados: Las enfermeras con turno nocturno refieren mayores niveles de ansiedad y depresión. Aquellas que trabajan en turno nocturno o las que lo habían hecho anteriormente, mostraban más riesgo de padecer ansiedad (18% y 27%, respectivamente) y depresión (35% y 53%, respectivamente) que las no que nunca lo habían hecho. Existe un mayor nivel de baja realización personal entre las que trabajaban de noche en turno rotatorio frente a las que trabajaban en turno diurno, y las que tenían turno fijo nocturno ($F= 4.4$; $p= 0,018$) Conclusión: Trabajar por la noche tiene

consecuencias negativas en la salud de los enfermeros, elevando el riesgo de sufrir depresión y ansiedad y mayores niveles de despersonalización.

Antecedentes/Objetivos:

El tiempo de trabajo es un concepto multidimensional¹ que puede definirse como “todo período durante el cual el trabajador permanece en el trabajo, a disposición del empresario y en ejercicio de su actividad. La Ley del Estatuto de los Trabajadores² establece que el trabajo nocturno es el “realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana”. Gran parte de la población se ve obligada a trabajar en un horario fuera del estándar, forzando al organismo a modificar su ciclo de actividad-descanso, provocando cambios en los ritmos circadianos y pudiendo producir alteraciones psicosociales.

Trabajar durante la noche forma parte de la vida laboral de muchos profesionales de enfermería. Estudiar la relación entre trabajo nocturno y su impacto en la salud de los enfermeros ayudará a establecer una serie de medidas y estrategias que contribuyan a la prestación de cuidados seguros y de calidad, a través de una optimización del rendimiento profesional y el aumento de la satisfacción, tanto en los profesionales como en los usuarios de los servicios sanitarios.

El objetivo general de este trabajo es determinar las consecuencias psicológicas del turno de noche, ya sea en turno fijo o rotatorio, en los profesionales de enfermería.

Descripción del problema - Material y método:

El estudio consistió en una revisión de la literatura realizada mediante una búsqueda bibliográfica en diferentes bases electrónicas de datos. Las bases de datos empleadas fueron PubMed, CINAHL (Cumulative Index to Nursing & Allied Health Literature), Cuiden y LILACS. La búsqueda bibliográfica, llevada a cabo en 2015, se limitó a los últimos 10 años y a artículos redactados en inglés y español.

Para la realización de esta revisión se seleccionaron los artículos según los siguientes criterios de inclusión: 1) artículos publicados en los últimos 10 años; 2) escritos en inglés o español; 3) el objetivo principal del estudio debía consistir en explorar la relación entre turno nocturno (ya fuese rotatorio o fijo) y su impacto en aspectos psicológicos, y 4) la muestra debía estar compuesta por enfermeras diplomadas o categoría equivalente. Artículos de opinión, trabajos académicos y editoriales fueron excluidos. Como método para determinar la selección de los estudios, se procedió, en un primer momento, a la lectura del título y resumen (si disponible) de los artículos encontrados. En el caso de que tras este paso no estuviese clara la inclusión del estudio, se recuperaba el texto completo de dicho estudio para proceder a su lectura.

Resultados y discusión:

Entre las alteraciones psicológicas se encuentran: ansiedad, depresión, bienestar mental, burnout y estrés laboral.

Entre los resultados obtenidos se observa que las enfermeras con turnos nocturnos refieren mayores niveles de ansiedad y depresión. Oyanne et al.³ encontraron que las enfermeras que en el momento de realizar el estudio trabajaban en un turno nocturno (n= 1315) o las que lo habían hecho (n= 491), mostraban más riesgo de padecer ansiedad (18% y 27%, respectivamente) y depresión (35% y 53%, respectivamente) que las que no (n= 229).

Según la escala de ansiedad y depresión hospitalaria, un 20,35% con experiencia nocturna cumplían los criterios para el diagnóstico de ansiedad y un 9,65% para el de depresión, frente a

un 19,1% y un 6,2% de los profesionales sin experiencia. No se encontró efecto acumulativo para estos trastornos según el número de turnos de noche durante los últimos 12 meses.

Durante el turno nocturno, las enfermeras refirieron peor bienestar mental que durante el turno diurno (3,06 frente 2,96, en una escala de 1 a 5), sin ser las diferencias significativas ($p=0,630$)⁴.

El turno nocturno requiere mayor demanda emocional y es un factor influyente en el nivel de burnout. Mollart et al.⁵ encontraron un nivel moderado-alto de burnout, destacando un mayor nivel de baja realización personal entre las matronas que trabajaban de noche en un turno rotatorio ($n=30$) frente a las que trabajaban en turno diurno ($n=19$), y las que tenían turno fijo de noche ($n=5$) ($F=4.4$; $p=0,018$).

Conclusiones

Esta revisión bibliográfica ha puesto de manifiesto el gran impacto, en general negativo, que el trabajo nocturno tiene sobre la salud de los enfermeros. La salud psicológica mostró que trabajar durante la noche o haberlo hecho en el pasado eleva el riesgo de sufrir depresión y ansiedad y que los profesionales con turno rotatorio con noches padecen un mayor nivel de despersonalización⁵.

La dificultad para conciliar la vida laboral con la familiar y social representa uno de los principales problemas del turno nocturno, ya que es complicado seguir los horarios “normales” del resto de la población, dificultando la participación en actividades sociales.

En relación a las alteraciones estudiadas, siempre hay que tener en cuenta la variabilidad individual, ya que existen muchos factores que pueden incidir en la adaptación del personal de enfermería al turno nocturno, como la edad, la situación familiar, el estado de salud, el cronotipo o las propias preferencias personales.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

Esta revisión pone de manifiesto el gran impacto negativo que el trabajo nocturno tiene sobre la salud de los enfermeros. Los trastornos asociados a este horario de trabajo están relacionados con una disminución del estado de alerta o con cometer errores de medicación, lo que puede provocar un aumento en la morbilidad de los pacientes.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

Es necesaria la implantación de estrategias que reduzcan el impacto en la salud del trabajo nocturno en los profesionales de enfermería, tales como la participación de estos en la elaboración de los turnos, limitación del número de noches consecutivas trabajadas o la realización de exámenes preventivos, es un deber de las instituciones sanitarias, las cuales deben velar por el bienestar de sus trabajadores. La salud del personal de enfermería es vital para poder garantizar unos cuidados holísticos al paciente.

En futuros estudios sería interesante investigar si el efecto en la salud derivado de trabajar por la noche se debe en mayor medida a trabajar en turnos rotatorios que incluyen noches que a trabajar por la noche en sí. Aunque los ritmos circadianos no se terminen de adaptar completamente a trabajar en un horario “antinatural” para el organismo, es decir, de noche, el hacerlo con un turno fijo parece ser menos disruptivo que hacerlo en un turno rotatorio. Otros aspectos que podrían abordarse podrían ser la capacidad del organismo para revertir las consecuencias negativas sufridas durante el tiempo trabajado por la noche, así como la eficacia de las estrategias establecidas para disminuir dichas consecuencias.

Bibliografía:

- 1- Aragón Medina J, Cruces Aguilera J, Martínez Poza A, Rocha Sánchez F. El tiempo de trabajo en España. Aragón-Medina. Madrid: Ministerio de Empleo y Seguridad Social, Comisiones Obreras (editor); 2012.
 - 2- Ley del Estatuto de los Trabajadores. Real Decreto Legislativo 1/1995 de 24 de marzo. Boletín Oficial del Estado, nº 75, (29-03-1995, actualizado a 15 de agosto de 2014).
 - 3- Øyane NM, Pallesen S, Moen BE, Akerstedt T, Bjorvatn B. Associations between night work and anxiety, depression, insomnia, sleepiness and fatigue in a sample of Norwegian nurses. *PLoS One*. 2013; 8(8): e70228. Disponible en: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0070228>.
 - 4- Nicoletti C, Spengler CM, Läubli T. Physical workload, trapezius muscle activity, and neck pain in nurses' night and day shifts: a physiological evaluation. *Appl Ergon*. 2014; 45(3):741–746.
 - 5- Mollart L, Skinner VM, Newing C, Foureur M. Factors that may influence midwives work-related stress and burnout. *Women Birth*. 2013; 26(1):26–32.
-