

Pregrado

Carrera: Enfermería

Asignatura: Diseño y evaluación de proyectos.

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título en: Técnico superior en enfermería.

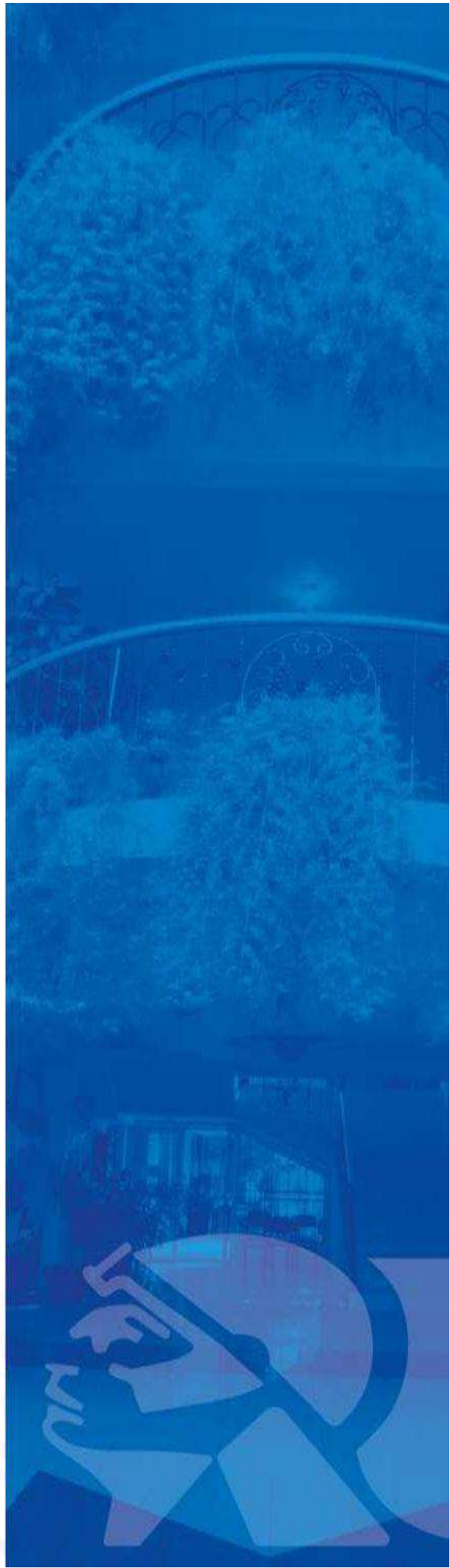
Tema: Efectos del turno nocturno en la salud física de los enfermeros y estrategias para reducir el agotamiento y mejorar el rendimiento en el área de enfermeros que tengan recurrencia en el turno nocturno que se llevara a cabo en la clínica San Rafael del periodo de noviembre 2024 a febrero 2025.

Autor/s: Marilyn Nicole Chiriboga Morales

Emily Ithiel Fonseca Quimbiulco

Tutor: Lcda. Janeth Almeida

Fecha: 27 de febrero del 2025





Autor: Marilyn Nicole Chiriboga Morales

Título a obtener: Técnico en Enfermería

Correo Electrónico: marilyn.chiriboga@ister.edu.ec

Matriz: Sangolquí -Ecuador



Autor: Emily Ithiel Fonseca Quimbiulco

Título a obtener: Técnico en Enfermería

Correo Electrónico: emilyithiel.fonseca@ister.edu.ec

Matriz: Sangolquí -Ecuador



Dirigido por: Lic. Cristhian Sánchez Valladolid **Título:**

Matriz: Sangolquí-Ecuador

Correo Electrónico:

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La información de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permiten la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

2025 Tecnológico Universitario Rumiñahui

SANGOLQUI-ECUADOR

FONSECA QUIMBIULCO EMILY ITHIEL

CHIRIBOGA MORALES MARILYN NICOLE

EFFECTOS DE TURNO NOCTURNO EN LA SALUD FÍSICA DE LOS ENFERMEROS
Y ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL AGOTAMIENTO Y MEJORAR EL
RENDIMIENTO EN EL ÁREA DE ENFERMEROS

**CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolquí, 05 de Marzo de 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, EMILY ITHIEL FONSECA QUIMBIULCO declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado EFECTOS DEL TURNO NOCTURNO EN LA SALUD FISICA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA Y MANEJO DE ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL AGOTAMIENTO EN LA CLINICA SAN RAFAEL, de la Tecnicatura Superior DE ENFERMERIA; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,



EMILY ITHIEL FONSECA QUIMBIULCO

C.I.: 1728225937

**CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolquí, 04 de 03 de 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, MARILYN NICOLE CHIRIBOGA MORALES declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado EFECTOS DEL TURNO NOCTURNO EN LA SALUD FISICA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA CLINICA SAN RARAEL de la Tecnicatura Superior DE ENFERMERIA; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,



Marilyn Nicole Chiriboga Morales
C.I.: 1721325742

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2025-ISTER-3

CARRERA:

TECNOLOGIA UNIVERSITARIA EN ENFERMERIA

AUTOR /ES:

EMILY ITHIEL FONSECA QUIMBIULCO, MARILYN NICOLE CHIRIBOGA
MORALES

TUTOR (METODOLÓGICO Y ACADÉMICO):

JANET ALEXANDRA ALMEIDA FACTOS
CRISTHIAN ANDRES SANCHEZ VALLADOLID

CONTACTO ESTUDIANTE:

0994635690/0983270653

CORREO ELECTRÓNICO:

EMILYITHIEL.FONSECA@ISTER.EDU.EC

MARILYN.CHIRIBOGA@ISTER.EDU.EC

TEMA:

EFFECTOS DEL TURNO NOCTURNO EN LA SALUD FISICA DEL PERSONAL DE
ENFERMERIA Y MANEJO DE ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL
AGOTAMIENTO EN LA CLINICA SAN RAFAEL.

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

UNIDAD CURRICULAR

RESUMEN EN ESPAÑOL:

La presente investigación se realizó en noviembre hasta febrero del 2025 en la Clínica San Rafael, con el objetivo de reducir y mejorar el agotamiento de los turnos nocturnos en el personal de enfermería. El problema central se basa en los efectos negativos que puede llegar a tener el personal en el diario vivir y cómo afecta su condición de salud llegando a tener insomnio, falta y reducción de la energía, mala práctica médica, estrés provocada por

la sobre carga de trabajo y horarios no tan rotativos que puede interferir a la hora de relacionarse con la familia o de manera social. En base a esto desarrollar estrategias para reducir el agotamiento laboral ya que hay muchos factores que afectan su bienestar personal, así como problemas metabólicos, lo cual puede empeorar en caso de no hacer un cambio en su trabajo. La OMS ha advertido que el trabajo nocturno es un factor de riesgo para diversas enfermedades lo que resalta la necesidad de implementar medidas para mitigar sus efectos. Implementamos un enfoque cuantitativo en donde fue necesario la aplicación de encuestas al personal de enfermería de la clínica para poder detectar los problemas más importantes que se desarrollan en los turnos, luego de un análisis de las encuestas y una investigación a fondo sobre cada problema realizamos la implementación de las estrategias para minimizar el impacto negativo del turno nocturno en el personal de enfermería mejorando su desempeño laboral y sobre todo su bienestar fomentando buenos hábitos y la recomendación de mejorar el ambiente laboral dentro de la clínica con una rotación de turnos favorables para todo el personal.

PALABRAS CLAVE:

Estrategias de manejo de estrés, prevención de enfermedades, salud laboral, promoción de pausas activas

ABSTRACT:

This research was conducted from November to February 2025 in the San Rafael Clinic, with the objective of reducing and improving the exhaustion of night shifts in the nursing staff. The central problem is based on the negative effects that the staff can have on their daily life and how it affects their health condition, such as insomnia, lack and reduction of energy, medical malpractice, stress caused by the work overload and not so rotating schedules that can interfere when relating with the family or in a social way. Based on this, develop strategies to reduce job burnout as there are many factors that affect your personal well-being, as well as metabolic problems, which can worsen if you do not make a change in your work. The WHO has warned that night work is a risk factor for various diseases, which highlights the need to implement measures to mitigate its effects. We implemented a quantitative approach where it was necessary to apply surveys to the nursing staff of the clinic in order to detect the most important problems that develop in the shifts, after an analysis of the surveys and a thorough investigation of each problem we implemented strategies to minimize the negative impact of the night shift on the nursing staff improving their work performance and especially their welfare by promoting good habits and the recommendation to improve the working environment within the clinic with a favorable shift rotation for all staff.

PALABRAS CLAVE:

Stress management strategies, disease prevention, occupational health, active breaks prevention, occupational health, promotion of active breaks.



Firma del Estudiante
EMILY FONSECA
C.I.: 1728225937



Firma del Estudiante
NICOLE CHIRIBOGA
C.I.: 1721325742

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 05 de Marzo del 2025

Sres.-

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Yo EMILY ITHIEL FONSECA QUIMBIULCO, con C.I.: 1728225937, alumno de la Carrera ENFERMERIA, cedo al INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,



Firma del Estudiante

EMILY ITHIEL FONSECA QUIMBIULCO

C.I.:1728225937

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 05 del 03 del 2025

Sres.-

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Yo MARILYN NICOLE CHIRIBOGA MORALES con C.I.: 1721325742 alumno de la Carrera de ENFERMERIA (TODO EN Mayúsculas, cedo al INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,



Firma del Estudiante
Nicole Chiriboga
C.I.: 1721325742

DEDICATORIA:

Queremos dedicar el proyecto a nuestra familia que nos han dado la motivación necesaria en los momentos que llegamos a necesitar y que han sido nuestra inspiración para salir adelante y no rendirnos ya que siempre nos enseñaron que llegar a donde uno quiere no es fácil, pero con esfuerzo, constancia y dedicación se puede lograr todo lo que uno se proponga.

AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos a Dios por darnos la fuerza necesaria para poder culminar una de nuestras principales metas, por habernos guiado durante todo el proceso de nuestra carrera y la sabiduría necesaria para lograr llegar a donde estamos.

Agradecemos al Universitario Rumiñahui por permitirnos ser parte de su prestigiosa institución y ayudarnos a culminar nuestros estudios.

Finalmente, a la clínica San Rafael por ayudarnos con una parte de la realización de nuestro proyecto abriendo sus puertas para proporcionarnos la información necesaria con el personal de enfermería.

RESUMEN

La presente investigación se realizó en noviembre hasta febrero del 2025 en la Clínica San Rafael, con el objetivo de reducir y mejorar el agotamiento de los turnos nocturnos en el personal de enfermería. El problema central se basa en los efectos negativos que puede llegar a tener el

personal en el diario vivir y cómo afecta su condición de salud llegando a tener insomnio, falta y reducción de la energía, mala práctica médica, estrés provocada por la sobre carga de trabajo y horarios no tan rotativos que puede interferir a la hora de relacionarse con la familia o de manera social. En base a esto desarrollar estrategias para reducir el agotamiento laboral ya que hay muchos factores que afectan su bienestar personal, así como problemas metabólicos, lo cual puede empeorar en caso de no hacer un cambio en su trabajo. La OMS ha advertido que el trabajo nocturno es un factor de riesgo para diversas enfermedades lo que resalta la necesidad de implementar medidas para mitigar sus efectos. Implementamos un enfoque cuantitativo en donde fue necesario la aplicación de encuestas al personal de enfermería de la clínica para poder detectar los problemas más importantes que se desarrollan en los turnos, luego de un análisis de las encuestas y una investigación a fondo sobre cada problema realizamos la implementación de las estrategias para minimizar el impacto negativo del turno nocturno en el personal de enfermería mejorando su desempeño laboral y sobre todo su bienestar fomentando buenos hábitos y la recomendación de mejorar el ambiente laboral dentro de la clínica con una rotación de turnos favorables para todo el personal.

Palabras clave: Estrategias de manejo de estrés, prevención de enfermedades, salud laboral, promoción de pausas activas.

ABSTRACT

This research was conducted from November to February 2025 in the San Rafael Clinic, with the objective of reducing and improving the exhaustion of night shifts in the nursing staff. The central problem is based on the negative effects that the staff can have on their daily life and how it affects their health condition, such as insomnia, lack and reduction of energy, medical

malpractice, stress caused by the work overload and not so rotating schedules that can interfere when relating with the family or in a social way. Based on this, develop strategies to reduce job burnout as there are many factors that affect your personal well-being, as well as metabolic problems, which can worsen if you do not make a change in your work. The WHO has warned that night work is a risk factor for various diseases, which highlights the need to implement measures to mitigate its effects. We implemented a quantitative approach where it was necessary to apply surveys to the nursing staff of the clinic in order to detect the most important problems that develop in the shifts, after an analysis of the surveys and a thorough investigation of each problem we implemented strategies to minimize the negative impact of the night shift on the nursing staff improving their work performance and especially their welfare by promoting good habits and the recommendation to improve the working environment within the clinic with a favorable shift rotation for all staff.

Key words: Stress management strategies, disease prevention, occupational health, active breaks prevention, occupational health, promotion of active breaks.

ÍNDICE INTRODUCCIÓN.....Error! Bookmark not defined.

Planteamiento del problema.....1

Resumen de los porcentajes aproximados:	3
CAPITULO 1.....	6
Antecedentes.....	6
Teorizante	9
CUERPO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	10
GLOSARIO	13
CONTEXTUALIZACIÓN	17
CAPITULO 2.....	18
Metodología:.....	18
ANÁLISIS DE DATOS:	20
CAPITULO 3.....	32
FUNDAMENTO DE LA PROPUESTA.....	32
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	33
ACTIVIDADES:	33
Resultados Finales	36
Cuadro Comparativo.....	37
CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES.....	38

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

La manera en la que trabajar en la noche afecta de forma negativa en la salud física en el personal de enfermería se encarga de cuidar a los pacientes, revisar signos vitales para asegurarse que estén estables, dar la medicación correcta a la hora correcta, también están preparados para una emergencia junto con las cosas básicas del diario vivir como su higiene, que tengan una excelente atención, los efectos que pueden causar en los enfermeros por esta larga jornada laboral son trastornos del sueño, migraña, fatiga, somnolencia, alteraciones en la coordinación y reflejos, deshidratación, problemas visuales deterioro de flexibilidad muscular, alergias, calambres, espasmos musculares, estrés, deterioro, cargas emocionales y físicas, sueldo, trabajo excesivo, ambiente del trabajo, desajuste del sueño, problemas de salud física, impacto en la vida social y familiar, riesgos químicos. El turno nocturno es el horario de trabajo que va desde la noche hasta la madrugada y puede durar hasta 12 horas, dependiendo del lugar donde trabaje la enfermera. Este horario es muy importante porque asegura que los pacientes reciban atención todo el día, diariamente, las tareas que se hacen durante este turno son parecidas a las de otros horarios, como dar medicamentos, revisar cómo están los pacientes y atender emergencias, pero también tienen otras, como preparar a los pacientes para exámenes que se harán temprano y resolver situaciones en un ambiente más tranquilo, pero con menos gente trabajando. Durante este tiempo, en hospitales o centros de salud suele haber menos personal, lo que hace que las enfermeras tengan más responsabilidades y tengan que estar lista para manejar problemas sin tanto apoyo. Es un horario donde muchas veces se atienden pacientes graves o que necesitan cuidados más específicos, este turno es muy importante ya que algunos pacientes necesitan atención constante como los que están

en UCI o los que son más vulnerables, las enfermeras deben estar durante toda la noche ya que puede pasar cosas inesperadas como cambios en la salud de los pacientes que necesitan atención inmediata. México: Según algunas investigaciones, en hospitales y centros de salud públicos, los turnos nocturnos representan alrededor del 30% al 40% de los turnos de enfermería. La prevalencia puede ser más alta en áreas de alta demanda, como urgencias o unidades de cuidados intensivos. España: En hospitales públicos y privados, los turnos nocturnos también son comunes, y las enfermeras pueden trabajar de noche un 30% o más de las horas totales. Existen turnos de 12 horas y rotación semanal entre turno diurno y nocturno. Estados Unidos: Según algunos estudios y encuestas, alrededor del 30% al 40% de los turnos de enfermería en hospitales son nocturnos. Sin embargo, este porcentaje puede ser mayor en unidades críticas. En base a estudios sectoriales previos, se estima que, en el sistema de salud público de Ecuador, aproximadamente un 30% al 40% de los turnos de enfermería son nocturnos, especialmente en áreas de emergencia y cuidados intensivos. Este porcentaje podría cambiar según la ciudad y el hospital específico.

Según la OMS clasifico el trabajo nocturno de carcinógeno en 2007 debido a su impacto en el ritmo circadiano y la secreción de melatonina. Una investigación hecha por una agencia internacional del cáncer relaciona su exposición prolongada a turnos nocturnos con alto riesgo de padecimientos metabólicos, trastornos del corazón y ciertos tipos de cáncer especialmente en mujeres además estudios en Europa y Asia resaltan el aumento de depresión y ansiedad entre trabajadores nocturnos. En América Latina se dice que hay altos índices de fatiga crónica y mala calidad del sueño en enfermeros que trabajan de noche.

Los hospitales privados también tienen turnos nocturnos, aunque en menor proporción que en el sector público, con porcentajes aproximados entre 20% y 30%, según la intensidad laboral y la clase de servicio. Hospitales privados: Los hospitales privados en Ecuador, aunque también

requieren atención nocturna, suelen tener una menor proporción de turnos nocturnos en comparación con los públicos. En estos hospitales, los turnos nocturnos podrían representar entre 20% y 30% de los turnos totales de enfermería, según la carga laboral y los servicios ofrecidos (por ejemplo, en clínicas especializadas). Turnos rotativos en hospitales grandes: En hospitales grandes, sobre todo en ciudades como Quito, Guayaquil o Cuenca, la rotación de turnos nocturnos es común para equilibrar la carga de trabajo entre el personal. En este caso, los turnos nocturnos podrían variar entre 25% a 35% en promedio, dependiendo de la especialidad (urgencias, UCI, cirugía, etc.).

Resumen de los porcentajes aproximados:

Sector público (MSP e IESS): 30% - 40% de los turnos son nocturnos.

Sector privado: 20% - 30% de los turnos son nocturnos.

Hospitales grandes en ciudades principales: 25% - 35% de los turnos son nocturnos.

Sector Público Ministerio de Salud Pública

Porcentaje estimado: Aproximadamente entre 30% y 40% de los turnos de enfermería en hospitales públicos son nocturnos.

Esto se debe a la necesidad de atención continua en áreas de emergencias, (UCI) y distintos tipos de servicios de críticos que requieren cobertura las 24 horas.

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS)

Porcentaje estimado: Similar al sector público, entre 30% y 35% de los turnos de enfermería son nocturnos en los hospitales del IESS.

Los hospitales del IESS, que están presentes en varias ciudades de Ecuador, también brindan atención las 24 horas, especialmente en áreas de alta demanda como urgencias y cuidados intensivos. Sector Privado, porcentaje estimado: En hospitales privados, los turnos nocturnos son menos comunes en comparación con el sector público. Se estima que entre 20% y 30% de los turnos de enfermería en hospitales privados son nocturnos.

La menor cantidad de turnos nocturnos en el sector privado se debe a una menor carga de trabajo en comparación con los hospitales públicos, aunque sigue existiendo la necesidad de atención continua, especialmente en áreas críticas.

Hospitales y Clínicas Especializadas (Quito, Guayaquil, Cuenca)

Porcentaje estimado: En hospitales grandes y en ciudades principales como Quito, Guayaquil o Cuenca, los turnos nocturnos pueden ser más altos debido a la mayor demanda de atención médica.

Aproximadamente entre 25% y 35% de los turnos de enfermería pueden ser nocturnos en hospitales generales y especializados de estas ciudades.

PREGUNTA CIENTIFICA

¿Será que las estrategias que se implementarán en la clínica San Rafael disminuirán el efecto de los turnos nocturnos en la salud en el personal de enfermería?

PREGUNTAS DE RIGOR

¿El planteamiento de una guía clínica mejorará el estado de salud física del personal de enfermería de la clínica San Rafael?

¿Conocerán los enfermeros de la clínica San Rafael los malestares fisiológicos que pueden desarrollar a lo largo de los turnos nocturnos?

¿La clínica San Rafael contara con un plan de acción para disminuir el efecto de los turnos nocturnos de sus trabajadores?

OBJETIVO GENERAL

Analizar los efectos del turno nocturno en la salud de los enfermeros, mediante la evaluación de síntomas de agotamiento, para dar un adelanto de estrategias efectivas que reduzcan el cansancio y mejoren su rendimiento laboral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Analizar el porcentaje de enfermeros que trabajan en el turno nocturno mediante la implementación de una encuesta en la clínica San Rafael.

Capacitar al personal de enfermería sobre cómo influyen los impactos del turno nocturno en ellos mediante charlas educativas en salud.

Implementar una guía de estrategias que logren minimizar los efectos de los turnos nocturnos en el personal de enfermería.

JUSTIFICACION

En este tema referente al turno nocturno, aunque sea esencial para garantizar la continuidad de los cuidados en centros de salud y hospitales significa una problemática para los enfermeros

debido a los impactos negativos en su salud física emocional y social, como las alteraciones o enfermedades fisiológicas que se mencionó anterior mente al inicio, y que estas afectan su bienestar y rendimiento, por ello, es necesario implementar estrategias y guías que ayuden a aminorar estos efectos, como fomentar descansos adecuados, mejorar las condiciones laborales y ofrecer apoyo para proteger la salud de estos profesionales que desempeñan un papel crucial en la sistema de salud por eso implementaremos una guía donde se incluirán recomendaciones como establecer pausas regulares; promover descansos durante el turno nocturno para aliviar la fatiga física. Mejorar el entorno laboral; asegurar una buena iluminación y ventilación para reducir la exposición a riesgos químicos, promover la hidratación, fomentar la ingesta de líquidos durante el turno para prevenir la deshidratación. Incentivos económicos, proporcionar bonificaciones para compensar el desgaste adicional del turno nocturno.

Este proyecto se realiza por la necesidad de crear conciencia en todo el personal de enfermería especialmente en los enfermeros de la clínica San Rafael y concientizar sobre los efectos de los turnos nocturnos excesivos y sus repercusiones no solo en la salud física, sino también emocional y social.

CAPITULO 1

Antecedentes

Un antecedente realizado por Rotenberg et al. (2021) sobre las consecuencias de trabajar en la noche afectando la salud física en el personal plantea como objetivo analizar los efectos del trabajo en turnos nocturnos sobre la salud física de las enfermeras en hospitales de Canadá, en

2017 y diciembre de 2020. La población con la que se trabajó incluyó a 1,200 enfermeras de hospitales públicos en Toronto, quienes fueron evaluadas respecto a su salud cardiovascular, problemas musculo esqueléticos y trastornos metabólicos. Los resultados mostraron que un 58% de enfermeras que trabajaban en la noche rotando turnos reportaron un aumento significativo en problemas de salud como hipertensión y dolores crónicos en la espalda y cuello, comparado con aquellas que solo trabajaban en turnos diurnos. Además, se observó que las enfermeras con turnos nocturnos tuvieron un 35% más de probabilidad de desarrollar trastornos metabólicos, como la diabetes tipo 2. Se concluyó que el trabajo nocturno tiene un impacto negativo en la salud física de las enfermeras, lo que pone en evidencia la necesidad de políticas laborales que minimicen estos riesgos.

Un antecedente realizado en Ecuador por Ramírez Elizondo et al. (2019) analiza sobre los Efectos del turno nocturno en la salud física del personal de enfermería en hospitales que realizó estudios en Cuenca, se trabajó con 30 enfermeras que laboraban en turnos nocturnos en diversos hospitales los resultados revelaron que el 60% del personal experimentaba trastornos del sueño, problemas gástricos y aumento del estrés asimismo, un 40% mostró signos de ansiedad y depresión relacionados con las alteraciones del ritmo circadiano. Se concluyó que el trabajo nocturno tiene un impacto significativo en la salud física y mental del personal de enfermería, sugiriendo la implementación de medidas como rotación de turnos y apoyo psicológico para mitigar los efectos negativos.

Un antecedente realizado por González et al. (2020) plantea como objetivo evaluar los efectos del trabajo nocturno sobre la salud física del personal de enfermería en Ecuador, específicamente en hospitales de la ciudad de Quito, durante el periodo de enero a agosto de 2020. La población estudiada incluyó a 100 enfermeras que laboraban en turnos nocturnos rotativos. Los resultados indicaron que el 75% de las enfermeras experimentaron alteraciones en su salud física,

incluyendo dolores musculares, trastornos gastrointestinales y problemas de hipertensión. Asimismo, el 60% reportó niveles elevados de estrés y ansiedad, lo cual afectaba su rendimiento laboral y calidad de vida. Los autores concluyen que el trabajo en turnos nocturnos sugiriendo la implementación de políticas laborales que favorezcan la rotación de turnos y el apoyo psicológico para mitigar los efectos adversos.

Estudio realizado en Azuay (Cuenca) por Rivera et al. (2021): Este estudio tiene como objetivo identificar los efectos físicos y psicológicos del trabajo nocturno en enfermeras de la provincia de Azuay. La población estuvo conformada por 50 enfermeras que trabajaban en turnos rotativos. Los resultados mostraron que el 60% de las enfermeras presentaban problemas gastrointestinales como gastritis, un 50% sufrían de fatiga crónica y un 40% reportaron dolores musculares persistentes. Además, se detectó un aumento en los niveles de ansiedad y estrés en un 30% de los participantes. Se concluyó que los turnos nocturnos tienen efectos negativos en la salud física y mental del personal de enfermería, recomendando la implementación de medidas preventivas como descansos adecuados y apoyo emocional.

Estudio realizado en Guayaquil por Gómez et al. (2019): El objetivo de este estudio fue evaluar cómo los turnos nocturnos afectan la salud física y emocional de las enfermeras que laboran en hospitales de Guayaquil, específicamente en la zona sur de la ciudad. La muestra incluyó a 40 enfermeras. Los resultados mostraron que un 70% experimentaban alteraciones del sueño, mientras que un 55% de ellas reportaron molestias musculo esqueléticas y fatiga crónica. Además, un 40% expresó sentirse emocionalmente agotado y reportaron un aumento en el nivel de estrés laboral. Se concluyó que el trabajo nocturno tiene un impacto negativo en la salud integral del personal de enfermería y que se deben implementar medidas para reducir la carga física y emocional de estos turnos.

Teorizante

Dorothea Orem que más se relaciona con nuestro proyecto ya que habla sobre el autocuidado el cual sería el más apropiado para explicar la salud física de los enfermeros por el exceso de turnos nocturnos. Su modelo se llama: teoría general de la enfermería pero menciona el déficit de autocuidado, Orem se enfoca en la habilidad de la personas para cuidar de sí mismos y entre los enfermeros, pueden ayudar a quienes no pueden mantener el autocuidado por ciertos factores físicos como el estrés, la fatiga y los cambios en el cuerpo, así como el ciclo del sueño; es decir que los turnos de noche y la fatiga pueden provocar una falta de autocuidado, afectando negativamente a la salud física de los y las enfermeras.

Cuando las personas a menudo se ven incapaces satisfacer sus necesidades de autocuidado debido a estas situaciones, dijo Orem, necesitan el apoyo de enfermeras para ayudarlas a recuperar o mantener su salud. Se puede decir que el modelo de autocuidado de Orem es el más adecuado para comprender cómo el trabajo excesivo en turnos nocturnos puede afectar la salud de las enfermeras y cómo el personal de enfermería podría intervenir para minimizar el impacto negativo de esta situación; sin olvidar que está compuesto por tres teorías se interrelacionadas que son fundamentales en el ámbito del cuidado de la salud.

La primera se centra en la capacidad de una persona o incluso comunidades para poder incentivar a la gente a cuidarse manteniendo una buena salud para poder prevenir ciertas enfermedades que se desarrollan con el paso de los años o al tener malos hábitos. El autocuidado es una actividad que va dirigida con ciertos objetivos para que las personas aprenden a realizar con el tiempo ya que no puedes crear un buen habito o costumbre de la noche a la mañana. Es decir, una conducta que se produce en situaciones concretas de la vida, dirigida por una persona hacia sí

misma, hacia los demás o hacia el entorno, con el fin de ajustar factores que afectan su desarrollo y funcionamiento en beneficio del individuo, de su vida, salud o felicidad.

Según el sitio web Scielo (2017) con una información no tan reciente dice que la teoría da algunos requerimientos del cuidado personal, que aparte de ser un elemento esencial del modelo forma parte de la valoración del paciente, el término requisito es utilizado en la teoría y es definido como la actividad que el individuo debe realizar para cuidar de sí mismo.

Siguiendo con su segunda teoría de déficit del autocuidado según Dr.C. Ydalsys Naranjo (2017) sobre el autocuidado terapéutico y la acción del autocuidado, habla de que los humanos tienen gran capacidad de adaptarse a los cambios que se producen en ellos mismo o en su entorno.

CUERPO TEÓRICO CONCEPTUAL

Trabajar en turnos nocturnos en el área de enfermería puede llegar a tener diferentes efectos negativos en la salud mental y física de los enfermeros por la sobrecarga laboral que se puede llegar a tener por lo cual vamos a detallar las afecciones que se relacionan con el turno nocturno del personal de enfermería y la manera en que puede llegar a afectarles, describiendo las causas, consecuencias, signos y síntomas junto con los factores de riesgo:

Trastornos del sueño

Causas: el cambio del ritmo circadiano, el descanso discontinuo y la exposición a la luz artificial obstaculizan la conciliación del sueño.

Factores de riesgo: horarios de turnos alternos, falta de ambiente adecuado para dormir, consumo de cafeína y dispositivos electrónicos antes de acostarse.

Consecuencias: insomnio, sueño excesivo, menor rendimiento cognitivo y aumento de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Signos y síntomas: dificultad para conciliar el sueño, despertar regularmente, fatiga excesiva y reducción de la concentración.

Tratamiento: intentar mantener hábitos de sueño estables, crear un entorno para promover el descanso con oscuridad y que sea silencioso, evitar usar las pantallas antes de acostarse.

Migraña y fatiga

Causas: estrés de trabajo contacto a largo plazo con la pantalla cambio de sueño y tensión muscular.

Factores de riesgo con alimentarse bien deshidratación el impacto del ruido continuo la sobrecarga del trabajo.

Consecuencias:

mal rendimiento en el trabajo, incomodidad y riesgo de errores médicos más altos.

Signos y síntomas: cefalea intensa, más sensibilidad a la luz y el ruido, náuseas y el agotamiento

Tratamiento: un descanso completo y activo, buena alimentación y manejo del estrés.

Factores de riesgo: turnos dobles, sin descanso, deshidratación, estilo de vida sedentario y mala nutrición.

Consecuencias: accidentes laborales, reducción del potencial y desempeño en el trabajo.

Signos y síntomas: retraso en la toma de decisiones, momentos en el que sienten sueño ligero.

Trabajar durante noches seguidas por un largo período llega a causar que la mayoría de las funciones biológicas se lleguen a alterar, sobre todo las más esenciales que son el descanso y sueño, presentando desafíos significativos para los enfermeros, afectando su ritmo circadiano y generando trastornos hormonales y metabólicos lo cual llega a generar distintos problemas tanto en la vida personal como a nivel profesional sin dejar de lado que la percepción negativa del ambiente laboral pueden condicionar la calidad del cuidado que llegan a brindar en su área; el personal de salud al prestar cuidados y tener que cubrir turnos todo un siempre siendo la mayoría de veces las 24 horas del día durante todo el año, implica para ellos la imposición de trabajar en un sistema de turnos rotatorios, que contienen la práctica nocturna. Estos regímenes de trabajo tienen secuelas sobre la vida, la salud y el bienestar de los enfermeros/as. Entonces nuestro fin es identificar la información que vamos a obtener con nuestra charla sobre la relación entre el trabajo a turnos nocturnos y los problemas mencionados anteriormente elaborando recomendaciones para poder mejorar la adaptación al sistema de turnos rotatorios ya que la calidad de los cuidados prestados está entrelazado directamente con la salud y el bienestar de los enfermeros; haciendo medidas que reduzcan el desgaste físico, mental, familiar y social lo cual es necesario para concientizar a los profesionales, familias, sociedad e instituciones de la salud abordar este tema con estrategias como promover el equilibrio entre trabajo y descanso, mejorar los entornos laborales, implementar programas de apoyo emocional y psicológico, y rotar adecuadamente los turnos pueden mitigar los efectos negativos por ello volvemos a mencionar el modelo de autocuidado de Dorothea Orem que destaca la importancia de que los enfermeros cuiden de sí mismos para prevenir problemas de salud a largo plazo, especialmente en contextos exigentes como los turnos nocturnos.

Las consecuencias que se evidencian son todos los problemas mencionados anteriormente tanto físicos como fisiológicos a causa del trabajo excesivo de los turnos nocturnos.

GLOSARIO

Ritmo circadiano: Ciclo natural de cambios físicos, mentales y de comportamiento que sigue un periodo de 24 horas y que responde principalmente a la luz y la oscuridad en el entorno de un organismo.

Turno nocturno: Periodo laboral que abarca desde la noche hasta la madrugada, a menudo con una duración de hasta 12 horas.

Trastornos metabólicos: Alteraciones en los procesos químicos que ocurren en el cuerpo para mantener la vida, como la diabetes o la obesidad.

Unidad de Cuidados Intensivos (UCI): Área especializada de un hospital donde se brinda atención intensiva y monitoreo constante a pacientes en estado crítico.

Fatiga crónica: Estado de cansancio extremo y persistente que no mejora con el descanso.

Carcinógeno: Sustancia, agente o exposición que puede causar cáncer en los seres vivos.

Melatonina: Hormona producida por la glándula pineal en el cerebro que regula el sueño y el ciclo circadiano.

Alteraciones musculo-esqueléticas: Cambios o problemas que afectan músculos, huesos, ligamentos o articulaciones, a menudo asociados con el esfuerzo físico repetitivo o prolongado.

Estrés laboral: Estado de tensión emocional o mental que surge por las demandas del trabajo, a menudo causado por jornadas largas, presión o condiciones desfavorables. Gastritis: Inflamación del revestimiento del estómago, que puede causar dolor, náuseas y molestias digestivas.

Rotación de turnos: Cambio regular entre diferentes horarios de trabajo (diurno, nocturno) para distribuir las cargas laborales entre los trabajadores.

Higiene del sueño: Conjunto de prácticas y hábitos que contribuyen a un buen descanso, como mantener un horario regular y evitar estimulantes antes de dormir.

Déficit de autocuidado: Según la teoría de Dorothea Orem, es la incapacidad de un individuo para satisfacer sus propias necesidades de salud y bienestar debido a limitaciones físicas o emocionales.

Ritmo: Secuencia regular de eventos o movimientos.

Turno: Período asignado para trabajar.

Sueño: Estado de descanso natural del cuerpo.

Estrés: Tensión causada por presión o preocupación.

Dolor: Sensación desagradable en el cuerpo.

Cansancio: Sensación de falta de energía.

Ansiedad: Inquietud o preocupación excesiva.

Hipoxia: Falta de oxígeno en los tejidos del cuerpo.

Guía: Documento con instrucciones o consejos.

Noche: Periodo de oscuridad entre el atardecer y el amanecer.

Salud: Estado de bienestar físico y mental.

Mente: Capacidad para pensar y sentir.

Tareas: Actividades asignadas para realizar.

Clínica: Lugar donde se ofrecen servicios de salud.

Física: Relativo al cuerpo humano.

Impacto: Efecto o resultado de algo.

Turnos: Horarios asignados para trabajar.

País: Nación con su propio territorio y gobierno.

Nivel: Grado o medida de algo.

Apoyo: Ayuda o asistencia brindada.

Reposo activo: Descanso que incluye movimientos leves para relajar el cuerpo.

Bioseguridad: Medidas para proteger la salud ante riesgos biológicos.

Deterioro cognitivo: Pérdida de capacidades mentales, como la memoria y concentración.

Flexibilidad laboral: Adaptabilidad en los horarios y tareas del trabajo.

Sistema inmunológico: Defensa natural del cuerpo contra enfermedades.

Atención humanizada: Cuidado médico enfocado en la empatía y dignidad del paciente.

Rendimiento físico: Capacidad del cuerpo para realizar esfuerzos.

Jornada laboral intensiva: Periodo de trabajo exigente y continuo.

Liderazgo clínico: Coordinación y toma de decisiones efectivas en el entorno de salud.

Nutrición adecuada: Alimentación equilibrada que satisface las necesidades del cuerpo.

Actividad nocturna: Trabajo o actividad que ocurre durante la noche.

Carga emocional: Acumulación de preocupaciones y tensiones sentimentales.

Plan de acción: Estrategias implementadas para alcanzar objetivos laborales.

Estrategias preventivas: Acciones que buscan evitar problemas de salud o laborales.

Condiciones ergonómicas: Entorno laboral adaptado para evitar daños físicos.

Salud ocupacional: Cuidado de la salud relacionado con el trabajo.

Estado crítico: Situación médica grave que requiere intervención urgente.

Apoyo institucional: Respaldo y recursos proporcionados por la organización.

Tiempo de recuperación: Periodo necesario para restablecer la salud o energía.

Rendimiento mental: Capacidad cognitiva para resolver problemas y tomar decisiones.

Síndrome de agotamiento: Burnout o estado extremo de fatiga física y mental.

Hiperactividad cerebral: Aumento de la actividad mental que dificulta el descanso.

Estrategias de adaptación: Técnicas para ajustarse a condiciones desafiantes.

Entorno crítico: Área donde los pacientes requieren cuidados intensivos constantes.

Reducción de riesgos: Medidas para disminuir peligros en el trabajo.

Evaluación laboral: Análisis del desempeño y condiciones del trabajador.

Manejo del estrés: Técnicas para controlar la tensión mental o emocional.

Trabajo en equipo: Colaboración entre profesionales para lograr objetivos comunes.

Autonomía laboral: Capacidad de realizar tareas sin supervisión constante.

Salud integral: Bienestar físico, mental y social de una persona.

Capacidad de respuesta: Habilidad para actuar eficientemente en situaciones críticas.

Desgaste profesional: Pérdida de motivación y energía debido a la carga laboral.

Regulación hormonal: Balance de hormonas en el cuerpo para un funcionamiento adecuado.

Dinamismo laboral: Flexibilidad y adaptabilidad en el entorno de trabajo.

Políticas laborales: Normas y estrategias que regulan las condiciones de trabajo.

CONTEXTUALIZACIÓN

El trabajo realizado es en la Clínica San Rafael la cual está ubicada en el Valle de Los Chillos, en la parroquia de San Rafael ubicado en la Avenida General Rumiñahui, Sector

Hacienda Capelo, San Rafael, Valle de Los Chillos, Quito, Ecuador.

Indicaciones: Desde Quito se llega por la Autopista General Rumiñahui, que conecta el centro de Quito con el Valle de Los Chillos. La clínica está en el sector de Capelo, cercano a áreas residenciales y comerciales del valle. Puntos de referencia: Cerca del Centro Comercial

San Luis Shopping.

Población aproximada:

-Cantón Rumiñahui: Según datos del último censo oficial (2022), el cantón tiene alrededor de 120,000 habitantes.

- Parroquia San Rafael: Esta parroquia es una de las más densamente pobladas del Valle de

Los Chillos, con una población estimada de entre 40,000 y 50,000 habitantes.

No se puede hallar mucha información acerca de quien la fundo, pero según el sitio web de la Clínica San Rafael el tiempo que lleva es más de 20 años, ofrecen servicios de salud a la comunidad del cantón Rumiñahui y sus alrededores centrándose en la atención preventiva, curativa y paliativa para promover el bienestar y el buen vivir de todos. Su compromiso es proporcionar una atención integral en un entorno agradable.

CAPITULO 2

Metodología:

La investigación se realizó empleando un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo se aplicaron encuestas al personal de enfermería de la Clínica San Rafael, con el objetivo de identificar los efectos que el turno nocturno tiene en su salud física y emocional. Se recolectaron datos a través de cuestionarios, los cuales fueron administrados antes y después de los turnos, permitiendo así la evaluación de síntomas y condiciones de salud. Para el análisis de la información, se utilizó estadística descriptiva, complementada con una revisión de estudios previos. Finalmente, se elaborará una guía con recomendaciones destinadas a mejorar la salud del personal que labora durante los turnos nocturnos.

Tipo de investigación: el proyecto que se está llevando a cabo es cuantitativo y lo vamos a explicar con los siguientes argumentos:

: Diseño de investigación: El propósito del proyecto es analizar el impacto de los turnos nocturnos en la salud física del personal de enfermería a través de encuestas y valoraciones de síntomas. Este paso implica la recopilación de datos cuantitativos como la prevalencia del personal afectado, la frecuencia de los síntomas y la gravedad del problema de salud.

Población y muestra:

La población objetivo de la investigación incluye al personal de enfermería de la Clínica San Rafael que trabaja en turnos nocturnos. Se seleccionaron 20 enfermeros para la muestra, eligiéndolos intencionalmente por su experiencia y disposición. Estos profesionales fueron encuestados sobre su exposición a condiciones laborales que afectan su salud física y emocional, lo que ayudará a entender el impacto de los turnos nocturnos y a crear estrategias para mejorar la situación.

Instrumentos de recolección de datos: El proyecto implicó la realización de encuestas y la recopilación de datos porcentuales para medir el impacto del trabajo nocturno en diversos aspectos de la salud. Procedimientos de investigación: La información de base analizada en el proyecto se basa en números y análisis estadísticos para respaldar los hallazgos, por ejemplo, la proporción de enfermeras con problemas específicos (estrés, trastornos alimenticios, del sueño, etc.). Por estas particularidades, el método de diseño se especifica como cuantitativo porque se centra en datos numéricos y análisis estadístico para evaluar y recomendar ciertas soluciones.

ANÁLISIS DE DATOS:

Excel que nos permitió crear, organiza y analizar la información de cálculo y así poder planificar nuestro proyecto con datos numéricos.

Google Sheets que ayuda para formular análisis como formulas y gráficos.

Se utilizó Google forms para poder realizar una encuesta y así después tener un link para enviar al personal de enfermería de la clínica San Rafael en donde el coordinador nos ayudó enviando a los enfermeros que realizan el turno nocturno para así obtener resultados y analizar la pre y post encuesta.

Usamos Tableau Software para la visualización de las respuestas obtenidas de las encuestas y transformarlas en datos gráficos e interactivos, la cual fue aplicada al personal de enfermería de la clínica San Rafael y mediante la misma encuesta obtuvimos los siguientes resultados:

¿El personal de enfermería que trabaja en turno nocturno experimenta alteraciones en su ciclo del sueño?

12 respuestas

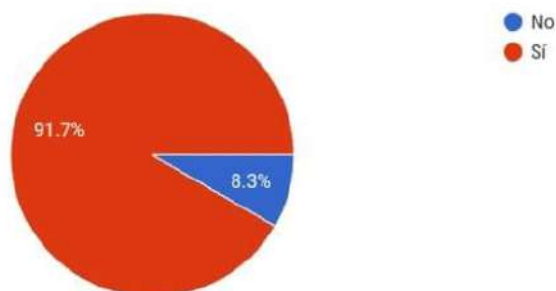


Grafico 1: Porcentaje de la población de enfermería que trabaja en turno nocturno experimenta alteraciones en su ciclo del sueño.

Elaborado por: Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

Sí: El 91.7% Equivalente a 11 personas.

No: El 8.3% Equivalente a 1 personas.

Sí: El 91.7% Equivalente a 11 personas.

No: El 8.3% Equivalente a 1 personas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 91.7% equivalente a 11 personas confirma que el porcentaje de la población de enfermería que trabaja en turno nocturno experimenta alteraciones en su ciclo del sueño mientras que el otro 8.3%equivalente a 1 personas no considera lo mismo. Esta pregunta refleja que la mayoría del personal refleja que es común tener alteraciones en su ciclo del sueño.

¿Estar frecuentemente en el turno nocturno incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades fisiológicas en el personal de enfermería?

12 respuestas

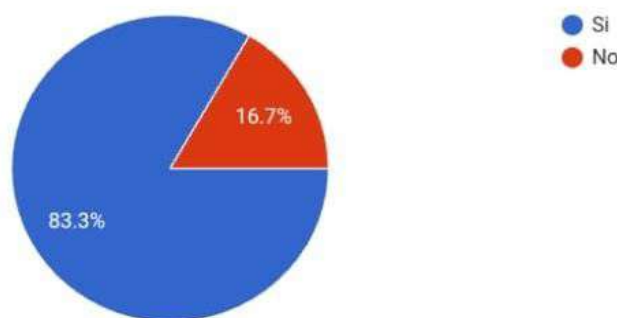


Figura 2. Pregunta 2 de la Pre encuesta

Grafico 2: Estar frecuentemente en el turno nocturno incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades fisiológicas en el personal de enfermería. Sí: El 83.3% Equivalente a 10 personas.

Elaborado por No: El 16.7% Equivalente a 2 personas.: Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 83.3% equivalente a 10 personas confirma que estar frecuentemente en el turno nocturno incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades fisiológicas en el personal de enfermería, mientras que el otro 16.7%equivalente a 2 personas no considera lo mismo. La pregunta aborda un tema crucial en la salud laboral del personal de enfermería. Los turnos nocturnos pueden alterar los ritmos circadianos y tener efectos negativos en la salud física a largo plazo.

Existen políticas en la clínica para promover pausas regulares durante los turnos nocturnos?

12 respuestas

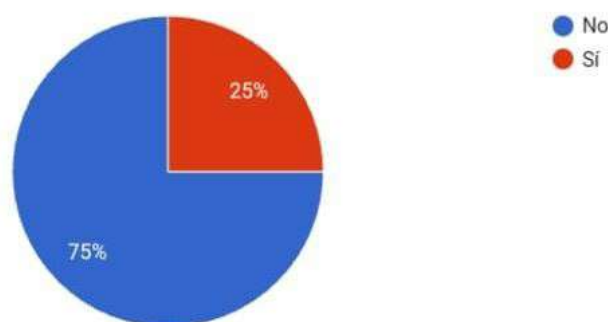


Figura 3. Pregunta 3 de la Pre encuesta

Grafico 3: Existen políticas en la clínica para promover pausas regulares durante los turnos nocturnos.

Elaborado por: Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

Sí: El 25% Equivalente a 3 personas.

No: El 75% Equivalente a 9 personas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 25% equivalente a 3 personas confirma que existen políticas en la clínica para promover pausas regulares durante los turnos nocturnos,

mientras que el otro 75% equivalente a 9 personas no considera lo mismo. Las pausas regulares durante los turnos nocturnos son fundamentales para el bienestar y la seguridad del personal de enfermería. Permiten descansar, recuperarse y reducir el riesgo de errores. La mayoría de las respuestas señalan que la clínica sí cuenta con políticas para promover pausas regulares. Esto es positivo, ya que indica un compromiso con la salud laboral del personal.

¿El trabajo nocturno afecta la calidad de la alimentación del personal de enfermería?

12 respuestas

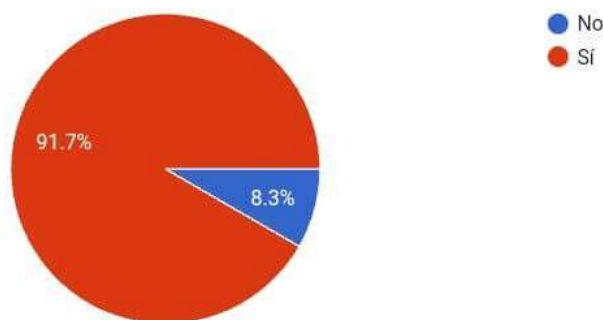


Figura 4. Pregunta 4 de la Pre encuesta

Grafico 4: El trabajo nocturno afecta la calidad de la alimentación del personal de enfermería.

Elaborado por: Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

Sí: El 91.7% Equivalente a 11 personas.

No: El 8.3% Equivalente a 1 personas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 91.7 equivalente a 11 personas confirma que el trabajo nocturno afecta la calidad de la alimentación del personal de enfermería, mientras que el otro 8.3% equivalente a 1 persona no considera lo mismo. Los turnos nocturnos pueden alterar

los hábitos alimenticios y llevar a elecciones menos saludables, La gran mayoría de las respuestas coincide en que el trabajo nocturno sí afecta la calidad de la alimentación. Esto resalta la necesidad de estrategias y programas que promuevan hábitos alimenticios saludables en este colectivo.

¿La clínica proporciona capacitaciones sobre el manejo del estrés para el personal de enfermería?

12 respuestas

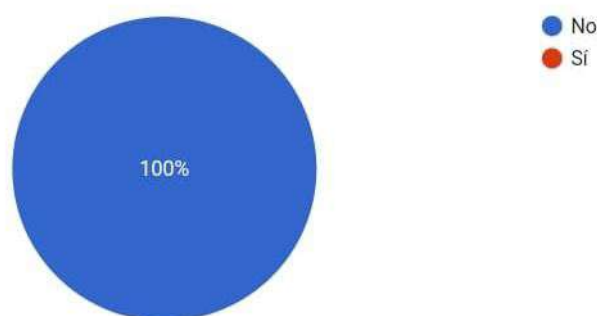


Figura 5. Pregunta 5 de la Pre encuesta

Grafico 5: La clínica proporciona capacitaciones sobre el manejo del estrés para el personal de enfermería.

Elaborado por: Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

No: El 100% Equivalente a 12 personas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada equivalente a 12 personas menciona que la clínica no proporciona capacitaciones sobre el manejo del estrés para el personal de enfermería, El personal de enfermería a menudo enfrenta altos niveles de estrés debido a la naturaleza de su trabajo. Las capacitaciones sobre manejo del estrés son esenciales para mejorar la calidad de vida

laboral, pero se puede evidenciar en esta pregunta que la clínica no proporciona este tipo de capacitaciones.

¿Los enfermeros del turno nocturno tienen un mayor índice de lesiones laborales en comparación con los del turno diurno?

12 respuestas

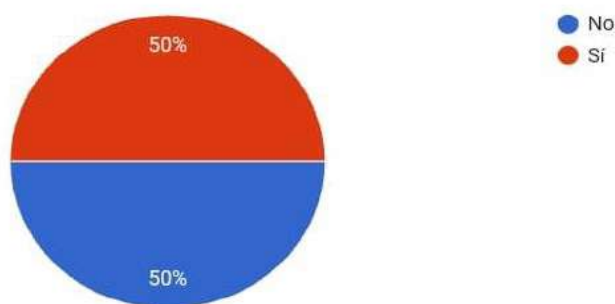


Figura 6. Pregunta 6 de la Pre encuesta

Grafico 6: Los enfermeros del turno nocturno tienen un mayor índice de lesiones laborales en comparación con los del turno diurno.

Elaborado por: Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

No: El 50% Equivalente a 6 personas.

Sí: El 50% Equivalente a 6 personas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 50% equivalente a 6 personas confirma que los enfermeros del turno nocturno tienen un mayor índice de lesiones laborales en comparación con los del turno diurno mientras que el otro 50%equivalente a 6 personas no considera lo mismo. Esta pregunta explora si existe una diferencia en la incidencia de lesiones laborales entre el turno

nocturno y el diurno, los factores que podrían influir en esto incluyen la fatiga, la alteración de los ritmos circadianos y las condiciones específicas del entorno laboral nocturno.

¿El personal que trabaja en turno nocturno tiene acceso a programas de apoyo emocional o psicológico en la clínica?

12 respuestas

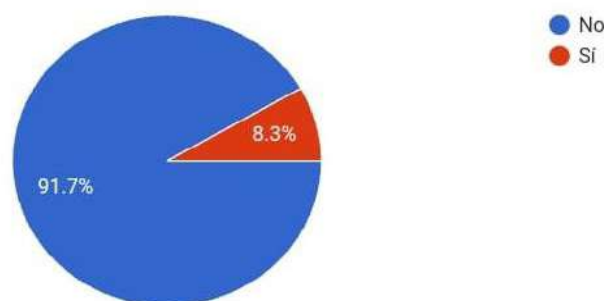


Figura 7. Pregunta 7 de la Pre encuesta

Grafico 7: El personal que trabaja en turno nocturno tiene acceso a programas de apoyo emocional o psicológico en la clínica.

Elaborado por: Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

Sí: El 8.3% Equivalente a 1 personas.

No: El 91.7% Equivalente a 11 personas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 8.3% equivalente a 1 personas confirma que el personal que trabaja en el turno nocturno tiene acceso a programas de apoyo emocional o psicológico en la clínica, mientras que el otro 91.7% equivalente a 11 personas no considera lo mismo. Esta pregunta aborda la disponibilidad de recursos de apoyo emocional y psicológico para

el personal que trabaja en turno nocturno. Estos programas son importantes para ayudar a los empleados a manejar el estrés, la fatiga y otros desafíos asociados con el trabajo nocturno.

¿El agotamiento físico es una de las principales razones de que el personal no acuda a los turnos nocturnos?

12 respuestas

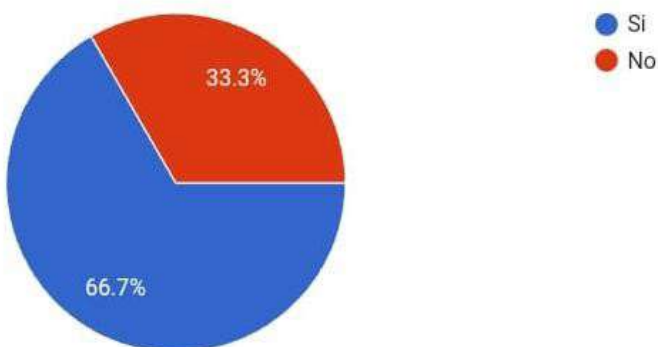


Figura 8. Pregunta 8 de la Pre encuesta

Grafico 8: El agotamiento físico es una de las principales razones de que el personal no acuda a los turnos nocturnos.

Elaborado por : Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

No: El 33.3% Equivalente a 4 personas.

Sí: El 66.7% Equivalente a 8 personas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 66.7% equivalente a 8 personas confirma que el agotamiento físico es una de las principales razones de que el personal no acuda a los turnos nocturnos, mientras que el otro 33.3% equivalente a 4 personas no considera lo mismo. Esta pregunta busca identificar si el agotamiento físico es un factor importante que influye en la ausencia del

personal en turnos nocturnos. El agotamiento físico puede ser un problema común en el personal de enfermería debido a la alteración de los ritmos circadianos y las demandas físicas del trabajo.

¿Se implementan estrategias de rotación de turnos para reducir los efectos negativos del trabajo nocturno en la clínica?

12 respuestas

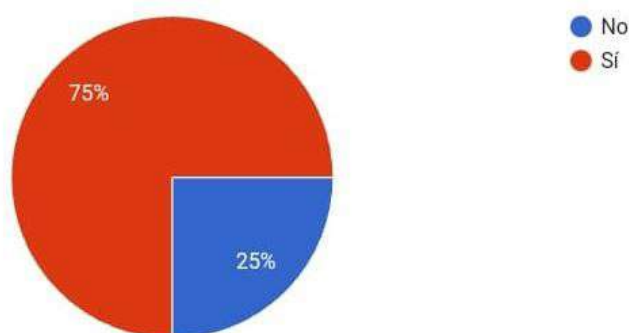


Figura 9. Pregunta 9 de la Pre encuesta

Grafico 9: Se implementan estrategias de rotación de turnos para reducir los efectos negativos del trabajo nocturno en la clínica.

Elaborado por : Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

No: El 25% Equivalente a 3 respuestas.

Sí: El 75% Equivalente a 9 respuestas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 75% equivalente a 9 personas confirma que se implementan estrategias de rotación de turnos para reducir los efectos negativos del trabajo nocturno en la clínica, mientras que el otro 25% equivalente a 3 personas no considera lo mismo. La rotación de turnos es una estrategia común utilizada para mitigar los efectos negativos del trabajo

nocturno en la salud de los enfermeros. Esta práctica busca evitar que los trabajadores se vean expuestos de forma continua a los turnos de noche, permitiéndoles así adaptarse a su rotación de horarios.

¿El diseño del ambiente laboral en la clínica favorece el descanso durante las guardias nocturnas?

12 respuestas

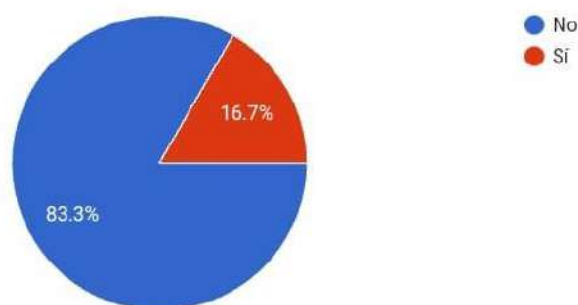


Figura 10. Pregunta 10 de la Pre

Grafico 10: El diseño del ambiente laboral en la clínica favorece el descanso durante las guardias nocturnas.

Elaborado por: Nicole Chiriboga y Emily Fonseca (2024)

Si: El 16.7% Equivalente a 2 personas.

No: El 83.3% Equivalente a 10 personas.

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 16.7% equivalente a 2 personas confirma que el diseño del ambiente laboral en la clínica favorece el descanso durante las guardias nocturnas, mientras que el otro 83.3% equivalente a 10 personas no considera lo mismo. Un ambiente laboral adecuado es fundamental para garantizar el descanso y bienestar del personal durante las guardias nocturnas. Esto incluye aspectos como la iluminación, la temperatura, el ruido y la disponibilidad

de espacios de descanso adecuados, esta pregunta nos indica que no se están tomando medidas para crear un entorno propicio para el descanso y recuperación del personal.

Correlacional: Se examinará la relación entre los turnos nocturnos y el estado de salud de los enfermeros, considerando variables como la frecuencia de los turnos, la duración de la jornada y las condiciones laborales.

Las encuestas son un procedimiento de investigación para recolectar información mediante un cuestionario realizado para un grupo de personas específico con el objetivo de comprender a este grupo de población; estas encuestas proporcionan datos para poder realizar un análisis al final de su implementación.

Métodos de recolección de datos:

Se utilizarán encuestas estructuradas para evaluar los síntomas físicos y emocionales experimentados por los enfermeros mediante el cual realizamos encuestas con preguntas cerradas que su respuesta era con SI o NO donde no se tienen más respuestas para así tener un resultado o respuestas exactas y así sea cuantificable y se pueda realizar factiblemente una tabulación.

Período de estudio:

Desde noviembre de 2024 hasta febrero de 2025.

La metodología que se utilizó para llevar a cabo el análisis de los datos se adoptó un enfoque descriptivo estadístico que incluyó el uso de medidas de frecuencia, porcentajes y gráficos. Además, se compararon los resultados obtenidos en este estudio con los hallazgos de investigaciones previas similares, con el fin de evaluar sus similitudes.

Con esta investigación se pretende recolectar datos numéricos recopilados de la muestra con el fin de medir el problema presente en la investigación que engloba los efectos del turno nocturno en la salud física del personal de enfermería de La Clínica San Rafael. Se denomina corte transversal porque se recopilan datos en un tiempo determinado para lo cual el presente proyecto tuvo una duración de 16 semanas donde se indagó información específica y necesaria para abordar el problema establecido de la muestra. Es de tipo no experimental aplicada no involucra una variable independiente específica sino solo como investigador se examina el ambiente en el que sucede el problema y se analiza con el fin de obtener información.

El método empleado para recopilar datos se llevó a cabo con una encuesta mediante un cuestionario de pre y post test. El cuestionario constaba de diez preguntas siendo cada una cerrada y tenía como finalidad medir los efectos o condiciones fisiológicas que se ha podido desarrollar el personal de enfermería en el transcurso de sus turnos con el fin de llevar a cabo la encuesta, esta fue revisada por profesionales expertos en el tema, quienes sugirieron las correcciones necesarias para garantizar que los encuestados pudieran comprenderla adecuadamente. También pudimos evidenciar mediante la encuesta que el personal de la Clínica San Rafael abordó distintas variables como es el género, edad, patologías fisiológicas, otros estados emocionales y más aspectos adicionales. También pudimos evidenciar mediante la encuesta que el personal de la Clínica San Rafael abordó distintas variables como es el género, edad, patologías fisiológicas, otros estados emocionales y más aspectos adicionales. Desde una perspectiva ética, antes de su participación, se explicó de manera clara el propósito del estudio, asegurando en todo momento la confidencialidad de los enfermeros, es decir, sin revelar sus datos personales. Para el análisis de la información, se adoptó un enfoque estadístico descriptivo que incluyó medidas de frecuencia, porcentajes y gráficos. Además, se compararon los resultados obtenidos en este estudio con hallazgos previos de investigaciones similares, con el fin de evaluar sus similitudes.

CONSIDERACIONES ÉTICAS:

En esta investigación, se han considerado principios éticos fundamentales para garantizar la protección de los participantes. Se aseguró la voluntariedad de la participación, proporcionando información clara sobre el propósito del estudio sobre los enfermeros encuestados. Además, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de las encuestas, evitando la recopilación de datos personales que pudieran identificar a los participantes. Toda la información recolectada fue utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación, respetando la dignidad y privacidad de los encuestados. Asimismo, el estudio se llevó a cabo siguiendo las normativas éticas en investigación, priorizando el bienestar del personal de enfermería y minimizando cualquier posible riesgo derivado de su participación.

CAPITULO 3**PREGUNTA DEL DESARROLLO DEL PROYECTO TÉCNICO.****FUNDAMENTO DE LA PROPUESTA**

El personal de enfermería que trabaja en turnos nocturnos se enfrenta a diversos desafíos que afectan de manera negativa su salud física y mental y emocional. La investigación que hemos estado llevando a cabo en la Clínica San Rafael sobre el trabajo nocturno constante ha provocado efectos negativos como fatiga severa, alteraciones del sueño, cambios emocionales y altos niveles de estrés. Estos inconvenientes no sólo afectan la salud del personal, sino que también pueden reducir la calidad de la atención al paciente. A pesar de estos hechos reflejados de los efectos negativos del trabajo en turnos nocturnos, no se han desarrollado estrategias efectivas para reducir el agotamiento en el personal de enfermería. La falta de prevención y reparación empeorará la situación, aumentando el riesgo de problemas de salud a largo plazo y reduciendo la productividad del personal. Para abordar esta cuestión, proponemos el desarrollo de una guía que contenga

estrategias y recomendaciones para reducir el síndrome de burnout o agotamiento y mejorar la salud del personal de enfermería que trabaja en estos turnos. La guía proporciona información basada en investigaciones existentes y mejores prácticas que han demostrado ser eficaces para combatir el estrés y la fatiga en el lugar de trabajo. La realización de esta guía brindará a los enfermeros herramientas prácticas para optimizar su tiempo de descanso, mejorar su salud física y mental y aumentar la productividad. Nuestro objetivo es reducir los impactos negativos del trabajo en turnos nocturnos y promover entornos de trabajo más saludables y sostenibles a través de recomendaciones basadas en evidencia.

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

El propósito de esta propuesta es desarrollar lineamientos para minimizar el impacto negativo de los turnos nocturnos en el personal de enfermería de la clínica San Rafael. Esta guía presentará información basada en evidencia recolectada y recomendaciones importantes para ayudar al mejoramiento de la salud física, emocional y su agotamiento en todos los enfermeros

Tema: Efectos del turno nocturno en la salud física de los enfermeros

ACTIVIDADES:

Diapositivas con charla informativa, la implementación del pre y post encuesta junto con el análisis del diagrama circular estadístico, la realización y entrega de la guía para el personal, cronograma.

Las actividades realizadas fueron para poder visualizar como lleva a cabo la clínica la problemática que tienen los efectos del turno nocturno o si se hace algo al respecto como el cambio de turnos rotativos para evitar en cansancio extremo en el trabajo y a la hora de atender a los

pacientes, la fatiga, el cambio de horarios para evitar la excesiva carga laboral que suelen tener y así nosotros poder proporcionar recomendaciones y estrategias que puedan a la hora de sus turnos o antes de realizarlos, basándonos en todas la investigación que se añadió en el proyecto y así llegar a nuestro objetivo de minimizar los efectos del turno nocturno en el personal de la clínica San Rafael y mejorar con ciertas recomendaciones su bienestar, mejorar la calidad de descanso y optimizar un buen desempeño laboral con los pacientes y entre el personal de enfermería.

El contenido de la guía tendrá:

Estrategias para mejorar el tiempo de descanso antes, durante y después de los turnos nocturnos. Técnicas para controlar el estrés y mejorar la salud emocional, sobre todo ejercicios de relajación y estrategias de afrontamiento. Recomendaciones de hábitos saludables que ayudan a mejorar la calidad del sueño y reducir los efectos negativos del trabajo nocturno en el organismo. Esta guía está dirigida específicamente al personal de enfermería de la clínica San Rafael y tiene como propósito brindarles herramientas efectivas que les ayuden a cuidar su salud y productividad laboral. Para garantizar toda la información y poder acceder a ella, esta guía se imprimirá y se distribuirá al personal de enfermería. También se valorará la capacidad de realizar charlas informativas o formativas para reforzar la experiencia de uso de la metodología en el entorno de trabajo. Nosotras recopilamos información de investigaciones científicas y estrategias comprobadas para lidiar con el agotamiento de sus turnos. Estas recomendaciones serán basadas en datos relevantes recopilados durante la investigación, lo que garantiza la consistencia y aplicabilidad de las recomendaciones presentadas.

El desarrollo de la guía estratégica es para reducir el impacto de los turnos nocturnos en los enfermeros de la clínica San Rafael, dónde se tomaron los siguientes pasos:

Se implementó una encuesta al personal de enfermería para identificar las principales consecuencias físicas y emocionales que experimentaron como resultado de trabajar en turnos nocturnos. Este paso nos permite identificar partes clave para enfocarnos en la guía

Una recopilación de la información más reciente extraída de investigaciones científicas, estrategias de gestión del estrés y consejos sobre salud ocupacional.

Desarrollar contenidos instructivos, desarrollar estrategias efectivas de manejo de la fatiga, optimizar el descanso, una buena alimentación y métodos para reducir los efectos del trabajo nocturno en la salud. Crear y revisar documentos para garantizar que la información contenida en ellos sea comprensible, accesible y útil para el personal de enfermería. Esta guía será impresa y enviada al personal garantizando que todas las enfermeras del turno nocturno tengan acceso a la guía. La elaboración de la recolección de datos y preparación de la guía tomó cuatro meses, incluyendo entrevistas, recopilación de información y desarrollo de documentos. Para investigar el impacto de las directrices en la salud y el bienestar del personal de enfermería, se realizarán más estudios, incluidas entrevistas con enfermeras y observaciones de posibles cambios en su trabajo y salud física. Este proceso nos permitirá evaluar la efectividad de las estrategias propuestas y, de ser necesario, realizar ajustes para mejorar su utilidad.

Resultados Finales

Aspecto Evaluado	% de Respuestas Positivas	% de Respuestas Negativas
Desarrollo de mayor resistencia física	84.6%	15.4%
Planificación de turnos para equilibrar trabajo y bienestar	84.6%	15.4%
Adaptación a distintos horarios de trabajo	69.2%	30.8%
Manejo del estrés en situaciones de alta presión	61.5%	38.5%

Aspecto Evaluado	% de Respuestas Positivas	% de Respuestas Negativas
Autonomía en la toma de decisiones	100%	0%
Organización del descanso y recuperación	100%	0%
Capacidad de concentración en situaciones críticas	100%	0%
Fortalecimiento de la vocación por la enfermería	100%	0%
Resolución de problemas	92.3%	7.7%
Apoyo entre compañeros mejora el ambiente laboral	92.3%	7.7%
Estrategias de autocuidado minimizan efectos del turno nocturno	92.3%	7.7%

Podemos evidenciar en el resultado de la post encuesta que la mayoría de la población ha tenido un mejoramiento o un cambio en varios aspectos importantes donde hallamos un problema con relación a sus turnos nocturnos mostrando una mejoría en sus diferentes áreas, mencionando alguno de ellos como como la autonomía en la toma de decisiones con mejor profesionalismo a la hora de poder reaccionar a una situación de emergencia con los pacientes y la concentración a la hora de atenderlos evitando que haya una mala práctica médica, también el apoyo entre los demás compañeros lo cual hace que haya un mejor ambiente laboral. Visualizando el porcentaje de cada pregunta podemos observar que casi todas presentan un beneficio en su desarrollo personal mejorando significativamente tanto para ellos como para sus pacientes y el poco porcentaje negativo que solo tuvieron pocas es necesario seguir mejorando el manejo situaciones de estrés junto con la planificación de otros turnos para un mayor desenvolvimiento y avance en las pocas personas que lo necesitan.

Cuadro Comparativo

Pre Encuesta	Post Encuesta
<p>Realizamos antes de las charlas unas encuestas en línea para conocer las necesidades sobre el tema antes mencionado.</p>	<p>Después de las charlas y encuestas realizadas se evidenció el cambio y mejoras positivo que tuvimos.</p>
<p>Evaluamos a varias personas del personal de la salud que tiene más incidencia en el turno nocturno y así tener conocimiento de las necesidades en los aspectos negativos.</p>	<p>Evaluamos que después de las charlas y algunas interacciones con el personal tuvimos algunos cambios en diferentes trastornos.</p>
<p>Mediante conversaciones con este personal de la salud pudimos evidenciar las preocupaciones, creencias entre otras desde su experiencia.</p>	<p>Identificamos los cambios positivos Mejoraron varios aspectos como la convivencia en relación al entorno laboral.</p>
<p>Se evidencio problemas a nivel fisiológico, emocional, social y familiar.</p>	<p>Hubo un mejor manejo referente a las situaciones de estrés.</p>
<p>Todo el personal evidencio problemas con respecto a sus turnos nocturnos sobre todo con la rotación de horarios.</p>	<p>Casi todo el personal pudo tener un buen cambio a nivel laboral.</p>

CONCLUSIONES

Finalmente podemos evidenciar que se llevó a cabo el análisis de los efectos que el personal de enfermería llega a tener en la continuidad de sus turnos y la manera en la que los puede afectar

negativamente en su diario vivir por ello es importante la rotación seguida de turnos, la fomentación del buen descanso y el manejo de estrés.

El turno nocturno tiene impacto en la salud física del personal de enfermería sin embargo con la implementación de la guía es posible reducir el agotamiento y mejorar el bienestar personal ya que con esto no solo beneficiara la salud de los trabajadores, sino también la calidad del cuidado brindado a los pacientes así logrando tener un trabajo más adecuado, sostenible y saludable para el personal de enfermería.

Se ha observado que el trabajo nocturno afecta de manera negativa la salud física y emocional del personal de enfermería. Este tipo de horarios puede provocar alteraciones en el sueño, fatiga crónica y estrés, además de aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Estos efectos no solo comprometen el bienestar de los profesionales, sino que también pueden repercutir en la calidad de atención que ofrecen a los pacientes.

La Clínica San Rafael muestra una falta de políticas efectivas para enfrentar los problemas del turno nocturno. La encuesta revela que no hay capacitaciones para manejar el estrés, no se realizan pausas regulares y hay poco acceso a programas de apoyo emocional. Por ello creamos la guía con estrategias preventivas.

Falta capacitación en manejo del estrés, pausas regulares y acceso a programas de apoyo emocional, lo que destaca la necesidad urgente de implementar estrategias preventivas.

RECOMENDACIONES

Con la implementación de la guía se espera que mejoren las rotaciones de turno para así equilibrar el bienestar físico y mental del personal de esta área de salud.

Intentar tener horarios regulares, pausas adecuadas o lapsos de descanso y turnos rotativos para un buen rendimiento laboral y buena atención a los pacientes y así podría mejorar la salud del personal de enfermería y reducir sus niveles de estrés.

Crear programas de apoyo y capacitaciones sobre la importancia de la salud.

Es muy importante que la clínica realice un plan de estudios sobre el manejo de estrés, la prevención de enfermedades que se pueden desarrollar a lo largo del turno nocturno junto con la implementación del descanso antes de trabajar o en momentos libres que tengan en el trabajo. Haciéndolo en reuniones donde puedan incluir materiales educativos, con diapositivas, videos entre otras cosas para mejorar la comprensión del personal con respecto a la importancia de salud.

Optimizar los cambios y promover otras actividades o el descanso adecuado en ciertas horas.

Deberían implementar más seguido la distribución de los turnos y así evitar el bajo rendimiento y cansancio laboral en el trabajo nocturno, llegando a ser esenciales para mejorar las condiciones de trabajo y el cuidado de las enfermeras de la Clínica San Rafael.

REFERENCIAS

Castillo-G, Guiance-G, Méndez-P, Pérez-A,(2022)-Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2022000200003

Ministerio de Salud Pública de Ecuador. (2019). Ministerio de Salud Pública de Ecuador.

<https://www.salud.gob.ec>

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS). (2019). Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. <https://www.iess.gob.ec>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). Organización Panamericana de la Salud (OPS) – Ecuador.

<https://www.paho.org>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2019). Instituto Nacional de

Rotenberg, G., Behar, M., & Thompson, D. (2021). Impact of Night Shift Work on

Nurses' Physical Health: A Longitudinal Study in Toronto, Canada. *Canadian Journal of Nursing Research*, 53(4), 342-352.

Ramírez Elizondo, N., Paravic-Klijn, T., & Valenzuela-Suazo, S. (2019). Efectos del trabajo nocturno en la salud del personal de enfermería: Un estudio en Cuenca, Ecuador. *Revista de Salud Pública*, 23(1), 72-80.

González, M., Castro, R., & Pérez, A. (2020). Efectos del trabajo nocturno en la salud física del personal de enfermería en Quito, Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Salud Pública*, 38(2), 112-118.

Rivera, J., Martínez, M., & López, D. (2021). Efectos del trabajo nocturno sobre la salud de las enfermeras en la provincia de Azuay. *Revista de Salud Pública de Azuay*, 14(1), 45-52.

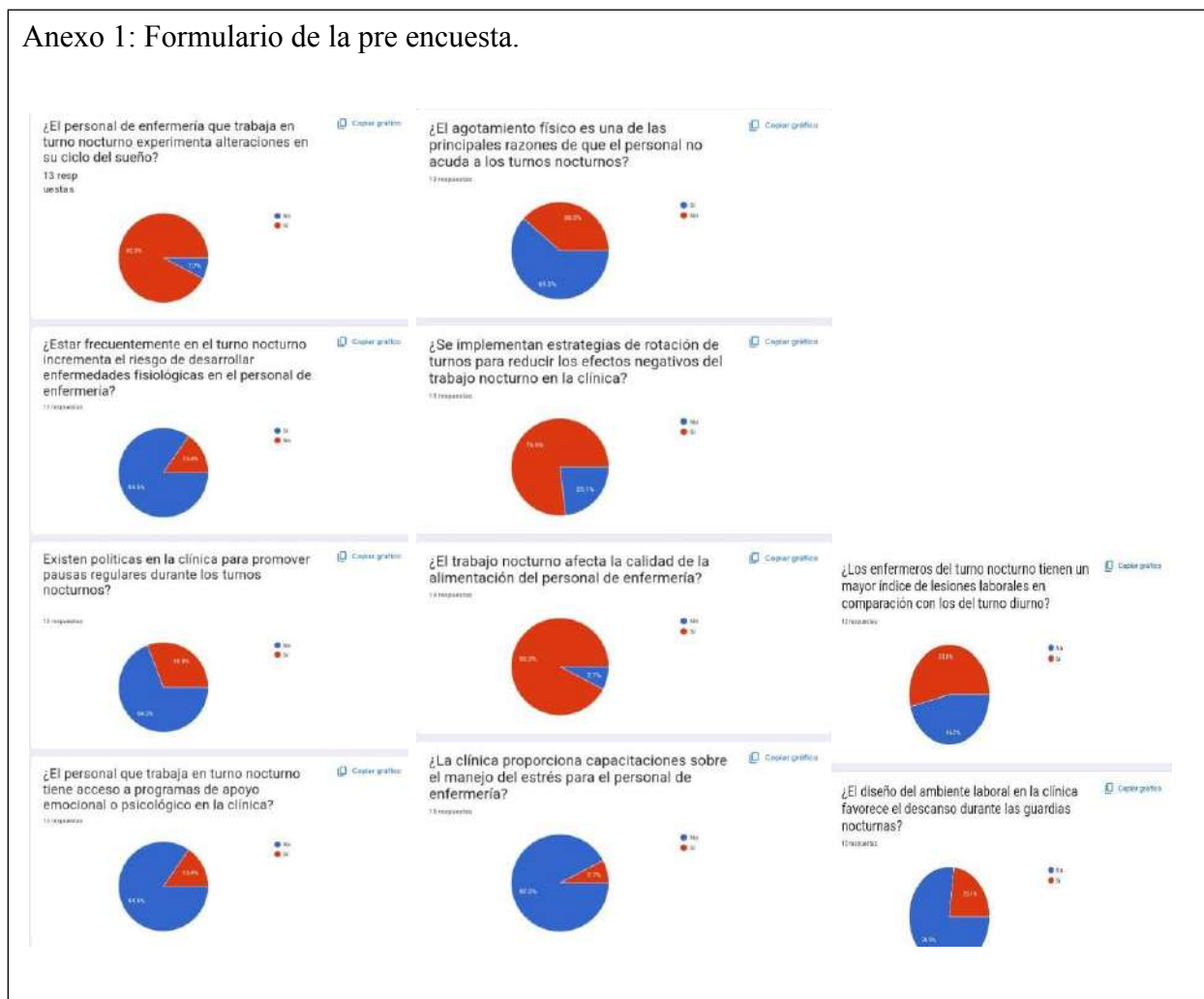
Gómez, P., Rodríguez, S., & Sánchez, T. (2019). Impacto del trabajo nocturno en la salud del personal de enfermería en Guayaquil, Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Investigación en Salud*, 9(2), 88-94.

Estadística y Censos – Ecuador. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec> Colegio de Enfermeras del Ecuador. (2019). Colegio de Enfermeras del Ecuador.

<https://www.colegiodeenfermeras.gob.ec> <https://doi.org/10.1177/08445621211035457>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009 **ANEXOS**

Anexo 1: Formulario de la pre encuesta.



Anexo 2: Interacción con el personal de enfermería.



Anexo 4: Aplicación de la encuesta.



Anexo 5: Finalización de la aplicación de la post encuesta.



Anexo 6: Formulario de post encuesta.

