



IMPACTO DEL TRABAJO NOCTURNO EN EL PERSONAL ENFERMERO Y EN LOS CUIDADOS PRESTADOS AL RESIDENTE

Lorena Caballero Gallardo Enfermera en Centro Residencial "Perpetuo Socorro"
Santa Fe (Granada) · Rocío Centeno Martín, Manuel Rueda Fernández
Institución: Centro Residencial Nuestra Señora del Perpetuo Socorro



INTRODUCCIÓN

El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria. El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no sólo a la calidad de vida en el trabajo, sino a la vida extralaboral. Dadas las características humanas, la actividad laboral debería desarrollarse durante el día, a fin de lograr una coincidencia entre la actividad laboral y la actividad fisiológica. Sin embargo, en algunas actividades es necesario establecer turnos de trabajo con horarios de trabajo que están fuera de los que sería aconsejable. Se habla de trabajo a turnos cuando el trabajo es desarrollado por distintos grupos sucesivos, cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral, de manera que se abarca un total de entre 16 y 24 horas de trabajo diarias.

Legalmente, en el Estatuto de los Trabajadores, se define el trabajo a turnos como "toda forma de organización del trabajo en equipo según la cual los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo, según un cierto ritmo,

OBJETIVOS

Identificar la relación existente entre el turno de noche y la salud general del profesional enfermero y su repercusión en la calidad de los cuidados que presta al residente.

MÉTODOS

Revisión bibliográfica sistemática en las bases de datos de Dialnet Lilacs, Pubmed y Scopus.

Los criterios de inclusión utilizados fueron: artículos referentes a profesionales de enfermería, año de publicación actual desde 2012, redactados en idioma español, de acceso a texto completo y gratuito. Combinando las palabras claves con el operador booleano AND

Palabras clave: Enfermería, efectos adversos, factores de riesgo y trabajo nocturno.



CONCLUSIONES

La salud y la vida laboral están íntimamente relacionados. El trabajo nocturno presenta efectos nocivos en el bienestar del trabajador que guardan relación con el ritmo fisiológico y circadiano. Es responsabilidad de las organizaciones implantar una adecuada organización-rotación del personal laboral que disminuya la continuidad del horario de noche, además de preparar al personal con el fin de mejorar sus horas de descanso con estrategias que lograrían mitigar el impacto del trabajo nocturno.

continuo o discontinuo, implicando para el trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un período determinado de días o de semanas". Asimismo se considera trabajo nocturno el que tiene lugar "entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana" y se considera trabajador nocturno al que "invierte no menos de tres horas de su trabajo diario o al menos una tercera parte de su jornada anual en este tipo de horario."

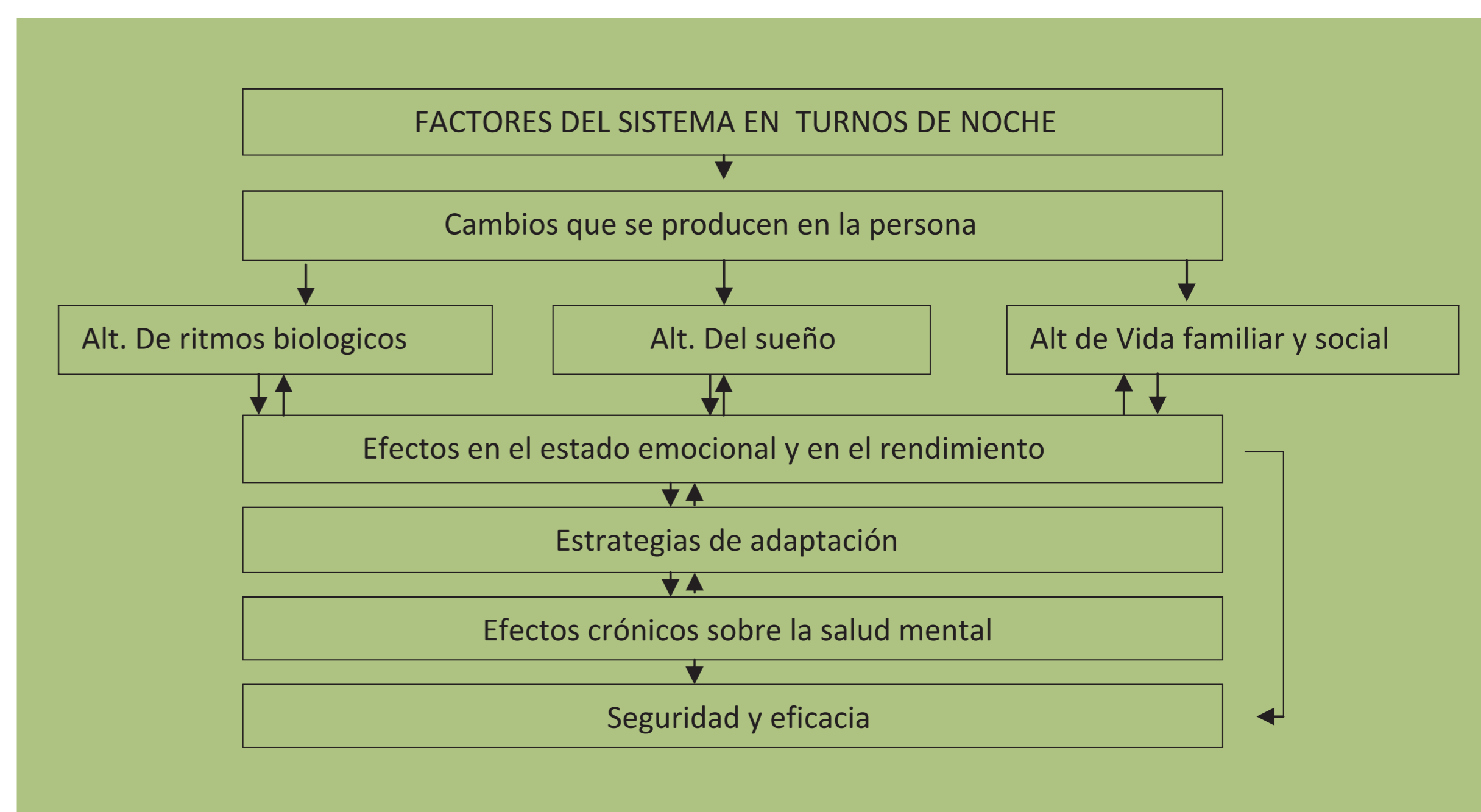
En algunos de los estudios realizados sobre el tema, se ha visto que las personas que trabajan a turnos demuestran una menor satisfacción con el horario y con el trabajo en general, que las personas que prestan sus servicios en jornada laboral diurna. Ello puede ser debido a una falta de adaptación debida a la alteración de los ritmos circadianos (variaciones diarias de los procesos corporales que se producen en un ciclo de aproximadamente 24 horas) y sociales.

Tales alteraciones pueden afectar la salud y repercutir sobre los cuidados a prestar comprometiendo la seguridad del residente y del propio profesional

RESULTADOS

Tras la lectura crítica de los artículos, seleccionamos 4 para realizar esta investigación que hacen referencia a la relación entre el turno nocturno y las diversas patologías padecidas por los profesionales de enfermería.

Por una parte se ve alterado el equilibrio biológico, por el desfase de los ritmos corporales. También se dan perturbaciones en la vida familiar y social. Es importante tener en cuenta estas consecuencias y diseñar el trabajo a turnos de manera que sea lo menos nocivo posible para la salud de aquellas personas que se encuentran en dicha situación.



El organismo humano tiene unos ritmos biológicos, es decir, que las funciones fisiológicas siguen unas repeticiones cíclicas y regulares. Los ritmos circadianos son los más afectados y, por tanto, los más estudiados en relación con el trabajo a turnos.

Alteraciones del ritmo circadiano que también son factor de riesgo sobre las enfermedades crónicas

- Trastornos del sueño. Síntomas de insomnio y somnolencia excesiva diurna
- Aumento de aparición de diabetes tipo II
- Hipertensión
- Aumento de peso
- Trastornos cardíacos
- Trastornos psicológicos. Depresión, ansiedad, estrés
- Abusos de medicamentos
- Trastornos gastrointestinales. Debido a hábitos alimentarios irregulares
- Aumento del cáncer de mama
- Trastornos reproductivos. Las mujeres presentan ciclos menstruales irregulares, infertilidad, abortos, etc
- Afectación en las relaciones socio-laborales y familiares
- Aumento de errores en el trabajo. El cansancio y la fatiga disminuyen la actividad y producción laboral

El trabajo a turnos, especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo normal de actividad descanso, obligándole a ajustar sus funciones al período de actividad nocturna. Ello acarrea un cambio en las funciones corporales, que aumenta con el número de noches trabajadas, pero que no llega nunca a ser completo. Las alteraciones son debidas a la estabilidad de estos ritmos y a su dificultad para adaptarse a modificaciones externas. De hecho, el cuerpo está sometido a una tensión continua en su intento de adaptarse al cambio de ritmo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- www.cuidateplus.com/enfermedades/neurologicas/trastornos-ritmo-circadiano.html
- Aguado, T. (2016). Calidad del sueño en profesionales hospitalarios, sanitarios y no sanitarios. *Enfermería del Trabajo*, 6(1), 12-18.
- Ramírez-Elizondo, N., Paravic-Klijn, T., y Valenzuela-Suazo, S. (2013). Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. *Index de Enfermería*, 22(3), 152-155.
- Elizondo, N.A.R. (2012) Turnos de trabajo en el personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos. *Enfermería en Costa Rica*, 2(33), 74-80.
- Marcos, M. L. T., y Selva, J. P. S. (2016). Estado de Ansiedad y Burnout en trabajadores sanitarios de Albacete. *Journal of Negative and No Positive Results JONNPR*, (3), 100- 106
- FERNÁNDEZ MANDEZ, N. ET AL. Calidad de vida en trabajadores de un hospital general con horario a turnos de noches *Medicina de Empresa Perpetuo Socorro*, Y. 24, N° 2, 4360
- NOGAREDA CUIXART, S. Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación NTP-310 Barcelona, INSHT, 1993

