

Intervención educativa para la prevención de somnolencia diurna excesiva en el personal de enfermería de Azogues

Educational intervention for the prevention of excessive daytime sleepiness in the nursing staff of Azogues

Olga Adriana Tenezhañay-Herrera¹; Isabel Cristina Mesa-Cano²;
Andrés Alexis Ramírez-Coronel³; Marcia Yolanda Cobos-Albarracín⁴
{imesac@ucacue.edu.ec;
andres.ramirez@ucacue.edu.ec}

Fecha de recepción: 2 de agosto de 2021 — **Fecha de aceptación:** 22 de septiembre de 2021

Resumen: El personal de enfermería está sometido a un horario laboral rotativo con el único fin de brindar atención al paciente las 24 horas del día, es un grupo vulnerable por las jornadas laborales nocturnas con mayor riesgo de contraer patologías, la mayoría presentan el síndrome de somnolencia diurna excesiva siendo un factor de riesgo para diversos trastornos físicos y mentales. Como objetivo fue desarrollar una intervención educativa que contribuya al incremento del nivel de conocimiento de los profesionales de enfermería, dirigido a la modificación de hábitos personales insanos y prevención de somnolencia diurna excesiva. Se empleó un estudio descriptivo – correlacional, de corte transversal, prospectivo y no experimental. La población de estudio estuvo conformada por todo el personal de enfermería del Hospital Homero Castanier Crespo de Azogues, Ecuador, se aplicó la encuesta Sociodemográfica y la Escala de Somnolencia de Epworth; el análisis estadístico fue un estudio descriptivo, posteriormente se realizó una prueba de normalidad entre las variables y se pudo analizar con pruebas paramétricas. El resultado que se destacó en el estudio fue que el personal de enfermería de la institución presenta somnolencia diurna excesiva, además llevan hábitos insanos, posteriormente se desarrolló una intervención educativa sobre hábitos saludables para mejorar la calidad de vida.

Palabras clave — *Trastornos de somnolencia excesiva. horario de trabajo por turnos, prevención de enfermedades, personal de Enfermería.*

¹Maestría en Gestión del Cuidado del Posgrados de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

²Maestría en Gestión del Cuidado del Posgrados de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

³Maestría en Gestión del Cuidado del Posgrados de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
Laboratorio de Psicometría, Psicología Comparada y Etología del Centro de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología (CIITT) de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
Health and Behavior Research Group (HBR), Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

⁴Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

Cómo citar:

Tenezhañay-Herrera, O. A., Mesa-Cano, I. C., Ramírez-Coronel, A. A., & Cobos-Albarracín, M. Y. (2021). Intervención educativa para la prevención de somnolencia diurna excesiva en el personal de enfermería de Azogues. Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación, 5(40), 366-381. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp366-381>

Abstract: The nursing staff is subjected to a rotating work schedule with the sole purpose of providing patient care 24 hours a day, it is a vulnerable group due to night work shifts with a higher risk of contracting pathologies, most of them present excessive daytime sleepiness syndrome being a risk factor for various physical and mental disorders. The objective was to develop an educational intervention that contributes to increase the level of knowledge of nursing professionals, aimed at modifying unhealthy personal habits and preventing excessive daytime sleepiness. A descriptive-correlational, cross-sectional, prospective and non-experimental study was used. The study population consisted of all the nursing staff, the Sociodemographic survey and the Epworth Sleepiness Scale were applied; the statistical analysis was a descriptive study, then a normality test was performed between the variables and it was possible to analyze with parametric tests. The result that stood out in the study was that the nursing staff of the institution presents excessive somnolence, in addition they have unhealthy habits, subsequently an educational intervention on healthy habits was developed to improve the quality of life.

Keywords — *Excessive sleepiness disorders. shift work schedule, disease prevention, Nursing staff.*

INTRODUCCIÓN

La Somnolencia Diurna Excesiva (SDE) se describe como una respuesta subjetiva, que se caracteriza por el deseo de dormir en circunstancias inapropiadas o no deseadas, afectando el normal funcionamiento diario y teniendo importantes repercusiones en la salud de las personas. Los servicios de salud ocupacional tienden a ignorarlos. Además, las personas afectadas con SDE no refieren presentar esa patología, sino que lo demuestran por cansancio y fatiga permanente¹.

Los esfuerzos físicos y psicológicos que exige el trabajo en el sector de la salud al personal de enfermería implica mucho desgaste principalmente por ser sometidos a horario laboral rotativo, el grupo de mayor vulnerabilidad a presentar problemas en la salud son aquellos que laboran en jornada nocturna y se relaciona con diversas patologías como estrés, fatiga, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, psiquiátricos, obesidad, diabetes, fatiga crónica; ocasionados por la alteración en el ritmo circadiano y los hábitos insanos que tiene el personal². La prevalencia de estas patologías se da más en el sexo femenino, por los múltiples roles que tiene que desempeñar a nivel laboral y en otros ámbitos como son las funciones en el hogar^{3,4}.

Los profesionales de enfermería tienen un amplio conocimiento de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades, pero por la gran demanda de trabajo y sus horarios laborales los trabajadores llevan hábitos insanos, por ejemplo, el horario de comidas se ven afectados teniendo ayunos prolongados o ingieren comida rápida con frecuencia, no realizan actividad física por el cansancio, sus horas de descanso se ven afectadas por el horario nocturno de trabajo alterando sus ritmos circadianos, estas prácticas insanas van a perjudicar la salud del personal^{5,6}.

Por lo antes expuesto se genera la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores que puede causar somnolencia diurna excesiva en el personal de enfermería del Hospital Homero Castanier Crespo?

Ante esta situación, estudios a nivel internacional demuestran que existen patologías asociadas a los turnos rotativos como son trastornos gastrointestinales (síndrome de intestino irritable, gastritis, reflujo); alteraciones en el ciclo sueño/vigilia (insomnio, SDE, fatiga); enfermedades cardiovasculares y metabólicas; problemas psicológicos sensibilidad, humor alterado y ansiedad.

Cabe mencionar que las mujeres y la SDE está asociada positivamente con los efectos de la jornada laboral de turnos rotativos, se refiere en mayor medida al género femenino ya que ellas son más propensas a desarrollar esta patología por el cansancio laboral y las actividades que llevan en el hogar³.

El objetivo principal es desarrollar una intervención educativa que contribuya al incremento del nivel de conocimiento de los profesionales de enfermería, dirigido a la modificación de hábitos personales insanos y prevención de somnolencia diurna excesiva, en el Hospital General Homero Castanier Crespo de la ciudad de Azogues.

En base al objetivo principal se plantearon los siguientes objetivos específicos: 1) valorar somnolencia diurna excesiva mediante la aplicación de la Escala de Somnolencia de Epworth al personal de enfermería y las variables sociodemográficas de la población de estudio, 2) identificar los hábitos personales insanos que poseen el personal incluido en este estudio y realizar una intervención educativa en respuesta al diagnóstico realizado, para la modificación de hábitos personales insanos y prevención de somnolencia diurna excesiva en los profesionales incluidos en el estudio.

En una revisión de Krauss, et al.⁷ realizan una comparación a los trabajadores del día con los trabajadores de turnos rotativos, encontrando una disminución de la salud en general, del bienestar y de la calidad del sueño, así como cambios en la vida familiar y social, actividades del ocio y en los horarios para alimentarse.

A continuación, vamos a exponer los principales problemas del personal a consecuencia de laborar en los turnos rotativos.

Aislamiento social e interferencias en la vida familiar

El estrés y la fatiga son factores que contribuyen a desarrollar trastornos psiquiátricos mostrando sentimientos de aislamiento, apatía, cambios del estado de ánimo; siendo el personal más afectado el que está sometido a jornadas laborales extensas⁸.

Este problema repercute, según Spurgeon y Cooper⁹, en la interacción en la vida social y familiar ya que el profesional todo el tiempo va a mantenerse cansado y preferiría el descanso que las reuniones, pero este mal hábito se debe modificar con la organización del tiempo del trabajador porque estas actividades de ocio le van a ayudar a liberar las tensiones ocurridas en el trabajo.

Alteración del sueño

En el 2018 se realizó una encuesta denominada *Sleep in America* demostraron que el personal a turnos descansa pocas horas y la recuperación de la falta de sueño es lenta y por lo tanto el profesional se mantendrá con mayor fatiga física y/o psíquica¹⁰.

El sueño se produce de una manera inconsciente, es de vital importancia por las funciones que tiene para la restauración y protección de los diferentes sistemas biológicos como es la conservación de energía, la regulación metabólica, consolidación de la memoria, eliminación de sustancias de desecho, activación del sistema inmunológico, a nivel psicológico las personas con privación del sueño al dormir mejoran su estado del ánimo¹¹, por lo general las personas que duermen poco tienden a ser más irritables, se concentran menos y presentan dificultad para la toma de decisiones.

Alteración del ritmo circadiano

El ritmo circadiano es un proceso biológico que se repiten en ciclos de aproximadamente 24 horas, como son los cambios físicos, mentales y conductuales. Por ejemplo, el sueño y la vigilia ocurren con un intervalo de alrededor de veinticinco horas, responden principalmente al ciclo de luz-obscuridad en el ambiente¹².

Por lo que, los trabajadores nocturnos tienden a dormir en el día cuando su ritmo circadiano es alto y le indica que tiene que mantenerse despierto, el sueño a esas horas es más ligero o no satisfactorio refieren que no descansan tan profundamente como en la noche, la persona se despierta más fácilmente por el ruido generado, sintiéndose con fatiga todo el día pudiendo afectar la capacidad para desempeñar el trabajo; lo contrario, ocurre mientras labora en la noche el trabajador tiene que mantenerse en estado de alerta, pero su circadiano es bajo y le orienta a dormir^{13,14,15}.

De la misma forma un meta-análisis reciente asoció el trabajo a turnos con los eventos cerebrovasculares, demostrando el aumento el riesgo de eventos coronarios, infartos miocárdicos y en menor medida isquemia cerebral; en los resultados encontraron una similitud entre los turnos matutinos y vespertinos, pero en mayor medida en los turnos nocturnos^{16,17}.

Cabe indicar que el riesgo a presentar neoplasias también está relacionado con la turnicidad, de acuerdo con un estudio de riesgo para cáncer mamario realizado en personal de enfermería y militares femeninos que laboraban en turnos nocturnos presentaron un aumento de riesgo leve a moderado, otro estudio experimental con animales a turnos rotativos se observó un incremento de células tumorales¹⁸.

Un estudio de la Universidad de Maryland – Estados Unidos demuestran que la calidad y cantidad de sueño en los profesionales de enfermería se ve afectada por el trabajo a turnos, científicos de la Universidad de Manitoba en Winnipeg – Canadá recomiendan una breve siesta en los turnos de la noche por el beneficio que tendría sobre la salud del personal¹⁹.

Tomando en consideración lo expuesto, como vía para contribuir a buscar soluciones a la problemática en estudio, se considera necesario concientizar al personal de enfermería acerca de la disminución de turnos nocturnos, debido a las repercusiones que estos provocan en la salud humana, por la alteración que causan a nivel del ritmo circadiano, lo que unido a la eliminación de hábitos insanos, constituye una medida de prevención de complicaciones fomentando estilos de vida saludables, enfocados en alimentación, ejercicio físico, optimización de descanso y tiempo libre, comunicación familiar y manejo del estrés, para evitar patologías.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

Se aplicó un estudio de tipo descriptivo – correlacional, de corte transversal, prospectivo y no experimental.

Población

La población en estudio estuvo conformada por todo el personal de enfermería profesional y auxiliares de enfermería (n=196) que laboran en el Hospital General Homero Castanier Crespo de la ciudad de Azogues, provincia del Cañar, éste es un hospital tipo B de referencia a nivel provincial, que brinda atención en consulta externa, emergencia y hospitalización las 24 horas del día, teniendo personal que labora en turnos rotativos para brindar una atención de calidad a nuestros usuarios.

Muestra

Se efectuó un muestreo aleatorio simple. La muestra estuvo constituida por 143 enfermeras y auxiliares de enfermería que laboran en el Hospital General Homero Castanier Crespo de la ciudad de Azogues, de acuerdo con la fórmula Sierra Bravo de 1988, el error (5%) que cometemos de estimación del tamaño de la muestra, partiendo de un nivel de confianza del 95% siguió la siguiente fórmula, tomando $Z=1,96$:

$$n = \frac{Z_v^2 * p * q * N}{e^2 (N-1) + Z_v^2 p * q}$$

Fórmula 1. Sierra Bravo.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Se tomó en cuenta el siguiente criterio de inclusión: Personal de enfermería con nombramiento permanente, nombramiento provisional y contrato ocasional. Y, se excluyó al personal de enfermería que se encontraba con licencia de vacaciones o salud, además al personal que no aceptó participar en la investigación.

Instrumentos

Variables Sociodemográficas: edad, género, nivel de preparación, estado civil, número de hijos, edad de los hijos, tiempo de jornada laboral, área de trabajo, años de servicio, horario de trabajo, años de realizar turnos rotativos.

Variable hábitos saludables: estilos de vida: realiza ejercicio físico, deporte que practica, tiene alimentación balanceada, cada que tiempo consume comida rápida, número de vasos de agua que consume diariamente.

Escala de Somnolencia de Epworth

Fue desarrollada en inglés por Johns en 1991, ha sido validada en español por dos personas bilingües quienes evaluaron cada ítem puntuando una calificación de 1 y 10 (mínima-máxima), esta versión fue retro traducida al inglés la cual puntuó con dificultad en la retro traducción, luego fue nuevamente traducida al español y así se obtuvo una versión definitiva. El cuestionario se compone de 8 ítems o preguntas relacionadas con la “propensión” a quedarse dormido en diferentes momentos en el día²⁰. Las opciones de respuesta para cada ítem se sitúan según la apreciación del paciente, en una escala de Likert de 4 niveles, calificando de acuerdo a la propensión 0= Sin posibilidad de adormecerse, 1= Ligera posibilidad de adormecerse, 2= Posibilidad moderada de adormecerse, 3= Posibilidad alta de adormecerse. El rango de posible puntuación final oscila entre 0 y 24, interpretándose de la siguiente manera: sueño normal de 1 - 6 puntos; somnolencia media de 7 - 8 puntos y somnolencia excesiva (posiblemente patológica) de 9 - 24 puntos²⁰.

Procedimiento

Se realizó la investigación accediendo a la muestra del personal de enfermería que labora en el Hospital General Homero Castanier Crespo. En primer lugar, se solicitó los permisos respectivos al gerente de la institución. Posteriormente, se aplicó una encuesta en la página de Microsoft Forms una encuesta en línea, con el propósito de no exponer a los participantes de posibles contagios del coronavirus. La encuesta se envió mediante un enlace al personal de enfermería de la institución para el llenado de la información. Cabe destacar que los datos de cada sujeto se registraron en filas, con un código identificador de número de sujeto, pero en ningún caso se registró nombres, ni apellidos, número de cédula, correo electrónico, por lo tanto, los sujetos no pueden ser identificados. Luego se procedió a generar una base de datos en un documento de Excel, posterior a ello se realizó la depuración de los datos y se procedió a efectuar los análisis de los resultados obtenidos. Y, por último, se realizó la intervención educativa de manera online sobre la modificación de hábitos personales insanos y prevención de SDE dirigido a todo el personal de enfermería que labora en el hospital.

Análisis estadístico

Se realizó un análisis descriptivo mediante frecuencias y porcentajes (variables cualitativas) y medidas de tendencia central. Posteriormente se realizó una prueba de normalidad y homocedasticidad con las variables cuantitativas (dependientes) y se analizó supuestos paramétricos. Se realizó un análisis de diferencias de medias mediante la *prueba t para muestras relacionadas*, todos los análisis estadísticos antes mencionados se realizaron mediante el programa estadístico *InfoStat*.

RESULTADOS

Los resultados encontrados en la presente investigación son los siguientes, vamos a analizar de acuerdo a cada objetivo específico planteado:

El primer objetivo específico se valoró la somnolencia diurna excesiva mediante la aplicación de la Escala de Somnolencia de Epworth al personal de enfermería y las variables sociodemográficas de la población de estudio, en la tabla 1 y 2.

Tabla 1. Valoración de somnolencia según la Escala de Somnolencia de Epworth y variables sociodemográficas

		<i>f</i>	%
Escala de Somnolencia de Epworth	Sueño normal	40	27,97
	Somnolencia media	23	16,08
	Somnolencia excesiva	80	55,94
Sexo	Masculino	12	8,39
	Femenino	131	91,61
Estado Civil	Soltero	48	33,57
	Casado	74	51,75
	Viudo	2	1,40
	Divorciado	10	6,99
	Unión libre	9	6,29
Tiene Hijos	Si	110	76,92
	No	33	23,08
Nivel de Instrucción	Bachiller	60	41,96
	Tercer nivel	60	41,96
	Cuarto nivel	23	16,08
Profesión	Licenciada en enfermería	78	54,55
	Auxiliar de enfermería	65	45,45
Servicio donde labora actualmente	Consulta externa	5	3,50
	Medicina interna	29	20,28
	Emergencia	7	4,90
	Quirófano	22	15,38
	Cuidados intensivos	16	11,19
	Ginecología	17	11,89
	Neonatología	17	11,89
	Cirugía - Traumatología	16	11,19
	Pediatría	14	9,79

		<i>f</i>	%
Horario de Trabajo	Rotativo	129	90,21
	Administrativo	14	9,79
¿Está usted presentando al menos una de estas afecciones de la conducta con frecuencia?	Irritabilidad	32	22,38
	Sueño constante	10	6,99
	Capacidad de vigilia	6	4,20
	Insomnio	26	18,18
	Olvido	24	16,78
	Nerviosismo	4	2,80
	Fatiga crónica	1	0,70
	Enojo	7	4,90
	Depresión	2	1,40
	Estrés	31	21,68
¿Ha presentado con frecuencia alguno de estos padecimientos?	Cefalea	88	61,54
	Diarrea	4	2,80
	Constipación	3	2,10
	Gastritis	14	9,79
	Hipertensión	4	2,80
	Aumento de peso	15	10,49
	Pérdida de peso	5	3,50
	Problemas de la piel	10	6,99
Con qué frecuencia sale con su familia al cine, hacer o ver deportes, viajes cortos, paseos	Semanal	29	20,28
	Mensual	48	33,57
	Cada 2 meses	12	8,39
	Cada 3 meses	18	12,59
	Anual	36	25,17
¿Participa en grupos y eventos?	De la comunidad	6	4,20
	Del trabajo	53	37,06
	Amigos	62	43,36
	Ninguno	22	15,38
	Total	143	100,00

De acuerdo a la valoración de la escala de somnolencia de Epworth tenemos un 55,94% de personas que presentan somnolencia excesiva; las características sociodemográficas se distribuyeron de la siguiente manera: El 91,61% pertenece al sexo femenino, el 51,75% son casados, el 76,92% tienen hijos, el 41,96% son bachilleres y tienen estudios de tercer nivel, el 54,55% de personas que participaron en el estudio son licenciadas en enfermería, laborando en los diferentes departamentos del hospital, teniendo un 20,28% del personal en medicina interna, el 90,21% labora en horario rotativos.

Tabla 2. Media de las variables sociodemográficas

	M	D.E.	Mín	Máx
Edad	38,26	8,87	25	59
Años de Servicio	8,9	7,52	0	34
Número de hijos	1,64	1,23	0	6
Número de años que viene realizando turnos rotativos	7,8	6,92	0	34
Número de turnos nocturnos que realiza usted regularmente cada mes	5,45	1,42	0	9

La edad media de los trabajadores que laboran en el hospital es de 38,26; los años de servicio tiene una M de 8,9; el número de hijos tiene una M de 1,64; el número de años que vienen realizando turnos rotativos tiene una M de 7,8 y el número de turnos nocturnos que realizan regularmente cada mes tiene una M de 5,45.

Para el objetivo específico 2 se *identificó los hábitos personales insanos que poseen el personal incluido en este estudio*, en la tabla 3.

Tabla 3. Hábitos insanos en el personal de enfermería

		<i>f</i>	%
Realiza anualmente control de su salud	Si	104	72,73
	No	39	27,27
Realiza usted algún ejercicio físico regularmente	Si	89	62,24
	No	54	37,76
En caso de que realice ejercicio físico, ¿con qué frecuencia lo realiza?	Diario	17	11,89
	Dos veces a la semana	36	25,17
	Una vez a la semana	14	9,79
	Rara vez	76	53,15
Tiempo destinado para el ejercicio físico	15 – 30 min	51	35,66
	30 - 45 min	26	18,18
	Más de 45 min	28	19,58
	Ninguno	38	26,57
¿Qué tipo de ejercicio físico realiza con más frecuencia?	Caminata	80	55,94
	Ciclismo	2	1,40
	Aeróbicos	9	6,29
	Crossfit	8	5,59
	Fútbol	7	4,90
	Natación	1	0,70
	Bailo terapia	7	4,90
	Ninguna	29	20,28
¿Considera usted que su dieta es balanceada?	Si	94	65,73
	No	49	34,27
Con qué frecuencia consume comidas rápidas: pizza, papas fritas, pollo frito, hamburguesas	Frecuentemente	17	11,89
	Algunas veces	123	86,01
	Nunca	3	2,10
¿Qué tipo de proteína consume con mayor frecuencia en su alimentación?	Carne roja	11	7,69
	Pollo	116	81,12
	Pescado	1	0,70
	Carne de cerdo	1	0,70
	Huevos	14	9,79
Con qué frecuencia consume alimentos ricos en fibra como: cereales integrales, avena, leguminosas, frutas, naranja, linaza, entre otros	1 - 2 veces por semana	52	36,36
	3 - 4 veces por semana	41	28,67
	5 - 6 por semana	16	11,19
	Todos los días	34	23,78
Frecuencia de consumo de gaseosas	Semanal	19	13,29
	Ocasional	111	77,62
	Nunca	13	9,09

		<i>f</i>	<i>%</i>
¿Duerme al menos 8 horas diarias?	Si	71	49,65
	No	72	50,35
¿Se siente muy estresado con frecuencia?	Si	81	56,64
	No	62	43,36
Considera usted que el nivel de estrés que maneja es	Bajo	64	44,76
	Moderado	71	49,65
	Alto	8	5,59
	<i>Total</i>	<i>143</i>	<i>100</i>

Las personas involucradas en el presente estudio realizan anualmente control de su salud en un 72,73%; dentro de los hábitos de practicar ejercicio físico el 62,24% si realiza ejercicio, de los cuales un 53,15% lo practican rara vez, el 35,66% en un promedio de 15 – 20 minutos, el ejercicio físico que realizan con más frecuencia es la caminata con un 55,94%.

En lo que respecta a los hábitos alimenticios el 65,73% considera que, si tienen una dieta balanceada, el consumo de comidas rápidas lo hacen algunas veces en un 86,01% de personas, el 81,12% refieren consumir pollo como proteína más frecuente en su alimentación, el 36,36% consumen alimentos ricos en fibra de 1 – 2 veces por semana, el 77,62% de personas refieren consumir gaseosas ocasionalmente.

En cuanto al hábito de descanso el 50,35% refieren que no duermen más de 8 horas; el 56,64% refieren que se sienten estresados con mayor frecuencia llevando un nivel moderado de estrés el 49,65%.

Y para el tercer objetivo específico se *realizó una intervención educativa en respuesta al diagnóstico realizado, para la modificación de hábitos personales insanos y prevención de somnolencia diurna excesiva en los profesionales incluidos en el estudio*, que a continuación se detalló:

De acuerdo con los resultados obtenidos se realizó la siguiente revisión bibliográfica para impartir una charla educativa al personal de enfermería que labora en la institución.

Educación para la salud con enfoque de prevención de somnolencia diurna excesiva y hábitos saludables recomendados

El autor Serra M¹⁰, recomienda la importancia de la educación al personal en cuanto a sus hábitos saludables, la relación al deterioro de la salud y los riesgos de presentar somnolencia, además indica que los trabajadores deben de optimizar los tiempos y tener una buena higiene del sueño. Otro punto de vista del autor es aumentar los niveles de alerta a través de siestas programadas antes del turno y/o a la mitad de este y el uso de fármacos estimulantes de la vigilia, pero debe ingerirse con precaución para no afectar al descanso posturno.

Descanso

Entre las medidas básicas para la educación en cuanto al descanso en el personal que labora a turnos tendríamos las siguientes recomendaciones:

- Limitar el tiempo que se permanece acostado, se debe usar la cama solamente para dormir, evitando comer, leer, ver la televisión.
- Procurar un ambiente tranquilo en el dormitorio sin ruido ni temperaturas extremas.
- Tener un horario fijo para acostarse y levantarse.
- No prolongar las horas de sueño durante el fin de semana.

- Las comidas deben ser con horarios regulares, en las noches alimentarse con comidas suaves, en poca cantidad y no copiosas.
- Evitar el consumo de drogas y estimulantes.
- No dormir siestas en el día para consolidar mejor el sueño en la noche.
- Durante la jornada nocturna de trabajo tomar una pequeña siesta.
- Realizar ejercicio físico¹³.

Alimentación

El autor Márquez²¹, observó durante 7 días los hábitos alimenticios en el sector sanitario concluyendo que la muestra no tiene una dieta equilibrada, optan por consumir más hidratos de carbono, grasas, altas cantidades de sodio y existe un déficit en la ingesta de calcio, factores que predisponen a presentar patologías como la osteoporosis e hipertensión arterial.

Ante esta situación es aconsejable educar al personal que deben consumir alimentos saludables y variados como proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua, ya que los alimentos aportan nutrientes indispensables para el crecimiento, desarrollo, rendimiento físico e intelectual por la energía que generan los nutrientes, de esta manera una persona bien alimentada tiene más oportunidades de vivir con salud, desarrollarse, aprender, trabajar y protegerse de enfermedades²².

Como se ha mencionado anteriormente existen patologías gastrointestinales, obesidad, diabetes, hipertensión asociada al hábito insano de alimentación; se debe recomendar al personal que labora a turnos rotativos seguir los siguientes hábitos saludables:

- Para evitar dislipidemias educar sobre la importancia del desayuno por la cantidad de energía que proporciona los alimentos a esta hora del día.
- Comer cantidades normales y con alimentos variados.
- Consumo diario de lácteos, frutas y verduras.
- Ingerir una amplia variedad de carnes rojas y blancas excepto sus grasas.
- Preparar las comidas con aceite crudo.
- Disminuir el consumo de sal y azúcar.
- Consumir panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.
- Ingerir abundante cantidad de agua durante el día.
- Aprovechar el momento de la alimentación para el encuentro familiar y diálogo con otras personas²².

Ejercicio

Otra recomendación para evitar las enfermedades profesionales es el tema del ejercicio físico siendo un pilar fundamental dentro de los hábitos saludables, según los resultados publicados de la *American Heart Association* indican que el personal que labora a turnos debe realizar caminatas o trotes suaves al día, no recomiendan carreras intensas por la falta de energía y el cansancio laboral acumulado que tienen los profesionales junto con las tareas fuera del trabajo²³.

El ejercicio físico debe formar parte de los hábitos diarios de todas las personas para tener una vida saludable, verse bien y sentirse mejor, no solo como una indicación para bajar de peso o complemento de las dietas, si no por la importancia que tiene para la prevención de enfermedades; a continuación, se detalla una lista de los beneficios del ejercicio²³:

- Los músculos queman glucosa de esta forma se evita que el exceso se transforme en grasa.
- Quema grasas siendo importante para adelgazar.
- Tonifica los músculos dando una mejor apariencia física.
- Su práctica diaria disminuye los niveles de colesterol.

- Al realizar de forma regular activa la circulación sanguínea.
- Previene enfermedades cardiovasculares (infartos, accidentes cerebrovasculares).
- Disminuye los niveles de azúcar en la sangre previniendo la diabetes.
- Mejora la hipertensión arterial.
- Refuerza el sistema inmunológico aumentando las defensas.
- Mantiene sanas las articulaciones, mejorando sus dolencias en las personas.
- Elimina toxinas del cuerpo.
- Al realizar ejercicio físico mejoran su estado de ánimo las personas con depresión, ansiedad, estrés, porque el cerebro elimina endorfinas brindando una sensación de bienestar.
- Mejora el insomnio.
- Brinda más resistencia evitando la fatiga y el cansancio.
- El cerebro se beneficia, mejora la lucidez mental y la memoria.
- Refuerza la densidad ósea.
- Las mujeres se benefician con el ejercicio, existiendo menos posibilidad de desarrollar cáncer de mama.
- Mejora la piel debido a la mayor irrigación sanguínea y oxigenación²³.

Como se observa es un gran listado de los beneficios de realizar ejercicio físico siendo el hábito saludable más recomendable al personal que labora a turnos para evitar o mejorar las enfermedades profesionales. Es importante la educación para la prevención de estas patologías por los beneficios tanto para el trabajador como para la institución ya que de esta manera los trabajadores van a tener mayor rendimiento físico e intelectual, existiendo mayor concentración en sus labores por ende menos accidentes laborales y se va a evitar las ausencias laborales por consecuencia de estas patologías.

DISCUSIÓN

El presente estudio realizado al personal de enfermería del “Hospital General Homero Castanier Crespo” según la valoración de la escala de somnolencia de Epworth demuestra que los trabajadores presentan una somnolencia excesiva (55,94%), el 90,21% del personal labora en horario rotativos, siendo más frecuente las mujeres (91,61%) en presentar este síndrome, presentando irritabilidad (22,38%) como afecciones en la conducta, y cefalea como un padecimiento más frecuente; de acuerdo a otras investigaciones en Brasil en el año 2016 publicaron un estudio sobre la SDE en el personal de enfermería obteniendo resultados de un 35,9% de somnolencia leve, señaló que independientemente del turno del trabajo presentaron mala calidad del sueño debido al estrés que enfrentan a nivel laboral y al cuidado de pacientes críticos²⁴.

Un estudio similar es el realizado en el hospital de II nivel de la provincia de Esmeraldas al personal que trabaja por turnos evidenciaron que según la valoración de la escala de Epworth la media fue de $8,79 \pm 4,555$ correspondiendo un grado de somnolencia diurna media, observaron una similitud en los resultados con un estudio realizado por Alshahrani y cols.²⁵ donde la media fue de $8,5 \pm 4,771$ en los trabajadores por turnos, mientras que aquellas personas que no laboraban bajo esta modalidad era de un $7,13 \pm 4,458$, existiendo una diferencia estadística alta, demostrando que la SDE afecta a las personas que laboran por turnos.

Podemos diferenciar que en distintos lugares a nivel local e internacional existe personal con esta afección, siendo el hospital en estudio un lugar con mayor índice en el personal de presentar una somnolencia excesiva, que en algunos estudios lo catalogan como una somnolencia patológica.

El personal que labora en la institución refiere que si realizan ejercicio físico (72,73%), no lo hacen de manera constante, teniendo un corto tiempo en practicar, en un promedio de 15 – 20 minutos, además refieren llevar una dieta balanceada, pero si existe el consumo de comidas rápidas y gaseosas, siendo un factor desencadenante para presentar otras patologías. En su gran mayoría de personal no descansan más de 8 horas diarias y llevan una vida constantemente estresada.

Un estudio realizado por la Universidad de Aconcagua, Chile²⁶ para determinar la situación de salud de los enfermeros que trabajan en el departamento de maternidad del Hospital Luis Lagomaggiore aplicó un cuestionario autorregulado y una valoración antropométrica. Encontraron los siguientes resultados que pueden afectar el estilo de vida, en cuanto a los factores extrahospitalarios el 32% se siente estresado y el 48% un poco; en relación al sueño, un alto porcentaje del 93% duerme menos de 8 horas, un 43% la calidad de sueño es buena y el 93% no consume medicación para dormir. El 89% no realiza actividad física, en cuanto a las condiciones de salud el 48% consumen tabaco, el 55% no tiene horario de comidas, un 45 % la alimentación es mala y el 57% tuvo un aumento de peso desde que empezaron a laborar. El 57% no va a control periódico y el 89% tienen alguna patología las más representativas son los trastornos gastrointestinales, hipertensión arterial y diabetes; el 39% tiene sobrepeso y el 25% obesidad²⁶. Todos estos datos reflejan como los estilos de vida intrahospitalaria asociada a las extrahospitalarias repercuten en las condiciones de vida de la salud de las enfermeras.

En el 2016, en el Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen - Lima es una investigación sobre el estilo de vida de los profesionales de enfermería de los servicios de medicina, cirugía y traumatología para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Marcos 2012, consta de 29 ítems que exploran seis dimensiones: actividad física y deporte, alimentación, recreación, descanso, manejo del estrés y hábitos del consumo, fue adaptado por las investigadoras y mide el estilo de vida de los profesionales. De todos los profesionales estudiados el 63% presenta un estilo de vida no saludable y el 36,5% un hábito saludable²⁷.

De acuerdo con la investigación los autores sugieren la necesidad de intervenir en el autocuidado enfermero, a través de implementación de estrategias educativas para la promoción de salud en el personal, con el fin de reducir la probabilidad de presentar patologías y disminuir los costos de morbilidad²⁷.

CONCLUSIONES

En el Ecuador se presenta un problema por la falta de reporte de esta patología por parte de las instituciones responsables de la atención al personal afectado, como consta en las estadísticas del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) 2020, entidad encargada del registro y calificación de enfermedades profesionales, los reportes son muy bajos y nulos en algunas provincias como es el caso del Cañar²⁸.

Con este contexto de análisis a nivel nacional acerca de las enfermedades profesionales especialmente SDE, más la indagación empírica realizada por la autora de la investigación a través del intercambio de opiniones con profesionales de enfermería que realizan turnos rotativos en los diferentes departamentos del hospital, ha permitido obtener información relativa a la necesidad de investigar sobre la prevalencia de SDE y la presencia de hábitos personales insanos en ese tipo de trabajadores para modificar conductas poco generadoras de salud, lo que contribuirá a la disminución de estas patologías en esa población que pueden tener un inicio agudo y luego tornarse crónicas disminuyendo la calidad de vida del trabajador e implicando costos a la institución por ausencias laborales y rehabilitación.

Luego de realizar el presente estudio se identificó que el personal de enfermería en su gran mayoría presenta hábitos insanos; siendo trabajadores de la salud debemos cambiar estos hábitos en nuestras vidas por los riesgos perjudiciales que conlleva a nuestra salud, además debemos dar ejemplo a vuestra familia para cambiar luego los hábitos como sociedad.

Se realiza la intervención educativa en la institución demostrando a las personas los resultados obtenidos en la investigación; además se educa al personal sobre los hábitos saludables que debemos practicar para mejorar nuestros estilos de vida de acuerdo con estudios científicos. Por otro lado, sería interesante realizar estudios Intervención Educativa en diferentes temáticas frente a la emergencia sanitaria por la pandemia de covid-19^{29,30,31} relacionados con aspectos emocionales³² e implementado estrategias de aprendizaje^{33,34,35}.

AGRADECIMIENTO

A la Coordinadora y Docentes de la Maestría en Gestión del Cuidado de la Universidad Católica de Cuenca y al Laboratorio de Psicometría, Psicología Comparada y Etología del Centro de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología (CIITT).

FUENTE DE FINANCIAMIENTO

Este estudio es autofinanciado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez González-Moro MT, Gallego-Gómez JI, Vera T, López ML, Marín MC, Simonelli-Muñoz AJ. Excessive daytime sleepiness and sleep hygiene of working adults in Spain. *Rev. Anales Sis San Navarra*. 2018 [citado: 26 de octubre del 2020];41(3):329-338. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272018000300329
2. Barahona AI, et al. El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica. *Rev. Med. leg. Costa Rica*. 2013 [citado 26 de octubre del 2020];30(1):17-36. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152013000100003&script=sci_abstract&tlng=es
3. Avendaño C, Román JA. Efectos de los roles múltiples en el bienestar psicológico en enfermeras chilenas. *Rev. Psykhe*. 2002 [citado 26 de octubre del 2020];11(2):27-41. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Roman_Brugnoli/publication/316940031_Efectos_de_los_Roles_Multiples_en_el_Bienestar_Psicologico_en_Enfermeras_Chilenas/links/5919f8964585159b1a4badde/Efectos-de-los-Roles-Multiples-en-el-Bienestar-Psicologico-en-Enfermeras-Chilenas.pdf
4. Silva K, Naidon A, Carmosina M, Peserico A, Silva RM, Colomé CL. Somnolencia diurna excesiva y los efectos del trabajo en la salud de trabajadores de enfermería. *Rev. Enferm. Glob*. 2020 [citado 27 de octubre del 2020];19(57):263-301. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000100009&lng=es
5. Silva RM, Zeitoune RG, Beck CL, De Martino MM, Prestes FC. The effects of work on the health of nurses who work in clinical surgery departments at university hospitals. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2016 [citado 27 de octubre del 2020];24: 274. Disponible en: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692016000100370

6. Rosales E, Rey De Castro J. Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. *Acta méd. peruana*. 2010 [citado 27 de octubre del 2020];27(2):137-143. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172010000200010&script=sci_arttext&tlng=en
7. DeArmond S, Chen PY. Occupational safety: the role of workplace sleepiness. *Rev. Accid Anal Prev*. 2009 [citado 29 de octubre del 2020];41(5):976-84. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001457509001158>
8. Ramírez-Elizondo N, Paravic-Klijn T, Valenzuela-Suazo S. Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. *Rev. Index Enferm*. 2013 [citado 29 de octubre del 2020];22(3):152-155. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000200008&lng=es
9. Spurgeon A. y Cooper CL. Working Time, Health and Performance. En C. Cooper. y I. Robertson, Eds *Well-Being in Organizations*. 2001 [citado 30 de octubre del 2020];91-124. Disponible en: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.471.5137&rep=rep1&type=pdf>
10. Serra L. Trabajo en turnos, privación de sueño y sus consecuencias clínicas y médico legales. *Rev. Med. Clin. Condes*. 2013 [citado 30 de octubre del 2020];24(3):443-451. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864013701809>
11. Carrillo-Mora P, Ramírez-Peris J, Magaña-Vázquez K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Rev. Fac. Med. (Méx.)*. 2013 [citado 30 de octubre del 2020];56(4):5-15. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002&lng=es
12. Arango S. Los ritmos circadianos y la productividad laboral. *El Cuaderno – Escuela de Ciencias Estratégicas (Colombia)*. 2009 [citado 30 de octubre del 2020];3(5):39-57. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3035209>
13. Cuartero P. Sueño y salud laboral. *Rev. Vigilia-Sueño*. 2007 [citado 30 de octubre del 2020];18:22-25. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-vigilia-sueno-270-articulo-sueno-salud-laboral-13109170>
14. Bonet-Porqueras R, Moliné-Pallarés A, Olona-Cabases M, Gil-Mateu E, Bonet-Notario P, Les-Morell E, et al. Turno nocturno: un factor de riesgo en la salud y calidad de vida del personal de enfermería. *Rev. Enferm Clin*. 2009 [citado 30 de octubre del 2020];19(2):76-82. Disponible en: <https://medes.com/publication/49169>
15. Aldabal L, Bahammam AS. Metabolic, endocrin and immune consequences of sleep deprivation. *Rev. Open Respir Med*. 2011 [citado 30 de octubre del 2020];5:31-43. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132857/>
16. Faraut B, Boudjeltia KZ, Vanhamme L et al. Immune, inflammatory and cardiovascular consequences of sleep restriction and recovery. *Rev. Sleep Med*. 2012 [citado 30 de octubre del 2020];16(2):137-149. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21835655/>
17. Vyas MV, Garg AX, Iansavichus AV et al. Shift work and vascular events: systematic review and meta-analysis. *Rev. BMJ*. 2012 [citado 30 de octubre del 2020];345(e4800):1-11. Disponible en: <https://www.bmj.com/content/345/bmj.e4800>
18. Filipinski E, Innominato PF, Wu M et al. Effects of light and food schedules on liver and tumor molecular clocks in mice. *Rev. J Natl Cancer Inst*. 2005 [citado 30 de octubre del 2020];97(7):507-517. Disponible en: <https://academic.oup.com/jnci/article/97/7/507/2544228>
19. Rodrigo S. Calidad del sueño en personal de enfermería. *Rev. Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología)*. 2011 [citado 30 de octubre del 2020];3(2):1-24. Disponible en: <http://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/280/299>
20. Castillo JL, Araya F, Montecino L, Torres C, Oporto S, Bustamante G et al. Aplicación de un cuestionario de sueño y la escala de somnolencia de Epworth en un centro de salud familiar. *Rev.*

- chil. neuro-psiquiatr. 2008 [citado 30 de octubre del 2020];46(3):182-191. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272008000300003&lng=es
21. Márquez R, Beato PI, Tormo MÁ. Life style, dietary habits and nutritional evaluation of Hospital de Mérida health professionals. *Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*. 2015 [citado 30 de octubre del 2020];31(4):1763-1770. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25795969/>
 22. Izquierdo A, Armenteros M, Lancés L, Martín I. Alimentación saludable. *Rev Cubana Enfermer*. 2004 [citado 30 de octubre del 2020];20(1):1-1. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es
 23. Matsudo S. Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2012 [citado 30 de octubre del 2020];23(3):209-217. Disponible en: http://www.clc.cl/cleprod/media/contenidos/pdf/MED_23_3/1_Dra_MMMatsudo.pdf
 24. Sartini T, Zinato C, James G, Franco N. Effects of a 12-hour shift on mood states and sleepiness of Neonatal Intensive Care Unit nurses. *Rev. esc. enferm. USP*. 2017 [citado 27 de octubre del 2020];51:1-7. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342017000100401&lng=en
 25. Guerra EM, Menéndez WA. Asociación entre el nivel de calidad de sueño, somnolencia y calidad de vida del personal de salud que trabaja y realiza turnos en un Hospital de II Nivel de la provincia de Esmeraldas – Ecuador, durante el periodo enero – marzo 2019. *Repositorio PUCE*. 2019 [citado 27 de octubre del 2020] Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16755>
 26. Quiroga I. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. *Universidad del Aconcagua. Facultad de Ciencias Médicas*. 2009 [citado 28 de octubre del 2020] Disponible en: <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/149>
 27. Rafael RC, Paredes Á. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. 2016 [citado 28 de octubre del 2020];9(2):39-46. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229
 28. Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. Estadísticas del Seguro de Riesgos del Trabajo IESS. [Internet] 2020 [citado 27 de octubre del 2020] Disponible en: https://sart.iesgob.ec/SRGP/barras_ep.php?MDE0MmlkPWVzdGF0
 29. Ramírez-Coronel A, Martínez-Suárez P, Pogoyo-Morocho G, Estrella-González M, Mesa-Cano I, Minchala-Urgilés R, et al. Evaluación psicométrica e intervención de Enfermería frente al Miedo a COVID-19. *Arch Venez Farmacol y Ter*. 2020 [citado 31 de enero del 2021];39(5):660–6. Disponible en: <https://search.proquest.com/docview/2478790383?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
 30. Torres-Criollo LM, Ramírez-Coronel AA, Martínez-Suárez PC, Romero-Sacoto LA, Mesa-Cano IC, González-León FM, et al. Clinical and para clinical variables predicting prognosis in patients with covid-19: Systematic review. *Arch Venez Farmacol Ter* 2020 [citado 31 de enero del 2021];39(5):667-671. Disponible en: <https://search.proquest.com/docview/2478791926?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
 31. Ramírez-Coronel AA., Martínez-Suárez PC, Cabrera-Mejía JB, Buestán-Andrade PA, Torracchi-Carrasco E, Carpio MG. Social skills and aggressiveness in childhood and adolescence. *Arch Venez Farmacol Ter* 2020 [citado 31 de enero del 2021];39(2):209-214. Disponible en: <https://search.proquest.com/docview/2422402946?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
 32. Ramírez AA. Laterality and reader process: correlational study. *Espirales*. 2019 [citado 31 de enero del 2021];3(27), 105-117. Disponible en: <https://www.revistaespirales.com/index.php/es/article/view/558>

33. Cabrera-Mejía JB, Martínez-Suárez PC, Ramírez-Coronel AA, Montánchez-Torres ML, Torracchi-Carrasco E, Castro-Ochoa FL. Analysis of problem-based learning impact on academic performance according to the forgotten (Fuzzy) effects theory. *Arch Venez Farmacol Ter* 2020 [citado 31 de enero del 2021];39(5):651-659.
34. Andrade MC, Urgilés PT, Estrella MA. Information and communication technologies in the development of stochastic models applied to the health sector. *Medicina* 2020 [citado 31 de enero del 2021];80(1):31-38. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32044739/>
35. Ramírez-Coronel A, Martínez-Suárez PC, Mesa-Cano I, Minchala-Urgilés RE, Ramirez-Coronel M, Torres-Criollo L, et al. Reseña histórica de Michel Foucault (1926-1984): concepto de ciencia e incidencia en la Psicología. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 2020 [citado 31 de enero del 2021];39(6):740-743. Disponible en: <https://search.proquest.com/docview/2478769623?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true> DOI: 10.5281/zenodo.4406598