



RIDUNAJ
Repositorio Institucional
Digital UNAJ



Universidad Nacional
ARTURO JAURETCHE

Tesinas de Grado

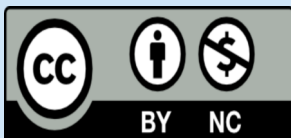
Contrera, Camila Rocio y Juarez, Yenhy Marianela

Factores que afectan la calidad del sueño o descanso del personal de enfermería del servicio de clínica médica pertenecientes al Hospital Zonal General de Agudos “Mi Pueblo” del partido de Florencio Varela de la provincia de Buenos Aires

2023

Instituto de Ciencias de la Salud

Carrera: Licenciatura en Enfermería



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons.

Atribución – No comercial 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Documento descargado de RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital de la Universidad Nacional Arturo Jauretche

Cita recomendada:

Contrera, C. R. y Juarez, Y. M. (2023). Factores que afectan la calidad del sueño o descanso del personal de enfermería del servicio de clínica médica pertenecientes al Hospital Zonal General de Agudos “Mi Pueblo” del partido de Florencio Varela de la provincia de Buenos Aires [Tesis de grado, Universidad Nacional Arturo Jauretche]. <https://rid.unaj.edu.ar/handle/123456789/3071>



**UNIVERSIDAD NACIONAL ARTURO JAURETCHE
INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

TRABAJO FINAL DE LA CARRERA

FACTORES QUE AFECTAN LA CALIDAD DEL SUEÑO O DESCANSO DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE CLÍNICA MÉDICA PERTENECIENTES AL HOSPITAL ZONAL GENERAL DE AGUDOS “MI PUEBLO” DEL PARTIDO DE FLORENCIO VARELA DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES.

TIPO DE TRABAJO FINAL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**ALUMNOS: Enfermera profesional Contrera, Camila Rocio
Enfermera profesional Juarez, yenny Marianela
DIRECTORA DEL TRABAJO FINAL: Magister Roussel, Patricia.**

FLORENCIO VARELA, 2023

Agradecimiento

Ante todo agradecemos a DIOS por darnos las fuerzas para continuar aun en las adversidades, por guiarnos en el camino de lo prudente y darnos sabiduría para mejorar día a día nuestro quehacer profesional.

Al mismo tiempo queremos agradecer a nuestra asesora de tesis, Magister Roussel, Patricia, por su dedicación y tiempo para con nosotras.

Sus conocimientos, sus orientaciones, su persistencia, su manera de trabajar, su paciencia y su motivación fueron elementos fundamentales para nuestra formación como investigadoras.

Ella ha inculcado un sentido de seriedad y rigor académico sin los cuales esta investigación no hubiera llegado a su fin.

Queremos también agradecer al Hospital zonal general de agudos "Mi pueblo" de Florencio Varela por permitirnos realizar nuestra investigación, y a su personal dispuesto a nuestra investigación.

Índice

Introducción

El proyecto busca identificar los factores que influyen en la calidad de sueño y descanso de los enfermeros del servicio de clínica médica del hospital zonal general de agudos "Mi Pueblo" del partido de Florencio Varela de la provincia de Buenos Aires y se encuentra circunscripto en el periodo de abril a diciembre del 2023.

El personal de enfermería es un eslabón importante en las instituciones de salud, ya sean estas, públicas o privadas y ya sea que preste sus servicios de manera dependiente o independiente. Los cuidados al individuo y a la comunidad, llevadas adelante por el personal de salud, es de suma importancia y los lleva a cumplir diversas funciones como lo explicita la Ley Nacional 24.004 siendo estas de índole educativas, preventivas, de promoción o rehabilitación.

Cabe destacar que el trabajo de enfermería conlleva una gran demanda de esfuerzo, tanto físico como mental que trae la imperiosa necesidad de contar con un buen y reparador descanso para el personal que lo ejerce.

Marco teórico

Concepto de calidad

RAE (2023) Estado de una persona, naturaleza, edad y demás circunstancias y condiciones que se requieren para un cargo o dignidad.

Concepto de Descanso

RAE (2023) Descansar. Quietud, reposo o pausa en el trabajo o fatiga.

Causa de alivio en la fatiga y en las dificultades físicas o morales., se utiliza este significado para describir el descanso oportuno, que tiene que tener un trabajador.

Sueño proceso fisiológico cíclico que sigue después del largo proceso de vigilia, este ciclo regula funciones fisiológicas y respuestas de conducta.

La Organización mundial de la salud indica que la falta o escasez del sueño repercute de manera directa sobre el bienestar de una persona, por este motivo la OMS recomienda dormir de 6 a 7 horas por día, siempre en las mismas horas, también en su clasificación internacional de enfermedades (CIE-10) precisa y clasifica en su décima edición el diagnóstico de insomnio para la dificultad de iniciar o mantener el sueño o no tener un sueño reparador, se acompañe de fatiga diurna, sensación de malestar personal expresivo en el deterioro social, laboral o de otras áreas considerables de la actividad personal.

El sueño se mantiene por actividad del sistema nervioso central, sin el descanso oportuno se ve afectada la capacidad de concentración, tomar decisiones, emitir juicio, entre tantas consecuencias, estas impactan de manera negativa.

El enfermero está en una constante presión de trabajo, donde se enfrenta al dolor, sufrimiento, desesperanza, desconsuelo, muerte, angustia e impotencia.

Sufre daño, por el cansancio emocional que traen sus labores y el desequilibrio de las relaciones con colegas, con la organización del servicio, carga de pacientes y de trabajo administrativo. En sus variaciones se pueden incluir accidentes laborales ,

tales como, la incorrecta manipulación de cortopunzantes, error en la preparación de medicamentos o equivocación a la hora de realizar procedimientos.

A lo largo de la historia diversos autores han abordado el sueño y descanso en las necesidades fundamentales del ser humano Florence Nightingale, Virginia Henderson, Faye Glenn Abdellah, Dorothea E. Orem, Maslow, Asociación de la Nanda y Mayore Gordon. Cada una de estas teorías dieron fundamentación científica. A lo largo de nuestro proyecto abordaremos algunos autores que serán mencionados a continuación como las que consideramos convenientes trabajar con respecto al patrón del sueño y descanso.

Beltrán y Carvajal (2019) “ (...) si el personal de enfermería no está en adecuado estado de salud, la atención clínica no será de calidad, lo cual repercutirá en el usuario”, lo que evidencia la importancia de indagar sobre las condiciones de sueño y descanso a fin de conocer los factores que intervienen.

Virginia Henderson (1947) Estableció una clasificación de las catorce necesidades fundamentales que representan un modelo conceptual en ciencias humanas y especialmente en cuidados de enfermería. El modelo forma parte de las corrientes del pensamiento enfermero.

Dichas necesidades fisiológicas y sociales cumplen un rol a la hora de poder identificar alteraciones.

Según la autora, las necesidades básicas del ser humano son requisitos indispensables para el óptimo desarrollo de salud física y mental para los seres humanos. Considerando el quinto lugar del punteo que realiza Henderson, la necesidad del descanso y del sueño, este se constituye como un factor relevante para el desempeño diario pudiendo afectar de manera directa el rendimiento de las personas, influyendo en la capacidad para pensar con claridad, la velocidad de reacción y la formación de recuerdos.

El modelo conceptual de nuestra pionera de la profesión, encuentra similitudes con la "Teoría de la motivación humana", propuesta por Maslow.

Maslow define jerárquicamente las necesidades básicas del individuo y las dispone en forma de pirámide, esta pirámide está compuesta de las necesidades más básicas (entre ellas el descanso).

Esta pirámide en su Nivel 1 posiciona las necesidades fisiológicas, trata las necesidades más básicas del ser humano; comer, dormir, respirar. Aquellas de las que depende su supervivencia. Si está necesidad se ve alterada, se podría decir que hay una falla en la cual el personal de enfermería, no lograría su autorrealización en el desempeño laboral.

Y a su vez, complementarlas con la teórica de M. Gordon (1982), quien ubica en quinto lugar el patrón sueño- descanso. Este patrón describe los ritmos del sueño, semisueño, despertar y las posibles consecuencias de su alteración para la salud. La duración del sueño, la frecuencia de despertares nocturnos, la calidad del sueño, la somnolencia diurna, el uso de medicamentos para dormir, los factores ambientales que pueden afectar el sueño, como el ruido o la luz. Cualquier problema de salud que pueda afectar el sueño, como dolor crónico o trastornos respiratorios.

Además, el patrón 5 puede involucrar la implementación de medidas para ayudar a dormir mejor, como la administración de medicamentos para el insomnio o la terapia cognitivo-conductual para el insomnio. El reposo y el sueño son esenciales para la salud, ya que restablece la energía de la persona.

Si bien, antes de seguir redactando sobre lo que cada teórica piensa respecto a la importancia del descanso, es primordial poder conocer su definición.

Hay distintos factores que pueden influir en la calidad del sueño, la edad, problemas que afectan el estado anímico, hábitos socioculturales, exigencia laboral, alteraciones en las relaciones sociales/ familiares, otros empleos. Por ello, la vida laboral, las relaciones sociales y afectivas, son fundamentales en la vida de los seres humanos. La sociedad actual, muchas veces obliga a las organizaciones a establecer para sus empleados, horarios de trabajo que están fuera de lo aconsejable, se plantea la doble jornada de trabajo, el recargo laboral, la demanda del personal o la falta de personal, entre otras razones. Ocasionando la alteración en el ritmo circadiano Ritmo biológico que ocasiona oscilaciones de las variables fisiológicas, como la secreción de hormonas hipotálamo hipofisarias o las del eje corticosuprarrenal, el ciclo de sueño y vigilia, la temperatura corporal, etc., a intervalos de 24 horas aproximadamente (mínimo de 20 y máximo de 28 horas) según las especies. Este ritmo está regulado por el reloj biológico que, en la especie humana, se ubica en los núcleos supraquiasmáticos.(RAE,2012).

Los ritmos circadianos tienen una gran influencia en los patrones de las funciones biológicas y de conducta, la alteración de estos patrones se ven afectados durante los estados de sueño y vigilia, suelen ser más operantes durante el día más que en la noche.

Estella Maris Valiensi (2018) "Un sueño normal tiene una arquitectura o estructura determinada. En ella se alternan etapas de distintos tipos de sueño.

Para Valiensi, Stella Maris. (2018)

NREM N1: este estadio abarca entre el 2% al 5% del TTR (o sea el Tiempo Total del Registro). Es la primera etapa en la que lentamente nos adormecemos. En ella, el cerebro comienza a prepararse para el sueño profundo. Los músculos se relajan y la respiración se vuelve lenta y constante. Es un sueño muy ligero. Si nos despertamos en esta fase, es muy probable que no tengamos registro de habernos quedado dormidos. En esta etapa es normal experimentar las sacudidas hípnicas (mioclonía del sueño), una sensación como de tropezar o estar cayendo. Es señal de que se está entrando en un sueño más profundo. Permanecer en fase N1 durante más tiempo del normal provoca sensación de cansancio.

NREM N2: ocupa aproximadamente 45% a 55% del TTR. Es un sueño más profundo que el de la etapa N1 pero aún podemos ser despertados con facilidad. En esta fase se acentúa la relajación muscular y la disminución del ritmo cardíaco y respiratorio, las ondas cerebrales se vuelven más y más lentas entrando en la fase N3.

NREM N3: representa entre el 15% y el 30%. En esta fase estamos en sueño profundo. Todas las funciones del organismo están al mínimo de su ritmo. Si alguien logra despertarnos de este sueño profundo nos sentiremos muy agotados y desorientados. Los sueños son más frecuentes en esta etapa que en otras del sueño NREM, aunque solo podemos recordar fragmentos o nada de ellos.

REM: La última fase del ciclo total de sueño es la REM, que representa entre el 20% al 25%. Su denominación se debe a que durante ella las pupilas se mueven constantemente. Las funciones cerebrales, respiratorias y cardiovasculares se aceleran. Los músculos de las extremidades están paralizados, pero los dedos pueden crispas. Es una fase de intensa actividad onírica, con sus sueños vividos, pero como el cerebro deja de emitir señales a la médula espinal esto impide llevarlos a la acción si nos despertamos aquí probablemente recordemos gran parte de los fantaseados luego de 10 minutos del REM se vuelve a ingresar en los estadios del NREM o sueño quieto.

Cabe destacar que el sueño REM es importante para la función cognitiva ya que en él se producen cambios del flujo sanguíneo cerebral, se aumenta la actividad cortical, se produce la liberación de adrenalina y aumenta la cantidad de flujo de oxígeno, esto ayuda a los procesos de la memoria y aprendizaje. Durante el sueño se filtran todas las actividades que la persona realizó durante el día.

Al trastorno del sueño se lo denomina disomnias éstas se distinguen cuatro categorías: insomnios, hipersomnias, parasomnias y alteraciones del ciclo del sueño y la vigilia.(RAE,2012).

En este caso las disomnias se dividen en dos tipos intrínsecas y extrínsecas.

Las disomnias intrínsecas: Son aquellas donde el trastorno del sueño deriva de una enfermedad y el trastorno del sueño se vuelve básico, las enfermedades más características son las apneas, apneas centrales, hipersomnia idiopática y obstructivas del sueño.

Las disomnias extrínsecas: En las extrínsecas la alteración del sueño está producida por factores externos y no a una enfermedad, sino a condiciones o circunstancias como: alimentación, fármacos, un mal descanso por ruido o no conciliar el sueño, alcohol.

La patología del sueño es uno de los problemas más frecuentes, no solo se presenta cuando el sujeto quiere conciliar el sueño si no también en su reflejo durante el día, su repercusión además de darse a nivel médico cardiovascular o neuropsicológico, sino también, a nivel de las relaciones personales, rendimiento laboral. es todo debe llevar a los responsables de políticas y profesionales de salud a considerar los trastornos del sueño un problema de salud pública ya que, los síntomas de enfermedades pueden verse exacerbadas o modificadas por un sueño de mala calidad incluso las personas pueden minimizar la sintomatología de alguna enfermedad asociandola al exceso de trabajo y cansancio que este produce. Ahora que pudimos plantear los factores de la disomnias, podemos decir que epidemiológicamente diversos estudios han demostrado que el sueño óptimo se asocia al mantenimiento de la buena salud por lo que la alteración del mismo puede tener consecuencias significativas en la calidad de vida y la salud.

Algunos estudios de investigación como "Trastornos del sueño y trabajo" presentado por Vicente Herrero, Teofila y la de Feo Ardilla Janeth sobre "Influencias del trabajo por turno en la salud y vida cotidiana" , mencionan que incluyen un riesgo implícito en el ámbito laboral , tanto del personal como riesgo potencial para terceros. Aquellos condicionantes como la fatiga laboral van a ser responsables de las alteraciones del sueño subsiguientes.

"La asociación de la nocturnidad y turnicidad, predispone a sufrir estas complicaciones a los enfermeros para conciliar el sueño, generando un descenso de la productividad, incluyendo también la carga física (esfuerzo físico, postura de

trabajo y manipulación manual de cargas) carga mental , cantidad de información recibida, complejidad y tiempo para realizar el trabajo".

Janeth, menciona la desincronía que surge entre el ritmo natural interno de los sistemas fisiológicos y las exigencias horarias externas al trabajo por turno. Está condición sumada a la falta de sueño se puede responsabilizar de los problemas de salud que presentan los trabajadores.

El trabajo por turnos , es definido 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, continuo o discontinuo, implicando para el trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes, en un periodo determinado de días o de semanas. El trabajador por turno por lo tanto , es "un método de organización en el cual los trabajadores se reemplazan uno al otro en lugares de trabajo de forma tal, que el establecimiento pueda operar más horas de las horas de trabajo que la de un trabajador individual."

Hay que mencionar por lo tanto la rotación de los turnos, el cual el personal alterna los turnos de la mañana, tarde , noche . O la rotación por los servicios , si bien genera experiencia para lograr el fortalecimiento individual, este también se verá en cierta instancia un cansancio para el enfermero, ya que no dispone de un espacio fijo, y no hay contemplación en incentivo económico.

Por otra parte, como aspecto negativo tenemos que los mayores índices de rotación están directamente asociados al aumento de probabilidad en los pacientes de sufrir efectos adversos y complicaciones en su proceso patológico; de igual manera, el desconocimiento de los protocolos y normas de funcionamiento interno de los servicios a los que son desplazados, genera en los profesionales mayor inseguridad y aumento del estrés.

En definitiva, la rotación del profesional de enfermería podría afectar su desempeño laboral. En este sentido, el buen desempeño del profesional de enfermería es la piedra angular para mejorar la productividad de las organizaciones de salud. Sin embargo, factores como la falta de personal ante una gran demanda de pacientes, las condiciones inadecuadas de los ambientes, los pocos instrumentos para la realización de los procedimientos, entre otros, influyen negativamente en el desempeño del profesional de enfermería, lo que como consecuencia se traduce en enfermeras menos eficientes que reducen la productividad hospitalaria y por ende los indicadores hospitalarios.

Formulación del problema a abordar y objetivos

La calidad del sueño y descanso de enfermería es un factor importante a la hora de la realización de actividades de dicha competencia, no tener un adecuado descanso impacta de manera negativa, ya que puede haber un déficit de atención para los pacientes relacionando calidad de atención con calidad de sueño de dicho profesional, Por este motivo nuestro objetivo es indagar ¿Cómo es la calidad del sueño o descanso del personal de enfermería del servicio de clínica médica pertenecientes al Hospital zonal general de agudos "Mi Pueblo" del partido Florencio

Varela de la provincia de buenos aires en el periodo de Marzo a Diciembre del año 2023?

Objetivos

El objetivo general es identificar cuales son los factores que afectan la calidad de sueño o descanso del personal de enfermería del servicio de clínica médica pertenecientes al Hospital Zonal General de Agudos "Mi Pueblo" de Florencio Varela en el periodo de Marzo a Diciembre del 2023.

Objetivos específicos

Conocer si la carga horaria laboral de los profesionales de enfermería del servicio de clínica médica influyen en la calidad de sueño o descanso.

Identificar si la falta de descanso influye en el quehacer de los enfermeros del servicio de clínica médica del hospital zonal general de agudos "Mi pueblo" de florencio varela.

Conocer si el pluriempleo incide en la falta de sueño o descanso del personal de enfermería del hospital zonal general de agudos "Mi pueblo" de florencio varela.

Metodología

Diseño

La siguiente investigación se realizó mediante un estudio descriptivo, cualitativo, de carácter transversal retrospectivo a profesionales de enfermería del servicio de Clínica Médica, pertenecientes al Hospital Zonal General de Agudos "Mi Pueblo" del partido de Florencio Varela, de la Provincia de Buenos Aires, en el periodo de Marzo a Diciembre del 2023

Tipo de estudio

Es un estudio de tipo descriptivo porque se analiza e identifica las características más relevantes de las variables que se pretenden estudiar.

A su vez , es cualitativo porque a través de los datos obtenidos mediante las encuestas, se puede entender mejor los motivos , opiniones individuales de cada objeto de estudio.

Transversal y retrospectivo porque se realizó en un período de tiempo determinado sobre la población predefinida durante el período de Marzo a Diciembre del año 2023.

Universo

Se toma como universo de estudio al personal de enfermería que trabaja en el Hospital Zonal General de Agudos Mi pueblo del partido de Florencio Varela de la provincia de Buenos Aires.

Población

La población de estudio fueron 30 enfermeros que trabajan en el área de clínica médica del Hospital Zonal General de Agudos Mi Pueblo del Partido de Florencio Varela de la Provincia de Buenos Aires.

Muestra

La muestra fueron todos los enfermeros (n=30) pertenecientes al área de clínica médica del Hospital Zonal General de Agudos Mi Pueblo del Partido de Florencio Varela de la Provincia de Buenos Aires.

Unidad de análisis

La unidad de análisis fueron cada uno de los enfermeros y enfermeras que trabajan en el área de clínica médica del Hospital Zonal General de Agudos Mi Pueblo del Partido de Florencio Varela de la Provincia de Buenos Aires.

Criterio de inclusión

Se consideró como criterio de inclusión al personal de enfermería que trabaja en el área de clínica médica. A aquellos que , lleven al menos 6 meses trabajando en dicho servicio y a los que quisieron participar de manera voluntaria en la investigación, que forman parte del Hospital Zonal General de Agudos, Mi Pueblo del partido de Florencio Varela de la provincia de Buenos Aires.

Criterio de exclusión

Se consideró criterio de exclusión al personal de enfermería que no trabaja en el área de clínica médica, que lleven menos de 6 meses trabajando en dicha unidad, y a los que se nieguen a participar en el estudio del Hospital Zonal General de Agudos Mi Pueblo del Partido de Florencio Varela de la Provincia de Buenos Aires.

Fuente de datos

La fuente de datos fue primaria, se utilizó una encuesta abierta con 10 (diez) preguntas de forma anónima y confidencial a los enfermeros y enfermeras que

trabajan en el área de clínica médica del Hospital Zonal General de Agudos Mi Pueblo del Partido de Florencio Varela.

Variable

Dichas variables se recogieron a partir de la encuesta de elaboración propia en la que deberá ser completada por los enfermeros seleccionados por dicho proyecto.

Herramientas de recolección de datos

El método de recolección de datos que utilizamos fue una encuesta de manera confidencial y anónima al personal de enfermería de cada turno que se desempeña en el servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos "Mi pueblo". En el mes de octubre de 2023, las mismas fueron entregadas mediante un enlace por dispositivo electrónico por las investigadoras del presente estudio, con el objetivo de identificar patrones laborales y personales que puedan alterar la calidad del sueño y descanso del personal de enfermería.

Los resultados obtenidos se ordenaron y fueron tabulados de manera manual con sus respectivas tablas y gráficos.

Contexto de análisis

Previa a la recolección de datos se informó y explicó a cada enfermero encuestado que la encuesta es anónima y confidencial, que se realizaba con el fin de identificar los factores que alteran la calidad del sueño y descanso del personal de enfermería del servicio de clínica médica del hospital zonal general de agudos "Mi pueblo", la misma investigación se realiza para la obtención del título de grado universitario de licenciatura de enfermería.

La obtención de los datos fueron analizados y clasificados en variables generales, las variables intrínsecas incluyen, género, edad, familia, estado civil, nivel de formación, enfermedad y las variables extrínsecas incluyen, carga horaria, problemas para conciliar el sueño, situación de pluriempleo.

Resultados

A continuación se presentan los resultados que se obtuvieron mediante la encuesta realizada al personal del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos "MI PUEBLO" de florencio varela, en el mes de octubre de 2023.

La encuesta totalizó 50 personas y se organizó en dos ejes, aspectos personales y aspectos relacionados con el trabajo

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
1- Edad	20-30 años	15	30
	31-40 años	21	42
	41 ó más	14	28
2- Sexo	Femenino	35	70
	Masculino	11	22
	Otro	4	8
3- Estado Civil	Soltero	25	50
	Casado	16	32
	Viudo	0	0
	Unión convivencial	9	18
4- ¿Tiene hijos?	Si	33	66
	No	17	34
5- ¿Tiene algún familiar a cargo?	Si	24	48
	No	26	52
6- Nivel de formación académica	Licenciado en enfermería	9	18
	Profesional de enfermería	40	80
	Auxiliar de enfermería	1	2
7- ¿Tiene pluriempleo?	Si	24	48
	No	26	52
8- Turno que realiza en el servicio	Matutino	19	38
	Vespertino	16	32
	Nocturno	15	30
9- Carga horaria de trabajo semanal	25-40 Horas.	44	88
	41-60 Horas	6	12

10- ¿Le cuesta conciliar el sueño?	Si	23	46
	No	10	20
	A veces	17	34
11- ¿Toma alguna medicación para dormir?	Si	1	2
	No	38	76
	A veces	11	22
12- ¿Cuántas horas logra conciliar el sueño?	2 a 4 horas	10	20
	5 a 7 horas	29	58
	8 a 10 horas	6	12
	12 ó más	5	10
13- Considera que la calidad del sueño afecta su rendimiento?	Si	33	66
	No	2	4
	A veces	15	30
14- Durante el último mes ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras realizaba alguna actividad?	Muy frecuente	20	40
	Poco frecuente	14	28
	Frecuente	14	28
	Nada frecuente	2	4
15- Considera que la carga horaria de trabajo afecta la calidad de su descanso?	Si	43	86
	No	7	14
16- En caso de tener: ¿ Considera que el pluriempleo repercute en el descanso y su calidad de sueño?	Si	41	89,1
	No	5	10,9
17- ¿En el último periodo de 6 meses Ud pidió carpeta médica?	Por motivo físico	12	24
	Por motivo psíquico	3	6

	Por motivo clínico	15	30
	No, no he pedido carpeta médica	20	40

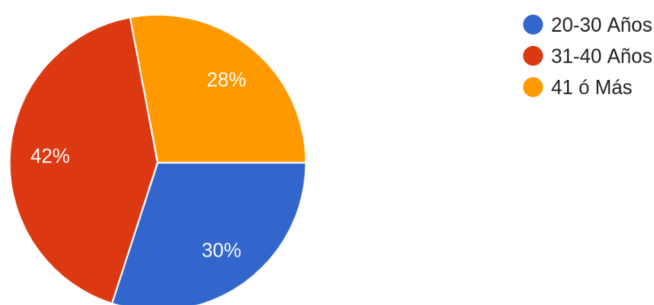
Consideraciones éticas

Como investigadoras declaramos bajo juramento respetar las normas legales y éticas internacionales, nacionales y provinciales: Código de Nuremberg, la declaración de Helsinki, las pautas éticas internacionales para la investigación y experimentación biomédica en seres humanos de CIOMS/OMS; las pautas internacionales para la evaluación ética de los estudios epidemiológicos CIOMS/OMS, las guías operacionales para comités de ética que evalúan protocolos de la oms 2000, la declaración de derechos humanos y bioética UNESCO del 2005 y las normas nacionales vigentes del ministerio de salud de la nación Argentina. Las autoras del trabajo no formamos parte de la institución, no presentamos conflictos de intereses ni financiamiento del hospital y/o terceros.

Tabla 1. Edad del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023.

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
1- Edad	20-30 años	15	30
	31-40 años	21	42
	41 ó más	14	28

1) Edad
50 respuestas



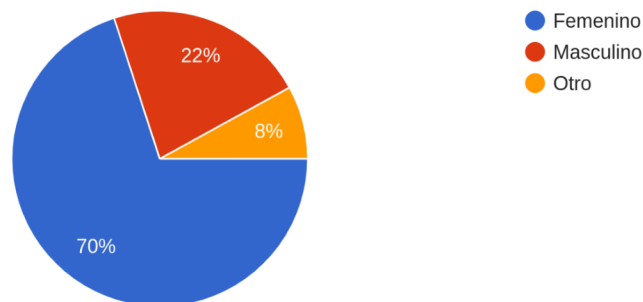
Fuente: Elaboración propia

La variable refleja la edad de las personas encuestadas, su resultado demuestra que el 42% refiere tener 31-40 años, el 30% refiere tener 31-40 años y el 28% refiere tener 20-30 años.

Tabla 2. Género del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
2- Sexo	Femenino	35	70
	Masculino	11	22
	Otro	4	8

2) Sexo
50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

La variable representa el sexo de las personas encuestadas, su resultado demuestra que el 72% de las personas encuestadas es femenino, el 22% es de sexo masculino y el 8% refiere otro como identificación de sexo.

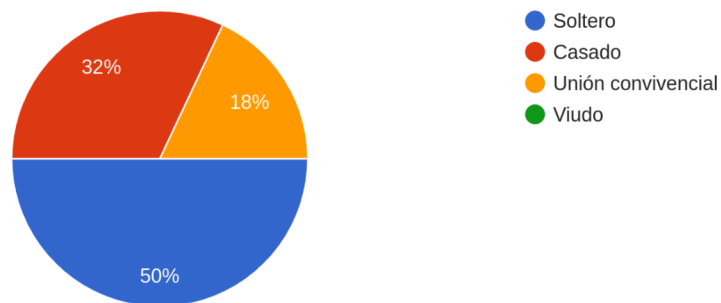
Tabla 3. Estado civil del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
3- Estado Civil	Soltero	25	50

	Casado	16	32
	Viudo	0	0
	Unión convivencial	9	18

3) Estado civil

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

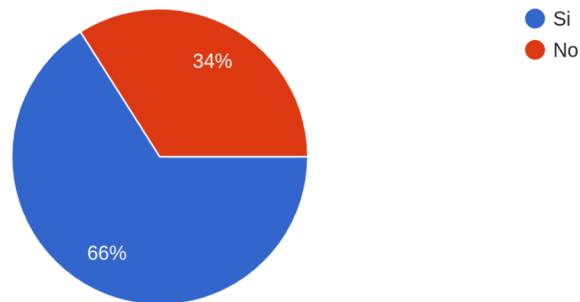
La variable representa el estado civil de las personas, su resultado demuestra que el 50% refiere tener un estado civil soltero, el 32% refiere estar casado, el 18% refiere tener una unión convivencial, mientras tanto no hay porcentajes de personas en estado de viudez.

Tabla 4. Situación maternal o paternal del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
4- ¿Tiene hijos?	Si	33	66
	No	17	34

4) Tiene hijos?

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

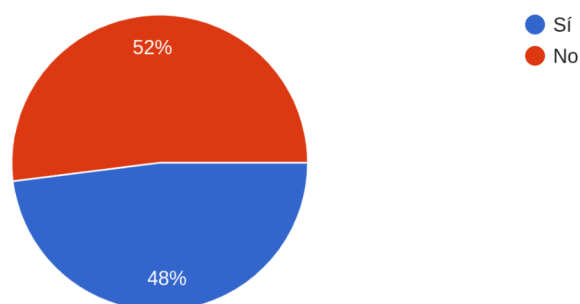
La variable representa la cantidad de personas con hijos encuestadas, el 66% refiere tener hijos mientras que el 34% refiere no tener hijos.

Tabla 5. Situación familiar del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos "Mi pueblo". Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
5- ¿Tiene algún familiar a cargo?	Si	24	48
	No	26	52

5) Tiene familiar a cargo?

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

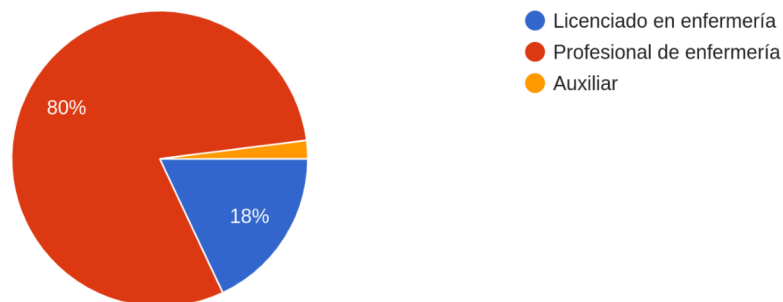
La variable representa la cantidad de personas encuestadas con familiar a cargo, el 52% refiere no tener familiar a cargo mientras que el 48% refiere tener familiar a cargo.

Tabla 6. Nivel de formación académica del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
6- Nivel de formación académica	Licenciado en enfermería	9	18
	Profesional de enfermería	40	80
	Auxiliar de enfermería	1	2

6) Nivel de formación académica

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

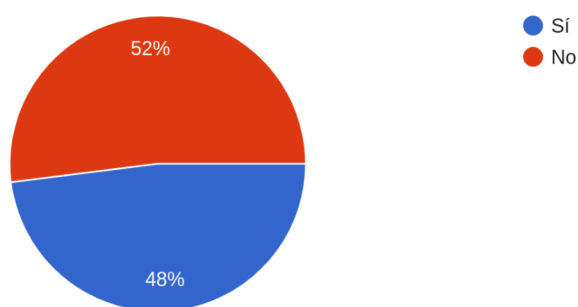
La variable representa el nivel alcanzado por el personal que trabaja en clínica médica del HZGA “MI PUEBLO” con matrícula está compuesta por 80% Profesional de enfermería, el 18% refiere ser Licenciado en enfermería y el 1% auxiliar de enfermería.

Tabla 7. Situación laboral externa del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
7- ¿Tiene pluriempleo?	Si	24	48
	No	26	52

7) Tiene pluriempleo?

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

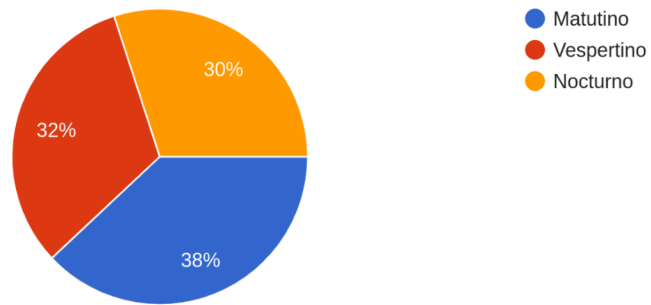
La variable demuestra que el 52% del personal encuestado no tiene pluriempleo, mientras que el 48% refiere tener 2 o más empleos.

Tabla 8. Turno de prestación de servicio del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
8- Turno que realiza en el servicio	Matutino	19	38
	Vespertino	16	32
	Nocturno	15	30

8) Turno que realiza en el servicio de clínica médica del hospital mi pueblo?

50 respuestas

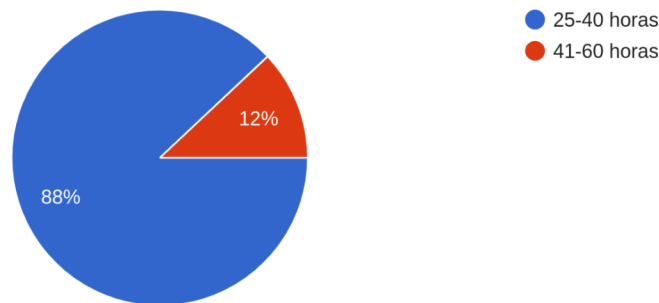


Fuente: Elaboración propia

Tabla 9. Carga horaria de prestación de servicios del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
9- Carga horaria de trabajo semanal	25-40 Horas.	44	88
	41-60 Horas	6	12

9) Carga horaria de trabajo
50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

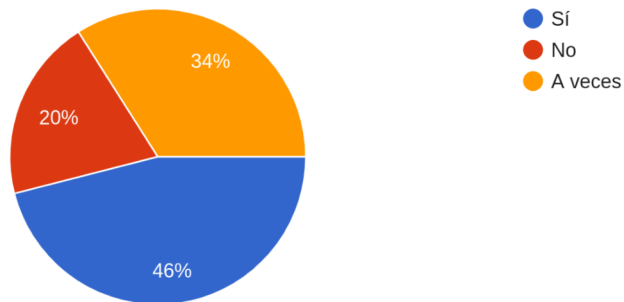
Se representa la cantidad de horas trabajadas por los encuestados, el 88% refiere trabajar de 25 a 30 horas semanales mientras que el 12% refiere trabajar de 41 a 60 horas semanales.

Tabla 10. Dificultad para conciliar el sueño del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
10- ¿Le cuesta conciliar el sueño?	Si	23	46
	No	10	20
	A veces	17	34

10) A la hora de dormir cuesta conciliar el sueño?

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

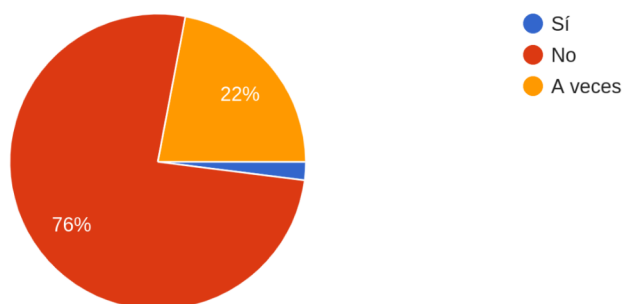
Se representa la cantidad de personas que presenta dificultades para conciliar el sueño a la hora de dormir del personal encuestado, el 46% refiere tener dificultades para conciliar el sueño, el 34% refiere tener algunas veces dificultades para conciliar el sueño mientras tanto, el 20% refiere no tener dificultades para conciliar el sueño.

Tabla 11. Consumo de medicación del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
11- ¿Toma alguna medicación para dormir?	Si	1	2
	No	38	76
	A veces	11	22

11) Toma medicación para dormir?

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

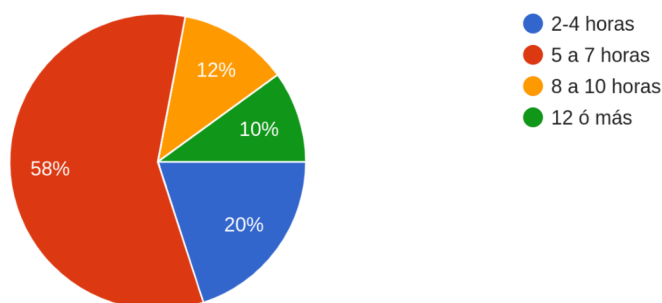
epresenta la toma de medicación para conciliar el sueño de las personas encuestadas, el 76% refiere no tomar medicación para conciliar el sueño, el 22% refiere tomar a veces medicación para hacerlo, mientras que el 2% si toma medicación para poder conciliar el sueño

Tabla 12. Cantidad de horas que duerme el personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
12- ¿Cuántas horas logra conciliar el sueño?	2 a 4 horas	10	20
	5 a 7 horas	29	58
	8 a 10 horas	6	12
	12 ó más	5	10

12) Cuántas horas logra conciliar el sueño?

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

La variable representa la cantidad de horas que el personal encuestado logra conciliar el sueño.

El 58% refiere dormir de 5 a 7 horas, el 20% refiere dormir 2 a 4 horas, el 12% refiere dormir de 8 a 10 horas y el 10% refiere dormir 12 horas o más.

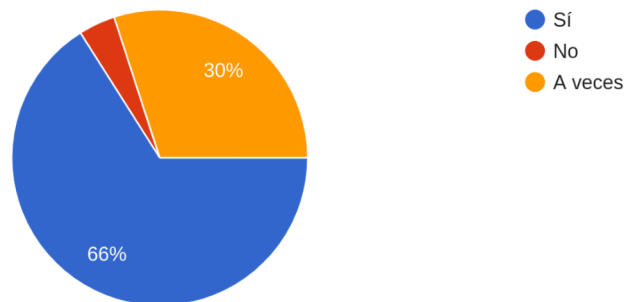
Tabla 13. Relación entre el sueño y rendimiento del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
13- Considera que la	Si	33	66

calidad del sueño afecta su rendimiento?	No	2	4
	A veces	15	30

13) Considera que la calidad del sueño afecta su rendimiento?

50 respuestas



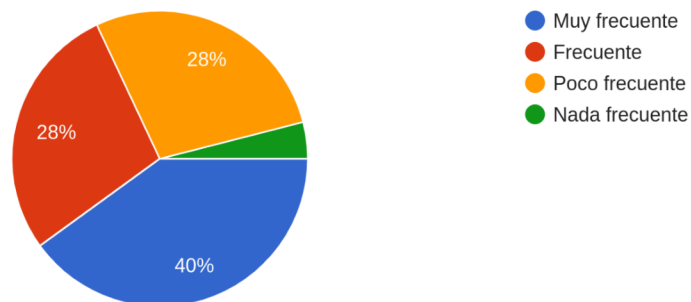
Fuente: Elaboración propia

La variable representa la cantidad de personas que ven afectado su rendimiento por la calidad del sueño. El 66% refiere que la calidad del sueño afecta su rendimiento, el 30% refiere que la calidad del sueño afecta a veces su rendimiento mientras que el 4% no ve afectado su rendimiento respecto a la calidad del sueño.

Tabla 14. Calidad del desempeño laboral del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
14- Durante el último mes ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras realizaba alguna actividad?	Muy frecuente	20	40
	Poco frecuente	14	28
	Frecuente	14	28
	Nada frecuente	2	4

14) Durante el último mes cuántas veces a sentido somnolencia al realizar alguna actividad?
50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

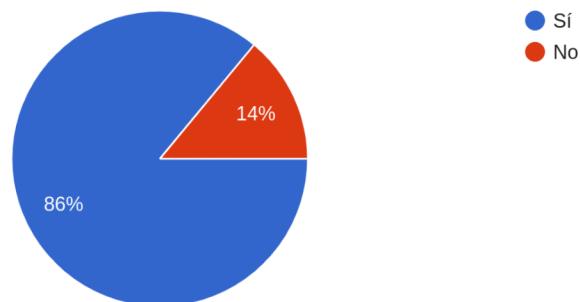
La variable representa en un periodo mensual cuántas veces ha sentido somnolencia el personal encuestado respecto a su último mes de trabajo. El 48% refiere tener somnolencia de manera muy frecuente, el 28% refiere tener somnolencia de manera frecuente, el 28% refiere tener somnolencia de manera poco frecuente, mientras que el 4% refiere tener somnolencia de manera nada frecuente.

Tabla 15. Calidad de descanso del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
15- Considera que la carga horaria de trabajo afecta la calidad de su descanso?	Si	43	86
	No	7	14

15) Considera que la carga horaria de trabajo afecta su calidad de sueño?

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

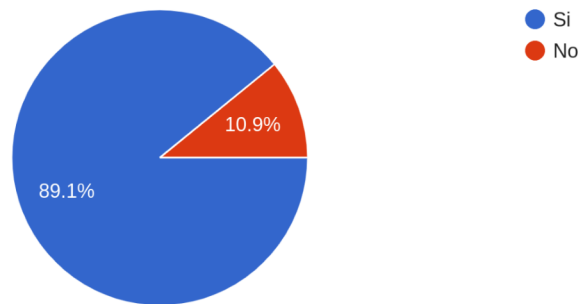
La variable representa que la carga horaria de trabajo afecta la calidad de sueño del personal encuestado. El 88% refiere que la carga horaria de trabajo afecta su calidad de sueño, el 14% refiere no encontrar afectada la calidad de sueño respecto a la carga de trabajo.

Tabla 16. Cómo repercute el pluriempleo en el descanso y calidad del sueño del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos "Mi pueblo". Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
16- En caso de tener: ¿ Considera que el pluriempleo repercute en el descanso y su calidad de sueño?	Si	41	89,1
	No	5	10,9

16- En caso de tener: ¿ Considera que el pluriempleo repercute en el descanso y su calidad de sueño?

46 respuestas



Fuente: Elaboración propia

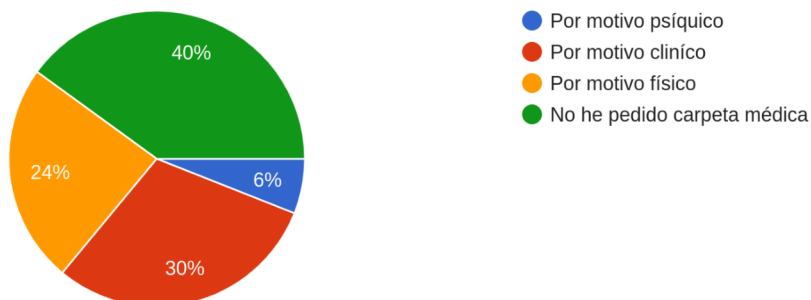
La variable evidencia que el pluriempleo repercute en el descanso y calidad del sueño en un 89,1%, mientras que el 10,9% no ve afectado su descanso y calidad de sueño por el pluriempleo.

Tabla 17. Situación de licencias del personal de enfermería del servicio de clínica médica del Hospital zonal general de agudos “Mi pueblo”. Octubre 2023

Variable	Dimensión	N°	Porcentaje
17- ¿En el último periodo de 6 meses Ud pidió carpeta médica?	Por motivo físico	12	24
	Por motivo psíquico	3	6
	Por motivo clínico	15	30
	No, no he pedido carpeta médica	20	40

17) En el último periodo de 6 meses, Ud. pidió carpeta médica?

50 respuestas



Fuente: Elaboración propia

Pretende evidenciar el porcentaje del personal que ha tenido que solicitar alguna carpeta médica, el 40% no ha pedido carpeta médica, el 30% la ha solicitado por motivos clínicos, el 24% la solicitó por motivo físico y el 6% la ha solicitado por motivo psíquico.

Conclusión:

En conclusión, al elaborar este trabajo de investigación acerca de los factores que afectan la calidad del sueño y descanso del personal de enfermería del servicio de Clínica Médica del hospital zonal general de agudos "Mi Pueblo" del partido de Florencio Varela de la provincia de Buenos Aires llevado a cabo en el período de Marzo a Diciembre del año 2023. Logramos obtener e identificar los factores que afectan de manera negativa en los profesionales de enfermería, y además que los factores con alta respuestas positivas fueron de disomnias extrínsecas, es decir, ajenas a factores propios como enfermedades.

De los trabajadores que forman parte del servicio de Clínica Médica el 70% es de género femenino, el 80% cuenta con el título de profesional de enfermería. Que prestan cuidados la mayoría en el turno matutino con el 38%, con una carga horaria de 25 a 40 horas con el 88%. Con respecto a conciliar el sueño, el 46% menciona ser este un problema ya que algunos cuentan con hijos o familias a cargo y es entendible que además de prestar servicios como agentes de salud, se le agregan otras responsabilidades en el hogar, la familia y relaciones sociales. Si bien se encuentra dificultoso, el 76% del personal de enfermería no requiere de medicación para dormir, aunque logra conciliar el sueño de 5 a 7 horas.

La variable acerca del pluriempleo se ve reflejada con el 52% y el 88% de los enfermeros/as refieren que este afecta su rendimiento. El factor socioeconómico es el que determina la necesidad de sobrecarga laboral, pero genera complicaciones futuras y la salud puede verse afectada, no solo en lo físico, sino en diferentes aspectos. Por lo tanto, mediante este trabajo instamos a los enfermeros/as, jefes de los distintos servicios incluyendo de manera conjunta al supervisor a cargo y gerencia de enfermería a realizar actividades, tales como: charlas, debates o

simplemente reuniones informales para abordar temas de interés: la salud un integral del enfermero, la importancia de un adecuado descanso, como detectar signos y síntomas de estrés, entre otros temas, para poder ayudar a su personal a cargo y que los mismos puedan brindar una atención de calidad y sobre todo beneficiosa y segura que requiera el paciente/usuario.

Si queremos que enfermería adquiera prestigio día a día , es de vital importancia que todo el personal sea cuidado para así generar un buen rendimiento en sus tareas.

Dejamos a disposición este trabajo para futuras investigaciones.

Anexo:

DIAGRAMA DE GANTT

Actividad	marzo	abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Proyecto	X									
Tema	X									
Introducción	X	X								
Formulación	X	X								
justificación		X	X							
Marcoteórico			X	X	X	X	X	X	X	X
Metodología				X						
Bibliografía		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Diagrama de Gra				X						
conclusión										
anexos							X			

Encuesta:

1) EDAD:

- 20-30 años
- 31-40 años
- 41-50 años
- 51 o más

2) SEXO:

- Femenino
- Masculino
- Otro

3) ESTADO CIVIL:

- Soltero
- Casado
- Viudo
- Unión convivencial

4) Tiene hijos?

- Si
- No

5) ¿Tiene algún familiar a cargo?

- Si
- No

6) Nivel de formación académica:

- Licenciado en enfermería
- Profesional de enfermería
- Auxiliar de enfermería

7) Tiene pluriempleo?

- Si
- No

8) Turno que realiza en el servicio

- Matutino

- Vespertino
- Nocturno

9) ¿Carga horaria de trabajo?

- 25-40 horas semanales
- 41-60 horas semanales

10) ¿Le cuesta conciliar el sueño?

- Casi siempre
- siempre
- No tengo problemas para dormir

11) ¿Toma alguna medicación para dormir?

- Si
- No

12) ¿Cuántas horas logra conciliar el sueño?

- 2 a 4 hs
- 5 a 7 hs
- 8 a 10 hs

13) ¿Considera que la calidad del sueño afecta su rendimiento?

- Si
- No

14) Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras desarrollaba alguna actividad?

- Muy frecuente
- Frecuente
- Poco frecuente
- Nada frecuente

15) Considera que la carga horaria de trabajo afecta la calidad de su descanso?

- Si
- No

16) En caso de tener pluriempleo ¿Considera que el pluriempleo repercute en el descanso y su calidad de sueño?

- Si
- No

17)¿En el último periodo de 6 meses, Ud. ¿Solicitó carpeta médica?

- Por motivo psíquico
- Por motivo clínico
- Por motivo familiar
- No he perdido carpeta médica

Bibliografía:

Congreso de la Nación Argentina (1991, 26 de Septiembre) LEY 24.004.

RÉGIMEN LEGAL DEL EJERCICIO DE LA ENFERMERÍA. Boletín Oficial, 28 de Octubre de 1991

<http://www.saij.gob.ar/24004-nacional-regimen-legal-ejercicio-enfermeria-Ins0003733-1991-09-26/123456789-0abc-defg-g33-73000scanyel?q=%28numero-norma%3A24004%20%29&o=0&f=Total%7CTipo%20de%20Documento/Legislaci%F3n/Ley%7CFecha%7COrganismo%7CPublicaci%F3n%7CTema%7CEstado%20de%20Vigencia%7CAutor%7CJurisdicci%F3n&t=1>

Uribe, M. P. O. (2018). Clasificación Internacional de Enfermedades, Organización Mundial de la Salud. Décima versión CIE-10. (link)

Real Academia Española. (2023) Descanso. Diccionario de la lengua española. Edición del Tricentenario. Página web <https://dle.rae.es/descanso>

Real Academia Nacional de Medicina. (s.f.) Ritmo circadiano.

https://dtme.ranm.es/buscador.aspx?NIVEL_BUS=3&LEMA_BUS=RITMO%20CIRCADIANO

Real Academia Nacional de Medicina. (s/f). Disomnias.

https://dtme.ranm.es/buscador.aspx?NIVEL_BUS=3&LEMA_BUS=disomnias

Valiensi, Stella Maris. (2018), La ruta del sueño. Página web:

<https://www.bidi.la/libro/564847>

Vicente-Herrero, M. T., Alberich, J. I. T., García, M. J. T., & López-González, Á. A. (2014). Trastornos del sueño y trabajo. Aspectos preventivos, médico-legales y laborales. *Revista Española de Medicina Legal*, 40(2), 63-71.

Feo Ardila, J. M. (2007). Influencia del trabajo por turnos en la salud y la vida cotidiana.

Avellaneda, P. I. C., Crespo, H. G., Kasano, J. P. M. (2019). Rotação e performance no trabalho dos profissionais de enfermagem em um instituto especializado. *Revista Cuidarte*, 10(2).