

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año X. Vol. X. N°1. Edición Especial. 2024

Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía. (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

[DOI 10.35381/cm.v10i1.1256](https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1256)

Efectos del trabajo nocturno en la salud y bienestar de los profesionales de la salud

Effects of night work on the health and well-being of health professionals

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín

etguamanp80@est.ucacue.edu.ec

Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Azuay

Ecuador

<https://orcid.org/0009-0006-6561-3619>

Fredy Omar Manzano-Merchán

fredy.manzano@ucacue.edu.ec

Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Azuay

Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-4248-494X>

Recibido: 20 de agosto 2023

Revisado: 25 de septiembre 2023

Aprobado: 15 de diciembre 2023

Publicado: 15 de enero 2024

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

RESUMEN

El estudio se centró en evaluar el impacto del trabajo nocturno en la salud y bienestar de los trabajadores del Hospital Fiscomisional Franklin Tello, en Nuevo Rocafuerte, Ecuador. De tipo descriptiva, de los 23 participantes que realizan turnos nocturnos, se observaron efectos notables en su salud física y mental, incluyendo trastornos del sueño, ansiedad y depresión. Además, se identificaron dificultades en el desempeño laboral y en las relaciones familiares y sociales. Se destacó la necesidad de implementar medidas para mejorar las condiciones de trabajo nocturno, como ajustar los horarios, promover hábitos de sueño saludables y ofrecer apoyo psicológico y nutricional. Estas conclusiones subrayan la importancia de priorizar el bienestar de los trabajadores en entornos laborales que requieren turnos nocturnos.

Descriptor: Sueño; trabajo; ambiente de trabajo. (Tesoro UNESCO).

ABSTRACT

The study focused on assessing the impact of night work on the health and well-being of workers at the Hospital Fiscomisional Franklin Tello, in Nuevo Rocafuerte, Ecuador. Descriptive in nature, of the 23 participants who work night shifts, notable effects on their physical and mental health were observed, including sleep disorders, anxiety and depression. In addition, difficulties in work performance and in family and social relationships were identified. The need to implement measures to improve night work conditions, such as adjusting working hours, promoting healthy sleep habits and providing psychological and nutritional support, was highlighted. These findings underline the importance of prioritizing the well-being of workers in work environments that require night shifts.

Descriptors: Sleep; labour; work environment. (UNESCO Thesaurus).

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

INTRODUCCIÓN

De forma tradicional, uno de los sectores de trabajo que se ve inmerso a realizar turnos nocturnos, es el sector de la salud. Por consiguiente, este representa un posible peligro que puede afectar la salud del trabajador e incrementar la ocurrencia de accidentes. En 2019, en este orden, realizar labores en el turno nocturno tiene un potencial cancerígeno para las personas (Lingas, 2023; Bonde et al., 2012; Papantoniou et al., 2018). De la misma manera, han sido asociados otros resultados perjudiciales para la salud con el trabajo en horario nocturno, tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, lesiones y complicaciones durante el embarazo (Garde et al., 2020; Silva y Costa, 2023; Chin et al., 2023).

En el 2020, un grupo compuesto por 15 expertos en el ámbito de trabajo nocturno, salud y seguridad, asistió a un taller de duración de tres días en Dinamarca con el fin de intercambiar ideas y debatir acerca de sus investigaciones en el área. Destacando, que la exposición a la luz durante la noche puede alterar los ritmos circadianos, lo que lleva a cambios en los ritmos biológicos y una desincronización interna. Las personas que trabajan en turno nocturno tienden a dormir menos y experimentan síntomas de insomnio, además de reducir la etapa del sueño *rapid eye movement* (REM). La falta crónica de sueño y el insomnio se asocian con enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. La fatiga y la somnolencia causadas por la falta de sueño afectan de forma negativa el rendimiento y la atención, lo que aumenta el riesgo de lesiones. Por lo que ajustar la programación de los turnos nocturnos puede disminuir los riesgos de cáncer, en especial de mama y lesiones (Garde et al., 2020).

En Estocolmo se realizó un estudio llamado: *Night and shift work and incidence of cerebrovascular disease – a prospective cohort study of healthcare employees in Stockholm*. Se comprobó en un grupo de 30.460 trabajadores de salud en Suecia que el trabajo nocturno está relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cerebro vascular en enfermeras y asistentes de enfermería. La duración del trabajo nocturno, la cantidad

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

de turnos nocturnos por año, la frecuencia de turnos consecutivos y el tiempo de recuperación después de los turnos nocturnos fueron factores que influyeron en el riesgo (Bigert et al., 2022).

Durante el último siglo existe una creciente preocupación entre la calidad del sueño y la salud de los profesionales, en Brasil en el 2022 se publicó una investigación llamada: *Repercussions Of Night Shift Work On Nursing Professionals' Health And Sleep Quality*, se incluyó a un total de 139 trabajadores de enfermería con una edad promedio de 42,6 años y una duración media en el sector de 9,7 años. La mayoría de los participantes eran mujeres con parejas e hijos, y trabajaban en el turno de noche. Los resultados de la investigación mostraron una alta prevalencia de mala calidad del sueño y síntomas de salud tales como acidez estomacal, insomnio, dificultad para concentrarse, sensación de depresión o infelicidad y labilidad emocional. Además, se encontró una conexión significativa entre la mala calidad del sueño, los síntomas de salud y la enfermedad física, psicológica y social (Cattani et al., 2022).

Hasta el momento, gran parte de los conocimientos disponibles se basan en investigaciones realizadas en contextos internacionales. Sin embargo, en el 2022 una investigación denominada: riesgos de los turnos nocturnos y salud integral de los médicos de un Hospital de Guayaquil, 2022, proporcionó evidencia que los turnos nocturnos tienen un efecto negativo en el bienestar psicosocial de los médicos, y que este efecto empeora a medida que aumenta el riesgo de somnolencia. Un aspecto importante fue que un alto porcentaje de médicos presentó enfermedades y un bajo nivel de bienestar psicosocial. Este estudio se presenta como una oportunidad relevante para abordar la falta de control de los organismos reguladores en las jornadas laborales del personal de salud, así como para comprender los efectos del trabajo nocturno en este grupo profesional en medio de la creciente demanda de profesionales médicos en el país. La investigación busca contribuir al conocimiento sobre el trabajo nocturno y el bienestar de los profesionales de la salud (Moran y Mercedes, 2022).

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

De la información expuesta con anterioridad, este estudio tiene por objetivo general: valorar el impacto del trabajo nocturno en la salud y bienestar de los trabajadores del Hospital Fiscomisional Franklin Tello, localizado en la ciudad de Nuevo Rocafuerte, Ecuador.

MÉTODO

Se llevó a cabo un estudio descriptivo no experimental con el propósito de examinar los impactos del trabajo nocturno en la salud y bienestar de los empleados, con el objetivo de obtener una perspectiva más detallada, considerando el entorno laboral y evitando desafíos éticos o prácticos relacionados con la intervención experimental. La decisión de emplear un enfoque mixto se deriva del reconocimiento de que los aspectos vinculados a la salud y el bienestar son complejos y abarcan diversas dimensiones, lo cual imposibilita abordarlos a través de una única metodología.

Se eligió un enfoque de alcance relacional con el objetivo de investigar las interrelaciones y vínculos que existen entre el trabajo nocturno y la salud y bienestar de los trabajadores. Por otra parte, al seleccionar una finalidad transversal en este estudio refleja el propósito de obtener una visión completa y contemporánea en una sola línea del tiempo.

Se aplicaron las técnicas de encuestas y revisión documental, debido a su capacidad para abordar de una forma más completa y holística esta investigación. Además, los instrumentos empleados fueron: cuestionario de trabajo a turnos, el test de Goldberg y fichas médicas. El número total de trabajadores del Hospital Fiscomisional Franklin Tello es de 32, de los cuales solo 23 realizan turnos nocturnos, quienes formaron parte del estudio, de los cuales 11 corresponden al género masculino y 12 al género femenino.

RESULTADOS

Se presentan los resultados de la investigación:

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

Sexo/edad: el análisis muestra que la mayoría de los participantes, tanto hombres como mujeres, se encuentran en el rango de edad de 25 a 29 años (70%). A medida que aumenta la edad, la proporción disminuye de forma gradual (Tabla 1).

Tabla 1.
Pregunta. Sexo/edad.

Sexo	Edad									
	25-29		30-34		35-39		40-44		Total	
Masculino	7	43.7%	2	66.6%	0	0%	2	66.6%	11	47.8%
Femenino	9	56.2%	1	33.3%	1	100%	1	33.3%	12	52.1%
Total	16	100%	3	100%	1	100%	3	100%	23	100%

Elaboración: Los autores.

Sexo/Profesión: en el análisis se evidencia que las enfermeras representan la mayoría entre las mujeres (67%), mientras que los médicos son predominantes en el grupo masculino (82%). Además, hay presencia significativa de obstetras entre las mujeres (100%), mientras que los hombres están más representados en las profesiones de médico y licenciado en laboratorio.

Trabajo a turnos: se observa que la totalidad de los participantes trabajan a turnos nocturnos (100%) y tienen acceso a la comida durante su jornada laboral, mientras que un 87% de ellos cuentan con un calendario planificado con antelación. En cuanto a la determinación de equipos, el 86.96% no cuenta con ella, lo cual podría tener implicaciones en la organización del trabajo nocturno. Además, el 60.87% no dispone de equipos de trabajo estables. Respecto a la evaluación de la salud previa, el 95.65% de los participantes no la han realizado, lo que podría indicar una falta de previsión en la protección de la salud del trabajador nocturno. Se observa que la mayoría de los trabajadores (91.30%) reportan una alta carga de trabajo. En términos de respeto al ciclo

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

sueño-vigilia, el 69.57% de los participantes indica que no se respeta, lo cual podría afectar a su bienestar y rendimiento laboral.

Ansiedad: la mayoría de los encuestados reportaron no sentirse nerviosos (56.52%), preocupados (52.17%), irritables (73.91%), ni experimentar dificultad para relajarse (100%). Sin embargo, una proporción significativa indicó dificultad para dormir (21.74%), dolor de cabeza (30.43%), síntomas vegetativos (13.04%), y preocupación por su salud (8.70%). A su vez, de los encuestados (34.78%), tiene un puntaje mayor a 4 en la sub escala de ansiedad de Goldberg. El análisis de los datos sobre la ansiedad en función de la profesión revela que los médicos y enfermeros son los grupos más afectados, cada uno con un 39.13% del total de casos. Les sigue el grupo de obstetras con un 13.04%, mientras que los licenciados en laboratorio muestran el menor porcentaje de casos de ansiedad, con un 8.70%.

En términos generales, el 60.87% de los casos de ansiedad pertenecen a médicos y enfermeros, lo que sugiere que estos grupos podrían estar experimentando niveles más altos de ansiedad en comparación con otras profesiones en el Hospital Franklin Tello (Figuran 1).



Figura 1. Ansiedad en relación con la profesión y el sexo.

Elaboración: Los autores.

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

El análisis con base en la ansiedad en función de la edad muestra que la mayoría de los casos se encuentran en el grupo de edad de 25 a 29 años, representando el 69.57% del total de casos. Los grupos de edad de 30-34 y 40-44 años también muestran cierta prevalencia de ansiedad, con un 13.04% cada uno. Por otro lado, el grupo de 35-39 años tiene la menor proporción de casos de ansiedad, con solo el 4.35%. En términos generales, el análisis indica que el 60.87% de los casos de ansiedad se concentran en personas de 25 a 29 años y de 40 a 44 años. Entre los hombres, el 17% reporta ansiedad, mientras que el 22% de mujeres.

Depresión: Un 34.78% de los encuestados reportaron sentirse con poca energía, mientras que un 26.09% indicó perder interés en las actividades diarias. Además, un pequeño porcentaje (4.35%) expresó sentir desesperanza. En términos físicos, el 30.43% de los trabajadores se despierta temprano, el 26.09% se siente entorpecido y el 8.70% se siente peor por las mañanas. Por otro lado, se observa que un 43.48% tiene dificultad para concentrarse. A su vez, más de la mitad de los encuestados (56.5%) tiene un puntaje mayor a 2 en la sub escala de depresión de Goldberg. En el rango de 25 a 29 años, el 35% reporta depresión, mientras que en el de 30 a 34 años es el 9%. En grupos de edad más avanzada, la prevalencia disminuye.

En general, el 57% de los encuestados reportan depresión. Estos resultados sugieren una mayor incidencia en adultos jóvenes. Tanto enfermeros como médicos representan el 39% del total, con 5 enfermeros y 4 médicos reportando depresión, y 4 enfermeros y 5 médicos no la reportan. Los licenciados en laboratorio representan el 9% del total, con un recuento de 1 en ambas categorías. Por otro lado, los obstetras representan el 13% del total, con 3 reportando depresión y ninguno sin depresión. Estos datos proponen que, aunque médicos y enfermeros muestran una incidencia similar de depresión. Entre los hombres, el 22% reporta depresión, por otro lado, entre las mujeres, el 35% reporta depresión.

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

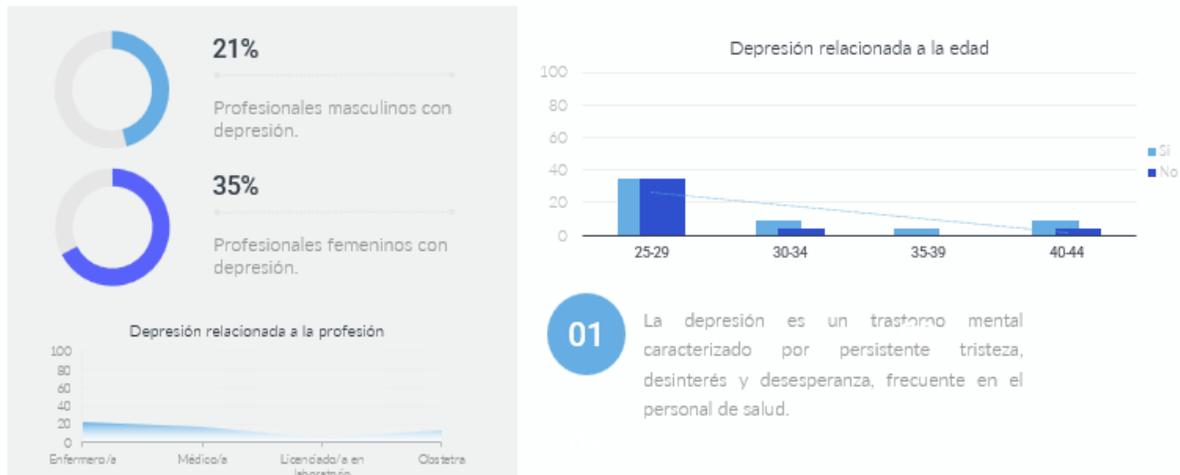


Figura 2. Depresión relacionada con la edad, sexo y profesión

Elaboración: Los autores.

DISCUSIÓN

En este orden, Rodrigues et al. (2020), proporciona una visión amplia de las tendencias y diferencias en la salud mental de los trabajadores sanitarios en diferentes contextos. Ambos estudios revelan una preocupación compartida sobre la salud mental de los profesionales de la salud. En ambos casos, se observa una proporción considerable de participantes que experimentan niveles de ansiedad, depresión y estrés que pueden tener un impacto profundo en su bienestar y desempeño laboral. Sin embargo, se observan diferencias en la prevalencia y gravedad de estos trastornos entre los dos contextos.

Otro hallazgo importante evidenciado en el estudio de Silva et al. (2022), se identifican similitudes en términos de la naturaleza de los contratos laborales y los patrones de turno. La mayoría de los participantes en ambos casos están empleados bajo un vínculo estatutario, lo que propone una cierta estabilidad laboral, aunque la presencia de turnos rotativos y nocturnos indica una exposición enorme al trabajo en horarios irregulares y con potencial de ser estresante. La prevalencia de turnos rotativos y nocturnos en el

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

estudio específico respalda la noción de que el personal de enfermería a menudo está sujeto a condiciones laborales que pueden afectar su calidad de vida y bienestar.

CONCLUSIONES

La evidencia presentada destaca los efectos negativos del trabajo nocturno en la salud y bienestar de los profesionales de la salud. Desde el riesgo aumentado de enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hasta síntomas de salud mental como ansiedad, depresión e insomnio, se observa una clara asociación entre el trabajo nocturno y una serie de problemas de salud física y mental.

Es esencial implementar medidas para reducir los riesgos asociados con el trabajo nocturno, como ajustar los horarios de los turnos, proporcionar programas de apoyo psicológico y promover una mayor conciencia sobre los efectos adversos de este tipo de trabajo en la salud y bienestar de los trabajadores.

El trabajo nocturno tiene un impacto importante en la salud física, mental y emocional de los trabajadores, así como en su desempeño laboral y en las dinámicas familiares y sociales. Los efectos adversos incluyen un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos del sueño, estrés psicosomático, obesidad, trastornos digestivos y problemas en la función cognitiva, entre otros.

Es fundamental que las políticas laborales y las prácticas organizacionales aborden estos problemas de manera integral, priorizando la salud y el bienestar de los trabajadores. Se deben implementar medidas para mejorar las condiciones de trabajo a turnos, como ajustar los horarios, promover hábitos de sueño saludables, ofrecer apoyo psicológico y nutricional, y fomentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones relacionadas con su horario laboral.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

AGRADECIMIENTO

A todos los actores sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Bigert, C., Kader, M., Andersson, T., Selander, J., Bodin, T., Gustavsson, P., Härmä, M., Ljungman, P., y Albin, M. (2022). Night and shift work and incidence of cerebrovascular disease - a prospective cohort study of healthcare employees in Stockholm. *Scandinavian journal of work, environment and health*, 48(1), 31-40. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3986>
- Bonde, J. P., Hansen, J., Kolstad, H. A., Mikkelsen, S., Olsen, J. H., Blask, D. E., Härmä, M., Kjuus, H., de Koning, H. J., Olsen, J., Møller, M., Schernhammer, E. S., Stevens, R. G., y Åkerstedt, T. (2012). Work at night and breast cancer--report on evidence-based options for preventive actions. *Scandinavian journal of work, environment and health*, 38(4), 380-390. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3282>
- Cattani, A. N., Silva, R. M. da., Beck, C. L. C., Miranda, F. M. D., Dalmolin, G. d. L., y Camponogara, S. (2022). Repercussions of night shift work on nursing professionals' health and sleep quality. *Texto and Contexto - Enfermagem*, 31, e20210346. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0346en>
- Chin, B. N., Lehrer, H. M., Tracy, E. L., Barinas Mitchell, E., Wilckens, K. A., Carroll, L. W., Buysse, D. J., y Hall, M. H. (2023). Cardiometabolic function in retired night shift workers and retired day workers. *Scientific reports*, 13(1), 5204. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20743-1>
- Garde, A. H., Begtrup, L., Bjorvatn, B., Bonde, J. P., Hansen, J., Hansen, Å. M., Härmä, M., Jensen, M. A., Kecklund, G., Kolstad, H. A., Larsen, A. D., Lie, J. A., Moreno, C. R., Nabe-Nielsen, K., y Sallinen, M. (2020). How to schedule night shift work in order to reduce health and safety risks. *Scandinavian journal of work, environment and health*, 46(6), 557-569. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3920>
- Lingas, E. C. (2023). A Narrative Review of the Carcinogenic Effect of Night Shift and the Potential Protective Role of Melatonin. *Cureus*, 15(8), e43326. <https://doi.org/10.7759/cureus.43326>

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año X. Vol. X. N°1. Edición Especial. 2024

Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía. (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Erika Tatiana Guamán-Pulgarín; Fredy Omar Manzano-Merchán

- Moran, C., y Mercedes, M. (2022). Riesgos de los turnos nocturnos y salud integral de los médicos de un Hospital de Guayaquil, 2022 [Risks of night shifts and the integral health of doctors in a Guayaquil hospital, 2022]. Universidad César Vallejo, Piura, Perú. <https://n9.cl/zuu7q>
- Papantoniou, K., Devore, E. E., Massa, J., Strohmaier, S., Vetter, C., Yang, L., Shi, Y., Giovannucci, E., Speizer, F., y Schernhammer, E. S. (2018). Rotating night shift work and colorectal cancer risk in the nurses' health studies. *International journal of cancer*, 143(11), 2709-2717. <https://doi.org/10.1002/ijc.31655>
- Rodrigues, L., Coelho de Oliveira, L., & França Dourado Neto Pires, Michelle. (2020). Empatía, depresión, ansiedad e estresse em Profissionais de Saúde Brasileiros. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e2215. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2215>
- Silva, A. F., Dalri, R. de C. de M. B., Eckeli, A. L., Uva, A. N. P. D. S., Mendes, A. M. de O. C., Robazzi, M. L. do C. C. (2022). Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares. *Revista Latino-americana De Enfermagem*, 30, e3577. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3577>
- Silva, I., y Costa, D. (2023). Consequences of Shift Work and Night Work: A Literature Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(10), 1410. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101410>