



PATRONES ALIMENTICIOS Y TURNOS NOCTURNOS EN PERSONAL DE SALUD DE URGENCIAS DE UN HOSPITAL UNIVERSITARIO

EATING PATTERNS AND NIGHT SHIFT IN EMERGENCY HEALTH PERSONNEL OF A UNIVERSITY HOSPITAL

Para citar este artículo:

Carrero W., Gómez L & Corzo M. (2022). Patrones alimenticios y turnos nocturnos en personal de salud de urgencias de un hospital universitario. *Revista cuidado y ocupación humana*, 11 (II), 44-.50

Wilson Andrés Carrero Rigaud¹
Laura Estefany Gómez castro²
Martha Doris Corzo Rodriguez³
<https://orcid.org/0000-0003-3823-2651>

RESUMEN

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. Las jornadas laborales nocturnas se relacionan con problemas de salud y perturbaciones en los hábitos alimentarios lo que propicia un mayor riesgo de padecer estados de exceso de peso y enfermedades crónicas no transmisibles, el estas alteraciones de horarios han modificado los estilos de vida y los hábitos alimentarios. Por ende, mediante una investigación bajo enfoque cuantitativo, de análisis estadístico, con un diseño descriptivo y de corte transversal se recolectaron para identificar y describir situaciones, eventos que permitieran establecer patrones de comportamiento específicos de los patrones alimenticios del personal de salud que trabaja en urgencias durante el turno nocturno de un hospital universitario; en donde se pudo concluir que la actual ingesta alimentos hipercalóricos en deshoras es uno de los factores con mayor influencia en la salud, y que estos patrones alimenticios manejados por el personal de salud, específicamente el que desempeña labores en horarios nocturnos, suelen ser los más afectados debido a su alta ingesta de azúcares, hidratos de carbono, grasas saturadas, etc.; reflejando altos índices de obesidad, problemas relacionados con aumento en los niveles de colesterol, glicemia, triglicéridos, que derivan potencialmente en afecciones del sistema cardiovascular.

PALABRAS CLAVE: Alimentación, salud, hábitos alimenticios, trabajo nocturno, urgencias

ABSTRAC

Eating habits are a series of behaviors and attitudes that a person has when eating, which should have the minimum nutrient requirements that provide the body with enough energy for the development of daily activities. Night work shifts are related to health problems and disturbances in eating habits, which leads to a greater risk of suffering from states of excess weight and chronic non-communicable diseases, these schedule changes have modified lifestyles and eating habits . Therefore, through an investigation under a quantitative approach, of statistical analysis, with a descriptive and cross-sectional design, they were collected to identify and describe situations, events that would allow the establishment of specific behavior patterns of the eating patterns of health personnel who work in emergencies. during the night shift at a university hospital; where it was possible to conclude that the current intake of hypercaloric foods at after hours is one of the factors with the greatest influence on health, and that these eating patterns managed by health personnel, specifically those who work at night, are usually the most affected due to their high intake of sugars, carbohydrates, saturated fats, etc.; reflecting high rates of obesity, problems related to increased levels of cholesterol, glycemia, triglycerides, which potentially lead to cardiovascular system conditions.

KEYWORDS: Food, health, eating habits, night work, emergencies



INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. Estos requerimientos pueden verse afectados por diversos factores condicionantes como lo son los horarios laborales, debido a que durante ciertos momentos dentro del tiempo de trabajo existen espacios para que el personal se alimente, estos patrones pueden afectar si esta alimentación y hábitos no son adecuados.

Según cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además afirman que aproximadamente un 5% de estas vidas podrían ser salvadas, si solo consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas. (1)

Con relación a lo anterior, una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Dentro de las características laborales mencionadas anteriormente, podemos mencionar que el trabajo a turnos es el desarrollado por distintos grupos sucesivos de personas en el que cada grupo cumple una jornada laboral de manera que se abarca un total entre 16 y 24 horas de trabajo diarias. Legalmente en el artículo 36 del estatuto de los trabajadores se define el trabajo a turnos como “todas formas 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 período determinado de días o de semana”. El trabajo nocturno también según el estatuto de los trabajadores es el que tiene lugar entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana y un trabajador nocturno es el que invierte como mínimo 3 horas de su trabajo diario o al menos una tercera parte de su jornada anual en este tipo de horario. (2)

Las jornadas laborales nocturnas se relacionan con problemas de salud y perturbaciones en los hábitos alimentarios. También propician un mayor riesgo de padecer estados de exceso de peso y enfermedades crónicas no transmisibles. Esto sujeto a estos malos hábitos alimenticios que son tan susceptibles en el personal de salud que labora de forma nocturna; por ende, la intención de esta propuesta investigativa de identificar estas conductas en el personal para a futuro generar planes de acción encaminados a mejorar estas conductas de riesgo y estilo de vida del personal que labora en turnos nocturnos.

METODOLOGÍA

La investigación realizada es de enfoque cuantitativo, en donde el paradigma más usado son las ciencias exactas o naturales; según explica Sampieri, “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. El enfoque cuantitativo “Utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar



hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” (3) con un diseño descriptivo Gutiérrez nos dice que en los estudios descriptivos el propósito del investigador es describir situaciones y eventos.

Esto es, decir cómo es y se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (4) de corte transversal ya que se recolectan los datos en un solo momento tratando de obtener la mayor objetividad, identificando aspectos específicos de los patrones alimenticios del personal de salud que trabaja en urgencias durante el turno nocturno de un hospital Universitario de Norte de Santander, Colombia.

Bajo un diseño de corte transversal se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico. También es conocido como estudio de prevalencia o encuesta transversal; su objetivo primordial es identificar la frecuencia de una condición o enfermedad en la población estudiada y es uno de los diseños básicos en epidemiología al igual que el diseño de casos y controles y el de cohortes. Los diseños transversales suelen incluir individuos con y sin la condición en un momento determinado (medición simultánea) y en este tipo de diseño, el investigador NO realiza ningún tipo de intervención (interferencia). El investigador realiza una sola medición de la o las variables en cada individuo (número de mediciones); sin embargo, cuando se realizan dos o más mediciones de las

variables de interés en el mismo individuo, el diseño y especialmente el plan de análisis cambia y el diseño de corte transversal se convierte en longitudinal. (5).

Este estudio se realizará en el personal trabajador de salud un hospital Universitario de Norte de Santander, Colombia, donde la muestra será el personal que trabaje en la zona de urgencias del hospital Universitario. En los criterios de inclusión que se tendrán en cuenta para la aplicación del instrumento son:

- Que los participantes sean trabajadores de la salud del área de urgencias del hospital Universitario.
- Que trabajen en turnos nocturnos

Los datos se obtuvieron mediante la aplicación del instrumento **cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para personal de salud**, cuyos datos fueron medidos de forma sistemática y se emplearán análisis estadísticos para llegar a conocer cuál es el patrón alimenticio de esta población.

La estructura y algunos de los ítems del cuestionario, se basaron en el cuestionario para adolescentes validado por Turconi y colaboradores en 2003, en Italia (secciones B y D) °. No obstante, se realizaron ciertas adaptaciones a las preguntas de acuerdo a las características de la población objeto de estudio y se añadieron otros ítems que se consideraron más adecuados para evaluar los hábitos de alimentación en esta población.

El cuestionario está diseñado para ser autoadministrado. Consta de tres secciones las cuales se utilizan para evaluar los hábitos alimentarios. La primera consta de 4 ítems (6 preguntas) referentes a la frecuencia y cantidad de consumo de



alimentos recomendados; la segunda contiene 7 ítems (9 preguntas) sobre el consumo de alimentos no recomendados y a tercera con 3 ítems (12 preguntas) se refiere a la frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida.

Para la evaluación de los hábitos alimentarios se asignó una puntuación de 0 a 3 puntos en los ítems que constan de una sola pregunta y de 0 a 1,5 puntos en los ítems que contienen dos o más preguntas.

Por lo que, para la sección uno la máxima puntuación era de 12 puntos, para la sección dos de 21 puntos y para la sección tres de 18; dando un máximo de 51 puntos para la evaluación de los hábitos alimentarios.

Para interpretar los hábitos, éstos se clasificarán de acuerdo a la puntuación obtenida por el personal de salud en comparación con la máxima puntuación posible tal como se describe en la *tabla I*.

Tabla I - Criterios para la clasificación de los hábitos alimentarios

Variable	Categoría	Designación	Criterio	Puntuación
Hábitos alimentarios	1	Inadecuados	< 500/0 de la puntuación máxima posible	<25S
	2	Parcialmente inadecuados	z 50a/o y < 750/g de la puntuación máxima posible	z 25,5 y < 38,5
	3	Adecuados	e 750/g de la puntuación máxima posible	e38,5

Fuente: Autores, los datos son analizados en el programa estadístico SPSS versión 22. Los análisis son realizados para cada sección del cuestionario y para el conjunto de secciones que evalúan los hábitos alimentarios.

CONCLUSIONES

Llevar una dieta saludable tiene muchos beneficios, debido a que la alimentación no sirve sólo como tratamiento sino también como prevención, un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro tales como la Diabetes Mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos tipos de cáncer.

Los patrones alimenticios manejados por el personal de salud, específicamente el que desempeña labores en horarios nocturnos, suelen ser los más afectados debido a su alta ingesta de azúcares, hidratos de carbono, grasas saturadas... etc.; reflejando altos índices de obesidad, problemas relacionados con aumento en los niveles de colesterol, glicemia, triglicéridos, que

derivan potencialmente en afecciones del sistema cardiovascular.

Esta susceptibilidad a adoptar conductas alimentarias poco saludables se debe gracias a la hora nocturna, donde la facilidad de obtener alimentos con altos niveles calóricos es más fácil, sumando a esto las repercusiones que conllevan los desvelos prolongados y la incidencia en actividades que exigen presión laboral.

Recomendaciones

Se recomienda seguir con la investigación en futuros semestres, poder ser aplicado el instrumento y obtener resultados precisos y así poder generar cambios, es de gran importancia el investigar más afondo con relación a las conductas alimentaras dentro del personal de salud, sobre todo aquellos que desempeñan sus funciones en horarios nocturnos, debido a la escasa evidencia



encontrada sobre todo a nivel nacional y regional; esto con la finalidad de conocer el panorama con relación a estas conductas, con el propósito de generar planes de acción para el mejoramiento de los hábitos alimenticios de esta población en específico, debido a su constante exposición a los factores de riesgo y a las complicaciones futuras que esto conlleva.

Desde Enfermería

Enfermería como profesión cuya principal final es el cuidado y aún más allá el autocuidado en cada persona, la prevención de la enfermedad a través de actividades propias de enfermería para ayudar a introyectar en las personas el valor del cuidado de sí mismo, en pro de mantener su estado; según Dorothea Orem en su Teoría del déficit del autocuidado, nos menciona que “El autocuidado consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, y continuar con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo”. (6)

Al enfrentarnos a un escenario donde trabajadores del área de la salud están actuando en contra de la educación que se supone imparten a sus pacientes, es imprescindible recalcar la importancia de estas prácticas, el aplicarlas al diario vivir, considerando las potenciales consecuencias; se ve necesario realizar secciones educativas donde se informe sobre esta temática y las estadísticas que apuntan a malos hábitos alimenticios y sus consecuencias para inculcar conductas de autocuidado en el personal de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Walter A, Santander L, Correa S. Aumento O Disminución Ponderal, Como Resultado De Una Alimentación Sujeta A Turnos Rotativos De Trabajo, En El Personal De Enfermería Del Hospital Regional Malargüe, En El Período De Noviembre De 2014 A Mayo De 2015". 2015.
2. Valero G. Alimentación En El Trabajo A Turnos Y Nocturnos Del Profesional De Enfermería En Atención Especializada. 2015.
3. Carlo H. Enfoque Cuantitativo Y Enfoque Cualitativo. Scielo. 2016 Julio; 3(12).
4. Mario G. Tios De Investigación. Scielo. 2014 Marzo; 5(8).
5. Rodríguez M. Diseño De Investigación De Corte Transversal. Revista Médica Sanitas. 2018 Septiembre ; 21(3).
6. Martha Raile Alligood Amt. Modelos Y Teorías En Enfermería. 7th Ed. Elsevier, Editor. España: Elsevier; 2011.
7. Karen Liliana Bejarano Esteban Mcflxams. Vivencias Del Cuidado De La Salud En Estudiantes Universitarios De Pregrado De Una Entidad De Educación Superior Privada De Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana. 2017.
8. Diana Calderon Yodp. Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental En El Período 2010-2020. Universidad Santiago De Cali. 2020.
9. Corredor Mb. Estilo De Vida En Jóvenes Universitarios De La Facultad De Psicología De La Fundación Universitaria De Los Libertadores. Estilos De Vida En Universitarios-Universidad Los Libertadores. 2016.
10. Emiro Restrepo J, Amador Sánchez O, Castañeda Quirama T. Estrés Académico En Estudiantes



- Universitarios. Psicoespacios. 2020.
11. Angelina** Umycv. Estilos De Vida De Los Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener. Universidad Norber Weiner. 2018.
 12. María José Cecilia Nmayjge. Estilos De Salud Y Hábitos Saludables En Estudiantes Del Grado En Farmacia. 2017 Julio.
 13. Canova-Barrios C. Estilo De Vida De Estudiantes Universitarios De Enfermería De Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana De Enfermeria. 2017 Abril; Volumen 14 •(12).
 14. Zambrano Bermeo Rnrv. Estilos De Vida De Estudiantes De Carreras Tecnológicas En El Área Desalud. Revistaavft. 2020 Mayo.
 15. Suescun Carrero S, Sandoval Cuellar C, Hernandez Pirotoaba F, Araque Sepulveds I, Fagua Pacavita L, Bernal Orduz F, Et Al. Estilos De Vida En Estudiantes De Una Universidad De Boyaca, Colombia. Facultad De Medicina. 2017.
 16. Campo Y, Pombo L, Teheran A. Estilos De Vida Saludable Y Conductas De Riesgo En Los Estudiantes De Medicina. Universidad Industrial De Santander; Salud. 2016; 48(3).
 - 17.
 18. Antonia Cbm. Relación Del Estrés Académico Y Estilos De Vida Con El Estado Nutricional De Estudiantes De Nutrición. Revista De Nutrición. 2019.
 19. Lopera Vc. Aprovechamiento Del Tiempo Libre Y Realización De Actividad Física Regular En Comunidad Universitaria De Colombia. Prueba Piloto. 2015.
 20. Arriagada Emb. Una Revisión De Los Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios Iberoamericanos. Ciencia Y Enfermería. 2016.
 21. Oms. Estilos De Vida Saludables. Oms. 2016.
 22. Riaño Spm. Estilo De Vida En Docentes De La Universidad De Santander Cúcuta. Tesis De Grado. 2018.
 23. Canova-Barrios C. Estilo De Vida De Estudiantes Universitarios De Enfermería De Santa Marta, Colombia. Artículo De Investigación Científica Y Tecnológica. 2017.
 24. Huamanquispe Gr. Estilos De Vida Y Su Influencia Sobre El Estado Nutricional En Escolares Adolescentes De La Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya. Escuela Profesional De Nutrición Humana. 2017.
 25. Canova C. Estilo De Vida De Estudiantes Universitarios De Enfermería De Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana De Enfermeria. 2017.
 26. María José Cecilia Nmayjg. Estilos De Salud Y Hábitos Saludables En Estudiantes. El Sevier. 2017.
 27. Nicole Guadalupe Vallejo Alviter Emm. Impacto De La Promoción De Estilos De Vida Saludables Para Mejorar La Calidad De Vida. 2017.
 28. Yadav U, Angelina V. “Estilos De Vida De Los Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener”. Escuela Académico Profesional De Enfermería. 2018.
 29. Corredor Mb. Estilo De Vida En Jóvenes Universitarios De La Facultad De Psicología De La Fundación Universitaria De Los Libertadores. Fundación Universitaria Los Libertadores. 2016.



30. Ramírez Dc, Vidal Dp, Orozco Y. Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental En El Periodo 2010-2020. Universidad Santiago De Cali. 2020.
31. Sánchez Ma, Bertos Oyedl. Hábitos De Vida Saludable En La Población Universitaria. Nutricion Hospitalaria. 2015.
32. Cabrera* Js. Estilos De Vida Saludable: Un Derecho Fundamental En La Vida Del Ser Humano. Revista Latinoamericana De Derechos Humanos. 2015 Julio; 26(2).
33. Social Mdsyp. Plan Decenal De Salud Pública- Pdsp, 2012-2021. Prosperidad Social- Minsalud. 2013; 1.
34. Perez Mclac. Decreto 1295 Del 20 De Abril De 2010 Vs Decreto 1075 Del 26 De Mayo De 2015- Registro Calificado. Universidad De Pamplona. 2015 Mayo; 1(2).
35. De La Mora F. Código De Ética De Investigación Científica Y Tecnológica. Universidad Tecnológica Intercontinental Establecida. 2016 Oct.