



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
SECCIÓN DE POSGRADO

**PATOLOGÍA LABORAL EN TRABAJO POR TURNOS DE
ENFERMERAS DEL SERVICIO DE EMERGENCIA
HOSPITAL CARLOS LANFRANCO LA HOZ 2018**

PRESENTADO POR
EDWIN MARTÍNEZ GALLARDO

ASESOR
JOSE LUIS PACHECO DE LA CRUZ

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN
MEDICINA OCUPACIONAL Y DEL MEDIO AMBIENTE

LIMA – PERÚ
2018



Reconocimiento - No comercial - Compartir igual
CC BY-NC-SA

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

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



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
SECCIÓN DE POSGRADO**

**PATOLOGÍA LABORAL EN TRABAJO POR TURNOS DE
ENFERMERAS DEL SERVICIO DE EMERGENCIA
HOSPITAL CARLOS LANFRANCO LA HOZ 2018**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**PARA OPTAR
EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN
MEDICINA OCUPACIONAL Y DEL MEDIO AMBIENTE**

**PRESENTADO POR
EDWIN MARTÍNEZ GALLARDO**

**ASESOR
DR. JOSE LUIS PACHECO DE LA CRUZ**

LIMA, PERÚ

2018

ÍNDICE

	Págs.
Portada	i
Índice	ii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la situación problemática	1
1.2 Formulación del problema	2
1.3 Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	3
1.4 Justificación	3
1.4.1. Importancia	3
1.4.2. Viabilidad	4
1.5 Limitaciones	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1 Antecedentes	6
2.2 Bases teóricas	14
2.3 Definición de términos	32
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	36
3.1 Formulación de la hipótesis	36
3.2 Variables y su operacionalización	36
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	38
4.1 Diseño metodológico	38
4.2 Diseño muestral	38
4.3 Procedimientos de recolección de datos	39
4.4 Procesamiento y análisis de datos	40
4.5 Aspectos éticos	40
CRONOGRAMA	41
FUENTES DE INFORMACIÓN	42
ANEXOS	
1. Matriz de consistencia	
2. Instrumentos de recolección de datos	
3. Consentimiento informado	

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la situación problemática

En el desarrollo de la historia mundial, al finalizar los años 70 se inicia una nueva etapa con la asimilación de novedosas formas de organizar la producción, el desarrollo de la tecnología y la nueva estructura del trabajo causada por cambios sociales y económicos. De esta forma se usan sistemas técnicos comprensivos, horarios comprensivos, condescendencia funcional y salarial; siendo adecuado a la diversidad de cambios del mercado y la concepción de nuevas formas de trabajo como: a domicilio, uso de medios del internet, independiente, trabajo de medio turno o empleo eventual, entre otras opciones. Estas visiones se enfocaron en el desarrollar de personas más productivas, con multiplicidad de funciones, permitiendo implementar estrategias poco tradicionales y no funcionales que giran alrededor de lo económico y empresarial. En lo que respecta a la flexibilización de los horarios de trabajo, incluye turnos nocturnos permanentes o variados, estos pueden alterar en el trabajador la capacidad para adaptarse de manera eficaz a las exigencias físicas, psicológicas y sociales que demanda trabajar durante el horario nocturno, ya que el humano posee un reloj interno, que se encuentra en sincronía con el ritmo ambiental de luz-oscuridad¹.

Cuando se labora de noche, el sistema circadiano presenta dificultades para adaptarse de manera rápida al nuevo horario, generando una alteración la sincronía entre los sistemas fisiológicos internos y las exigencias de turnos extras, que en conjunto pueden alterar el sueño y así iniciar los problemas de salud, una mala calidad de vida y un deterioro social en los trabajadores².

Se realizó una revisión bibliográfica a nivel internacional demostrando la existencia de poca literatura acerca del tema, tratando algunos temas específicos que serán considerados dentro del marco teórico como antecedentes ya que son trabajos aplicados en países latinoamericanos y europeos, donde el principal objetivo es relacionar la turnicidad con patologías de los colaboradores expuestos a diversos factores de riesgo incluido el trabajo

por turnos, que tarde o temprano desarrollaran la presencia del factor de riesgo como es el turno nocturno.

Se realizó una revisión documentaria sobre posibles alteraciones en la salud que pueden presentar trabajadores que laboran en turnos diferentes, donde se aborda el tema desde múltiples ángulos y se mencionan estrategias de solución, no encontramos literatura peruana que informe la real situación de salud de los trabajadores a nivel nacional, motivo por el cual cuando se habla de estos temas es difícil aportar algo para la formulación de leyes que disminuyan los efectos negativos de los factores de riesgo en este tipo de sistema laboral.

En el hospital Carlos Lanfranco La Hoz no se tiene información, pero si se cuenta con el personal que desempeña el trabajo por turnos y que después de conocer la realidad de este proceso permitirá trabajar en la aplicación de programas de salud preventivo promocionales, siendo el objetivo que cada trabajador pueda realizar su labor en condiciones favorables permitiendo el confort laboral y el logro de resultados positivos tanto para el trabajador como para los usuarios del establecimiento en mención.

Por lo tanto, es necesario iniciar el proceso de investigación para conocer la realidad de los problemas en los diversos campos laborales, empezando con el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, permitiendo así conocer la realidad de la salud ocupacional en los establecimientos de salud públicos para la aplicación de programas preventivo promocionales en beneficio de la salud de sus trabajadores, con la cooperación de una nueva especialidad médica como la medicina ocupacional y otras especialidades comprometidas.

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es el efecto del trabajo por turnos en la salud de las enfermeras del servicio de emergencia en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2018?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Conocer los efectos del trabajo por turnos en la salud de las enfermeras del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2018.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar los problemas de salud mas prevalentes presentes en el personal de enfermería que realiza trabajos en los turnos diurno y nocturno.

Relacionar la frecuencia de los descansos medicos en el personal de enfermeria que trabaja por turnos con las probables causas de estos.

Identificar las características de la condición de salud del personal de enfermería en el trabajo por turnos.

Determinar el efecto en el personal del trabajo nocturno, su relación con patrones alimentarios, pautas de reposo, sueño y vida social (pareja, familia, actividades recreativas).

1.4 Justificación

1.4.1 Importancia

El presente trabajo ayudará a demostrar la importancia de la necesidad de conocer y entender la problemática laboral y los riesgos que este tiene al desarrollarlo en diferentes turnos de trabajo en el establecimiento de salud como es el caso del Hospital Minsa Carlos Lanfranco La Hoz donde se comprometa a la Dirección, Administración, Gerencia y a los trabajadores, para la aplicación de acciones que permitan disminuir los riesgos laborales.

El problema a tratar es evidente pero hasta el momento no se tiene sustento bibliográfico y estadístico nacional que nos permita comprometer a las autoridades a mejorar la legislación laboral actual, de acuerdo al enfoque preventivo.

A la vez nos permitirá actuar de manera oportuna y adecuada en la toma de decisiones preventivas en el ámbito laboral, siendo este motivo de evaluación, análisis y monitoreo de acuerdo a los resultados que obtengamos.

1.4.2 Viabilidad

Es un estudio factible que se realizara en el Hospital Minsa Carlos Lanfranco La Hoz (ex Puente Piedra) y se aplicará al personal de enfermería del servicio de emergencia previa explicación de la metodología y la utilización de pocos recursos humanos y económicos, tanto en la recolección de datos como en el procesamiento de la información, ya que en su mayoría el trabajo es descriptivo y será aplicado en una población colaboradora de la cual se obtendrá información fidedigna sobre el tema en mención.

Para el desarrollo de este trabajo se contará con la participación de las enfermeras del servicio de emergencia, teniendo en cuenta los criterios de exclusión.

El período de realización del presente trabajo es anual y no existen intereses, ni conflictos de ningún tipo para la realización del presente estudio.

1.5 Limitaciones

El actual tema del estudio nace por la apreciación de la salud del trabajador en el ambiente hospitalario, observándose en muchas oportunidades al personal de salud cansado, estresado, somnoliento, con horarios de descanso, alimentación y recreación alterados y que pueden influir en la probabilidad de adquirir una enfermedad o provocar un accidente laboral no deseado.

Se trabajará con una población representativa del hospital. Por lo tanto, se genera expectativa para ver los resultados que se tendrán a partir del presente estudio, cuyo objetivo será evaluar el estado de salud del personal de enfermería que trabaja con el sistema de turnos diurno y nocturno, valorando como influye este tipo de sistema laboral en la salud.

Esta investigación se lleva a cabo con base bibliográfica y de investigación en diferentes campos laborales en varios países, interesados en su problemática laboral. En el Perú no tenemos información actual, ni estadística que nos sirva de orientación en el presente tema.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Ramírez et al. (2013) realizaron un estudio cuyo objetivo es describir el peligro de la turnicidad (turno noche) en la salud global del personal de enfermería, usando un método de estudio de tipo descriptivo de recolección de datos de estudios realizados en Chile y en Cuba, cuyos resultados, establecen que los primordiales alteraciones ligados a los trabajos nocturnos rotan en relación a trastornos gástricos y cardiovasculares. Así mismo, se presentan cambios asociados a la pérdida de la interacción social y la pérdida del vínculo familiar. En este estudio se llegó a la conclusión de que la organización en el trabajo es muy importante como una estrategia de intervención para disminuir el efecto del trabajo nocturno, debe capacitarse al trabajador para aprovechar las horas sueño, con rotación de personal tratando de reducir la continuidad del turno en horario nocturno. La cantidad de turnos nocturnos y la abundancia de horas laboradas durante la semana son los riesgos presentes más importantes a tener en cuenta. El trabajo por turnos produce alteraciones importantes en los valores normales de la presión arterial, la frecuencia cardiaca, así como en los trastornos gastrointestinales. Proyectándose en la vida familiar y social, que se ven afectadas por los turnos nocturnos, afectándose también de esta manera el área emocional³.

Valero et al. (2004) realizaron un estudio cuyo objetivo fue especificar la consecuencia del trabajo por turnos referente a la calidad del sueño y la apreciación del detrimento de la salud de los colaboradores expuestos, a través del método de tipo descriptivo, transversal de la muestra semiprobabilística, haciendo uso del cuestionario para identificación del síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), usando la escala analógico visual de adecuación al horario de trabajo y al consumo de ciertos tóxicos en el turno laboral, teniendo como resultados que el 76.2 % presentó alteraciones del sueño, con una prevalencia de un 20%. El insomnio con 14.7% fue la alteración del sueño más descrito, la hipersomnia con 3.1%, el SAOS con un 2.6% y las parasomnias con una prevalencia de 2.06%. Llegando a la conclusión que los

colaboradores de turnos irregulares reportaron mayor afectación del patrón de sueño y los de turnos regulares la afectación de la vida de relación con sus familiares y su vida de pareja. Hubo predominio de un nivel aceptable de adaptación al turno de trabajo con un aumento del consumo de café y del hábito de fumar que se incrementó dentro de la jornada irregular que los no expuestos a turno nocturno ⁴.

Deschamps et al. (2011) realizaron un estudio cuyo objetivo fue examinar la evidencia científica que existe entre la influencia de la turnicidad y el trabajo nocturno con la manifestación del síndrome de Burnout en personal de enfermera y en médicos, a través de la investigación y selección de diversos datos de un sin número de fuentes (Medline, Pubmed, Lilacs, Cochrane). Se ubicaron 40 artículos. De los cuales, el 40% pertenecen a estudios realizados en enfermeras y un 60% a estudios realizados en médicos, primordialmente médicos en formación. Llegaron a la conclusión de que parece existir una relación de la influencia de los turnos de trabajo y las guardias nocturnas con la aparición del síndrome de Burnout, en médicos y enfermeras, que las extensas jornadas laborales, en servicio de guardia de noche y la rotación por turnos, son particularidades de la práctica médica intrahospitalaria, que es difícil de desaparecerlas de la actividad diaria, por lo tanto se deja en manos de la medicina de trabajo la responsabilidad de vigilar al colaborador y la salud de este relacionando los posibles efectos adversos que estas condiciones puedan tener en los colaboradores, mediante la gestión de la vigilancia de la salud y la prevención frente a riesgos propios del trabajo. Sabiendo que algunos profesionales, por las consecuencias de los turnos de trabajo, pueden dejar de trabajar o se puedan enfermar ⁵.

León et al. (2008) realizaron un estudio cuyo objetivo fue analizar el vínculo que existe entre los turnos de trabajo y calidad de vida de los colaboradores a través de un estudio descriptivo, transversal para correlacionar la turnicidad y su influencia en la calidad de vida de los colaboradores de los tres sectores de productividad, en las ocho provincias andaluzas. Teniendo como resultados que los colaboradores del turno vespertino perciben menor influencia negativa del turno de trabajo en sus relaciones familiares y sociales. Llegaron a la

conclusión de que los colaboradores con horario irregular, con turnos fijos de mañana y con turnos rotatorios incluidos los nocturnos, presentan por lo general un estado de salud alterado. En lo relacionado al desarrollo del estado de salud en el último año, los colaboradores del turno de noche son los que advierten la evolución negativa de la salud, le siguen en frecuencia los colaboradores con turnos rotatorios incluidos el turno de noche. Por el contrario quienes perciben un mejor estado de salud relacionado con el nivel de salud del año anterior son los trabajadores con jornada partida y aquellos del turno fijo de la tarde. Los cambios en el horario de trabajo afectan de manera negativa el estado de salud en general de la población trabajadora. La información sobre el horario con antelación, la comunicación sobre cambios previos de horario de trabajo se asocia a la mejoría del nivel de salud tanto física como mental del colaborador ⁶.

Cossio et al. (2009) realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar los efectos del trabajo de noche en el personal de enfermería del servicio de terapia intensiva del hospital San Roque en una ciudad Argentina, con el método descriptivo y transversal con la participación de 22 enfermeras del turno de noche del servicio de terapia intensiva del hospital San Roque de ciudad de Córdoba. Teniendo como resultados que del 100% de todo el personal que presenta secuelas relacionadas al ámbito personal y laboral, el 64% mencionó tener efectos en la vida de pareja. Llegaron a concluir que la población que fue estudiada presenta algunas consecuencias relacionadas con el trabajo de noche, en el ámbito personal, laboral y de pareja; en relación al ámbito familiar no refirieron tener consecuencias pero si mencionaron tener inconvenientes sobre participar en el cuidado de los hijos. Como consecuencias laborales, se obtuvo que el personal de enfermería tenga conflictos para descansar en el turno laboral por tener que realizar otras tareas de su servicio. En cuanto a las secuelas personales, se percibió que muestran problemas de salud en relación con el patrón alimentario. Con relación a secuelas en la relación de pareja, es la no asistencia a reuniones familiares, ni sociales y falta de desarrollo de actividades recreativas ⁷.

Ramírez (2013) desarrolló un estudio que tuvo como objetivo identificar la

particularidad de la organización del régimen de turnos nocturnos y los antecedentes de salud del personal de enfermería de un hospital público chileno, a través del método de estudio descriptivo a partir de la aplicación de la metodología BESIAK y de la indagación de antecedentes patológicos de cuatro enfermeras y un enfermero de la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital público chileno. Los resultados se obtuvieron con el procedimiento BESIAK, demuestran que el nivel de riesgo de todos es medio, pero los indicadores de dosis de turnos de noche y horas trabajadas por semana obtuvieron los más altos puntajes. Los problemas digestivos representan el principal antecedente patológico de la población. Llegó a la conclusión de que en este grupo (enfermeras en estudio), el nivel de riesgo es medio; no obstante la cantidad de turnos nocturnos y la cantidad de horas trabajadas por semana que son los riesgos principales. El trabajo por turnos desarrolla importantes consecuencias en los valores normales de la frecuencia cardíaca, presión arterial, alteraciones gastrointestinales, inclusive cáncer de mama. Las implicancias de tipo familiar y social están afectadas por la rotación en turno de noche y que ocasiona diversas afecciones de patrón emocional (depresión, tristeza). En el personal de enfermería de la UCI, algunas patologías como nerviosismo, sobrepeso, gastritis, ansiedad alteración en actividades del ocio y recreación son condiciones patológicas significativas; si bien estas no pueden atribuirse directamente como secuela del trabajo nocturno, si tiene alguna similitud con otros estudios realizados en áreas de trabajo afines que han dado resultados semejantes ⁸.

Morales (2014) en su tesis de graduación se planteó como objetivo conseguir la mejor prueba científica disponible de que la turnicidad es un agente de riesgo para la aparición de obesidad en los colaboradores, aplicando un estudio de tipo descriptivo mediante la revisión sistemática bibliográfica, obteniendo como resultados que permiten determinar qué se ha investigado del tema en estudio, con un análisis detallado de la validez de los artículos revisados en él, para finalmente conseguir la mejor prueba sobre si la turnicidad y el trabajo nocturno son agentes de riesgo para la presencia de obesidad en los trabajadores. Donde se llegó a la conclusión de que este estudio le permitió conseguir una mejor evidencia científica sobre la relación entre turnicidad y

obesidad en los colaboradores, se demostró que a pesar de que no se halló una fuerte relación entre la turnicidad y presencia de obesidad, este asunto no debe dejarse de lado, sino más bien alentar investigaciones futuras de acuerdo con un adecuado control de validez interna y calidad de estos estudios, para llegar a determinar si existe o no esta relación ⁹.

Barahona, et al. (2013) desarrollaron un estudio cuyo objetivo fue examinar la jornada laboral nocturna y la responsabilidad que ésta tiene en la salud de los colaboradores de una organización que por sus características requiere brindar servicios las 24 horas del día, aplicando un estudio descriptivo, de corte transversal, observacional y no intervencionista. En una población de trabajadores de salud: Enfermeras, médicos y oficiales de seguridad, de la caja Costarricense del seguro social. En cuyos resultados se observó que el 20% de los colaboradores no tolerarán el trabajo nocturno, por lógica esta población no debe ser seleccionada. El 66.15% de trabajadores de los Centros de Salud cumplen un horario nocturno, esto incluye a personal médico, personal de enfermería en alto porcentaje seguido de los guardias. Se sabe que las enfermeras trabajan más en el turno nocturno. Entre las patologías más comunes tenemos: Presión arterial alta, gastritis, obesidad y diabetes mellitus que son las más prevalentes entre trabajadores del turno nocturno que aquellos trabajadores con turno solamente diurno a excepción de la presión arterial alta. Se llegó a la conclusión que el trabajo de noche (turno nocturno), actúa como agente de riesgo para diversas alteraciones orgánicas. Es una obligación realizar la elección de colaboradores que tengan aptitud para el desarrollo del trabajo de noche. Los trabajadores que presenten signos y síntomas del trastorno del sueño y otras enfermedades relacionadas con el trabajo nocturno deben de ser reubicados en otro horario de trabajo ¹⁰

Medina (2004) desarrolló un estudio cuyo objetivo fue plantear la problemática que existe en la insuficiente o baja productividad de los colaboradores durante los trabajos nocturnos y su alternancia con el turno diurno, así como las consecuencias en su salud, se aplicó el método descriptivo transversal con la toma de encuestas a colaboradores que realizaban trabajos nocturnos, cuyos resultados revelaron la realización de turnos nocturnos mayores a tres

continuos, donde se llegó a la conclusión que los turnos nocturnos de más de tres noches consecutivas producen daño a la salud de los colaboradores. Que se deben aplicar medidas preventivas y recomendaciones con base legal para disminuir las secuelas negativas. Es imposible la adaptación al trabajo nocturno, pero se puede preparar a los colaboradores para enfrentar a este, de la mejor manera posible ¹¹.

Serra (2013) desarrolló un estudio que tuvo como objetivo conocer la relación que puede existir entre la regulación de la legislación en base a pruebas científicas y el trabajo en sistema de turnos, a través del método descriptivo de revisión bibliográfica contrastando con el marco legal, donde se tuvo como resultado que la turnicidad es una realidad habitual y que puede producir consecuencias negativas con una proporción significativa de quienes lo ejercen. Estos efectos se basan en dos mecanismos esenciales: uno el desfase de los ritmos biológicos (circadiano) y el otro por privación del sueño y que pueden traer consecuencias legales de responsabilidad por alteración del ritmo circadiano y sus desenlaces laborales. Se llegó a la conclusión de que las pruebas científicas que se han desarrollado en calidad y número muestran la relación de las secuelas que pagan los colaboradores que realizan trabajos en turnos nocturno y rotativo. No sólo a nivel mundial sino también nacional por lo tanto hay mucho que hacer para proteger a este tipo de colaboradores ¹².

Santana, et al. (2014) realizaron un estudio que tuvo por objetivo, describir de acuerdo a la información que se encuentre si existe prueba científica de que el trabajo desarrollado en el turno noche es un agente de riesgo cardiovascular y reconocer los turnos más adecuados para reducir los riesgos. Se aplicó el método descriptivo de revisión bibliográfica de artículos científicos en: MEDLINE, IBECS, SCOPUS, CISDOC, OSH, OVIDSP, IBBSST, LILACS, COCHRANE, se trabajó con una muestra de 12 332 colaboradores, obteniéndose como resultados de que los cambios de turnos favorecen positivamente a los colaboradores mejorando sus rangos o niveles de valores de suero en sangre, como son: Glucosa, colesterol, HDL entre otros. La diabetes mellitus se controló cuando se cambió de tres turnos a dos turnos de labor. Llegaron a la conclusión del impacto negativo de la realización del

trabajo por turnos (turno nocturno), en el riesgo cardiovascular y que los valores de suero en sangre, pueden mejorar al realizarse cambios favorables en la organización del trabajo (sistema de rotación rápido en sentido horario, rotación de tres turnos y turnos flexibles) ¹³.

Zabala (2014) realizó un estudio cuyo objetivo fue describir la influencia del trabajo por turnos en la salud laboral de los colaboradores de la empresa Celco Cía. Ltda. de Guayaquil, Ecuador. La metodología empleada consistió en un estudio descriptivo no experimental aplicado en una población de 17 trabajadores técnicos con diferentes turnos de trabajo en jornadas completas, se encontró como resultados valores importantes de la influencia de la turnicidad en las actividades laborales. Aproximadamente, el 80% de profesionales técnicos tienen un horario laboral desorganizado, en la distribución del turno de trabajo porque las empresas no tienen personal suficiente para cumplir y cubrir las demandas de los usuarios por lo que es necesario asignar a un solo trabajador un turno extenso en una jornada diaria, aumentando el riesgo laboral. La inadecuada repartición del volumen de trabajo limita el desempeño laboral. Esto ocasiona una demanda de mayor esfuerzo físico y al final los trabajadores necesitan un mayor tiempo para un descanso apropiado, llegando a la conclusión que esta mala distribución de períodos de descansos ha ocasionado problemas de salud en sus trabajadores tales como: Problemas gástricos, molestias osteomusculares, entre otros. Casi la totalidad de los colaboradores que se sujetan al trabajo por turnos manifiestan una reducción en el tiempo de entretenimiento y de actividades en labores familiares o de pareja ¹⁴.

Mongui (1993) desarrolló un estudio que tuvo por objetivo, conocer como el trabajo por las noches y el estrés intervienen en la calidad de vida de los colaboradores, desarrollando el método descriptivo de información bibliográfica, se obtuvieron resultados de que la actividad laboral nocturna es un campo para la actuación de la salud ocupacional, ya que la realización de actividades en este horario altera el ritmo circadiano de las funciones biológicas, altera también las funciones familiares, sociales y psicológicas de los colaboradores, produciendo un incremento de la fatiga física y mental reflejada en el desgaste

premature de la salud que se observa en el envejecimiento prematuro, las malas relaciones laborales del grupo de trabajo y la falta de satisfacción personal laboral por parte de los trabajadores. Llegando a la conclusión de que dentro de las actividades de los futuros profesionales de la salud ocupacional estará vencer los obstáculos para seguir abriendo las vías para el desarrollo de la investigación aportando nuevos conocimientos para la mejoría de las condiciones del trabajo y de la calidad de vida de la población ¹⁵.

Miranda, et al. (2013) realizaron un estudio que tuvo por objetivo, comprender el significado asignado por los profesionales y técnicos de enfermería sobre el trabajo en turno nocturno en el entorno de las patologías clínicas del cuidado paliativo oncológico y el modo de atención de enfermería en el empeño de atender a las exigencias de los cuidadores y clientes en esta etapa de la vida, se aplicó el método descriptivo, exploratorio cualitativo sobre la teoría fundamentada en datos (Grounded Theory), con participación de cuatro técnicos de enfermería y siete enfermeros, comprendidos en dos grupos de muestreo que fueron entrevistados, se obtiene resultados que muestran lo complicado del ambiente laboral nocturno, analizando el cuadro clínico de los pacientes, una alta demanda psicológica de estos y de sus familiares, especialmente debido a la amenaza de la muerte, llegando a la conclusión que el equipo de salud busca priorizar las necesidades a partir de la comunicación, pero se muestra la falta de servicios asistenciales y sobrecarga laboral. La terapia multidisciplinaria es una premisa del cuidado paliativo, para una visión integral, que no se debe ignorar en el trabajo nocturno y que demanda atención e inversión para el desarrollo de las prácticas de mejora continua. Existe poca literatura sobre trabajos ya desarrollados y en muchos países aún no se han desarrollado estos temas a fondo persistiendo las enfermedades de variada índole y confundiéndolas con otras causas, sobre todo en el subgrupo de colaboradores más vulnerables al trabajo por turnos ¹⁶.

2.2. Bases teóricas

El trabajo

El significado de trabajo fue abordado desde diversas perspectivas, Federico Engels, en sus investigaciones menciona a la teoría del trabajo como un proceso de humanización, propone que el trabajo ha favorecido el desarrollo del hombre, la realización de las diversas actividades para satisfacer sus necesidades, es el mecanismo por el cual el trabajador se hace más humano perfecciona sus habilidades, cambia su medio, permite el desarrollo y la evolución de la sociedad ¹⁷.

Conviene mencionar que el trabajo económico es una ley pero de naturaleza humana; que se basa en un deber ya que se le asigna una singular causa como es el interés o la satisfacción de necesidades y que se llega a la conclusión equivocada que no pueden eximirse de trabajar económicamente ¹⁸.

Por lo tanto, desde el punto de vista de la constitución política del Perú; el trabajo en sus diferentes modalidades, es tema de atención primaria del estado, protegiendo a las madres, al impedido y al menor de edad que trabajan. El gobierno fomenta condiciones para la mejora económica y social, a través de las políticas de la promoción del empleo rentable y de la educación continua para el trabajo. Ningún tipo de relación laboral puede prohibir la práctica de los derechos constitucionales, negar o humillar la dignidad del colaborador. Ninguno está obligado a ofrecer algún trabajo sin pago o sin su autorización ¹⁹.

El trabajador

Es el adulto, mayor de edad que voluntariamente ofrece sus servicios remunerados. Los servicios que suelen prestar dentro de una organización y bajo la dirección de un empleador, o desarrollarlo de forma independiente, en una profesión que recibe un salario por el trabajo brindado y no tiene contrato alguno. El colaborador es una persona natural que presta servicios a un empleador de forma voluntaria con términos establecidos en la ley general del trabajo ²⁰.

Jornada laboral

A finales del siglo XVIII era habitual que un colaborador trabajara normalmente 3000 horas al año y cerca de 150 000 horas durante toda su vida (es decir desde niño hasta anciano), en condiciones lamentables, analizando estos datos las labores consumían el 60% de la vida del trabajador. Durante el siglo XIX específicamente a mediados, en Europa la jornada laboral era de 4000 horas al año, con jornadas mayores a 16 horas al día y de 80 horas a la semana, incluso no tenían vacaciones, el día de descanso semanal no existía y con respecto al tema de la jubilación esta no se mencionaba con frecuencia²³.

Durante la década de 1810 a 1820 Robert Owen socialista utópico solicitó al congreso la restricción de la jornada laboral a 12 horas al día. Cuarenta años después la opinión pública comienza a exigir el control de las horas de la jornada laboral. A mediados del siglo XVIII se inicia en diversas partes del mundo la lucha por la ansiada jornada laboral de 8 horas, se inician las primeras movilizaciones de trabajadores en grandes masas, durante el año 1886, en el mes de julio se declaró el 1 de mayo, como el día internacional del trabajo y es celebrado en muchos países industrializados bajo el eslogan de las 8 horas. A fines de 1919, en la conferencia internacional del trabajo en Washington se estableció a nivel internacional la jornada laboral de 8 horas al día y de 48 horas semanales ²³.

La turnicidad

Esta es definida como una manera de aplicar la organización del trabajo en equipo donde todos los colaboradores que ocupan similares puestos de trabajo, siguen un ritmo discontinuo y continuo, que compromete al colaborador la obligación de trabajar en horas diferentes en un tiempo determinado de días o semanas ²¹.

La palabra turnicidad fue usada desde la prehistoria, pero durante el periodo del Imperio Romano se consideraba que trabajar era una actividad indigna de realizar para el ciudadano romano por lo que la esclavitud fue establecida. La apreciación social del trabajo evolucionó y a este se integró la percepción de los demás sectores productivos desde la antigüedad hasta la actualidad como son el esclavismo, el feudalismo, el socialismo, el capitalismo, entre otros ²².

El trabajo por turnos se da en todos los ambientes laborales (ejército, servicios de salud, minería, etc). Sin embargo, durante el desarrollo industrial se toma importancia por la utilización de la luz incandescente creación de Thomas Edison en 1879, la aplicación de este invento permite que la jornada laboral se amplié durante toda la noche en forma continuada, se conoce que durante el invierno se trabajaba desde 8 hasta 10 horas al día y durante el verano se trabajaba 16 horas hasta 18 horas continuas. De acuerdo a la Organización Internacional del trabajo (OIT); el trabajo por turnos es una forma de organización del tiempo del trabajo, en donde los colaboradores se relevan el uno al otro en los diversos ambientes, de tal forma que la institución pueda atender u operar mayor número de horas laborales con un colaborador de manera individual ²³.

Durante los años 1905 y 1906 en Europa (España y Francia) se determinó el día domingo como un día de descanso para posteriormente reducir la jornada laboral a 8 horas diarias ²³.

Jornada de trabajo

Es el tiempo durante el cual el colaborador ofrece el servicio contratado por un empleador. Constituyen también a esta jornada los periodos de descanso requeridos por la prestación concertada ²¹.

En el contrato de trabajo se establece dos componentes que son el tiempo de trabajo y el salario, es así que la jornada laboral es determinante y limitante de la prestación debida por el colaborador, tanto así que el trabajo es una deuda que el colaborador tiene con su empleador por su salario. Las regularizaciones en el ámbito laboral han sido progresivas y se complementa según la historia en la negociación con la comunidad exigiéndole al empleador la defensa del trabajador, que garantice su seguridad personal, familiar y social ²².

La seguridad de la salud de los colaboradores debe mejorar la realización de sus actividades las cuales se ven afectadas por las jornadas excesivas de trabajo en el turno nocturno o en la turnicidad en general. Esta jornada laboral se divide en dos aspectos tiempo de trabajo obligatorio y tiempo de trabajo complementario ²².

Puede ser realizada de diferentes maneras (continúa, discontinúa, por turnos, etc.), cumpliendo siempre los términos del convenio de una duración de 40 horas semanales. Con las recomendaciones de la OIT, muchas leyes de Europa y América Latina, en el campo laboral disponen que la jornada laboral de trabajo sea de 8 horas, habiendo excepciones en el ámbito minero o campamentos petroleros en donde la jornada laboral es de 12 horas en turnos rotativos o diurnos ²².

El trabajo por turnos

Se hace uso del término turno a la división de la jornada laboral durante el día en sus 24 horas, García, en 1991 nos refiere que el trabajo por turnos incluye al grupo de trabajadores que prestan su servicio y su trabajo para lograr la producción sin que la actividad laboral se paralice ²⁰.

La demanda de la globalización creó la necesidad de dar servicios en horarios de 12 y 16 horas, habiendo turnos de 24 horas continuas, no establecidos por la ley del trabajo peruano en su Título IV sobre condiciones generales de este; donde se menciona, que la jornada laboral máxima es de 8 horas al día y de 48 horas a la semana. En el caso de las actividades laborales acumulativas, la media de horas trabajadas en un periodo determinado debe de contemplar el máximo correspondiente. La jornada acumulativa no debe exceder un período de tres semanas. El descanso semanal con remuneración se redistribuye dentro del periodo laboral, los días feriados no laborables se compensan económicamente, de acuerdo a ley ²⁰.

La legalización de todo contrato se relaciona con la organización de la realización del trabajo en función del tiempo, la cual está unida a la obligación de brindar servicios al empleador por un periodo determinado sea esta en jornadas diarias, semanales y mensuales, este tipo de distribución del tiempo va a influir directamente en el trabajador, en su vida, en su ambiente personal, en su rendimiento laboral así como también en sus relaciones familiares y sociales. Creando una exigencia mucho mayor en el trabajador, quien necesita que la jornada laboral sea de duración y asignación fija y constante de horas, por otro lado, existen intereses poderosos de lado del empleador al cual le interesa los resultados y la producción al día, osea la jornada laboral efectiva

sin tener pausas, es decir, su interés es más por la competitividad en los mercados antes que el bienestar por el trabajador ²⁰.

La importancia de conocer al ser humano tiene sus características básicas como es un ser programado para desarrollar sus actividades en horas del día, es decir, trabajar en el día y descansar por la noche. El cuerpo humano tiene sus propios mecanismos internos al que se le denomina reloj biológico que controla el aspecto fisiológico y bioquímico en un ciclo de vida de 24 horas, conocido como ritmo circadiano, que se activa o se altera por los cambios derivados en la necesidad de estar despiertos y trabajando en un horario biológicamente no normal ²².

El trabajador expuesto a una jornada laboral por turnos es vulnerable y se expone a accidentes laborales, todos los días el ser humano desarrolla actividades que necesitan de esfuerzo físico y mental; pero hay que conocer que además de los factores internos del trabajador son los causantes de accidentes laborales, sino existen otros como los agentes tóxicos, por condiciones laborales y por el sistema de turnicidad. Una jornada laboral considerada dentro de lo normal consta de 8 horas diarias de trabajo con pausa para el almuerzo con sus correspondientes días de descanso. Las formas de la organización de acuerdo al tiempo se pueden clasificar en:

- a. horario discontinuo el trabajo se ha dividido en turnos de mañana y noche,
- b. horario semi continuo es la suspensión semanal del turno con un día de descanso (domingo),
- c. horario continuo es el trabajo sin descanso en turnos de mañana y noche en donde se realizan las actividades con igual frecuencia y producción.

En las jornadas laborales nocturnas los trabajadores suelen ajustar su ritmo circadiano para adaptarse mejor a este turno tratando de disminuir las alteraciones del sueño y disminuir la fatiga, Folkard promocionó la creación de una subcultura nocturna donde el trabajador realice su vida social y familiar por las noches durmiendo en horas del día, si bien esta cultura incrementaría el rendimiento laboral con el tiempo se tendría un déficit del sueño en el trabajador asociado al aislamiento de tipo social influyendo negativamente en

su familia y amistades ya que estos tendrían que adaptarse a este nuevo estilo de vida, es cierto que el trabajo nocturno tiene muchos aspectos negativos también hay ventajas que destacar sobre el trabajador; tales como, independencia para realizar sus actividades y la capacidad de realizar un trabajo en equipo. En una jornada laboral y su distribución en el afán de sustentar un jornada de larga duración entre 9 horas y 12 horas hay que tener en cuenta y considerar algunos aspectos: Adecuada carga de trabajo, adecuado sistema de horario de trabajo por turnos, personal suficiente en número para cubrir las ausencias, horario que no se extiendan más de lo normal, no exposición a agentes tóxicos. Teniendo en cuenta estos aspectos, podemos diseñar un sistema de trabajo por turnos que nos permitan reducir la fatiga. Para tratar de mantener un desempeño laboral adecuado en una jornada de trabajo de 12 horas, debemos diseñar un sistema de turnos que consideren los diversos factores o circunstancias sociales e individuales personales, si se consideran estos puntos de vista en los sistemas de turno en la jornada laboral del trabajo por turnos el colaborador tendrá la opción de elegir y podrá fijar un turno laboral que cubra con las necesidades de los demás trabajadores ²².

El Ritmo circadiano

Son ritmos presentes en el organismo humano, estos ritmos se divide en función a su duración:

- a. supradianos cuando superan las 24 horas,
- b. infradianos que permanecen estables dentro de las 24 horas sin variación y
- c. los ritmos circadianos que permanecen estables y continuos las 24 horas del día ¹.

La presión sanguínea, la frecuencia cardiaca, la temperatura permanecen activos durante todo el día por lo que estos influyen de forma directa al ciclo del sueño y de la vigilia tenemos como ejemplos: capacidad del cuerpo para producir energía durante la tarde e inicio de la noche, generalmente el periodo de baja actividad se da por la noche durante el periodo del sueño ¹.

Este ritmo circadiano afecta al ser humano durante el período de vigilia en el desempeño laboral, un individuo tendrá mejor condición para trabajar si la

actividad del cuerpo es alta y disminuirá su actividad asociado a disminución del rendimiento. Cuando disminuye el rendimiento el colaborador está expuesto a cometer errores que pueden ser causa de accidentes que atenten la seguridad. Durante el trabajo por turnos se expone a que se presenten turnos de noche donde la actividad del cuerpo este disminuida y que pueda afectar el estado físico y la capacidad de concentración que impida un rendimiento adecuado, la falta de un descanso adecuado afecta la realización de un trabajo con calidad. La alteración de los ritmos circadianos afecta el nivel biológico, el rendimiento laboral y las relaciones sociales. Los turnos de noche condicionan a que el colaborador duerma en el día, reduciendo su nivel de comunicación familiar y por ende su vida social ¹.

Factores que se relacionan con la turnicidad

La OIT refiere que la turnicidad es un factor psicosocial que de forma negativa influye en la vida de los colaboradores. Entre estos factores de riesgo psicosocial laboral se encuentran: El puesto de trabajo, características de la organización, el clima laboral, manual de funciones específico, perfiles del cargo, las relaciones formales e informales de los colaboradores, además se debe tener en cuenta las expectativas y necesidades del colaborador condiciones que de una u otra manera influyen en la aparición del estrés, fatiga u enfermedad de tipo laboral²².

Condicionantes psicosociales: La OIT en una de sus resoluciones refiere que el trabajo debe respetar la vida de los colaboradores y debe permitirles servir a la población estimulando el desarrollo de sus capacidades para lograr su autorrealización²².

Factores relacionados con la organización del trabajo: Las actividades de la empresa se pueden considerar como factores de riesgo psicosocial porque influyen en el bienestar del colaborador y que afecta el aspecto psicológico y la vida social del mismo.

Atributos del trabajo: Se hace mención que las actividades laborales y la organización dentro del trabajo pueden desarrollar situaciones de estrés generado por aspectos laborales, entre estos factores tenemos:

Sobrecarga laboral: El volumen y complejidad de las actividades o tareas sobrepasan la capacidad del trabajador.

Infracarga laboral: El contenido de las actividades tiende a ser monotono y limitado.

Infrauso de habilidades: Es cuando las actividades a realizar están por debajo de las capacidades laborales del colaborador.

Ritmo del trabajo: Se refiere a la velocidad en relación con el volumen del trabajo marcado por el uso de maquinaria, quitándole autonomía a la actividad laboral.

Conflicto de rol: Cuando el colaborador recibe órdenes de dos jefes a la vez o desarrolla tareas complejas y sin conocimiento.

Ambigüedad de rol: El colaborador desconoce sobre la actividad laboral a realizar.

Carga laboral

Conjunto de actividades físicas y mentales que el colaborador realiza a lo largo de la jornada de trabajo, que en forma progresiva disminuye la capacidad física y mental, llevándolo a la fatiga progresiva y a la disminución de la satisfacción del colaborador y a la posibilidad de aumento del índice de accidentabilidad en la empresa. La carga física es una actividad donde se necesita de un importante esfuerzo físico, energía, aumento del ritmo cardíaco, de la frecuencia respiratoria, condicionando en forma progresiva a la fatiga muscular. En relación a la carga mental está determinado el uso de gran información que se maneja en el puesto de trabajo, asociado a la necesidad de tener habilidades intelectuales adecuadas ²⁴.

Turnicidad: Ventajas y desventajas

De todos los beneficios que se obtienen en el trabajo por turnos hay que mencionar el uso adecuado y conveniente de la maquinaria que nos permite extender los horarios laborales y aumentar la fuerza productiva, para un adecuado uso de la energía y de otros recursos no usados durante el trabajo nocturno. Al hablar de las desventajas tenemos el aumento de presupuesto

para la contratación de nuevos trabajadores o aumento de salario adicional para el pago de los turnos nocturnos o extraordinarios, puede asociarse además el bajo nivel de supervisión y el aumento de los riesgos laborales²².

La relación que existe entre la salud y el trabajo

Todo trabajo se considera desde la visión económica, como un mecanismo para lograr la satisfacción de las necesidades materiales y como una fuente para la generación de riqueza, de esta manera las personas logran mejorar la calidad de vida de él y su familia. No obstante el trabajo en sí y las condiciones del ambiente laboral pueden influir en el desgaste de la salud y ser causa de enfermedades, trastornos psicológicos y problemas sociales. El deterioro de la salud afecta de manera negativa el desempeño laboral de los colaboradores, generando falta de satisfacción al desarrollar la tarea, en cambio un colaborador que goza de buena salud y trabaja en condiciones laborales favorables, se ve estimulado y se siente satisfecho y trata de mejorar su habilidades para el logro de sus metas personales ²⁴.

La salud ocupacional del individuo y el trabajo tienen un rol muy importante a lo largo de la historia de la humanidad. En los diversos métodos de producción primitiva, los cazadores se enfrentaban a múltiples riesgos relacionados con la pesca y la caza, causa por lo cual surgen los inicios de insumos de protección que se elaboraban a base de piedras y huesos de animales²².

En algunas culturas como la griega el trabajo físico fue considerado como una degradación en la escala social, se destacaron en esta época grandes padres de la medicina tales Hipócrates y Galeno quienes fueron los pioneros en realizar un diagnóstico basado en las condiciones laborales. En la época del esclavismo y del feudalismo es importante mencionar la presencia del maltrato como causa de sufrimiento de los esclavos que realizaban los trabajos sin medidas de seguridad, sin horario, ni algún tipo de salario, se les reconocía la vivienda y alimentación por parte de los patrones porque los esclavos no eran considerados ciudadanos por lo cual no tenían ningún derecho²².

En el siglo VXIII se desarrolló la revolución industrial que trae consigo la producción a gran escala, generando la creación de centros industriales con condiciones de trabajo muy deficientes, se desconocía la seguridad para el manejo de las maquinas siendo causa frecuente de accidentes, mutilaciones y muerte de muchos trabajadores, razón por la cual a finales del siglo XIX se promulga la primera ley de indemnización de accidentes laborales por parte de los empresarios. Se aplicó en muchos países, algunos latinoamericanos también la adoptaron²².

Historia de la salud ocupacional y su relación con el trabajo

Ya se describió con anterioridad sobre la evolución del trabajo y su relación con salud ocupacional desde la antigüedad hasta el desarrollo de la era industrial. Y la posición de muchos países con respecto a la primera ley sobre indemnización por accidentes laborales acogiendo esta en algunos países de américa latina.

En Perú se promulga en 1911 la primera ley sobre accidentes de trabajo y en 1936 es creado el Seguro social, el 2002 se crea el CENSOPAS con la ley 27657 y el 25 de agosto de 2011 se promulga la ley de Seguridad y Salud en el trabajo para fomentar una cultura de prevención de riesgos laborales promoviendo la vigilancia de la salud de los trabajadores²⁵.

Concepto sobre salud ocupacional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la OIT conceptualizan a la salud ocupacional como el proceso vital humano que no solo se limita a la prevención, control de enfermedades, accidentes ocupacionales dentro y fuera de su actividad laboral, sino destaca la identificación y control de los agentes de riesgo en el contexto biopsicosocial. Este concepto es una visión más completa de la persona en su estado psicológico, físico y social en el ambiente laboral en el que está expuesto a múltiples riesgos laborales que pueden ser perjudiciales para su vida ²⁶.

Tratando de tener un concepto más amplio sobre salud ocupacional la Universidad Centroamericana la define como condición psíquica y física que se da en el ambiente laboral como resultado de los múltiples riesgos a que están expuestos producto del trabajo en una actividad laboral específica ²⁷.

Cabe explicar que salud ocupacional, no es responsabilidad única del empleador sino es responsabilidad compartida con el colaborador para la protección y el cuidado del estado físico, social y psicológico, transformando en hábitos a todas las medidas de prevención que se apliquen en su centro laboral. La salud ocupacional viene a ser un conjunto de acciones que permitan implementar técnicas para la planificación, promoción, prevención, evaluación y análisis no solo de accidentes sino también de enfermedades profesionales o de los diversos factores psicosociales, permitiendo la mejoría del ambiente laboral, de la mano de obra y minimizando los costos. Asociado a este proceso es necesario tener personal capacitado promoviendo de esta manera una adecuada formación en seguridad y salud ocupacional ²⁵.

Significado de salud

El tema de salud es una base importante en la vida del hombre, permite que las personas demuestren sus aptitudes en un medio activo donde los diversos factores de riesgo laboral son un enemigo primordial. Por lo tanto, es importante definir a la salud como una sola expresión, por ser una condición del cuerpo, un derecho fundamental y es dependiente de los múltiples sectores políticos, económicos y sociales. El ser humano goza de una salud innata determinada por los factores de herencia, culturales y de las condiciones de los diversos ambientes laborales, se debe considerar a la salud como una maravilla de la expresión individual que está en relación con sus hábitos, estilos de vida y costumbres que pueden ser beneficiosos o no para la salud del individuo. Por lo tanto, se define a la salud como: El completo estado de bienestar físico, mental, social, con buena fisiología y no solo como la ausencia de enfermedades, definición de la OMS mencionada en su constitución aprobada en 1948 y que en 1986 amplía la definición agregando: En relación de armonía con el medio ambiente ²⁸.

BLUM: Plantea que la salud debe ser entendida como el bienestar social, psíquico, somático y que se ve influenciada por la genética, el ambiente, el estilo de vida y los servicios de salud ²⁹.

Vigilia y sueño

Sueño es el estado completo de reposo y a la vez uniforme del organismo, caracterizándose por bajos niveles en la actividad fisiológica (frecuencia cardiaca, presión arterial, temperatura y por una disminución de repuesta a diversos estímulos externos) ²².

El sueño se puede dividir en dos fases:

- a. el sueño no REM o lento que se relaciona con la recuperación física y
- b. el sueño REM o rápido que se relaciona con la recuperación psíquica del individuo. Es primordial conocer que para reponerse de la fatiga se debe dormir siete horas de manera continua y que esta se realice durante la noche, en este período se recuperarán las fases del sueño y también habrá la recuperación del estado físico y psíquico del individuo. El estado de vigilia es una etapa consciente y de mucha actividad e intercambio de comunicación con el medio que nos rodea. Se expresa a través de sensaciones como: memoria, atracción, el lenguaje, los instintos, las emociones, los deseos y el conocimiento ²².

Los colaboradores que emprenden un trabajo a turnicidad presentarán grandes variaciones en el sueño como es el caso de colaboradores con turnos por las tardes estos van a dormir menos tiempo, que los que trabajan en el día quienes duermen el número promedio de horas y los que tienen turno nocturno duermen mucho menos, ya que los ritmos circadianos los tienen despiertos, el sueño durante el día es más liviano y poco profundo ocasionando que durante su labor se puedan quedar dormidos en situaciones y lugares inadecuados alterando las funciones del colaborador, la ausencia de un descanso oportuno y adecuado puede poner en riesgo la salud y seguridad del colaborador ²².

Los ritmos circadianos, la vigilia y el sueño varían de acuerdo a las características del colaborador, como por ejemplo en el sexo, la mujer

socialmente cumple con ciertos roles fuera del trabajo, tanto así que su tiempo para dormir es menos que el de los hombres, ella dedica mayor tiempo a las actividades maternas como domésticas y sufre con mayor continuidad somnolencia en el trabajo ²².

Una disminución de las horas para dormir puede ocasionar manifestaciones tales como: Sueño no deseado, sueño reducido y cansado, mal humor, irritabilidad, generando como consecuencia deterioro de la memoria y de la concentración. Por tal razón un apropiado sueño estimula una mejor disposición para la vigilia. El ser humano está programado con el ritmo de la tierra, donde el día es a luz y la noche es igual a oscuridad (duerme en la noche y trabaja en el día), características biológicas que no deben ser ignoradas ya que afectan de manera silenciosa al sistema neurológico el cual se manifiesta con problemas de comportamiento y/o alteración de la productividad laboral. La desorganización del tiempo puede llevar a ocasionar alteraciones en la salud ²².

El trabajo por turnos o turnicidad permite mantener de manera permanente el ritmo de la producción o del servicio en: Empresas, hospitales, clínicas, entidades privadas y públicas por la necesidad de ampliar el horario laboral por falta de fuerza laboral o personal, llegando a cumplir el colaborador turnos extensos de casi 24 horas continuas originando un aumento de la fatiga y el estrés laboral ².

Hay turnos a los que se les llama dobles que son turnos continuos de trabajo sin interrupción. Estos tienen una duración de 16 horas, estando precedidas por una jornada laboral de 8 o de 24 horas continuas, estos turnos se realizan con mayor frecuencia en clínicas y hospitales donde el servicio es prestado por galenos, enfermeras, camilleros y choferes (ambulancia). Pero también hay que saber que otras organizaciones como el sector electricidad han aceptado el sistema de trabajo por turnos desatendiendo las consecuencias que este tiene entre sus colaboradores ².

Consecuencias del trabajo por turnos en la salud ocupacional

Es notable que los colaboradores con una jornada laboral por turnos estén expuestos a condiciones laborales desfavorables, las que atacan de forma directa o indirecta a la salud mental, física y social del colaborador. Cuando se trabaja en un programa nocturno se presenta una alteración entre los sistemas fisiológicos y las exigencias de los factores externos laborales que unido con el sueño suelen relacionarse con los problemas de salud más comunes en este modelo de colaboradores ².

Patología laboral

Se llama así a las enfermedades o heridas causadas a los trabajadores debido a factores de riesgo del trabajo y del ambiente laboral y que se clasifican en: Patologías específicas e inespecíficas, siempre y cuando exista una clara correlación de causa-efecto entre las condiciones del trabajo y los trastornos del estado de salud del colaborador ³⁰.

En la patología laboral específica, existe una relación directa entre el trabajo y las lesiones o trastornos funcionales del trabajador. La constituyen los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, cabe mencionar como ejemplo hipoacusia por ruido. En la patología laboral inespecífica, se menciona que existe una relación con el trabajo pero este no es causa directa de la enfermedad, se mencionan a las enfermedades relacionadas con el trabajo teniendo como ejemplo, asma. El accidente de trabajo es súbito, violento, imprevisto y de origen externo al trabajador. La enfermedad profesional es de instalación lenta, gradual y predecible. Es una enfermedad crónica contraída como consecuencia de la exposición a un determinado agente o contaminante laboral ³⁰.

Cambios en la salud física

Gran parte de las alteraciones de la salud se relaciona con el período al que las personas se dedican a dormir. El sueño y su calidad está relacionado con el normal funcionamiento del sistema orgánico, el colaborador con el ritmo

circadiano esta programado para una actividad laboral diurna y para el descanso durante la noche, otros factores que están relacionados con actividades para el día y con luz natural, es el comer, las relaciones sociales y familiares, por este motivo una gran cantidad de colaboradores con una actividad laboral a turnos se irritan fácilmente con el ruido o el lloriqueo de los niños, en su tiempo dedicado a dormir y otros incluso tienen que acortar este tiempo para realizar actividades de estudio y/o domésticas ¹.

La alteración del sueño depende de múltiples factores como son: Ordenamiento del tiempo constituido para cada turno, duración, cantidad de turnos nocturnos por cada rotación, variables muy relacionadas a las características individuales de los colaboradores. El factor psicopatológico más importante es el insomnio ligado a los turnos nocturnos de una actividad laboral, que se constituye a mediano o largo plazo en un problema para la salud ¹.

Otros problemas ocasionados en el desarrollo del trabajo por turnos son las perturbaciones gastrointestinales ocasionados directamente por los hábitos alimenticios y a la alteración de la secuencia de los alimentos, la turnicidad expone al colaborador a una alteración del horario de comidas, causando inapetencias y molestias a largo plazo en el tracto digestivo. Al realizar el trabajo por turnos se suele comer a disgusto y con poco apetito porque se tiene poco tiempo y con frecuencia se saltan algunas comidas, en estos turnos aumenta el consumo de bebidas energizantes, café y tabaco contribuyendo a una digestión lenta y pesada requerida por el ritmo metabólico bajo. Las enfermedades más frecuentes en los colaboradores que desarrollan trabajo por turnos son: Obesidad, gastritis, flatulencia, hemorroides, estreñimiento y diarreas por una baja ingesta de dieta rica en fibra ²⁶.

Biológicamente la secreción endocrina, la presión arterial, las secreciones urinarias, digestivas y la frecuencia cardiaca funcionan de forma lenta durante la noche razón por la cual los colaboradores en una jornada laboral de noche, tiene una tendencia a sufrir accidentes laborales por desarrollar actividades en un horario considerado para dormir ²⁶.

Alteraciones en el sistema cardiovascular también son evidentes en los trabajadores por turnos, en estudios realizados en Suiza se pudo observar que la turnicidad brusca, provocaba trastornos del ritmo cardiaco por cansancio y estrés, como producto de extensas horas de trabajo, gran número de actividades y la desigualdad de los calendarios laborales por exigencia de las empresas. Otras investigaciones revelaban un problema de que el trabajo nocturno o rotativo, interviene de forma negativa en la salud de los trabajadores hipertensos en función a la variación del ritmo circadiano. El trabajo por turnos influye de manera directa en la salud de los colaboradores ocasionando lesiones que pueden llegar a hacerse crónicas y muy graves. En la actualidad la mujer juega un papel importante en la sociedad y en el desarrollo productivo de las empresas. El trabajo por turnos (nocturno) acarrea consigo efectos negativos en el sistema reproductor femenino, esto se debe a la mezcla de factores tales como: Cambios hormonales, estrés, fatiga y alteraciones en el ritmo circadiano lo que puede provocar trastornos del ciclo menstrual ²⁶.

Trastornos de la salud mental

Las múltiples investigaciones en torno a si el trabajo por turnos influye en la salud mental de los colaboradores, hasta la actualidad no han evidenciado alteraciones psicológicas ocasionadas por la turnicidad o que aparecieron de manera independiente sabiendo que la relación de trabajo con las condiciones del ambiente laboral es muy estrecha, la jornada de trabajo es una causa que constituye por sí solo un estado de estrés y que engloba a condiciones clínicas como la depresión y la ansiedad. Se conoce sobre el estudio desarrollado en un grupo de alumnos de enfermería que voluntariamente se ofrecieron a una jornada laboral en turno noche por vez primera, en este se pudo advertir la falta de energía, de concentración, alteraciones en el sueño, en los hábitos alimenticios, carácter irritable, temor a la crítica, la presencia de estos síntomas y signos son como resultado de los cambios en los ritmos circadianos y de la presencia de estresores psicosociales. En diversas investigaciones afines se pudo identificar otras dimensiones que se relacionan con el ritmo circadiano las

que también se verán afectadas como son: Vigor, amabilidad, actividad física, inercia, fatiga y trastornos del ánimo ³¹.

Cambios en la vida familiar

El trabajo por turnos influye de forma negativa en la vida familiar, se han dado cambios importantes como consecuencia a los nuevos procesos industriales, a los valores sociales, a los cambios en el mercado laboral y las nuevas exigencias del trabajo, remodelando el sistema familiar, afectando de esta manera el tamaño y modificando los ingresos económicos²³. Siempre será considerada la familia como un grupo fundamental en el que las personas puedan desarrollar actividades diferentes en conjunto o de manera individual que estará dirigida al logro de objetivos afectivos y materiales. La turnicidad influye en la relación de pareja alterando el período dedicado a las experiencias normales que la pareja debe disfrutar. Generalmente el trabajo por turnos diurno-nocturno es aceptado, porque genera un ingreso económico al hogar, pero las consecuencias con el pasar del tiempo las relaciones personales padecen distanciamientos emocionales, poniendo en riesgo a la familia los divorcios o separaciones, apareciendo en esta etapa problemas de causa sexual y una disminución del tiempo dedicado a la familia ³¹.

La turnicidad interviene de forma indirecta en la separación y el divorcio de las parejas como consecuencia de las alteraciones de la conducta y de los aspectos cognitivos que logran sufrir los individuos y los que los rodean al ver alteradas las relaciones familiares y sociales. Los cambios más comunes que se dan en el entorno familiar por la turnicidad son: Alteración de la comunicación esposo, esposa e hijos, se altera el compromiso en el cuidado de los hijos, fiestas, cumpleaños, reuniones familiares, estudio, deporte todo esto sufre un cambio radical ³¹.

Perturbación de las relaciones sociales

En la actualidad se vive en una sociedad que se desarrolla bajo un marco cultural diurno empleando el tiempo en actividades como diversas como:

Realizar tareas domésticas, ir al banco, visitar al médico, reuniones con familiares o amigos. La turnicidad afecta de tal manera que los trabajadores no pueden mantener relaciones sociales estables o momentos de ocio, ocasionando una sensación de aislamiento por no poder disfrutar de este tipo de actividades con quienes lo rodean. Razón por la cual el trabajador valorará su tiempo libre pero el problema de no dormir adecuadamente es el más importante, dedicará poco tiempo a su familia y/o amistades³¹.

Trastornos en el desempeño laboral

La turnicidad tiene sus efectos no solo en la salud del trabajador sino también en su desempeño, Harrington en un análisis hecho en 1978 formula algunas conclusiones relacionadas con la productividad y los accidentes, conclusiones que fueron reformuladas por Waterhouse en 1992. En la jornada laboral de noche están más frecuentes las fallas y alteraciones en el desempeño por causa de la ausencia de un método de pausas y motivación continua, es muy común que el desempeño disminuya si las actividades que se realizan son tediosas o repetitivas¹.

Hay múltiples estudios que confirman que el mayor número de accidentes se dan en el turno nocturno, pero también Monk menciona que cuando hay presiones extrínsecas o intrínsecas sobre el ciclo circadiano este se mantiene activo; por lo tanto al turno diurno se le puede equiparar con el impacto de turno noche, puesto que ambos turnos suponen exigencias que requiere el máximo esfuerzo del colaborador. La turnicidad también abarca agentes que intervienen en la productividad laboral como: Fatiga, estrés social, sueño y estrés circadiano, los agentes motivacionales (sociales, económicos, y familiares), los caracteres individuales (salud, sexo, edad, alteración del sueño y la personalidad) del colaborador¹.

Período de descanso

Se entiende a este, como un conjunto de actividades vitales para la conservación, que forman parte de las necesidades del individuo que se

generan en el transcurso del ciclo vital y se modifican en función del contexto económico, social y cultural. Cuando se desarrollan las actividades con exageración el individuo se olvida del cuidado que debe tener al realizar sus actividades laborales y como consecuencia la sociedad es cerrada frente a situaciones de aislamiento, esta promueve el rechazo social y la marginación que impide el crecimiento cultural y social del ser humano ¹.

Por lo tanto es obligatorio el desarrollo de estrategias preventivas en el área laboral concientizando al colaborador acerca de los ritmos biológicos, autoestima, el cuidado individual y como debe ir examinando las exigencias del medio laboral para alcanzar el equilibrio con su entorno social. Para Knok el entretenimiento es un componente externo al trabajo estimulando a través de esta actividad la recreación y relajación del cuerpo, tratando de aprovechar al máximo motivaciones intrínsecas, compartiendo los momentos de descanso con sus familiares. En las diversas fases del ciclo de la vida se pueden evidenciar funciones que con el tiempo se convierten en prioritarias, así es como en la niñez el individuo en el tiempo de ocio se dedicó a jugar y en la etapa adulta el tiempo de descanso le brinda la oportunidad de liberarse de la tensión ocasionada por la rutina. Por lo tanto, el ser humano busca continuamente el equilibrio entre el trabajo y su tiempo libre, actualmente el tiempo que destina a actividades de recreación y esparcimiento es bien considerado, siendo diferente en el pasado ya que tener tiempo libre era sinónimo de holgazanería ¹.

2.3 Definición de términos básicos

Accidente: Todo suceso imprevisto que causa alteración de la marcha normal de las cosas, básicamente el que causa daños a una persona o cosa.

Agente tóxico: Toda sustancia o compuesto químico que al ser absorbido por el organismo, puede producir un daño, incluso a dosis bajas.

CENSOPAS: Entidad estatal conocida por sus siglas como Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del medio Ambiente para la Salud, a él se le confía la realización de investigaciones, evaluaciones y recomendaciones para la prevención de enfermedades, por las diversas ocupaciones económicas que puedan dañar a la salud de los trabajadores y de la comunidad.

Colaborador: Sinónimo de trabajador.

Deplorable: Situación de inferioridad de condiciones saludables.

Empleador: Individuo que brinda trabajo a terceros.

Factores psicosociales: Múltiples situaciones que se presentan en una condición laboral y que se relacionan directamente con la estructura, el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que pueden afectar al bienestar y/o a la salud (social, física y psíquica), del colaborador así como al desarrollo de la actividad laboral. Los factores psicosociales son condiciones que pueden producir deterioro en la salud de los colaboradores, no obstante también pueden influir de manera positiva en la complacencia y en la productividad.

Fatiga: Agotamiento que se siente después de un intenso y permanente esfuerzo mental y/o físico.

Fomento de la salud: Actividades orientadas a beneficiar el cuidado de uno mismo, entendiendo que este es el camino a seguir por las personas en general, grupo social, familia y los diversos centros laborales cuyo objetivo es prevenir, restablecer, conservar la salud integral mental y física.

Globalización: Integración de múltiples datos en una programación a nivel mundial.

Insomnio: Ausencia de sueño de tipo anormal asociado a dificultad para su conciliación en el período que corresponde para dormir.

Jornada laboral: Se llama así a la jornada del colaborador y que corresponde al número de horas que está obligado a trabajar realmente.

Legislación: Grupo de leyes que regulan las actividades de un estado o una actividad bien determinada.

Lesiones: En salud, la lesión es un cambio no normal en la estructura o forma de cualquier parte del cuerpo a causa de un daño interno o externo.

Metabolismo: se llama así a todo tipo de cambios biológicos y químicos que se realizan en forma continua dentro de las células de un organismo vivo.

Negociación colectiva: Tipo de contrato singular que se realiza entre uno o varios empleadores y un sindicato o grupo de sindicatos (representaciones de empleados).

OIT: Siglas de la Organización Internacional del Trabajo que tiene su sede en Ginebra (Suiza).

Parlamento: Congreso, cámara política cuya función es reformar, elaborar y dar aprobación a las leyes, puede estar constituida por una o dos cámaras, donde sus miembros fueron elegidos por voto democrático, regulado por la constitución.

Patología laboral: Dícese así de todas las enfermedades (accidentes, enfermedades), producidas por efectos del trabajo.

Reloj biológico: Se le llama también reloj interno o dispositivo interno que todo ser vivo lleva y que puede controlar sus ritmos biológicos.

Ritmo circadiano: Son los diversos cambios conductuales, mentales y físicos que se dan en un período de 24 horas aproximadamente y que responden a estímulos como la luz y la oscuridad, dentro del ambiente de desarrollo del organismo.

Salud ocupacional: Actividades multidisciplinarias cuyo fin es el fomento y el logro del bienestar mental, físico y social de los colaboradores de las diversas profesiones favoreciendo la adaptación del hombre a su trabajo y del trabajo al hombre.

Somnolencia: Estado en el cual se presenta la incapacidad para mantenerse despierto, es un intervalo entre la vigilia y el sueño pero se mantiene algo la conciencia. Situación de sensación de pesadez, embotamiento o sueño asociado a torpeza de movimientos.

Sueño: Condición de relajación en que se encuentra toda persona o animal que está descansando. Necesidad o ansias de dormir.

Vigilia: Situación de estar despierto, cuando se debe estar durmiendo biológicamente en horas determinadas a dormir.

CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Formulación de hipótesis

Hipótesis de investigación

H1: El trabajo por turnos incide negativamente en la salud de las enfermeras del servicio de emergencia del Hospital MINSA Carlos Lanfranco La Hoz 2018.

Hipótesis nula

Ho: El trabajo por turnos no incide negativamente en la salud de las enfermeras del servicio de emergencia del Hospital MINSA Carlos Lanfranco La Hoz 2018.

3.2 Variables y su operacionalización

Variables	Definición	Tipo por su naturaleza	Indicador	Escala de medición	Categorías	Valores de las categorías	Medio de verificación
Trabajo por turnos o turnicidad	Es el trabajo que compromete a los colaboradores que brindan sus oficios y mano de obra para la ejecución prolongada de una actividad productiva sin paralizaciones. Se entiende por turno a la división de la jornada laboral en tiempos y en grupos de personas por ejemplo mañana, tarde o noche donde se tiene en cuenta al día completo en sus 24 horas.	Cualitativo	Diurno Nocturno	Ordinal	Mañana Tarde noche	7am-1pm 1pm-7pm 7pm-7am	Cuestionario SSI (<i>Standard Shiftwork Index</i>), para trabajadores a turno. ³² Horario de trabajo.

Salud laboral	La OMS conceptualiza a la salud ocupacional como un procedimiento esencial en la vida del trabajador, que no solo se limita a la prevención, control de accidentes y enfermedades laborales, sino también en la identificación y control de los factores de riesgo en su entorno biopsicosocial.	Cualitativo	Sano enfermo	Nominal	Leve Moderado severo	-----	Cuestionario SF12 sobre estado de salud. ³² Descansos médicos.
---------------	--	-------------	--------------	---------	----------------------------	-------	--

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1 Diseño metodológico

Tipo de investigación

Estudio descriptivo, transversal y observacional para relacionar el trabajo por turnos y los efectos en la salud de las enfermeras del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco la Hoz durante el período 2018.

Diseño de la investigación

Estudio no experimental porque no se manipularán deliberadamente las variables durante la investigación, de tipo cuantitativo porque se trabajará de manera numérica con la población que esta siendo afectada por los factores de riesgo.

4.2 Diseño muestral

Teniendo una población universo desconocida de enfermeras que trabajan en nuestro hospital en todos los servicios, se considerará una población de estudio de 33 enfermeras, todas laboran en el servicio de emergencia del Hospital MINSA Carlos Lanfranco La Hoz, donde para la selección de los elementos de la población de estudio utilizaremos el método de muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, considerando de esta manera a toda la población de estudio como la muestra para el presente trabajo, muestra representativa de todas las enfermeras que trabajan en nuestro hospital en los diferentes servicios como: Gineco obstetricia, Medicina, Cirugía y Pediatría, especialidades en donde se realizan trabajo por turnos para cumplir con el objetivo del Hospital como es atención en salud durante las 24 horas del día sin interrupción.

4.2.1 Criterios de selección

Se tendrán en cuenta algunos criterios tales como:

Criterios de inclusión

- Enfermeras que trabajan en el servicio de emergencia del hospital MINSA Carlos Lanfranco La Hoz (ex Puente Piedra).
- Enfermeras con tiempo de trabajo en el servicio mayor a un año.
- Participación voluntaria.

Criterios de exclusión

- Enfermeras con cargo administrativo.
- Enfermeras que se encuentran de vacaciones.
- Enfermeras con licencia por embarazo, enfermedad, estudios, pasantías.
- Personal en calidad de practicante.

4.3 Procedimientos de recolección de datos

La recolección de datos reales se hará mediante el uso de cuestionarios y otros documentos necesarios como son los descansos médicos.

Para el empleo de cuestionarios se realizará una inducción previa a los trabajadores involucrados sobre el objetivo de los cuestionarios y la necesidad de conocer la realidad laboral de los trabajadores, acá se hará entrega de la hoja de consentimiento informado para la firma respectiva.

Selección de los participantes aplicando los criterios de exclusión.

Se aplicará cuestionarios estandarizados a nivel mundial, tales como:

- El cuestionario estándar para trabajadores a turno Standard Shiftword Inventory.
- El cuestionario SF12 que obtiene información sobre el estado de salud.

Se aplicará en 3 grupos, cada grupo tendrá 10 participantes y en días diferentes, para lograr la participación de todos ellos, puesto que el área de emergencia podría parar sus servicios si aplicamos los cuestionarios en un único día, por lo que se considerara la participación en sus días libres y según invitación escrita que se les hará llegar.

El tiempo de la aplicación de los cuestionarios será de 20 minutos aproximadamente.

Se analizarán los descansos médicos emitidos a los trabajadores por los especialistas correspondientes y correlacionará con la información obtenida a través de los cuestionarios.

Visita continúa del servicio para observar algunos aspectos (estados de ánimo, carga laboral, régimen alimenticio, horas de descanso, entre otros) que complementaran el trabajo.

Todos los datos facilitados serán tratados bajo el estricto cumplimiento de la confidencialidad con el compromiso firmado por el trabajador y el investigador en la hoja de consentimiento informado.

4.4 Procesamiento y análisis de datos

Los resultados de la información obtenida se procesarán con la ayuda del programa SPSS 12.0 para Windows, este programa es sencillo de utilizar, cubre todo el proceso analítico, recolección y acceso a los datos, presentación y distribución de los resultados. Se hará uso de la prueba Chi-Cuadrado para identificar diferencias significativas en los parámetros que precisen comparación.

4.5 Aspectos éticos

Desde este punto de vista para la realización de este proyecto, al personal se les explicará la finalidad del trabajo, resaltando que la información será usada de manera confidencial y que para la exposición de los resultados se conservará el anonimato.

Se hará entrega de un consentimiento informado, este tiene que ser firmado por la enfermera antes de su participación en este proyecto.

Por lo tanto, el presente trabajo no tiene intereses económicos, personales o éticos en su realización.

CRONOGRAMA

MES 2018	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Actividad mensual												
Presentación proyecto de investigación	X	X										
Uso y aplicación de cuestionarios		X	X	X								
Solicitud de descansos médicos		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Recolección de información de descansos médicos			X	X	X	X	X	X	X	X		
Visita para observación del puesto de trabajo		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Registrar la información en software			X	X	X	X	X	X	X	X		
Estudio de la información				X	X	X	X	X	X	X		
Revisión de resultados								X	X	X	X	
Elaboración del informe final										X	X	
Presentación del trabajo de investigación												X

FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Kanauth P. Enclopedia de salud y seguridad en el trabajo, horas de trabajo, OIT Organización Mundial de Trabajo.Cap. 43.
2. Cardinali D, et al. Introducción a la Cronobiología: Fisiología de los ritmos biológicos, editoria Universidad de Cantabria, Santander; 1994.
3. Ramírez N, et al. Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica, Costa Rica 2013 . Revista mi Scielo Index Enfermeria [revista on line]. 22(3).
4. Valero H, et al. Efectos de la turnicidad laboral sobre la calidad del sueño y la percepción de salud. Departamento de Fisiología del Trabajo: Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores. Revista Cubana Salud Trabajo. 2004; 5(1).
5. Deschamps A, et al. Influencia de los turnos de trabajo y las guardias nocturnas en la aparición del Síndrome de Burnout en médicos y enfermeras. Madrid 2011. Medicina y seguridad en el trabajo [revista on line] Madrid jul./sep. 2011; 57(224).
6. León J, et al. Efectos del trabajo por turnos sobre la salud, las relaciones sociales y la satisfacción profesional estudio en una muestra de trabajadores de los sectores químico, vidrio/cerámica y estaciones de servicio de Andalucía.[tesis] Univ. de Huelva. España; 2008.
7. Cossio S, et al. Resultados del trabajo en turno nocturno sobre las relaciones personales,familiares,laborales, y de pareja de las enfermeras del Hospital San Roque [tesis] Cordova-Argentina; 2009.
8. Ramírez N. Trabajo por turnos en el personal de enfermería de la unidad de cuidados Intensivos.[tesis doctoral] Concepcion:Universidad de Concepción Chile; 2013.
9. Morales D. Trabajo por turnos y presencia de obesidad en los trabajadores. [tesis] Bogota: Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Enfermería; 2014.
10. Barahona A, 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. Revista Medicina Legal. 2013 ; 30(1).
11. Medina J. Influencia del trabajo nocturno y la rotación de turnos en el individuo. Departamento de Ingeniería Industrial Instituto Tecnológico de Mérida-Yucatán Sociedad de Ergonomistas de México, A.C. Universidad de Guanajuato, Memorias del Vi Congreso Internacional de Ergonomía mayo del 2004. Pags. 53-63
 12. Serra L. Trabajo en turnos, privación de sueño y sus consecuencias clínicas y médico legales. Revista medica clinica CONDES Facultad de medicina Universidad del Desarrollo [revista en linea] 2013 [consultada octubre 2017]; 24(3) 443-451. Disponible en:
[http:// www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF revista](http://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista)
 13. Santana J, et al. Turnos de trabajo, ¿un factor de riesgo cardiovascular?. Medicina y seguridad del Trabajo.[revista en linea] 2014 [consultada octubre 2017]; 60(234). Disponible en <http://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2014000100014>.
 14. Zabala J. Influencia de la turnicidad en la salud ocupacional de los trabajadores del área técnica de la empresa CELCO CIA. LTDA. [tesis] Guayaquil. Universidad de Guayaquil. Facultad de ciencias psicologicas;2014.
 15. Mongui HM. El trabajo nocturno como factor de riesgo Psicosocial. [tesis] Revista Avances en enfermería.1993;11(2),pp.43-50.
 16. Miranda M, et al. El trabajo nocturno de la enfermería en el cuidado paliativo oncológico. Revista Latino-Americana de Enfermagem Universidade Federal do Rio de Janeiro. [revista on line] 2013 [consultado noviembre setiembre 2017];21(3).
Disponible en: www.eerp.usp.br/rlae
 17. Biografías y vidas: Federico Engels (1820-1898) filósofo alemán.2004 [consulta setiembre 2017]
Disponible en:
URL: <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/e/engels.htm>
 18. Diccionario de economía y política. Eumed.net [enciclopedia on line] 2017.
Disponible en: [http:// www.eumed.net/cursecon/dic/jph/T.htm](http://www.eumed.net/cursecon/dic/jph/T.htm).
 19. Constitución política del Perú 1993.Art 23.Lima Perú; 1993.

disponible en :

<http://www.deperu.com/abc/constituciones/235/constitucion-politica-del-peru-1993-actual>

20. Ley General de Trabajo. Proyecto de la Ley general de trabajo en Perú. Secretaria técnica Del consejo nacional del trabajo y promoción del empleo. Art. 11. Lima Perú; 2016.
Disponible en:
http://www.mintra.gob.pe/archivos/file/CNTPE/pub_cnt_01_02_07_02
21. ILO Estatuto de trabajadores. OIT Banco de datos NATLEX, Capitulo II artículo 36.
Disponible en: <http://www.ilo.org/dyn/natlex/docs>
22. Los Tiempos de la organización del trabajo. Incidencia de los riesgos psicosociales en los sistemas de trabajo a turno, Editorial Secretaria de la Salud Laboral UGT CEC; 2010.
23. Conditions of Work and Employment Programme, shift Work [base de datos internet]. Geneva, Switzerland. ILO Information sheet, 2004. [acceso agosto 2017]
Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/
24. Sánchez Y. Salud Laboral, Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicología, 1a ed. 2003.
25. Ley de seguridad y salud en el trabajo 29783. Lima Peru; 2011.
26. Escobar L. Fundamentos de la salud ocupacional comité mixto Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo. Universidad de Caldas. 1a ed. 2004.
27. Lozada M. La Salud Ocupacional en la Práctica de Salud. Universidad Centroamericana. modulo 12. Bogotá; 1991.
28. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documentos Básicos, 45a ed, 2006.
Disponible en: www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
29. Escobar L. Fundamentos de la Salud Ocupacional Comité Mixto Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo. Universidad de Caldas. 1a ed. 2004.
30. Rescalvo F, et al. Manual de prevención de riesgos laborales. 3ra edición. edit P y Ch & Asociados S.L., Madrid; 2000.

31. Rosa R. El trabajo por turnos en lenguaje sencillo. Cincinnati, Ohio: DHHS (NIOSH) Número 97-145; 2002.

Disponible en: [http:// www.cdc.gov/Spanish/Niosh/Docs/97-145_Sp/](http://www.cdc.gov/Spanish/Niosh/Docs/97-145_Sp/)

32. Brinques M, et al. Estudio comparativo de puestos de trabajo con turnicidad: Condiciones de trabajo y efectos. Full audit [revista en línea] 2011 [consultado setiembre 2017].

Disponible en:

www.fundacionprevent.com/.../2012/PDF/ManuelaBrinques_FullAudit.pdf

ANEXOS

1. Matriz de consistencia

Título de la investigación	Pregunta de la investigación	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento de datos	Instrumento de recolección
Patología laboral en trabajo por turnos de enfermeras del servicio de emergencia Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2018	¿Cuál es el efecto del trabajo por turnos en la salud de las enfermeras del servicio de emergencia en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2018?	<p>General: Conocer el efecto del trabajo por turnos en la salud de las enfermeras del Servicio de Emergencia en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2018</p> <p>Específicos: Detallar los diversos problemas de salud de mayor prevalencia presentes en el personal de Enfermería que realizan su trabajo en los turnos diurno y nocturno. . Relacionar la frecuencia de los descansos médicos en personal de enfermería que trabaja a turnos con las probables causas de estos. Identificar las características del estado de salud del personal de enfermería en el trabajo por turnos. Determinar el efecto en el personal del trabajo nocturno, su relación con patrones alimentarios, pautas de reposo, sueño y vida social (pareja, familia, actividades recreativas).</p>	El trabajo por turnos incide negativamente en la salud de las enfermeras del Servicio de Emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2018.	<p>Tipo de investigación Estudio descriptivo, transversal y observacional para relacionar el trabajo por turnos y los efectos en la salud de las enfermeras del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco la Hoz durante el período 2018.</p> <p>Diseño de investigación Es un estudio no experimental porque no se manipularán deliberadamente las variables durante la investigación, de tipo cuantitativo porque se trabajara de manera numérica con la población que está siendo afectada por los factores de riesgo.</p>	<p>Teniendo una población universo desconocida de enfermeras que trabajan en nuestro hospital en todos los servicios, se considera una población de estudio de 33 enfermeras, todas trabajan en el servicio de emergencia del Hospital MINSA Carlos Lanfranco La Hoz.</p> <p>Para la selección de los elementos de la población de estudio se utilizará el método de muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, se considera de esta manera a toda la población de estudio como la muestra para el presente trabajo.</p> <p>Procesamiento de datos: Los resultados de la información obtenida se procesarán con la ayuda del programa SPSS 12.0 para Windows, este programa es sencillo de utilizar, cubre todo el proceso analítico, recolección y acceso a los datos, presentación y distribución de los resultados. Se hará uso de la prueba Chi-Cuadrado para identificar diferencias significativas en los parámetros que precisen comparación</p>	<p>Cuestionario SSI (Standard Shiftwork Index), para trabajadores a turno. -Horario de trabajo. - Cuestionario SF12 sobre estado de salud. -Descansos médicos.</p>

2. Instrumentos de recolección de datos

SHIFTWORD INDEX

1.- Edad 2.- sexo mujer hombre

3.- puesto que trabaja

4.- estado civil:

casado	<input type="checkbox"/>
conviviente	<input type="checkbox"/>
soltero	<input type="checkbox"/>
separado	<input type="checkbox"/>
divorciado	<input type="checkbox"/>
viudo	<input type="checkbox"/>

5.- ¿Cuántas personas tiene Ud a su cargo?(ejm hijos)

6.- ¿Cuántos años lleva trabajando , en total ? años

7.- ¿Cuánto tiempo lleva trabajando en su actual sistema de turnos ? años meses

8.-¿Cuánto tiempo en total ,ha estado trabajando a turnos años meses

9.-Según su contrato ¿Cuántas horas debería trabajar a la semana? horas minutos

10.- realmente ¿Cuantas horas trabaja cada semana? horas minutos

11.- Por termino medio ¿ Cuanto tiempo le lleva desplazarse de ida al trabajo y de regreso?

ida al trabajo

regreso al trabajo

turno de mañana	<input type="checkbox"/>
turno de tarde	<input type="checkbox"/>
turno de noche	<input type="checkbox"/>
turno de día 12 h	<input type="checkbox"/>
turno fin de semana	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

12.- por favor valore su carga habitual de trabajo en cada uno de los turnos que hace :

	muy ligera	bastante ligera	media	bastante pesada	muy pesada
turno de mañana	1	2	3	4	5
turno de tarde	1	2	3	4	5
turno de noche	1	2	3	4	5
turno día 12 h	1	2	3	4	5
turno fin de semana	1	2	3	4	5

13.- el ritmo de trabajo que ud realiza esta:

1	2	3	4	5
totalmente fuera de control	apenas controla	termino medio	lo controla bastante	totalmente bajo su control

14.- ¿Es ud. la clase de persona que se siente en su mejor momento por la mañana temprano y tiende a sentirse cansado antes que la mayoría de la gente por la noche ?

seguro proba a proba seguro
que blemente medias blemente que si
no no si

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

15.- ¿ Es ud la clase de persona que se duerme facilmente a horas o en lugares no habituales ?

seguro proba a proba seguro
que blemente medias blemente que
no no si si

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

sistema de turnos

18.- ¿Considera Ud. que en conjunto ,las ventajas de su sistema de turnos pesan mas que los inconvenientes ?

definitivamente no 1	probablemente no 2	neutral 3	probablemente si 4	definitivamente si 5
----------------------------	--------------------------	--------------	--------------------------	----------------------------

19.- en su sistema de turnos ¿Cuántas horas duerme en los siguientes momentos ?
por favor ,omita aquellas opciones que no se den en su sistema de turnos

Entre dos turnos sucesivos de mañana o de dia 12 h entre dos turnos sucesivos de tarde antes de su primer turno de noche entre dos turnos de noche sucesivos despues del ultimo turno de noche entre dos días libres sucesivos entre un truno de tarde y uno de mañana (rotacion rapida)	horas <table border="1" style="width: 50px; height: 100px;"> <tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr> </table>									minutos <table border="1" style="width: 50px; height: 100px;"> <tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr> </table>								

20.- ¿Cuántas horas de sueño al día cree que necesita independientemente de cual sea su turno?

horas minutos

21.- ¿ Cree Ud que tiene suficiente tiempo para dormir ?

	totalmente insuficiente	necesitaria mas tiempo	necesitaria algo mas de tiempo	es suficiente	es totalmente suficiente
Entre turnos sucesivos de mañana o dia	1	2	3	4	5
Entre turnos sucesivos de tarde	1	2	3	4	5
Entre turnos sucesivos de noche	1	2	3	4	5
Entre días libres sucesivos	1	2	3	4	5
Entre un turno de tarde y uno de mañana (rotacion rapida)	1	2	3	4	5

22.- ¿Cómo duerme Ud normalmente?

	muy mal	bastante mal	regular	bastante bien	muy bien
Entre turnos sucesivos de mañana o dia	1	2	3	4	5
entre turnos sucesivos de tarde	1	2	3	4	5
entre turnos sucesivos de noche	1	2	3	4	5
entre días libres sucesivos	1	2	3	4	5
entre un turno de tarde y uno de mañana(rotacion rapida)	1	2	3	4	5

23.- ¿Se encuentra normalmente descansado despues de dormir?

	nada descansado	no muy descansado	descansado	bastante descansado	muy descansado
Entre turnos sucesivos de mañana o dia	1	2	3	4	5
entre turnos sucesivos de tarde	1	2	3	4	5
entre turnos sucesivos de noche	1	2	3	4	5
entre días libres sucesivos	1	2	3	4	5
entre un turno de tarde y uno de mañana(rotacion rapida)	1	2	3	4	5

24.- ¿Alguna vez se despierta antes de lo que se habia propuesto?

	practicamente nunca	rara vez	alguna vez	con frecuencia	casi siempre
Entre turnos sucesivos de mañana o dia	1	2	3	4	5
entre turnos sucesivos de tarde	1	2	3	4	5
entre turnos sucesivos de noche	1	2	3	4	5
entre días libres sucesivos	1	2	3	4	5
entre un turno de tarde y uno de mañana(rotacion rapida)	1	2	3	4	5

25.- ¿Le cuesta dormirse?

	practicamente nunca	rara vez	alguna vez	con frecuencia	casi siempre
Entre turnos sucesivos de mañana o día	1	2	3	4	5
entre turnos sucesivos de tarde	1	2	3	4	5
entre turnos sucesivos de noche	1	2	3	4	5
entre días libres sucesivos	1	2	3	4	5
entre un turno de tarde y uno de mañana(rotacion rapida)	1	2	3	4	5

26.- los siguientes items se refieren a si Ud se siente normalmente cansado o con animos independientemente de si ha dormido suficiente o de si ha estado trabajando .
Algunas personas parecen sufrir un cansancio permanente, incluso en los días de descanso y en las vacaciones mientras que otras parece que no tengan limite en su energia .
Por favor indique el grado en que los siguientes enunciados se ajustan a sus propios sentimientos .

	En absoluto		en cierta medida		totalmente
generalmente me siento con energia	1	2	3	4	5
casi siempre estoy cansado	1	2	3	4	5
normalmente me siento animoso	1	2	3	4	5

27.1. Valore hasta que punto se encuentra despierto o dormido ANTES DE su turno de trabajo:

	totalmente despierto	despierto	ni dormido ni despierto	dormido	totalmente dormido
turno de mañana	1	2	3	4	5
turno de tarde	1	2	3	4	5
turno de noche	1	2	3	4	5
turno de dia 12 h	1	2	3	4	5
turno fin de semana	1	2	3	4	5

27.2 Valore hasta que punto se encuentra despierto o dormido DURANTE su turno de trabajo:

	totalmente despierto	despierto	ni dormido ni despierto	dormido	totalmente dormido
turno de mañana	1	2	3	4	5
turno de tarde	1	2	3	4	5
turno de noche	1	2	3	4	5
turno de dia 12 h	1	2	3	4	5
turno fin de semana	1	2	3	4	5

27.3 valore hasta que punto se encuentra despierto o dormido DESPUES su turno de trabajo:

	totalmente despierto	despierto	ni dormido ni despierto	dormido	totalmente dormido
turno de mañana	1	2	3	4	5
turno de tarde	1	2	3	4	5
turno de noche	1	2	3	4	5
turno de dia 12 h	1	2	3	4	5
turno fin de semana	1	2	3	4	5

28.- por favor elija la opcion de respuesta representa su modo habitual de actuar o de sentir

	practicamente nunca	alguna vez	con frecuencia	casi siempre
¿ Sufre cambios de humor ?	1	2	3	4
¿se encuentra desdichado sin alguna ?	1	2	3	4
¿ cuando esta preocupado necesita alguien con quien hablar?	1	2	3	4
¿ se siente culpable ?	1	2	3	4
¿ se considera una persona tensa o hipersensible?	1	2	3	4
¿padece de insomnio?	1	2	3	4

29.- indique en que medida interfiere el trabajo de turnos en los diversos aspectos que se detallan .

	en absoluto		en cierta medida		totalmente
¿en que medida interiere su sistema de turnos en su tiempo de ocio?	1	2	3	4	5
¿en que medida interfiere su sistema de turnos en su vida familiar o domestica?	1	2	3	4	5
¿en que medida interfiere su sistema de turnos en su vida no familiar ?(ejm ir al medico,bamco,peluqueria)	1	2	3	4	5

30.- por favor indique con que frecuencia tiene alguno de los siguientes síntomas

	casi nunca	alguna vez	con frecuencia	casi siempre
tiene alteraciones del apetito	1	2	3	4
tiene que vigilar sus comidas para evitar trastornos digestivos	1	2	3	4
tiene nauseas	1	2	3	4
tiene acidez o dolor de estomago	1	2	3	4
sufre digestiones pesadas	1	2	3	4
tiene el estomago hinchado o flatulencias	1	2	3	4
le duele el abdomen	1	2	3	4
tiene estreñimiento o diarrea	1	2	3	4
tiene palpitaciones	1	2	3	4
tiene molestias o dolor de pecho	1	2	3	4
tiene mareos	1	2	3	4
siente que le sube la sangre a la cabeza	1	2	3	4
le cuesta respirar cuando sube las escaleras	1	2	3	4
le han dicho que tiene la presion alta	1	2	3	4
ha tenido sensacion de que el corazon le latia de forma irregular	1	2	3	4
siente una opresion en el pecho	1	2	3	4
tiene enfermedades leves :resfrio etc	1	2	3	4
tiene dolor en :				
hombros o cuello	1	2	3	4
espalda	1	2	3	4
brazos o muñecas	1	2	3	4
piernas o rodillas	1	2	3	4
¿ se considera una persona tensa o hipersensible?	1	2	3	4
¿ Sufre cambios de humor ?	1	2	3	4
¿se encuentra desdichado sin alguna razon ?	1	2	3	4
¿cuando esta preocupado necesita alguien con quien hablar?	1	2	3	4
¿se siente culpable ?	1	2	3	4
¿ se considera una persona tensa o hipersensible?	1	2	3	4
¿padece de insomnio?	1	2	3	4

31.- Las siguientes preguntas tratan sobre como se ha encontrado ud en las ultimas semanas.
por favor marque con un circulo la respuesta mas apropiada para cada pregunta .recuerde
que debe marcar solo las molestias actuales o mas recientes , no las que tuvo hace mucho
tiempo .

es capaz de concentrarse en lo que esta haciendo	mas de lo normal 1	como siempre 2	menos de lo habitual 3	mucho menos 4
duerme mal debido a las preocupaciones	en absoluto 1	como siempre 2	algo peor 3	mucho peor 4
siente que participa de su entorno	mas de lo normal 1	como siempre 2	menos de lo habitual 3	mucho menos 4
se siente capaz de tomar decisiones	mas de lo normal 1	como siempre 2	menos de lo habitual 3	mucho menos 4
se siente constantemente presionado	en absoluto 1	como siempre 2	algo mas 3	mucho mas 4
siente que no puede superar las dificultades	en absoluto 1	como siempre 2	algo mas 3	mucho mas 4
es capaz de disfrutar de las actividades de una jornada	mas de lo normal 1	como siempre 2	algo menos 3	mucho menos 4
se siente capaz de hacer frente a los problemas	mas de lo normal 1	como siempre 2	algo menos 3	mucho menos 4
se siente descontento	en absoluto 1	como siempre 2	algo mas 3	mucho mas 4
ha perdido confianza en si mismo	en absoluto 1	como siempre 2	algo mas 3	mucho mas 4
piensa que es una persona que no vale nada	en absoluto 1	como siempre 2	algo mas 3	mucho mas 4
en conjunto se siente contento	mas de lo normal 1	como siempre 2	algo menos 3	mucho menos 4

CUESTIONARIO SF 12 SOBRE ESTADO DE SALUD

INSTRUCCIONES :

Las preguntas que siguen se refieren a lo que ud piensa sobre su salud .Sus respuestas permitiran saber como se encuentra ud y hasta que punto es capaz de hacer sus actividades habituales

por favor conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no esta seguro de como responde a una pregunta ,por favor contest lo que parezca mas cierto.

1.- en general ,ud que diria que su salud es:

1	2	3	4	5
exce lente	muy buena	buena	regular	mala
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que ud podria hacer en un dia normal . Su salud actual ¿le limita para hacer esas actividades o cosas? Si es asi ¿Cuánto?

2.- esfuerzos moderados , como mover una mesa ,
pasar la aspiradora ,jugar a los bolos,
o caminar mas de una hora

1	2	3
si me limita mucho	si me limita poco	no. No me limita nada
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.- subir varios pisos por la escalera

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

duranta las 4 ultimas semanas¿ ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas a causa de su salud fisica ?

4.- ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer ?

1	2
si	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.- ¿tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

durante las 4 ultimas semanas ¿ha tenido uno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas a causa de algun problema emocional (triste,deprimido, nervioso)?

6.- ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer por algun problema emocional?

1	2
si	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.- No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre por algun problema emocional ?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

8.- Durante las ultimas 4 semanas ¿Hasta que opunto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual(incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domesticas)?

1	2	3	4	5
nada	un poco	regular	bastante	mucho
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

las preguntas que siguen se refieren a como se ha sentido y como le han ido las cosas durante las 4 ultimas semanas.en cada pregunta responda lo que les parezca mas a como se ha sentido ud.Durante las 4 ultimas semanas ¿Cuánto tiempo.....

	1	2	3	4	5	6
	siempre	casi siempre	muchas veces	algunas veces	solo alguna vez	nunca
9.- se sintio calmado y tranquilo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.- tuvo mucha alegria ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.- se sintio desanimado y triste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12.- durante las 4 ultimas semanas ¿Con que frecuencia la salud fisica o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (visita a amigos o familiares)?

	1	2	3	4	5
	siempre	casi siempre	algunas veces	solo alguna vez	nunca
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Consentimiento informado

HOSPITAL MINSA CARLOS LANFRANCO LA HOZ CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....

DNI....., con fecha.....declaro haber sido informado por el médico sobre el objetivo de la investigación y sus riesgos.

Asimismo , declaro que el médico.....con CMPme ha permitido realizar las interrogantes que consideré oportunas, siendo en su totalidad respondidas de manera simple y comprensiva por lo tanto considero estas respuestas aceptables y suficientes.

Por esta razón de manera consciente y voluntaria brindo mi consentimiento para que se me aplique los cuestionarios y se tenga acceso a los descansos médicos que se me hicieran efectivos durante el presente año, para el desarrollo de la presente investigación todo bajo el criterio ético que caracteriza al personal de salud.

Firma del trabajador /DNI

Firma del médico/DNI