

El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias



Tapia Mieles, María Agustina; Rich Ruiz, Manuel

 **María Agustina Tapia Mieles**
maria.tapia@uleam.edu.ec
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador

 **Manuel Rich Ruiz** 1rirum@uco.es
Universidad de Córdoba, España

Revista de Investigación en Salud VIVE
Centro de Estudios Transdisciplinarios, Bolivia
ISSN: 2664-3243
ISSN-e: 2664-3243
Periodicidad: Cuatrimestral
vol. 4, núm. 11, 2021
editor@revistavive.org

Recepción: 22 Marzo 2021
Aprobación: 10 Abril 2021
Publicación: 04 Mayo 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/541/5413276003/>

Resumen: El presente estudio analiza los factores que constituyen el ambiente laboral hospitalario en relación con las dificultades en la nutrición del personal de enfermería. **Objetivo.** Analizar los aportes de investigaciones en el entorno laboral y sus repercusiones en el estado de salud nutricional del personal de enfermería en las áreas hospitalarias. **Metodología.** Metaanálisis a través de la aplicación de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para una revisión sistemática e integradora de las investigaciones seleccionadas. Se realizó una búsqueda en las principales bases de datos de Medicina y Ciencias de la Salud como: PubMed, Medline, SCOPUS, Web of Science (Wos), Cinahl y Cochrane, con la cual se identificaron los artículos con pertinencia al ambiente laboral hospitalario, calidad nutricional, personal de enfermería. Se fundamentó la búsqueda con las preguntas Pico: ¿Cuál es la relación entre un entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería del área hospitalaria? Cómo afecta el estrés y la fatiga laboral a la nutrición del personal de enfermería que se desempeña en el área hospitalaria P: Personal de enfermería del área hospitalaria; I: Entorno laboral; C: Estado nutricional. Se incluyeron en esta revisión 17 artículos. Se identificaron siete temas: sobrepeso y obesidad, actividad física, horarios de trabajo por turnos rotativos y nocturnos, hábitos y estilos de vida, conductas alimentarias, angustia mental y estrés laboral. **Conclusión.** Los factores negativos del ambiente laboral afectan la nutrición y conlleva al deterioro de la salud del personal de enfermería que trabaja en el área hospitalaria.

Palabras clave: Nutrición, sobrepeso, personal de enfermería, ambiente laboral hospitalario.

Abstract: This study analyses the factors that constitute the hospital work environment in relation to difficulties in nutrition among nursing staff. **Objective.** To analyse the contributions of research on the work environment and its repercussions on the nutritional health status of nursing staff in hospital areas. **Methodology.** Meta-analysis through the application of the PRISMA statement (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) for a systematic and integrative review of the selected research. A search was carried out in the main databases of Medicine and Health Sciences such as: PubMed, Medline, SCOPUS, Web of Science (Wos), Cinahl and Cochrane, with which articles with relevance to the hospital work environment, nutritional quality and nursing staff were identified. The search was based on the following questions: What is the relationship between the work environment and the nutrition of hospital nurses? How does work stress and fatigue affect the nutrition of hospital nurses P: Hospital nurses; I: Work environment; C: Nutritional status. Seventeen articles

were included in this review. Seven themes were identified: overweight and obesity, physical activity, rotating and night shift work schedules, habits and lifestyles, eating behaviours, mental distress and work stress. **Conclusion.** The negative factors of the work environment affect nutrition and lead to the deterioration of the health of nurses working in the hospital area.

Keywords: Nutrition, overweight, nursing staff, hospital work environment.

Resumo: O presente estudo analisa os fatores que constituem o ambiente de trabalho hospitalar em relação às dificuldades na nutrição do pessoal de enfermagem. **Objetivo.** Analisar as contribuições da investigação no ambiente de trabalho e as suas repercussões no estado de saúde nutricional do pessoal de enfermagem nas áreas hospitalares. **Metodologia.** Meta-análise através da aplicação da declaração PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para uma revisão sistemática e integradora da investigação selecionada. Foi efetuada uma pesquisa nas principais bases de dados de Medicina e Ciências da Saúde tais como: PubMed, Medline, SCOPUS, Web of Science (Wos), Cinahl e Cochrane, com a qual foram identificados os artigos com relevância para o ambiente de trabalho hospitalar, qualidade nutricional, pessoal de enfermagem. A pesquisa foi baseada nas seguintes questões: Qual é a relação entre um ambiente de trabalho e a nutrição dos enfermeiros hospitalares? Como é que o stress e a fadiga no trabalho afetam a nutrição dos enfermeiros hospitalares? P: Enfermeiros hospitalares; I: Ambiente de trabalho; C: Estado nutricional. Dezesete artigos foram incluídos nesta revisão. Foram identificados sete temas: excesso de peso e obesidade, atividade física, horários de trabalho rotativos e noturnos, hábitos e estilos de vida, comportamentos alimentares, angústia mental e stress laboral. **Conclusão.** Os fatores negativos do ambiente de trabalho afetam a nutrição e conduzem à deterioração da saúde dos enfermeiros que trabalham na área hospitalar.

Palavras-chave: Nutrição, excesso de peso, pessoal de enfermagem, ambiente de trabalho hospitalar.

INTRODUCCIÓN

El entorno laboral afecta la salud de los trabajadores, éste puede ser positivo y promoverla como también puede afectar negativamente causando padecimientos que vayan en detrimento de la calidad de vida. Al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1). Declaran que el lugar de trabajo es el principal entorno que debe promover las condiciones que favorezcan la salud.

El personal de enfermería se caracteriza por desempeñarse en un ambiente de trabajo con altas exigencias ya que deben atender los requerimientos de los pacientes, las exigencias de otros trabajadores de la salud, aunado a que deben cumplir con horarios rotatorios con escaso tiempo para atender sus necesidades de descanso y alimentación. (2) Esto trae como consecuencia que la nutrición de éstos trabajadores se vea afectada presentando problemas de sobrepeso y obesidad.

Según datos de la OMS (1), las cifras de personas con sobrepeso y obesidad están en constante ascenso a nivel mundial para el año 2016 reportaron que más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. La OMS define el sobrepeso: IMC igual o superior a 25 y la obesidad: IMC igual o superior a 30. El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Además de causar varias discapacidades físicas y problemas

psicológicos un IMC elevado es un importante factor de riesgo para que una persona desarrolle una serie de Enfermedades No Transmisibles (ENT), las cuales fueron la principal causa de muerte en el 2012. Entre las ENT se encuentran los problemas cardiovasculares, el cáncer, la pancreatitis y la diabetes (3).

Desde este punto de vista la nutrición del personal de enfermería está en relación con el entorno laboral hospitalario donde se desempeñan. El objetivo de este trabajo es analizar el efecto del ambiente laboral en la nutrición del personal de enfermería y en consecuencia la identificación de factores que inciden en la aparición del sobrepeso y la obesidad. Con el propósito de comprender y explicar esta relación se ejecutó un meta análisis de investigaciones en las cuales se involucran estos dos eventos, el ambiente laboral hospitalario y su efecto sobre la nutrición del personal de enfermería.

Por la falta de tiempo y condiciones adecuadas en su entorno laboral el personal de enfermería tiende a presentar un patrón dietético negativo que se caracteriza por: (a) una baja ingesta de frutas, vegetales, cereales y fibra; (b) elevado consumo de azúcares simples (gaseosas y dulces); (c) alto porcentaje de grasas poliinsaturadas y grasas totales (d) deficiente ingesta de carbohidratos complejos, elevado consumo de productos refinados, comida rápida, chucherías y productos de bollería (4). Este patrón dietético conlleva a presentar exceso de peso y obesidad con las consecuencias asociadas a la salud.

En los entornos laborales, los empleados obesos presentan más fatiga, somnolencia y limitaciones físicas, lo que conlleva mayores riesgos de lesiones laborales que los empleados normopesos. (5). Un enfoque socio epidemiológico sugiere que ciertas características y condiciones de trabajo pueden causar comportamientos de salud negativos. (6). La tensión laboral se produce debido a las altas demandas psicológicas, combinadas con una baja latitud de control / decisión y la falta de apoyo social en el trabajo. En este contexto, la tensión laboral se muestra como un estrés laboral que puede afectar el comportamiento alimentario y la elección de alimentos, por ejemplo, una tendencia a comer alimentos más dulces y densos en energía (7).

En respuesta a los efectos negativos del sobrepeso y la obesidad la OMS ha creado el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las Enfermedades No Transmisibles 2013-2020, que tiene por objeto cumplir los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles (ENT). Este Plan recibió el respaldo de los Jefes

de Estado y de Gobiernos en septiembre de 2011. El Plan de acción mundial contribuirá a realizar avances en nueve metas mundiales relativas a las ENT que deben alcanzarse no más tarde en el año 2025, incluidas una reducción relativa del 25% en la mortalidad prematura a causa de dichas enfermedades para 2025 y una detención del aumento de la obesidad mundial para coincidir con las tasas de 2010 (1). Es importante conocer los factores que afectan la calidad nutricional para generar políticas de Estado y acciones efectivas para cumplir con las metas de mejor calidad de vida.

Uno de los factores que pueden influir en la salud del personal de enfermería, son los horarios extensos de trabajo causando tensión laboral o alterando los comportamientos de salud. El personal de enfermería es un pilar muy importante en el sector salud, por lo tanto su bienestar es garantía de un óptimo desempeño profesional. Se debe comprender que cualquier factor que incida de forma negativa en la salud del trabajador puede desencadenar deficiencias en el ejercicio de sus funciones y en el cuidado de los pacientes. (8).

El trabajo de enfermería se caracteriza por ser muy exigente, con largas jornadas laborales por turnos rotativos. Estas condiciones tienen efecto sobre la salud del trabajador pudiendo generar problemas de orden psicológico y físico. Uno de estos problemas es el sobrepeso, la obesidad y las ENT asociadas, que surgen como consecuencia de la calidad y cantidad de ingesta de alimentos. (8). Los horarios de trabajo adversos pueden conducir a la obesidad en el personal de enfermería; ya que el trabajo por turnos y las largas horas de trabajo interrumpen los tiempos normales de alimentación y reducen el acceso a alimentos saludables. (9-11) Debido a la falta de servicio de alimentos disponible, los trabajadores de horario nocturno tienden a comer alimentos poco saludables (por ejemplo, alto contenido de sal, azúcar) de máquinas expendedoras o alimentos pre envasado (12). Un estudio identificó que estos profesionales que cumplían el turno nocturno informaban que sus horarios de trabajo afectaban su vigor, la frecuencia de ejercicio, la vida social y familiar más que los que trabajaban en otros turnos (13). Sin embargo, son pocos los estudios que incorporan la relación entre obesidad y horarios de trabajo en el personal de enfermería. (14).

En las sociedades modernas, el trabajo nocturno ha sido reconocido como uno de los factores ocupacionales más prevalentes, afectando alrededor del 15% al 20% de la población activa en Europa y América del Norte (15), relacionándose con algunas enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (16). A pesar de algunas inconsistencias, varios estudios transversales reportan asociaciones significativas entre el trabajo nocturno y el aumento del IMC. (17-18). Recientemente, Van Drongelen et al. (19) identificaron ocho estudios longitudinales que examinaron la relación entre el trabajo nocturno y el aumento de peso corporal, y concluyeron que la evidencia de una asociación cruda entre el trabajo por turnos y el aumento de peso corporal es fuerte pero se vuelve insuficiente después de controlar los factores de confusión. Desde la revisión de van Drongelen, solo se han publicado dos estudios longitudinales sobre este tema. Se encontró un mayor apoyo para la relación entre el trabajo nocturno y el aumento de peso para las mujeres, pero no para los hombres. (20,21).

Si bien la mayoría de los hallazgos anteriores sobre las relaciones entre el trabajo nocturno y la obesidad fueron altamente sugerentes, se deben considerar

varias limitaciones metodológicas. En particular, algunos de estos estudios (17,18,22) se basaron en el peso y la estatura autoinformados, lo que pudo haber resultado en cierta imprecisión en la evaluación del IMC. Además, la mayoría de los estudios (17,23,24,21) utilizaron información rigurosa sobre el sistema de trabajo realizado por el trabajador en el momento del estudio, por lo que las conclusiones sobre las relaciones causales fueron limitadas. Aparte de eso, los investigadores usualmente usaban el IMC para evaluar la composición corporal. Sin embargo, el IMC no distingue entre el sobrepeso debido al tejido muscular o grasa. Las medidas más precisas de la adiposidad abdominal, que estaban implicadas, por ejemplo, en trastornos metabólicos y cáncer de mama, rara vez se han considerado (25)

METODOLOGÍA

Se utilizó el diagrama de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (26) para realizar una revisión bibliográfica sistemática de investigaciones científicas con referencia al entorno laboral del personal de enfermería y sus aspectos nutricionales. Se escogió este diagrama ya que desde su publicación, se han reportado beneficios en la planificación, preparación y publicación de revisiones sistemáticas y meta-análisis. El diagrama se resume en cuatro etapas, la primera es la de Identificación de los estudios a través de la búsqueda en las bases de datos; la segunda es la etapa de cribado o selección, en esta etapa se eliminan los estudios duplicados y se excluyen aquellos que no presentan pertinencia con la investigación; la tercera es la de elegibilidad en la cual se incluyen todos los trabajos a texto completo para el análisis; por último la cuarta etapa constituida por los trabajos de revisión sistemática y metaanálisis.

En la etapa de búsqueda se utilizaron los siguientes aspectos: identificación del problema la cual se evidenció la descripción de la situación objeto de investigación, búsqueda sistemática de los documentos, procesamiento de información para el análisis, selección, evaluación y presentación de los datos. La búsqueda sistemática se realizó en seis bases de datos bibliográficas electrónicas, tales como: PubMed, Medline, SCOPUS, Web of Science (Wos), CINAL y Cochrane. Se identificaron los artículos relacionados con los eventos de investigación, para lo cual se utilizó la pregunta Pico relacionada con ¿Cuál es la relación entre un entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería del área hospitalaria? P: Personal de enfermería del área hospitalaria; I: Entorno laboral; C: Estado nutricional. La búsqueda sistemática inicio en septiembre del 2018, dando prioridad a estudios publicados a partir del año 2005. Los términos de búsqueda y MeSH incluyeron: “Estrés”, “sobrepeso”, “obesidad”, “personal de enfermería”, “práctica profesional”, “estilo de vida”, “estrés ocupacional” y “ambiente de trabajo”. Por ejemplo utilizando la base de datos PubMed, se ingresó al buscador los términos: “stress and nursing and overweight” todo en idioma ingles y entre comillas.

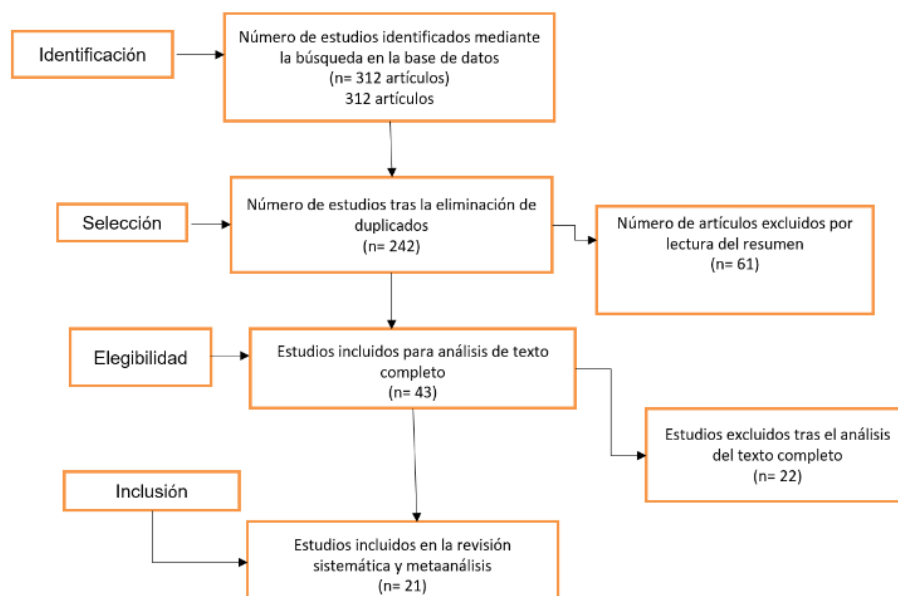


Figura 1

Diagrama de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Hutton Brian, Ferrán Catalá-López y David Moher, 2016

La Figura 1, muestra el diagrama de flujo PRISMA utilizado en la búsqueda y selección de los artículos de investigación relevantes

La Identificación de investigaciones en todas las bases de datos quedó conformada por 312 artículos. Después de eliminar los artículos duplicados resultaron 242, se seleccionaron según el título de los artículos relevantes obteniendo 159, excluyendo de este grupo 61, después de un análisis y lectura rápida de resúmenes, de este grupo cuarenta y tres artículos fueron elegibles para lectura completa, de los cuales se excluyeron 22 debido a los años de publicación más recientes, quedando 21 artículos de los cuales dos correspondían a investigaciones cualitativas y diecisiete a estudios bajo el paradigma cuantitativo, estableciendo estos relevantes para la revisión.

Es importante mencionar que no hubo restricciones en el tipo de diseño del estudio, los artículos fueron seleccionados con base en los siguientes criterios de inclusión: 1. Todos son artículos de investigación son originales (por ejemplo, no revisiones sistemáticas, editoriales, tesis, resúmenes, etc.). 2. Publicaciones revisadas por pares de investigaciones originales que examinan el estrés laboral en relación con la carga de trabajo y las afecciones de salud en relación con el estado nutricional con efecto de sobrepeso y obesidad, se excluyeron artículos en los cuales no se relacionaban estas variables, se incluyeron aquellos que la investigación estaba enfocada al personal de enfermería en áreas hospitalarias y en los cuales se reflejaba niveles de estrés, IMC, sobrepeso y obesidad. 3. Los artículos recolectados se consideraron desde 2005 en adelante, 4. Clasificados en categoría de alto impacto JCR, 5. Escritos tanto en inglés como español. En esta revisión, se destacan investigaciones aplicadas al personal de enfermería enfermeras que laboran en áreas hospitalarias y específicamente a quienes trabajan turnos rotativos, el estudio converge en un factor desencadenante como el sobrepeso y obesidad.

La variable independiente utilizada en este estudio fue las alteraciones nutricionales en las enfermeras y enfermeros y las variables dependientes usadas

fueron el estrés, sobrecarga y tensión laboral, calidad de dieta y conductas alimentarias, además, del entorno de práctica de enfermería, bajo el esquema correlacional de Pearson

RESULTADOS

TEMA	METODOLOGÍA EMPLEADA	RESULTADOS CLAVES
Factores ocupacionales asociados con la obesidad y la actividad física en el tiempo libre entre las enfermeras	Fue Estudio transversal. Muestra de N= 394 enfermeras, seleccionadas al azar de la lista de la Junta de Enfermería Registrada de California.	De los participantes, el 31,1% tenía sobrepeso y el 17,6% era obeso. - Para la actividad física, el 41,3% realizó actividad física aeróbica regular y el 56,6% realizó actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana. - Se encontraron asociaciones significativas entre el IMC y la actividad física: la proporción de enfermeras obesas fue significativamente mayor entre las enfermeras que no participaron en la actividad física aeróbica regular (23,7% vs. 9,5%, $p = .004$) y en la actividad regular de fortalecimiento muscular (23,6% contra 13,4%, $p = .040$), en comparación con las enfermeras que realizan actividad física regular.
Dal Lae Chin, Soohyun Namb, So-Jeong Lee (2016) EEUU-California	Instrumentos: *IMC (CDC 2012). *Physical Activity Guidelines for Americans (USDHHS, 2008). *Physical activity 2 or more days a week (USDHHS, 2008). *Physical Workload Index Questionnaire (PWQ). *Data were analyzed using SPSS version 20 (SPSS, Chicago, IL)	- Ningún factor sociodemográfico se asoció significativamente con la actividad física regular, pero la proporción de actividad física regular de fortalecimiento muscular tendió a disminuir con el aumento de la edad ($p = .084$). - La prevalencia de sobrepeso / obesidad fue significativamente mayor entre las enfermeras que trabajaron a tiempo completo en comparación con las enfermeras a tiempo parcial o por día (52,1% vs. 37,8%, $p = .015$) y entre las enfermeras que trabajaron 40 h por semana en comparación para aquellos que trabajaron <40 h por semana (58,9% vs. 39,9%, $p < .001$). - Todas las variables significativas en el análisis bivariado mantuvieron asociaciones significativas en el análisis multivariable, controlando la edad, el género, la raza / etnia, la educación y el dolor musculoesquelético. Además, el título del trabajo y el turno de trabajo mostraron asociaciones significativas con sobrepeso / obesidad o actividad física regular de fortalecimiento muscular en el análisis multivariable. - En particular, las enfermeras que trabajaron en turnos nocturnos tuvieron significativamente menos probabilidades de realizar actividad física regular para fortalecer los músculos (OR = 0,44; IC del 95%: 0,25-0,77) y tendían a ser menos propensas a realizar actividad física aeróbica (OR = 0,59).

Tabla 1

Análisis sistemático relacionado con alteraciones nutricionales del personal de enfermería

Dentro del proceso de revisión realizada en las cuales se apuntó este estudio estuvieron constituida por un conjunto de investigaciones relacionadas con la nutrición en el personal de enfermería como se muestran en la Tabla 1, en donde se analizaron los datos, tomando en consideración el tema, la metodología empleada, la población y muestra trabajada, como también de los instrumentos que fueron aplicados, con las finalidad de considerar los resultados más representativos dentro del desarrollo de cada investigación, su origen, procedencia o contexto de estudio, y por último el nivel académico científico y la relevancia del estudio con relación a las alteraciones nutricionales en el personal de enfermería

Los factores ocupacionales asociados con la obesidad en el personal de enfermería son: escasa actividad física, horario laboral a tiempo completo, el trabajo en horario nocturno. Los trabajadores que tenían horario de trabajo diurno y a medio tiempo presentan mayor actividad física y menos IMC, por el contrario los que laboran a tiempo completo y en horarios nocturnos tienen menos posibilidad de realizar actividad física y presentan mayor IMC con preponderancia al sobrepeso el 31% de la muestra y 18% presentan obesidad (27). Otro factor asociado al sobrepeso y a la obesidad es la falta de sueño en trabajadores con horario nocturno, se socia la duración del sueño con el IMC a menor número de horas de sueño mayor es el IMC provocando aumento de peso y obesidad (17, 25).

La falta de tiempo para tomar descansos y consumir alimentos en horarios de trabajo de 12 horas, nocturnos o diurnos, están relacionados con altos IMC, el 59% de una población de enfermeras mayor de 47 años, en estas condiciones presentaron sobrepeso.

En dos grupos de trabajadores de enfermería, uno de turno diurno exclusivamente y el otro en turno rotativo se encontró que los puntajes para los contenidos de comidas y los patrones de alimentación temporales difirieron significativamente entre los grupos ($p < 0.05$), lo que indica una dieta desequilibrada y un tiempo más irregular de comidas entre los trabajadores de turnos rotativos en comparación con los de horario diurno.

En una población de 13483 trabajadores la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue mayor en el personal de enfermería que en otros profesionales de la salud; aunque más de la mitad de ese grupo tenían un IMC que indicaba sobrepeso (28).

En una población de 748 profesionales de la enfermería se encontró que la autoevaluación de la salud se encuentra determinada por la edad, Las personas entre 55 y 70 años tienen una salud autoevaluada negativa en comparación con las de 24 a 34 años quienes evalúan su salud de forma positiva.

En una población de 760 profesionales de la enfermería el 71% de los encuestados que indicaron específicamente que su rol profesional incluía educación para la promoción de la salud, 22% son obesos (IMC > 30) y 32% tienen sobrepeso (IMC 25–29.9). Aun cuando el 93% de las enfermeras reconocen que el sobrepeso y la obesidad son diagnósticos que requieren intervención, el 76% no aborda el tema con pacientes con sobrepeso y obesos. Al tener sobrepeso se eximen de educar a los pacientes que se encuentran con sobrepeso u obesidad.

En una población de 340 enfermeras aquellas que presentaban un estrés elevado tenían más probabilidades de presentarse con una alimentación restringida anormal. El trabajo de turno nocturno se asoció positivamente con la alimentación restringida y la alimentación emocional. El 65,3% trabajan en horario nocturno y el 40,3% más de 7 veces por mes. El 50,6 presenta sobrepeso u obesidad. Los resultados indicaron que el estrés tenía una correlación significativa y positiva con todos los estilos de alimentación. Lo que quiere decir que las enfermeras con alto estrés tenían más problemas para comer.

Discusión

Los altos índices de sobrepeso y obesidad que presenta el personal de enfermería están relacionados con escasa actividad física, horario laboral a tiempo completo, el trabajo en horario nocturno.

El trabajo en el turno nocturno es una de las principales barreras para seguir una dieta saludable y practicar una actividad física adecuada. En este horario se presentan con mayor frecuencia patrones de consumo de comidas irregulares y falta de descansos en el trabajo, lo que conlleva a una inadecuada elección de los alimentos que se deben consumir.

Los turnos largos, con más de 8 horas y las pausas insuficientes no permiten una dieta saludable. Las demandas de trabajo durante un turno a veces hacen que sea difícil encontrar oportunidades para tomar un descanso.

En los hospitales la comida disponible no es balanceada. También existen carencias en la infraestructura porque no están adecuadas las instalaciones para apoyar la realización de una actividad física.

El personal de enfermería está consciente del papel de la nutrición en la salud pero las exigencias y condiciones de trabajo no les permiten hacer un cambio para mejorar su calidad de vida. Mencionan con frecuencia la falta de tiempo para preparar comidas saludables debido a las largas horas y al exceso de trabajo.

Los efectos de una inadecuada alimentación conllevan a alteraciones nutricionales como el sobrepeso y obesidad que es una afección grave que puede producir complicaciones; como; síndrome metabólico, presión arterial alta, aterosclerosis, enfermedad del corazón, diabetes, niveles elevados de colesterol

en sangre, distintos tipos de cáncer y hasta trastornos del sueño, asociándose al estrés laboral.

La duración corta de sueño, podría estar asociada con una reducción de la leptina y un aumento de la ingesta total de energía y grasa, lo que conlleva a alteraciones nutricionales y alimentarias en relación con los turnos nocturnos rotativos.

La demanda que se debe afrontar ante el cuidado directo del paciente y los turnos rotativos, conllevan a una sobrecarga de responsabilidad y deber para las enfermeras, reflejando angustia mental y alteraciones en el estado emocional, mismas que convergen en alteraciones de alimentación, sueño y descanso.

El personal de enfermería describe los beneficios percibidos por la participación en programas de incremento de la actividad física. Estos beneficios incluyen reducir el estrés y la fatiga en el trabajo, sentirse con energía antes del trabajo y relajado después del trabajo. Sin embargo, no siempre pudieron priorizar la participación en estos programas porque otros compromisos, como las actividades sociales y familiares se lo impidieron.

Trabajar largas horas y estar cansado fueron los principales factores que influyeron en el estrés laboral. Hay consenso en considerar que la falta de tiempo y tener compromisos familiares o sociales aumenta la responsabilidad, la carga laboral y la fatiga.

Los participantes relacionaron directamente el estrés laboral con los hábitos dietéticos. El estrés se relacionó con la alimentación emocional y la preponderancia al consumo de alimentos altos en grasa, sal y azúcar, como el chocolate, los dulces y la comida rápida. Aun cuando intentaron ser conscientes de su dieta, el estrés y la fatiga los conduce a la falta de autocontrol sobre la dieta.

El personal de enfermería que trabajan en el turno nocturno identificó con frecuencia el aumento de peso y el hecho de vivir con ENT, como la hipertensión, como sus principales preocupaciones de salud. La percepción es que el sobrepeso tiene un impacto negativo en el rendimiento laboral.

El dolor de espalda y la exposición a la tuberculosis (TB) y a otras enfermedades contagiosas son identificados como problemas de salud relacionados con la ocupación.

El género, la edad, la antigüedad en el trabajo, los turnos rotatorios, la cantidad de trabajo, el tipo de trabajo, el nivel de estrés, la calidad del sueño, la actividad física, el peso/la talla (IMC) son factores identificados que inciden en la salud nutricional del personal de enfermería.

El ambiente laboral a través de sus dependencias de RR.HH. y representaciones sindicales debe promover y apoyar las acciones que permitan conseguir la mejora de los hábitos de salud especialmente calidad nutricional, actividad física y manejo del estrés del personal de enfermería que se desempeña en hospitales

CONCLUSIONES

El método de revisión sistemática logró aproximar a la problemática, mediante el análisis de las principales investigaciones realizadas a nivel mundial, alcanzando identificar y establecer los factores que inciden en las afecciones nutricionales para el personal de enfermería de las áreas hospitalarias, que resultan perjudiciales

al poderse desencadenar en enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión y la obesidad, enfermedades que a nivel mundial van en incremento, es por ello la importancia de promover estudios que contribuyan al cuidado del cuidador, al fomento de una vida laboral saludable y al derecho de trabajar bajo entornos que favorezcan la salud de todos

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Mundial de la Salud OMS y la Organización Panamericana de la Salud OPS. Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe: Anexo N° 6 - Documento de Trabajo. Ginebra. (Suiza): Organización Mundial de la Salud; 2000.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud, 2010.
- Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. World Health Organization. 2018; Acceso: 19/10/2018. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Velazco J. Evaluación de la dieta en escolares de Granada. [Tesis doctoral en línea]. Universidad de Granada. 2008. Acceso: 22/10/2018. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/35891/17370036.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pollack KM, Cheskin LJ. Obesity and workplace traumatic injury: does the science support the link? *Inj Prev*. 2007; 13(5):297-302.
- Stansfeld SA, y Marmot MG. Stress and the Heart: Psychosocial Pathways to Coronary Heart Disease. London, England: BMJ Publishing Group; 2002.
- Wallis DJ, y Hetherington MM. Emotions and eating. Selfreported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*. 2009; 52(2):355-362.
- Caruso CC, Bushnell T, Eggerth D, et al. Long working hours, safety, and health: toward a national research agenda. *Am J Ind Med*. 2006; 49(11):930-942.
- Faugier J, Lancaster J, Pickles D, et al. Barriers to healthy eating in the nursing profession: part 1. *Nurs Stand*. 2001; 15(36):33-36.
- Faugier J, Lancaster J, Pickles D, et al. Barriers to healthy eating in the nursing profession: part 2. *Nurs Stand*. 2001; 15(37):33-35.
- de Assis MA, Kupek E, Nahas MV, et al. Food intake and circadian rhythms in shift workers with a high workload. *Appetite*. 2003; 40(2):175-183.
- Waterhouse J, Buckley P, Edwards B, y Reilly T. Measurement of, and some reasons for, differences in eating habits between night and day workers. *Chronobiol Int*. 2003; 20(6):1075-1092.
- Burch JB, Tom J, Zhai Y, et al. Shiftwork impacts and adaptation among health care workers. *Occup Med (Lond)*. 2009; 59(3):159-166.
- Han K, Trinkoff AM., Storr C, Geiger-Brown J. Job Stress and Work Schedules in Relation to Nurse Obesity. 2011; 41(11):488-495.
- Straif K, Baan R, Grosse Y, Secretan B, El GF, Bouvard V, et al. Carcinogenicity of shift-work, painting, and fire-fighting. *Lancet Oncol* 2007; 8: 1065–1066. PMID: 19271347.
- Wang XS, Armstrong ME, Cairns BJ, Key TJ, Travis RC. Shift work and chronic disease: the epidemiological evidence. *Occup Med (Lond)* 2011; 61: 78–89.

- Zhao I, Bogossian F, Song S, Turner C. The association between shift work and unhealthy weight: a cross-sectional analysis from the Nurses and Midwives' e-cohort Study. *J Occup Environ Med* 2011; 53: 153–158. PMID: 21270661.
- Poulsen K, Cleal B, Clausen T, Andersen LL. Work, diabetes and obesity: a seven year follow-up study among Danish health care workers. *PLoS One* 2014; 9: e103425. Doi: 10.1371/journal.pone.0103425 PMID: 25068830.
- Van DA, Boot C, Merkus S, Smid T, van der Beek A. The effects of shift work on body weight change— a systematic review of longitudinal studies. *Scand J Work Environ Health*. 2011; 37:263–275. Doi: 10. 5271/sjweh.3143 PMID: 21243319.
- Kubo T, Oyama I, Nakamura T, Shirane K, Otsuka H, Kunimoto M, et al. Retrospective cohort study of the risk of obesity among shift workers: findings from the Industry-based Shift Workers' Health study, Japan. *Occup Environ Med* 2011; 68: 327–331. Doi: 10.1136/oem.2009.054445 PMID: 20884794.
- Roos E, Lallukka T, Rahkonen O, Lahelma E, Laaksonen M. Working conditions and major weight gain-a prospective cohort study. *Arch Environ Occup Health* 2013; 68: 166–172. Doi: 10.1080/ 19338244.2012.686931 PMID: 23566324.
- Geliebter A, Gluck ME, Tanowitz M, Aronoff NJ, Zammit GK. Work-shift period and weight change. *Nutrition* 2000; 16: 27–29. PMID: 10674231.
- Smith P, Fritschi L, Reid A, Mustard C. The relationship between shift work and body mass index among Canadian nurses. *Appl Nurs Res* 2013; 26: 24–31. Doi: 10.1016/j.apnr.2012.10.001 PMID: 23158849.
- Manenschijn L, van Kruysbergen RG, de Jong FH, Koper JW, van Rossum EF. Shift work at young age is associated with elevated long-term cortisol levels and body mass index. *J Clin Endocrinol Metab* 2011; 96: 1862–1865
- Beata Peplonska, Agnieszka Bukowska, Wojciech Sobala. Association of Rotating Night Shift Work with BMI and Abdominal Obesity among Nurses and Midwives. 2015; 10(7): 1-13.
- Hutton B, Catalá-López F, y Moher, D. La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis.: PRISMA-NMA. *Med Clin Dal Lae China*, Soohyun Namb, and Soo-Jeong Leea. Occupational factors associated with obesity and leisure-time physical activity among nurses: Across sectional study *Int J Nurs Stud*. 2016 May; 57:60–69. Disponible en: doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.01.009
- Kyle R, Neall R, y Atherton, L. Prevalence of Overweight and obesity among nurses in Scotland: A cross-sectional study using the Scottish Health Survey. *International Journal of Nursing studies* 53 October 2015. Acceso: 18/10/2018. Disponible en: DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2015.10.015