

Repercusión del
trabajo nocturno
en los hábitos
alimenticios de
los profesionales
de enfermería.

31 de Mayo
2017

AUTOR:

Calderón Rocío Giselle.

TUTORA:

Lic. Terán Katterinne.

UNIVERSIDAD ISALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por permitirme este nuevo triunfo, convertirme en un profesional.

Gracias a mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mí y en mis expectativas.

Gracias a mis compañeras de cursada por ser mi soporte y motivación para dar todo por esta hermosa carrera.

Finalmente, gracias a mi profesora, tutora que me brindo los conocimientos necesarios para llevar adelante esta tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS.....	2
INTRODUCCIÓN.....	4
CAPITULO Nº 1: MARCO CONTEXTUAL.....	5
IDEA DE INVESTIGACIÓN.....	6
JUSTIFICACIÓN.....	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
OBJETIVO GENERAL.....	9
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
HIPOTESIS.....	10
VARIABLES DE ESTUDIO.....	11
Variable dependiente:.....	11
Variables independientes:.....	11
Operacionalización de variables:.....	11
CAPÍTULO 2: MARCO TEORICO.....	13
MARCO TEORICO.....	14
CAPITULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
POBLACIÓN.....	25
UNIDAD DE ANÁLISIS.....	25
MUESTRA Y MUESTREO.....	25
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	26
SITIO DONDE SE REALIZA LA INVESTIGACIÓN.....	27
TIPO DE ESTUDIO.....	29
INSTRUMENTO.....	30
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	31
ANEXOS.....	35
INSTRUMENTO.....	36
FICHAS BIBLIOGRAFICAS.....	41

INTRODUCCIÓN

El trabajo nocturno, a lo largo del tiempo, se ha vuelto una modalidad de trabajo que creció de manera exponencial con el fin de mantener ocupados todos esos puestos que requieren cubrir las actividades las 24 horas del día. Si bien existen reglamentos y leyes que regulan la actividad nocturna, es sabido que es uno de los factores más importantes para el desarrollo de patologías y/o alteraciones en la salud del trabajador.

El trabajo nocturno no solo produce alteraciones físicas en el trabajador, también es visible como modifica el estilo y la calidad de vida del mismo. Existen diversas investigaciones que se enfocan en las repercusiones del trabajo nocturno en la vida del trabajador demostrando como este afecta a la salud psicosocial, nutricional y física.

Con el siguiente trabajo se pretende estudiar como el trabajo nocturno repercute en los hábitos alimenticios de los enfermeros y cuáles son las consecuencias que estas ocasionan en la salud general.

El abordaje desde los marcos legales del trabajo nocturno, pasando por investigaciones pasadas y paralelas que identifiquen poblaciones susceptibles permitirá el análisis de la relación entre trabajo nocturno y hábitos alimenticios. Así como la identificación de los alimentos de consumo frecuente dentro del horario de trabajo y cuáles son los hábitos que realizan los profesionales de enfermería fuera del área donde desempeñan sus actividades.

CAPITULO N° 1: MARCO CONTEXTUAL

IDEA DE INVESTIGACIÓN

Repercusión del trabajo nocturno en los hábitos alimenticios de los profesionales de enfermería.

JUSTIFICACIÓN

Como enfermeros profesionales y dentro del desarrollo de nuestra profesión es necesario el estudio de una problemática, que crece en mayor medida a lo largo del tiempo, como lo es la repercusión del trabajo nocturno en los hábitos del profesional de enfermería: especialmente los hábitos alimenticios.

Una de las funciones del profesional de enfermería es desarrollar actividades preventivas promocionales en el cual a través de la educación contribuye a disminuir la adopción de factores de riesgo como hábitos alimenticios inadecuados, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco que conllevan a la aparición de enfermedades crónicas degenerativas. La adopción de conductas saludables sobre todo en aquellos aspectos relacionados a los patrones alimentarios pueden disminuir los riesgos a presentar cuadros de anemia o el riesgo de adquirir alguna enfermedad crónica; por lo que nosotros como futuros profesionales debemos aprender a aplicar estrategias orientadas a modificar nuestros estilos de vida por estilos más saludables.

Tras analizar la relación entre el trabajo nocturno y los hábitos alimenticios sumados a la práctica de ejercicio físico, se ha observado que este tipo de trabajo favorece un mayor consumo de alimentos poco saludables tales como golosinas, galletitas, bebidas energizantes y cafeína por parte de los trabajadores.

A su vez, mediante la charla informal con los profesionales de enfermería se ha observado que estos consideran que sería más fácil mantener unos hábitos alimentarios saludables si tuvieran un horario diurno de trabajo, favoreciendo una mayor calidad de sueño y por consiguiente una mayor predisposición para incluir alimentos más variados en la dieta habitual.

Por este motivo la investigación de esta problemática y posteriormente su abordaje conducirá a mejorar la calidad nutricional de los profesionales enfermeros y su desempeño durante los turnos nocturnos de trabajo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Será que el trabajo nocturno repercute en los hábitos alimentarios de los enfermeros del servicio de neonatología del Hospital Paroissien, Isidro Casanova, Prov. De Buenos Aires, en la gestión I/2016?

OBJETIVO GENERAL

- Determinar cómo repercute el trabajo nocturno en la alimentación de los profesionales de enfermería.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los alimentos frecuentes que consumen los profesionales enfermeros durante el turno nocturno.
- Valorar el estado nutricional de los profesionales enfermeros.
- Identificar las patologías relacionadas con la alimentación de los trabajadores nocturnos.
- Promocionar, mediante talleres, el hábito de nutrición racional con variedad de alimentos de alto valor nutritivo.
- Promocionar la práctica habitual de ejercicio físico en los profesionales enfermeros.
- Informar al profesional enfermero la necesidad la reposición del sueño, e interacción con sus pares.

HIPOTESIS

- Los hábitos alimenticios de los enfermeros del turno noche, del servicio de Neonatología del Hospital Diego Paroissien, repercuten en la salud nutricional de los mismos; influyendo tanto física, biológica y psicológicamente.

VARIABLES DE ESTUDIO

Variable dependiente:

- Hábitos alimenticios.

VARIABLES INDEPENDIENTES:

- Trabajo nocturno.
- Salud nutricional.
- Salud.
- Salud física.
- Salud psicológica.

Operacionalización de variables:

VARIABLE		DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADOR NUMERICO
Variable dependiente	Hábitos alimenticios	Según la OMS “los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.”	- Social. - Antropológico.	- Comidas principales realizadas. - Frecuencia de consumo de alimentos. - Ingesta de líquidos. - Lugar de consumo. - Creencias.

VARIABLE		DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADOR NUMERICO
Variable independiente	Trabajo nocturno	Según la ley n° 11.544 “el trabajo nocturno es aquel prestado entre las nueve de la noche y las seis de la mañana, horario que comprende una franja de ocho horas”	- Social. - Ambiental. - Relaciones interpersonales.	-¿Cantidad de horas de trabajo? -Cronograma de trabajo. -Años de profesión. -Comodidades de trabajo. -Relación con sus pares.
	Salud	Según la OMS “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”	-Conocimientos. -Autocuidado. -Patológico.	-Considero mi salud. -Hábitos saludables.
	Salud Nutricional	Según la OMS “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena	-Antropológico. -Genética.	-Peso. -Talla. -IMC

		salud. “		
	Salud física	Según OMS “La salud física, que corresponde a la capacidad de una persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantea.”	-Social. -Estilo de vida. -Conocimiento.	-¿Realiza actividad física? -Antecedentes de enfermedades.
	Salud psicológica.	Según la OMS “La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”	-Relaciones interpersonales. -Emociones. -Actitudes.	-¿Cuántas horas comparte con sus familiares? -¿El trabajo nocturno le impide relacionarse con sus pares? -Estado emocional.

CAPÍTULO 2: MARCO TEORICO

MARCO TEORICO

El trabajo es uno de los aspectos humanos que más repercusiones tiene en los individuos, y en su vida diaria, así como en la salud y el bienestar. Un factor de gran influencia en la vida diaria del trabajador es el tiempo que destinamos al trabajo siendo fundamental el horario en el que se desempeña la actividad laboral; este es un aspecto que no solo afecta a la calidad de vida de trabajo, sino también a la vida personal (salud física y mental). “Dadas las características humanas, la actividad laboral debería desarrollarse durante el día, a fin de lograr una coincidencia entre la actividad laboral y la actividad fisiológica. Sin embargo, en algunas actividades es necesario establecer turnos de trabajo con horarios de trabajo que están fuera de los que sería aconsejable, ya sea por necesidades del propio servicio o por necesidades productivas o del proceso.”(Cuixart; 1997).

El trabajo nocturno, según la Ley de contrato de trabajo de la República Argentina, “es aquel que tiene lugar entre las diez de la noche y las seis de la mañana, y un trabajador nocturno es aquel que invierte, como mínimo, tres horas de su trabajo diario, o al menos una tercera parte de su jornada laboral.”(Ley 11.544).

Si bien el trabajo nocturno se toma de distintas maneras dependiendo el país, Argentina es uno de los cuales implementa regímenes de trabajo nocturno de lunes a viernes o en otros casos de noche por media, una noche de descanso entre ambas de trabajo, sobre todo en el ámbito de la salud.

En la ley n°24.577 de Riesgos de trabajo aún no se habla de enfermedades que puedan surgir a causa del trabajo nocturno. Un pequeño inciso hace referencia a enfermedades profesionales aceptadas, “Se consideran enfermedades profesionales aquellas que se encuentran incluidas en el listado que elaborará y revisará el Poder Ejecutivo, conforme al procedimiento del artículo 40 apartado 3 de esta ley. El listado identificará agente de riesgo, cuadros clínicos, exposición y actividades en capacidad de determinar la enfermedad profesional.”(Ley n°24.557; 1995). Sin embargo, el desempeño del profesional de enfermería dentro del turno nocturno no se considera posible a padecer enfermedades profesionales.

En estos casos, cuando es la salud la que está en juego y las atenciones deben ser de 24 horas es donde entran las medidas preventivas que sugiere la

Superintendencia de Riesgos de Trabajo de la Argentina. Entre las medidas más habituales se destacan las siguientes (SRT):

- Duerme al menos siete horas diarias, tratando de que el dormitorio sea lo más oscuro posible. Es aconsejable utilizar cortinas gruesas que logren el máximo oscurecimiento de la habitación. Asimismo, deben desconectarse todos aquellos artefactos electrónicos que puedan interferir con el ciclo de sueño. Para mejorar el aislamiento, utiliza tapones para los oídos y un antifaz para los ojos.
- Establece un horario regular y fijo para el descanso. Esto permite el acostumbramiento del cuerpo. Si se realizan acciones rutinarias antes de acostarse, tales como leer o lavarse los dientes, se favorece la inducción del sueño, ya que el cerebro asocia esas actividades con la hora de irse a dormir.
- Evita conducir, preferentemente utiliza el transporte público. Durante el regreso desde el lugar de trabajo hacia el domicilio, utiliza gafas oscuras para disminuir el contacto con la luz solar.
- La adaptación fisiológica del cuerpo a los nuevos horarios es un proceso que debe realizarse de forma paulatina y natural. Si no logras la adecuación, consulta con un profesional. No consumas ningún tipo de medicamento regulador del sueño antes de realizar la visita al consultorio médico.
- Deja de consumir cafeína al menos seis horas antes de irte a dormir.
- Durante la jornada nocturna, si es posible, realiza pequeños descansos regulares, caminatas o ejercicios de estiramiento. Mantente en contacto con tus compañeros de turno. La socialización mejora el rendimiento mental y disminuye la somnolencia.
- No consumas dulces o grasas durante las horas de trabajo. Frente al apetito que puede aparecer, sobre todo a la madrugada, come una fruta, un yogur o frutos secos. Las frutas u hortalizas ayudan a metabolizar la energía a largo plazo, y aportan fibra, minerales y vitaminas.

Para comprender las medidas preventivas que sugiere la Superintendencia de Riesgo de Trabajo es necesario hacer un repaso por las consecuencias que ocasiona el trabajo nocturno.

TRABAJO NOCTURNO Y SALUD

La Organización Mundial de la Salud definió a la salud como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS; 1948) Con estas bases podemos identificar distintas perspectivas dentro de la salud que se verían afectadas por el trabajo nocturno.

La carga horaria a la que un trabajador pueda someterse en un período determinado, la distribución y rotación de las guardias, la periodicidad con que son realizadas las mismas, los períodos de descanso posteriores, necesarios para la recuperación del trabajador, y otros factores relacionados al tipo de trabajo, pueden afectar al trabajador, ya sea a corto, mediano o largo plazo. Del mismo modo, la alimentación, y la calidad de uso del tiempo libre también son factores que pueden incidir en el desarrollo de una persona.

Nieto hacía referencia a “El más alto grado posible de salud de los trabajadores es un objetivo social de suma importancia que contribuye y facilita que los grupos restantes de las poblaciones alcancen un nivel de salud satisfactorio y consigan sus metas de desarrollo social” (Nieto;2010). Expresión clara y concisa de la importancia de mantener la salud del trabajador para que pueda desempeñar su actividad de forma más favorable.

Según el estudio realizado por Nogareda, sobre el trabajo nocturno y a turnos, coincide en que la nocturnidad origina conflictos en aspectos fundamentales como los ciclos biológicos circadianos, el rendimiento en el trabajo y las relaciones socio familiares. ¿Pero cuáles son los efectos producidos por el trabajo nocturno? Estos pueden clasificarse en tres grupos sintomáticos (Heredia, 2003):

1. Trastornos nerviosos relacionados con la fatiga.
2. Trastornos del sueño.
3. Trastornos gastrointestinales y pérdida de apetito.

Por su parte Badiola, en el 2012, hacía referencia a que los trabajadores que desarrollan su actividad laboral en turnos rotativos y en el turno de noche, efectivamente padecen una serie de repercusiones físicas o en su salud, es decir, una pérdida en su calidad de vida. Dentro de ellas podemos destacar:

- Alteración de determinadas variables biológicas, sobre todo durante las horas nocturnas: temperatura, frecuencia cardiaca, excreción renal y secreción endocrina. Hipertensión y enfermedad coronaria.
- Síndrome de estrés e incluso estrés crónico.
- Síntomas de fatiga crónica (disminución del rendimiento laboral y personal).
- Dolores de cabeza y dolores de localización variables.
- Trastornos y alteraciones del sueño debido a ritmos de trabajo anormales, forzados o tardíos (insomnio, olvidos y errores).
- Nerviosismo e irritabilidad.
- Funcionamiento más lento de la secreción endocrina, la tensión arterial, las secreciones digestivas y urinarias, la frecuencia cardíaca, etc. Este funcionamiento es especialmente lento durante la noche (hacia las 3 o 4 h. de la madrugada). En estas horas de disposición mínima para el trabajo, la persona se ve forzada a realizar un esfuerzo en un horario destinado al descanso.
- Alteraciones del aparato digestivo (colitis, ardor de estómago, alteración de la digestión, gastritis, digestiones pesadas, flatulencias, úlcera de estómago) y del sistema nervioso. Estas alteraciones pueden deberse a un mal reparto de los alimentos a lo largo del día (saltándose incluso alguna comida), a la ingesta de alimentos de alto contenido calórico (abuso de grasas y azúcares), o al aumento del consumo de drogas sociales (café, tabaco, alcohol, psicofármacos) que alteran las fases del sueño sin mejorar su calidad.
- Posibilidades de aumento de peso, derivado de los hábitos alimentarios (cantidad y calidad).
- Reducción de la capacidad inmunológica general.
- Menor esperanza de vida. Envejecimiento prematuro.

En el 2015, Ortiz, realizó un estudio donde identifico las practicas saludables que realizaba el personal de enfermería; esta encuesta arrojo datos tales como “El 65,54% del personal de enfermería presentó estilos de vida poco saludables, siendo la práctica de actividad física el mayor problema, mientras que el autocuidado y cuidado médico fueron los componentes con mejores resultados.”(Ortiz; 2015) Lo

que demuestra que si bien los personales de enfermería tienen conocimientos sobre la salud y el autocuidado parece ser difícil implementar los hábitos saludables dentro de su rutina diaria.

Por su parte Pinilla realizó un estudio donde se basó en las conductas de los trabajadores nocturnos y logro identificar dos tipos de conductas de salud: patógenas e inmunogénicas. Las patógenas son aquellas conductas que adoptamos y que pueden llevar al empeoramiento del estado de salud, por lo que disminuirían nuestros recursos físicos de afrontamiento de estrés, y se agravaría la situación física y emocional del individuo. Conductas patógenas como el consumo de drogas o el de cigarrillos, puede tener incluso eficacia afrontativa del estrés a corto plazo, pero pueden ser negativas para la salud con el tiempo. Por otro lado, hablamos de conductas inmunogénicas para referirnos a aquellas conductas que se realizan y favorecen un estado físico, psíquico y social saludable. A priori podríamos decir que el consumo excesivo de alcohol, una alimentación basada en snacks salados, comida rápida o restricción dietética, serían conductas patógenas, mientras que la realización de actividad física de forma regular, la clasificaríamos como una conducta inmunógena.”(Pinilla; 2013)

Pero para interpretar que son las conductas y los hábitos de los trabajadores de enfermería es necesario identificar cada uno y como se relaciona con el trabajo nocturno.

El trabajo nocturno, el sueño y el ritmo circadiano.

Heredia define al sueño como una necesidad humana básica, un proceso universal común a todas las personas. “El sueño se considera como un estado de alteración de la conciencia en el que la percepción y la reacción al ambiente del paciente están disminuidas. El sueño se caracteriza por una actividad física mínima, niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos orgánicos y disminución de la respuesta ante estímulos externos” (Heredia; 2011). En un estudio realizado por el departamento de salud laboral de CCOO a través de 88 encuestas realizadas entre personal sanitario, entre otros sectores, concluyó que los trabajadores con turnos rotatorios y nocturno duermen entre cinco y ocho horas menos por semana que el resto, por lo que esto les ocasionaba serias alteraciones.

Murillo, en investigaciones publicadas en este mismo año, le da un papel más relevante al sueño, “Se ha sugerido que mantener un ritmo de sueño-vigilia regular es más importante que el número de horas de sueño. La duración del sueño constituye la tercera parte de nuestra vida y se ha demostrado que su deprivación favorece el desarrollo de múltiples problemas de salud.”(Murillo; 2016) En base a estos conceptos midió la calidad de sueño utilizando una escala llamada “escala de Pitts-burgh” que le permitía la monitorización de la historia natural del trastorno de sueño durante el mes previo del individuo encuestado. Esto, sumando a las demás variables analizadas tales como:

- Sexo (hombre/mujer).
- Edad (en años).
- Antigüedad en el turno de noche.
- Cargas familiares. Se entendía por cargas familiares cualquier responsabilidad que implique tener que cuidar a personas mayores, niños o personas con deficiencias que suponga el aumento de las cargas de trabajo habituales.
- Presencia de dolor

Le permitió identificar los trastornos del sueño y lo que eso provoca al cuerpo humano.

Con este análisis se puede abordar cuáles son las repercusiones del trabajo nocturno, tanto del marco legal como en el ámbito de salud y sueño, en los hábitos alimenticios y la salud nutricional del profesional de enfermería.

Trabajo Nocturno y Hábitos Alimenticios.

Retomando los conceptos vistos con Nogareda, sabemos que el trabajo nocturno puede ocasionar trastornos gastrointestinales, pero ¿Cómo se llega a esta instancia?

Son muchas y variadas las investigaciones a base de encuestas y estudios que evidencian los hábitos alimenticios que condicionan al trabajador nocturno pero para comprender las alteraciones debemos tener en cuenta que es la salud nutricional y los hábitos alimenticios.

Según la Organización Mundial de la Salud “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.” (OMS) y los hábitos alimenticios son considerados, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, como el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Di Natale define a la alimentación con sus propios criterios en base a su investigación, “La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o comer para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades. Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud.” (Di Natale;2007)

Tomando en cuenta estos conceptos podemos abordar las investigaciones pasadas y paralelas sobre los hábitos alimenticios de los profesionales enfermeros.

Moreno, en el 2015, luego de una ardua investigación de los hábitos del personal sanitario llegó a la conclusión y con fundamentos de que “Una dieta es equilibrada cuando está constituida por todos los nutrientes y en las proporciones adecuadas, de tal forma que aporta la energía necesaria y permite el mantenimiento o consecución del peso adecuado. No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, así que resulta necesario hacer una combinación adecuada entre ellos.

La contribución porcentual de macronutrientes a las Kilocalorías totales debe ser:

- 50-55 % de hidratos de carbono
- 30-35 % de grasas, de las cuales se recomienda que entre un 15-20 % sean de ácidos grasos monoinsaturados, un 5 % de poliinsaturados y un 7-8 % saturados.
- ≤ 15 % de proteínas.
- < 300 mg/día de colesterol.
- 25 g/día de fibra dietética” (Moreno; 2015)

Hernández, en su investigación en los enfermeros del turno nocturno, decía que “Los hábitos alimentarios de los trabajadores nocturnos sufren alteraciones en la calidad, cantidad y ritmo de las comidas (mayor consumo de bocadillos, bebidas gaseosas y alcohólicas, snacks, dulces y cafeína), donde se encuentran las gominolas, los snacks y las bebidas. Todo esto está unido a un mayor consumo de nicotina y estimulantes para combatir el sueño.”(Hernández; 2012)

Por su parte Cuixart, enfocaba su investigación acerca de los ritmos alimenticios que responden a la necesidad del organismo de rehacerse. El trabajo a turnos y nocturno supone, a menudo, aplazar una comida o incluso saltársela (generalmente el desayuno después de un turno de noche). Las alteraciones debidas a la desincronización de los ciclos circadianos digestivos pueden verse agravadas por el hecho de que los trabajadores suelen comer a disgusto por comer fuera de hora, sin la familia.”(Cuixart; 1997)

Asensio, en 1989, es uno de los primeros en hablar sobre las alteraciones gastrointestinales que producen los hábitos alimenticios afectados por el trabajo nocturno, “Los trastornos digestivos, tendencia al ulcus, trastornos intestinales, perturbaciones del apetito, etc. son muy frecuentes en el trabajador nocturno. Por su frecuencia un 35% se les ha catalogado como "el síndrome dispéptico del trabajo alternado". Estos trastornos están provocados porque de noche la digestión y el metabolismo se hallan en fase de desactivación, la comida nocturna provoca un trastorno del ritmo circadiano normal de la nutrición.

Es frecuente la ingesta de comidas frías y pesadas, grandes bocadillos, etc., así como el consumo de bebidas alcohólicas, cuando lo correcto sería el consumo de comidas ligeras, calientes y zumo de frutas.

La mayoría de las empresas no sirven ninguna comida y sólo suministran los lugares y el tiempo para la alimentación de los trabajadores.”(Asensio; 1989)

Medidas preventivas a futuro

García, en su más reciente investigación, además de realizar un estudio sobre los hábitos alimenticios propone las nuevas metas que se deberían conseguir para modificar las estadísticas. Si bien el trabajo nocturno es un factor que nunca va a dejar de existir, la creación de nuevas medidas preventivas logrará un mejor beneficio para los trabajadores de la salud. García propone, “Desarrollar un plan de educación sanitaria modificando los hábitos alimentarios (evitar comidas saladas, frías, grasas en exceso...) limitar el consumo de cafeína y alcohol, horario regular de comidas. Ajustar las plantillas a las cargas reales de trabajo, reducir la carga de trabajo en el turno de noche, establecer ciclos de rotación cortos (2-3 días), sentido de la rotación (mañana-tarde-noche), establecer descansos de 12 horas entre el fin de una jornada y el inicio de la siguiente, evitar los turnos de más de 12h, realizar las tareas difíciles antes de las 3 de la madrugada, realizar una siesta antes del inicio del turno de noche.

Establecer un sistema de vigilancia médica, que detecte precozmente problemas de adaptación.” (García; 2012)

Tomando las medidas preventivas propuestas por García, podemos ver que los pasos para evitar las alteraciones en el trabajador son simples. En base a lo visto recientemente incluir los siguientes ítems a la práctica diaria mejoraría la calidad de vida del trabajador nocturno:

- Vigilancia médica periódica del trabajador nocturno.
- Capacitación del mismo para reconocer precozmente las posibles alteraciones a la salud tales como: cansancio frecuente, estrés, alteraciones gastrointestinales, incapacidad para desarrollar el trabajo de forma habitual.
- Charlas en conjunto con el equipo interdisciplinario, médicos generalistas, nutricionistas, para idear planes de alimentación y rutina que mejorarían la calidad de vida y desarrollo de la profesión.
- Rotar en los distintos horarios, evitar el trabajo nocturno por periodos largos tales como años.

- Esquematizar horarios de relajación y dispersamiento dentro del turno con el equipo de trabajo que le permita al profesional enfermero reponer energías, alimentarse adecuadamente y retomar sus actividades de forma habitual, con duración de 15 a 20 o 30 minutos.
- Por último, tener en cuenta el siguiente concepto “Un profesional enfermero sano, tanto física como psicológicamente, puede brindar una mayor calidad de cuidados al prójimo.”

CAPITULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

POBLACIÓN

- Todo el personal de enfermería que desempeña sus actividades en el Hospital D. Paroissien, Isidro Casanova. La Matanza.

UNIVERSO

- Todo el personal de enfermería que desempeña sus actividades en el Servicio de Neonatología del Hospital D. Paroissien.

MUESTRA Y MUESTREO

- Todos los enfermeros del Servicio de Neonatología que desempeñan sus actividades en el turno noche del Hospital D. Paroissien.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- **Criterios de inclusión:**
 - Todos los enfermeros que desempeñan sus actividades en el Servicio de Neonatología turno noche.

- **Criterios de exclusión:**
 - Todos los enfermeros del Servicio de Neonatología que no desempeñan sus actividades en el turno noche.

SITIO DONDE SE REALIZA LA INVESTIGACIÓN

El Hospital Paroissien, está ubicado en la localidad de Isidro Casanova en el partido de La Matanza. Se levanta en un predio cuya superficie es de 3.640m², está delimitado por el Arroyo Mario en el lateral este, al fondo la Calle Villegas, por el oeste la calle José Rucci, y por el frente con la Ruta Nacional N° 3, a la altura del Kilómetro 21. Para acceder a su entrada principal deben caminarsse unos 500 metros desde la citada ruta.

El área de impacto llega a 400 km², asistiendo a utilizar sus instalaciones personas provenientes de diversos partidos no sólo de La Matanza. Allí se desempeñan también médicos dependientes del municipio que se ocupan de la salud mental, ya que al no contarse con internación para estos pacientes en el centro específico se los deriva allí.

El hospital cuenta con un total de 332 camas y un total 320 de profesionales de enfermería.

El hospital atiende todas las especialidades incluyéndose:

- Guardia.
- Consultorios externos.
- Anatomía Patológica.
- Bioquímica.
- Cardiología.
- Cirugía General.
- Clínica Médica.
- Diagnóstico por Imágenes.
- Gastroenterología.
- Hematología.
- Neonatología.
- Nutrición.
- Obstetricia.
- Odontología.
- Ortopedia y Traumatología.
- Pediatría.
- Psicología.
- Psiquiatría.
- Terapia Intensiva.
- Tocoginecología.
- Servicio social hospitalario.
- Registro civil.
- Servicio de salud mental.
- Internación de salud mental.

Este hospital cuenta con una escuela de enfermería, que con la Escuela Evita, creada por Decreto Municipal en 1975. En la actualidad se dicta la carrera de Licenciatura en Enfermería que apunta a la atención integral del enfermo.

El Hospital D. Paroissien cuenta con el servicio de pediatría con 50 camas, en áreas críticas de terapia intensiva, de unidad coronaria con 12 camas. También con terapia intermedia, ginecología, clínica médica, así como es también un centro de derivación de niños prematuros, donde van mamás de alto riesgo con sus bebés. Es de destacar la terapia neonatal (intensiva e intermedia) que solo existe en este hospital. Por supuesto todo esto es insuficiente para la salud de la población matancera, en donde asistimos a una creciente demanda frente a un achicamiento y vaciamiento del hospital.

El servicio de Neonatología cuenta con un turno nocturno de seis horas, de lunes a viernes con en el cual se desempeñan nueve enfermeros. Durante los días sábado, domingo y feriado se cumple un turno nocturno de 18 a 06 horas. El servicio se encuentra dividido en terapia intermedia con seis pacientes por profesional enfermero y en terapia intensiva con dos pacientes por enfermero.

TIPO DE ESTUDIO

- El tipo de estudio del trabajo de tesina es:
 - Descriptivo.
 - Retrospectivo.
 - De corte transversal.
 - Enfoque cualitativo.

INSTRUMENTO

Instrumento de formato encuesta, realizado a partir de encuestas previas. Tomando de base la encuesta realizada por Badiola, Nuria en su estudio de investigación “Estudio sobre la influencia de la turnicidad en los hábitos alimentarios de los profesionales sanitarios.” (2007).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Araujo P. Hábitos alimenticios de los enfermeros. Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria. 2012 ene; 1:2333
- Ardila J. Influencia del trabajo por turnos en la salud y la vida cotidiana. [Tesis] Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Enfermería y Facultad de Medicina, 2008 [citado 2016 sep 03]
- Asensio R. NTP 260: Trabajo a turnos: efectos médico-patológicos. [Internet] Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales de España.1989 [Citado 2016 sep 05] Disponible en: http://www.cso.go.cr/normativa/notas%20tecnicas%20preventivas%20-%20i.n.s.h.t/ntp_260.pdf
- Badiola N. Estudio sobre la influencia de la turnicidad en los hábitos alimentarios de los profesionales sanitarios [Tesis] España: Universidad de Zaragoza. Facultad de Medicina, 2012 [citado 2016 oct 12] Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/8870/files/TAZ-TFM-2012-734.pdf>
- Carli A. La ciencia como método científico [internet]. Buenos Aires: Biblos Ed.; 2008 [citado en 5 may 2016] 167p. disponible en: <file:///C:/Users/User/Downloads/Alberto%20Carli%20%20La%20Ciencia%20Como%20Herramienta.pdf>
- Cossio S. Monier S. Reyna E. Consecuencias del trabajo nocturno en las relaciones familiares, laborales, personales y de pareja de las enfermeras[Tesis] Cordoba: Universidad Nacional de Córdoba. Facultad De Ciencias Médicas. Escuela de Enfermería, 2010. Disponible en: http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/cossio_selva.pdf
- Cuixart Nogareda S. Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación [Tesis doctoral en Internet]. Barcelona
- Cuixart Nogareda. NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos [Internet] Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales de España.1997 [Citado 2016 sep 05] Disponible en: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_455.pdf
- Di Natale J. del C. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [Tesis] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana. E. A. P. de Enfermería; 2007. [Citado 2016 sep 10] Disponible en:http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/478/1/Monge_dj.pdf
- Dr. Nieto H. Salud laboral: La salud de los trabajadores.[Internet] 2010. Argentina.[citado 2016 oct 3] Disponible en: http://www.fmed.uba.ar/depto/sal_seg/la_salud_de_los_trabajadores_de_la_salud.pdf

- Durand A. S. Reseña de "El manejo del estrés ocupacional en el personal de enfermería"[Internet] Rev. Investigación en Salud, vol. III. 2006 dic. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. [citado 2016 sep 12] Disponible en:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14280313>
- Escanasy María, Tumminello María Jose, González Graciela. Síndrome metabólico en el personal de enfermería. Rev. Española de Nutrición Humana y Dietética. [Internet] 2012 May [citado 2016 sep 10];16(3): 89-93. Disponible en: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/72/44>
- Ferrara F. Definición Salud Física. [Internet] [citado 2016 sep 10] Disponible en: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
- García Raquel. Jiménez Silvia. Molina Josefina. El efecto del turno de trabajo en nuestro sueño [Presentación en línea]. Colombia, 2012. Disponible en: <http://www.ual.es/congresos/educacionysalud/ONLINE/272.pdf>
- González JM. Análisis de los efectos de la nocturnidad laboral permanente y de la rotación de turnos en el bienestar, la satisfacción familiar y el rendimiento perceptivo-visual de los trabajadores. [Tesis] Universidad de las Islas Baleares, Facultad de Psicología, 2004.
- Heredia Rodrigo S. Calidad del sueño en el personal de enfermería. REDUCA (Enfermería, Fisioterapia y Podología). 2011 feb; 3:2
- Hernández L. Santos R. López C. Análisis nutricional y hábitos alimentarios en personal sanitario con turnos rotatorios. [Tesis]España: University of Extremadura, 2012 [citado 2016 sep 02] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/258477451_Analisis_nutricional_y_habitos_alimentarios_en_personal_sanitario_con_turnos_rotatorios
- Izquierdo Hernández Amada, Armenteros Borrell Mercedes, Lancés Cotilla Luisa, Martín González Isabel. Alimentación saludable. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2004 Abr [citado 2016 Sep 10] ; 20(1): 1-1. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es.
- Ministerio de Salud de la República Argentina. Guía alimentaria para la población Argentina. [Internet] 2016 May [citado 10 sep 2016] 259 p. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
- Miró E, Cano-Lozano C, Buela-Casal G. Sueño y calidad de vida. Revista colombiana de psicología. 2008 may; 14:11-27.
- Morales Doctor DC. Trabajo por turnos y presencia de obesidad en los trabajadores: Una revisión sistemática exploratoria. Universidad Nacional de Colombia. 2009 abr; 2: 11.
- Moreno R. Víbora P. García M. A. Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida. Rev. Nutrición Hospitalaria 2015 dic [citado 2016 sep 12]; 31(4):1763-1770.

- Murillo J, Fernadez B, Monserrat Q, Miró N, Pascual L. Calidad del sueño del personal asistencial del turno noche de un hospital de tercer nivel. *Rev. Metas Enfermeras* 2016 may [citado 2016 sep 10]; 19(4): 18-22.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Definición de hábitos alimenticios. [Internet] [citado 2016 sep 12] Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. Definición de Salud Mental. [Internet] [citado 2016 sep 12] Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. Definición de Salud Nutricional. [Internet] [citado 2016 sep 12] Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Organización Mundial de la Salud. Definición de Salud. [Internet] [citado 2016 sep 10] Disponible en: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Ortiz P. Solís I. Morales de la Rosa D. Prácticas y creencias sobre estilos de vida asociadas al índice de masa corporal en enfermeros *Rev. Cultura del Cuidado Enfermería* [Internet] 2015 Dic. [citado 2016 sep 08] 12(2):31-42. Disponible en: <http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/handle/123456789/474>
- Pinilla Y. La influencia de la turnicidad laboral en los hábitos en el tiempo de no trabajo, la salud y el bienestar de profesionales de la salud. Propuesta de medida [Tesis] España: Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, 2013.
- Ramírez-Elizondo N, Paravic-Klijn T, Valenzuela-Suazo S. Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. *Index de Enfermería* [Internet]. 2013 Sep [citado 05 may 2016]; 22(3): 152-155. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000200008&lng=es.
- Ribeiro R. Marziale M., Martins J. Ribeiro P. Prevalencia del Síndrome Metabólico entre trabajadores de enfermería y su asociación con estrés ocupacional, ansiedad y depresión. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*[Internet] 2015 Mar [citado 2016 sep 10]; 16(1): 1-6. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/2015nahead/es_0104-1169-rlae-0383-2573.pdf
- Rodríguez M. Cataño B. Lujan B. Bethencourt L. Valoración nutricional de trabajadores sanitarios expuestos a turnicidad en Canarias. *Rev. Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2004 May [citado 2016 sep 10]; 19 (5):286-291. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v19n5/original7.pdf>
- Sabino C. El proceso de investigación. Caracas: Editorial Panapo; 1992. 216 p.
- Salazar Eduardo, Soto Juan, Ramos Rafael. Riesgo cardiovascular en profesionales de enfermería que laboran en Unidad de Terapia Intensiva. [Tesis] Universidad Autónoma del Estado de México. 2016
- Sampieri HR, Collado-Fernández, C. Lucio, BP. Metodología de la investigación [internet]. México: McGrall Hill Interamericana; 2006 [citado en 5

- may 2016] 850p. Disponible en:
https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf
- Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina. Ley n° 24.557. Riesgos de trabajo. 3 de octubre de 1995.
 - Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina. Ley Nacional n° 11.544. Jornada de trabajo. 12 de septiembre de 1929.
 - Sosa-Cerdá O. Rivera S. Padilla M. Calidad de vida profesional del personal de enfermería. Rev. Enferm. Inst. México Soc. [Internet]. 2010 Abr [citado 2016 sep 01]; 18(3): 153-158. Disponible en:<http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2010/eim103f.pdf>
 - Superintendencia de Riesgos del Trabajo. Medidas Preventivas específicas para el trabajo nocturno. [Internet] [citado 2016 sep 04] Disponible en: <http://www.srt.gob.ar/index.php/2016/03/01/medidas-preventivas-especificas-para-el-trabajo-nocturno/>
 - Tamayo C. El proceso de la investigación científica. 4ta ed. México: Limusa Noriega Editores; 2003. 435p.
 - Tapia C. Perán F. Chaura K. de L. Conociendo la experiencia de enfermeras que trabajan en sistema de turnos. [Tesis] Chile: Universidad Austral de Chile. Facultad de Medicina. Escuela de Enfermería, 2011. Disponible en:<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/fma282c/doc/fma282c.pdf>
 - Villareal Ramírez S. Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no trasmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de Anexión. Revista de Ciencias Administrativas y financieras de la Seguridad Social. [Internet]. 2003 ene [citado 5 may 2016]; 11(1):83-96. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-12592003000100009&script=sci_arttext&tIng=e

ANEXOS

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL TRABAJO NOCTURNO.

1. INTRODUCCIÓN:

El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimenticios de los profesionales de enfermería del servicio de neonatología del Hospital Paroissien.

2. DATOS GENERALES:

- Edad:
- Sexo: M() F()
- Estado civil:
 - a. Soltero/a ____
 - b. Casado/a ____
 - c. Viudo/a ____
 - d. Separado/a ____
 - e. En pareja ____.
- Personas con las que convives: (marca con una x)
 - a. Con mis hijos
 - b. Con mi pareja
 - c. Solo/a
 - d. Con mis padres
 - e. Otros, especificar.
- Peso: ____ kg.
- Talla: ____ cm.
- Servicio donde trabajas: _____
- Turno:
 - a. Noche por media
 - b. De lunes a viernes
 - c. Sábado, domingo y feriados.
- Años de profesión: _____
- ¿Trabajas en otro horario o institución? _____
- En caso afirmativo, ¿qué horario? _____

- ¿Cuántas comidas realizas al día?
 - a. Desayuno, almuerzo y cena.
 - b. Almuerzo y cena.
 - c. Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
 - d. Desayuno, almuerzo, merienda y cena.

- ¿Cenas antes de acudir al trabajo?
 - a. No nunca
 - b. Si, pero solo algunos días.
 - c. Si, todos los días.

- ¿Dónde realizas la cena?
 - a. En la cafetería.
 - b. En el trabajo.
 - c. En casa.
 - d. Otro, especificar: _____

- ¿Es usted quien cocina habitualmente en su casa?
 - a. Si
 - b. No
 - c. Comparto tareas con otras personas en mi hogar.

- En caso afirmativo, que comidas realiza habitualmente?
 - a. Desayuno
 - b. Almuerzo
 - c. Merienda
 - d. Cena.

- ¿En qué medida está de acuerdo con los siguientes enunciados?

	Totalmente de acuerdo	Más bien de acuerdo	Más bien en desacuerdo	En desacuerdo absoluto.
Estoy satisfecho/a con mi aspecto				
Procuro alimentarme de manera sana y equilibrada.				
Procuro hacer algo de ejercicio físico.				
Creo que a mi edad debería preocuparme más por la prevención de				

enfermedades				
--------------	--	--	--	--

- ¿Cuántas horas permanece diariamente sentado?
- ¿Cuántas horas permanece diariamente de pie?
- ¿Cuántos minutos camina regularmente al día?
- ¿Cuántas horas duerme al día habitualmente?

- Creo que estoy...
 - a. Demasiado delgado/a.
 - b. Un poco delgado/a.
 - c. Peso adecuado.
 - d. Un poco gorda/o.
 - e. Demasiado gorda/o.

- ¿Cuántas comidas realiza cuando trabaja por la noche?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 o más.

- ¿Cuántas comidas realiza en su día libre?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5 o más.

- ¿Cuántas tazas de café consume al día habitualmente?

- ¿Acompaña habitualmente el café con algún alimento dulce (galletitas, facturas, golosinas)?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. Algunas veces
 - d. Casi nunca
 - e. Nunca.

- ¿Con que frecuencia consume los siguientes alimentos?

	Varias veces al día	1 vez al día	Varias veces a la semana	1-4 veces al mes	Casi nunca o nunca
Panificaciones, dulces.					
Salados (frituras, fiambres)					
Comidas rápidas (pizza, hamburguesa)					
Fruta fresca					
Ensalada verduras no cocidas					
Verduras hervidas					
Gaseosas o refrescos					
Carnes					
pescado					

- ¿Tiene alguna restricción dietética debido a alguna enfermedad o intolerancia?
 - a. Si
 - b. No
- En caso afirmativo, indique causa o causas (puede marcar uno o varias)
 - a. Enfermedad celiaca.
 - b. Intolerancia a la lactosa
 - c. Diabetes
 - d. Hipertensión arterial
 - e. Otras
- ¿Ha realizado algún tipo de dieta en los últimos 6 meses?
 - a. Si
 - b. No
- En caso afirmativo ¿ha realizado la dieta bajo la supervisión de algún especialista?
 - a. Si
 - b. No

- Valore su grado de conformidad con las siguientes afirmaciones:

	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	De acuerdo	Poco de acuerdo	Nada de acuerdo
Cuando trabajo por la noche consumo más dulces y/o snack salados					
Cuando trabajo por la noche consumo más café					
En mis días libres consumo menos café que en mis días de trabajo					
Considero que en mis días libres llevo una alimentación más saludable que en mis días de trabajo.					

- Habitualmente, ¿realiza en su tiempo libre alguna actividad física como caminar, hacer algún deporte, gimnasia, etc.?
 - Si
 - No, normalmente no hago ejercicio físico.

FICHAS BIBLIOGRAFICAS.

Nombre del documento	Hábitos alimenticios de los enfermeros.
Autor	Araujo Pedro Jorge.
Referencia Bibliográfica	Araujo P. Hábitos alimenticios de los enfermeros. Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria. 2012 ene; 1:2333
Palabras clave de búsqueda	Hábitos alimentarios en el profesional enfermero.
Palabras clave del artículo	Hábitos alimentarios, enfermeros.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	El informe presenta el estudio observacional y descriptivo realizado a 39 enfermeros mediante un cuestionario con el objetivo de conocer los hábitos alimentarios de los enfermeros. Como resultado refleja un menor porcentaje de enfermeros que no desayunan por falta de tiempo o costumbre y solo un 33,33% que realiza cinco comidas principales en el día.
Conceptos abordados	“...el trabajo a turnos podría afectar a la calidad nutricional de la dieta, la frecuencia de consumo de determinados alimentos (snacks, dulces, refrescos, etc), y aumentar la ingesta total de energía que podría llevar a la sobre carga ponderal del trabajador.” (Araujo: 24)
Observaciones	Según Araujo, la existencia de diferentes turnos de trabajo para mantener la continuidad de la atención sanitaria define al trabajo nocturno en turno fijo o rotatorio siendo más propenso a las alteraciones digestivas como dispepsia, gastritis, digestiones pesadas, flatulencia, úlcera de estómago y aumento de peso debido al consumo excesivo de lípidos cuando el ritmo metabólico es más bajo.

Nombre del documento	Influencia del trabajo por turnos en la salud y la vida cotidiana.
Autor	Ardila Janneth Marcela.
Referencia Bibliográfica	Ardila J. Influencia del trabajo por turnos en la salud y la vida cotidiana. [Tesis] Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Enfermería y Facultad de Medicina, 2008 [citado 2016 sep 03]
Palabras clave de búsqueda	Trabajo nocturno, salud.
Palabras clave del artículo	Trabajo nocturno, trabajo por turnos, rotación de turnos, calidad de vida, vida diaria, salud, sueño.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Ardila mediante una investigación en base a un cuestionario y datos estadísticos demuestra la influencia del trabajo nocturno y a turnos en la vida del profesional tanto en la salud como las relaciones interpersonales del mismo.
Conceptos abordados	“Se han encontrado diferencias importantes en cuanto al riesgo de padecimiento de problemas digestivos entre los trabajadores nocturnos y los diurnos. Se ha llegado a comprobar la existencia de un mayor número de dolencias digestivas y/o intestinales de todo tipo en los trabajadores nocturnos frente a los trabajadores diurnos.”(Ardila; 2008)
Observaciones	Ardila, en la comparación de distintos aspectos de la vida del trabajador nocturno y diurno pudo evidenciar las diferencias que se manifiestan en el trabajador nocturno, las alteraciones que este presenta y las modificaciones que se podrían realizar para minimizarlas.

Nombre del documento	NTP 260: Trabajo a turnos: efectos médico-patológicos.
Autor	Ramón Úbeda Asensio.
Referencia Bibliográfica	Asensio R. NTP 260: Trabajo a turnos: efectos médico-patológicos. [Internet] Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales de España. 1989 [Citado 2016 sep 05] Disponible en: http://www.cso.go.cr/normativa/notas%20tecnicas%20preventivas%20-%20i.n.s.h.t/ntp_260.pdf
Palabras clave de búsqueda	Trabajo a turnos.
Palabras clave del artículo	Trabajo a turnos. Efectos patológicos.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Este estudio permite describir de forma esquemática los efectos médico-patológicos de la turnicidad, conocidos bajo el nombre del síndrome del trabajador nocturno.
Conceptos abordados	<p>“Los trastornos digestivos, tendencia al ulcus, trastornos intestinales, perturbaciones del apetito, etc. son muy frecuentes en el trabajador nocturno. Por su frecuencia un 35% se les ha catalogado como "el síndrome dispéptico del trabajo alternado". Estos trastornos están provocados porque de noche la digestión y el metabolismo se hallan en fase de desactivación, la comida nocturna provoca un trastorno del ritmo circadiano normal de la nutrición.</p> <p>Es frecuente la ingesta de comidas frías y pesadas, grandes bocadillos, etc., así como el consumo de bebidas alcohólicas, cuando lo correcto sería el consumo de comidas ligeras, calientes y zumo de frutas.</p> <p>La mayoría de las empresas no sirven ninguna comida y sólo suministran los lugares y el tiempo para la alimentación de los trabajadores.”(Asensio;1989)</p>

Observaciones	Asencio propone tener en cuenta todos los factores que predisponen al trabajador a padecer de síndrome de trabajador nocturno tales como la interrupción del ciclo circadiano, la alteración del sueño y la perturbación del apetito.
----------------------	---

Nombre del documento	Estudio sobre la influencia de la turnicidad en los hábitos alimentarios de los profesionales sanitarios.
Autor	Nuria AlegretBadiola.
Referencia Bibliográfica	Badiola N. Estudio sobre la influencia de la turnicidad en los hábitos alimentarios de los profesionales sanitarios [Tesis] España: Universidad de Zaragoza. Facultad de Medicina, 2012 [citado 2016 oct 12] Disponible en: https://zaguan.unizar.es/record/8870/files/TAZ-TFM-2012-734.pdf
Palabras clave de búsqueda	Hábitos alimentarios, trabajadores sanitarios, trabajo a turnos
Palabras clave del artículo	Alteraciones, hábitos alimentarios, trabajadores sanitarios, trabajo a turnos.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Tras analizar la relación entre el trabajo a turnos y diversas variables relacionadas con la alimentación y la práctica de ejercicio físico, se ha observado que este tipo de trabajo favorece un mayor consumo de alimentos poco saludables (bollería, snacks y bebidas con gas) por parte de los trabajadores, no ocurriendo lo mismo con el consumo de café. Sin embargo, este consumo no implica un IMC más elevado en estos individuos respecto a aquellos que trabajan en turno fijo.
Conceptos abordados	“Los trabajadores que desarrollan su actividad laboral en turnos rotativos y en el turno de noche, efectivamente padecen una serie de repercusiones físicas ó en su salud, es decir, una pérdida en su

	<p>calidad de vida. Dentro de ellas podemos destacar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alteración de determinadas variables biológicas, sobre todo durante las horas nocturnas: temperatura, frecuencia cardiaca, excreción renal y secreción endocrina. Hipertensión y enfermedad coronaria.• Síndrome de estrés e incluso estrés crónico.• Síntomas de fatiga crónica (disminución del rendimiento laboral y personal).• Dolores de cabeza y dolores de localización variables.• Trastornos y alteraciones del sueño debido a ritmos de trabajo anormales, forzados o tardíos (insomnio, olvidos y errores).• Nerviosismo e irritabilidad.• Funcionamiento más lento de la secreción endocrina, la tensión arterial, las secreciones digestivas y urinarias, la frecuencia cardíaca, etc. Este funcionamiento es especialmente lento durante la noche (hacia las 3 ó 4 h. de la madrugada). En estas horas de disposición mínima para el trabajo, la persona se ve forzada a realizar un esfuerzo en un horario destinado al descanso.• Alteraciones del aparato digestivo (colitis, ardor de estómago, alteración de la digestión, gastritis, digestiones pesadas, flatulencias, úlcera de estómago) y del sistema nervioso. Estas alteraciones pueden deberse a un mal reparto de los alimentos a lo largo del día (saltándose incluso alguna comida), a la ingesta de alimentos de alto contenido calórico (abuso de grasas y azúcares), o al aumento del consumo de drogas sociales (café, tabaco, alcohol, psicofármacos) que alteran las fases del sueño sin mejorar su calidad.• Posibilidades de aumento de peso, derivado de los hábitos alimentarios (cantidad y calidad).• Reducción de la capacidad inmunológica general.• Menor esperanza de vida. Envejecimiento prematuro.” (Badiola; 2012)
--	---

Observaciones	Badiola, presenta una tesis que aborda por completo la influencia del trabajo nocturno en los hábitos alimenticios de los profesionales y como esto ocasiona alteraciones a nivel patológico. Con un trabajo completo, de investigación actualizada y un instrumento de investigación, cuestionario, viable; es una de las bases para centrar y abordar mi investigación.
----------------------	---

Nombre del documento	La ciencia como herramienta. Guía para la investigación y la realización de informes, monografías y tesis científicas.
Autor	Carli, Alberto.
Referencia Bibliográfica	Carli A. La ciencia como método científico [internet]. Buenos Aires: Biblos Ed.; 2008 [citado en 5 may 2016] 167p. disponible en: file:///C:/Users/User/Downloads/Alberto%20Carli%20-%20La%20Ciencia%20Como%20Herramienta.pdf
Palabras clave de búsqueda	Tesis, Carli.
Palabras clave del artículo	Guía.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	El libro, en formato de guía, lleva en su contenido todos aquellos pasos que se deben tener en cuenta para la realización de un informe, tesis o monografía. Desde el primer paso de la selección del tema hasta la finalización con la presentación, dando información detallada de cómo conseguir lograr estos pasos de forma correcta, evitando utilizar una metodología específica si no una estrategia y herramienta.
Conceptos abordados	<p>“La investigación científica es un proceso compuesto por distintas etapas (instancias, fases y momentos) sumamente interrelacionados, y que se caracteriza por ser dinámico, cambiante y continuo” (Carli: 32)</p> <p>“Objetivos específicos serán aquellos que sean la tarea a cumplir en esa investigación, aquella meta que se desea alcanzar”(Carli: 64)</p> <p>“Objetivo general será el caracterizado por un nivel máximo de abstracción, al que nunca se llega, pero que debe estar claro para el o los investigadores.”(Carli: 64)</p> <p>“El estado del arte es el estado de un conocimiento de un tema en un momento dado”</p>

Observaciones	Este libro en su capítulo 7, presenta la técnica de búsqueda de información bibliográfica. Determinando que una vez aprobado el proyecto de investigación se debe realizar una revisión bibliográfica sobre el tema de nuestro interés. Partiendo desde temas interrelacionados con el nuestro, aquellos que les dieron un tratamiento desde otro punto de vista. Y, luego, abordar lo que ya se conoce específicamente de nuestro tema, todas aquellas investigaciones previas que se han logrado, como se han logrado y por quienes. Siempre teniendo en cuenta revisar documentos de los últimos cinco años.
----------------------	---

Nombre del documento	Consecuencias del trabajo nocturno en las relaciones familiares, laborales, personales y de pareja de las enfermeras.
Autor	Cossio Selva. Monier Silvia. Reyna Emilia.
Referencia Bibliográfica	Cossio S. Monier S. Reyna E. Consecuencias del trabajo nocturno en las relaciones familiares, laborales, personales y de pareja de las enfermeras[Tesis] Cordoba: Universidad Nacional de Córdoba. Facultad De Ciencias Médicas. Escuela de Enfermería, 2010. Disponible en: http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/cossio_selva.pdf
Palabras clave de búsqueda	Trabajo nocturno. Relaciones interpersonales.
Palabras clave del artículo	Trabajo nocturno, relaciones interpersonales, consecuencias, personal de enfermería.
Ubicación	Biblioteca Personal.
Descripción	Estudio realizado a partir de la observación constante que entre el personal femenino de enfermería del Hospital, surgen conversaciones de cansancio físico, mental, fatiga, estrés, dolores musculares, mucha responsabilidad en el hogar, alteraciones en la vida social, entre otras tantas cosas; es por ello que esta

	<p>situación, todos estos motivos son importantes para conocer las consecuencias que derivan del trabajo nocturno en las enfermeras, debido a que las mismas (como cualquier otra mujer profesionalista, por su “condición femenina”) se enfrentan a una doble jornada laboral; además del desempeño de ama de casa.</p>
<p>Conceptos abordados</p>	<p>“Señala como consecuencia del trabajo nocturno en el plano de la salud, los trastornos digestivos (las úlceras por ejemplo) y otros trastornos como dispepsias, por ejemplo, que vienen de problemas de alimentación, de horarios desfasados y el otro aspecto de estos problemas de salud es el que afecta al sueño, el autor refiere que un trabajador nocturno, es alguien que duerme menos que un trabajador de horario normal; un puesto nocturno equivale a por lo menos de dos o tres horas menos de sueño.” (Cossio; 2010)</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Cossio, hace referencia que otros estudios han demostrado que las personas que trabajan en turnos rotativos perciben su trabajo como más estresante que las del turno de día, y con mayor frecuencia piensan que su trabajo es fatigante tanto física como mentalmente. Por ejemplo, en un estudio realizado en un grupo de enfermeras se vio que la presión que sienten en el trabajo la refieren principalmente a aspectos de tipo organizativo y no tanto a la complejidad de la tarea que desarrollan; especialmente, se quejan de la cantidad de situaciones inesperadas a las que tienen que dar respuesta, de la falta de personal, de tener que hacer tareas que no les corresponden, y de falta de tiempo para las pausas.</p>

Nombre del documento	Trabajo nocturno y Trabajo a turnos: Alimentación.
Autor	Cuixart Nogareda Silvia
Referencia Bibliográfica	Cuixart Nogareda S. Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación [Tesis doctoral en Internet]. Barcelona
Palabras clave de búsqueda	Hábitos alimentarios en los distintos turnos de trabajo.
Palabras clave del artículo	Alteraciones causadas por la turnicidad laboral, estrategias alimentarias.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	El trabajo refleja que El número de trabajadores que efectúan tanto trabajo nocturno como trabajo a turnos es considerable en los países industrializados y tiende a aumentar progresivamente desde los últimos treinta años. Las causas determinantes de este fenómeno son de naturaleza técnica (exigencia de continuidad del proceso), económica (rentabilizar al máximo la inversión efectuada, competitividad, ajustarse a la demanda) y social (reclamación de manera creciente de la continuidad de la prestación de determinados servicios durante las veinticuatro horas del día).
Conceptos abordados	“Las consecuencias de la interrupción de los ciclos circadianos digestivos vienen agravadas por el hecho de que los trabajadores/as suelen comer a disgusto y con poco apetito por no poder hacer la comida principal con la familia; a veces se saltan alguna comida, especialmente en el trabajo a turnos (el desayuno después del turno de noche).”(Cuixart: 3)
Observaciones	Estos tipos de trabajo conllevan unos determinados riesgos para la salud, potenciados por la perturbación de las funciones psicofísicas debidas a la alteración del ritmo circadiano, cuyas principales causas son los trastornos de sueño y las modificaciones de los hábitos alimentarios.

Nombre del documento	NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos.
Autor	Cuixart Nogareda.
Referencia Bibliográfica	Cuixart Nogareda. NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos [Internet] Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales de España.1997 [Citado 2016 sep 05] Disponible en: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_455.pdf
Palabras clave de búsqueda	Trabajo nocturno.
Palabras clave del artículo	Trabajo nocturno. Horarios. Inconvenientes. Hábitos alimenticios. Ciclo circadiano.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Estudios de las alteraciones que produce en el profesional el trabajo por sistema de turnos rotatorios y la inclusión del turno nocturno.
Conceptos abordados	<p>“El deterioro de la salud física puede manifestarse, en primer lugar, por alteración de los hábitos alimentarios, y más a largo plazo, en alteraciones más graves, que pueden ser gastrointestinales, neuropsíquicas y cardiovasculares.</p> <p>Las personas necesitan al menos tres comidas diarias, algunas de ellas calientes, con un cierto aporte calórico y tomadas a una hora más o menos regular. El horario de trabajo afecta a la cantidad, calidad y ritmo de las comidas.</p> <p>Las alteraciones digestivas manifestadas a menudo por las personas que trabajan a turnos se ven favorecidas por la alteración de los hábitos alimentarios: la calidad de la comida no es la misma, se suelen tomar comidas rápidas y en un tiempo corto e inhabitual. Desde el punto de vista nutricional, los alimentos están mal repartidos a lo largo de la jornada y suelen tener un alto contenido calórico, con abuso de ingesta de grasas. En el turno de noche, además, suele haber un aumento en el consumo de café, tabaco y excitantes, factores que pueden ayudar a la aparición de dispepsias. La calidad de los alimentos se ve alterada (aumento de grasas, comidas rápidas, alcohol, etc.), así como el aporte equilibrado de elementos (exceso de lípidos y falta de glúcidos/hidratos de carbono), cuando el ritmo metabólico es más bajo.</p> <p>Los ritmos alimenticios responden a la necesidad del organismo de</p>

	rehacerse. El trabajo a turnos supone, a menudo, aplazar una comida o incluso saltársela (generalmente el desayuno después de un turno de noche). Las alteraciones debidas a la desincronización de los ciclos circadianos digestivos pueden verse agravadas por el hecho de que los trabajadores suelen comer a disgusto por comer fuera de hora, sin la familia.”(Cuixart;1997)
Observaciones	Cuixart hace referencia a las alteraciones que produce el trabajo a turnos no solo en el ámbito de los horarios laborales y las rotaciones sino también en los hábitos alimenticios (la necesidad de al menos tres comidas consistentes y a horario), y las alteraciones del sueño afectados los periodos (fase REM).

Nombre del documento	Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M.
Autor	Di Natale Jessica del Carmen.
Referencia Bibliográfica	Di Natale J. del C. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [Tesis] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana. E. A. P. de Enfermería; 2007. [Citado 2016 sep 10] Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/478/1/Monge_dj.pdf
Palabras clave de búsqueda	Hábitos alimenticios.
Palabras clave del artículo	Hábitos alimenticios, Índice De Masa Corporal, Internos De Enfermería
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Tesis que permite identificar las características de los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM. Realizado a través de una muestra conformada por 39 internos de enfermería mediante una entrevista, y la utilización de un cuestionario.

Conceptos abordados	<p>“La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o comer para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades. Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud.” (Di Natale;2007)</p>
Observaciones	<p>Según Di Natale los resultados de su estudio fueron: Los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de un total del 100%, 58.97% tiene hábitos alimenticios inadecuados y 41.03% tiene hábitos alimenticios adecuados; en cuanto al índice de masa corporal, 84.62% presenta un índice de masa corporal normal, el 2.56% presenta bajo peso y el 12.82% presenta sobrepeso; y en lo referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos; el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 51.3% presenta un índice de masa corporal normal, 2.6% presenta bajo peso y el 12.8% presenta sobrepeso.</p>

Nombre del documento	Salud laboral: La salud de los trabajadores.
Autor	Dr. Nieto Hector.
Referencia Bibliográfica	Dr. Nieto H. Salud laboral: La salud de los trabajadores.[Internet] 2010. Argentina.[citado 2016 oct 3] Disponible en: http://www.fmed.uba.ar/depto/sal_seg/la_salud_de_los_trabajadores_de_la_salud.pdf
Palabras clave de búsqueda	Salud laboral.
Palabras clave del artículo	Salud laboral, Argentina.
Ubicación	Biblioteca personal.

Descripción	Artículo que describe las normativas de la salud laboral en Argentina, incluyendo las afecciones más frecuentes.
Conceptos abordados	“El más alto grado posible de salud de los trabajadores es un objetivo social de suma importancia que contribuye y facilita que los grupos restantes de las poblaciones alcancen un nivel de salud satisfactorio y consigan sus metas de desarrollo social” (Nieto;2010)
Observaciones	Nieto define al riesgo psicosocial como aquel que incluye los aspectos globales de la organización y contenido de trabajo. Entre los que se destacan el tiempo de trabajo como las jornadas, turnos y horarios.

Nombre del documento	El estrés en enfermería.
Autor	Durand Arias Sol.
Referencia Bibliográfica	Durand A. S. Reseña de "El manejo del estrés ocupacional en el personal de enfermería"[Internet] Rev. Investigación en Salud, vol. III. 2006 dic. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. [citado 2016 sep 12] Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14280313
Palabras clave de búsqueda	Estrés. Enfermería.
Palabras clave del artículo	Estrés. Enfermería. Factores laborales.
Ubicación	Biblioteca personal.

Descripción	Artículo sobre los factores y las consecuencias del estrés laboral. El abordaje del estrés ocupacional, el distress, el burnout y la morbilidad psicológica del personal de enfermería.
Conceptos abordados	<p>“Las fuentes de estrés ocupacional de las enfermeras radican en círculos concéntricos que van de lo individual a lo organizacional e incluyen niveles inmediatos, el ambiente de trabajo y de la organización. El estrés proviene de múltiples factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuales: Personalidad, afectividad, salud mental y física; • Laborales: Nivel laboral, especialidad y horas de trabajo; • De la organización: Tamaño y comunidad pública o privada; • Familiares: Estado civil, grado de responsabilidad, tamaño de la familia; • Sociales: Elementos estructurales como la situación de la economía.” (Durand; 2006)
Observaciones	<p>Durand explica que el turno puede tener impactos negativos en el trabajo: tanto en el sueño, deterioro de la salud física y mental, de la vida social, como el uso de drogas y niveles de estrés. Las consecuencias fisiológicas del turno nocturno son la interrupción del ciclo circadiano y, consecuentemente, de los niveles de cortisol. Esto supone una carga negativa en los sistemas psicológicos y de bio-defensa.</p>

Nombre del documento	Síndrome Metabólico en el personal de enfermería.
Autor	Escanasy, María. Tumminello, María Jose. González Graciela.
Referencia Bibliográfica	Escanasy María, Tumminello María Jose, González Graciela. Síndrome metabólico en el personal de enfermería. Rev. Española de Nutrición Humana y Dietética. [Internet] 2012 May [citado 2016 sep 10];16(3): 89-93. Disponible en: http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/72/44

Palabras clave de búsqueda	Síndrome metabólico. Enfermería.
Palabras clave del artículo	Síndrome metabólico, enfermería, encuesta, estudio observacional, antropometría, análisis sanguíneo
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Estudio realizado para estimar la prevalencia de síndrome metabólico en la población de enfermería, considerando la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad que se observó entre las enfermeras, ya que la conjunción de varias enfermedades o factores de riesgo en un mismo individuo aumenta la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular o diabetes mellitus.
Conceptos abordados	“Se denomina Síndrome Metabólico al conjunto de alteraciones metabólicas constituido por obesidad de distribución central, disminución de las concentraciones del colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad (cHDL), elevación de las concentraciones de triglicéridos, aumento de la presión arterial (PA) e hiperglucemia” (Escanasy, 2012)
Observaciones	Las mediciones antropométricas realizadas en el estudio confirmaron que el 76% del personal de enfermería tuvo diagnóstico nutricional de sobrepeso u Obesidad (el 35% en sobrepeso y el 41% en obesidad franca). La prevalencia de Síndrome Metabólico de la población estudiada fue del 33,3%, es decir un riesgo equivalente a que 4 de cada diez enfermeras contraigan síndrome metabólico.

Nombre del documento	Definición Salud Física.
Autor	Ferrara Floreal

Referencia Bibliográfica	Ferrara F. Definición Salud Física. [Internet] [citado 2016 sep 10] Disponible en: http://concepto.de/salud-segun-la-oms/
Palabras clave de búsqueda	Salud Física.
Palabras clave del artículo	Salud física. OMS.
Ubicación	Artículo en Internet.
Descripción	Ferrara interpreta la definición de salud propuesta por la organización mundial de la salud y a partir de ella elabora una definición de la salud física.
Conceptos abordados	“La salud física, que corresponde a la capacidad de una persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantea. Esto se explica por la historia de adaptación al medio que tiene el hombre, por lo que sus estados de salud o enfermedad no pueden estar al margen de esa interacción.”(Ferrara)
Observaciones	Ferra relaciona la salud física con la capacidad de intercambio y adaptación al medio que tiene el hombre.

Nombre del documento	El efecto del turno de trabajo en nuestro sueño.
Autor	García Raquel. Jiménez Silvia. Molina Josefina.

Referencia Bibliográfica	García Raquel. Jiménez Silvia. Molina Josefina. El efecto del turno de trabajo en nuestro sueño [Presentación en línea]. Colombia, 2012. Disponible en: http://www.ual.es/congresos/educacionysalud/ONLINE/272.pdf
Palabras clave de búsqueda	Trabajo nocturno. Enfermería.
Palabras clave del artículo	Trabajo por turno, trabajo nocturno, salud, enfermeras, salud laboral, sueño.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Estudio que se basó en la recogida de datos mediante un cuestionario, en la que los participantes respondieron de forma voluntaria, libre y anónima el cuestionario de “Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh” (PSQI), donde se preguntó sobre su calidad de sueño y por otra parte como desarrollaban su turno laboral, antecedentes de trastornos del sueño, etc.
Conceptos abordados	<p>“Desarrollar un plan de educación sanitaria modificando los hábitos alimentarios (evitar comidas saladas, frías, grasas en exceso...) limitar el consumo de cafeína y alcohol, horario regular de comidas.</p> <p>Adaptar el turno a las dimensiones de la personalidad (matutinidadovespertinidad), realizar ejercicio físico regularmente, rotación de turnos corta, cada 2-3 días, sentido de la rotación (mañana, tarde, noches), rutina del sueño: espacios oscuros y silenciosos para dormir.</p> <p>Ajustar las plantillas a las cargas reales de trabajo, reducir la carga de trabajo en el turno de noche, establecer ciclos de rotación cortos (2-3 días), sentido de la rotación (mañana-tarde-noche), establecer descansos de 12 horas entre el fin de una jornada y el inicio de la siguiente, evitar los turnos de más de 12h, realizar las tareas difíciles antes de las 3 de la madrugada, realizar una siesta antes del inicio del turno de noche.</p> <p>Establecer un sistema de vigilancia médica, que detecte precozmente problemas de adaptación.” (García; 2012)</p>

<p>Observaciones</p>	<p>García llegó a la conclusión que el descanso nos puede ayudar a prevenir la depresión, dificultades de concentración, somnolencia diurna, cansancio constante, accidentes laborales, irritabilidad, dificultades de memorización, reducir conflictos interpersonales.</p>
-----------------------------	--

<p>Nombre del documento</p>	<p>Análisis de los efectos de la nocturnidad laboral permanente y de la rotación de turnos en el bienestar, la satisfacción familiar y el rendimiento perceptivo-visual de los trabajadores.</p>
<p>Autor</p>	<p>González Juan Manuel.</p>
<p>Referencia Bibliográfica</p>	<p>González JM. Análisis de los efectos de la nocturnidad laboral permanente y de la rotación de turnos en el bienestar, la satisfacción familiar y el rendimiento perceptivo-visual de los trabajadores. [Tesis] Universidad de las Islas Baleares, Facultad de Psicología, 2004.</p>
<p>Palabras clave de búsqueda</p>	<p>Alimentación.</p>
<p>Palabras clave del artículo</p>	<p>Alimentación saludable, nutrición.</p>
<p>Ubicación</p>	<p>Biblioteca personal.</p>
<p>Descripción</p>	<p>En esta investigación se estudian principalmente los efectos de la nocturnidad laboral permanente y de la rotación de turnos en una medida multidimensional del bienestar combinando aspectos personales, materiales, laborales y en las relaciones sexuales y afectivas con la pareja, la satisfacción familiar, el rendimiento perceptivo-visual y su relación con la tipología circadiana de los trabajadores. Se analiza la relación entre los dominios laboral y familiar entre los distintos turnos de trabajo, condiciones de salud, consumo de medicación, realización de actividades deportivas,</p>

	duración total del sueño, de la siesta, gestión del tiempo, reparto del mantenimiento doméstico y su influencia en general, así como los perfiles obtenidos en este sentido.
Conceptos abordados	<p>“Factores sociales: La actividad humana y todas sus consecuencias se producen durante las 24 horas del día (partos, accidentes, incendios, delitos, enfermedades, defunciones, etc.), las cuales necesitan de unos sistemas adecuados de prevención, asistencia y protección en aras del bienestar comunitario y social en general..” (González, 2004)</p> <p>“Se han encontrado diferencias importantes en cuanto al riesgo de padecimiento de problemas digestivos entre los trabajadores nocturnos y los diurnos. Se ha llegado a comprobar la existencia de un mayor número de dolencias digestivas y/o intestinales de todo tipo en los trabajadores nocturnos frente a los trabajadores diurnos.” (González, 2004)</p>
Observaciones	González, da un repaso por la historia del trabajo y en específico del origen del trabajo nocturno logrando enfocar su investigación en el marco legal tanto nacional como internacional de la gestión de los recursos humanos, la satisfacción laboral, el absentismo, la prevención de riesgos y seguridad laboral. Dedicar un capítulo completo a la incidencia de los problemas fisiológicos y médico patológicos que genera el trabajo nocturno. El abordaje de estos conceptos a lo largo de la historia permite identificar las bases de la creación de nuevos reglamentos para el trabajo nocturno y los que deberían de reglamentarse en un futuro.

Nombre del documento	Calidad del sueño en el personal de enfermería
Autor	Heredia Rodrigo Sandra

Referencia Bibliográfica	Heredia Rodrigo S. Calidad del sueño en el personal de enfermería. REDUCA (Enfermería, Fisioterapia y Podología). 2011 feb; 3:2
Palabras clave de búsqueda	Trastornos del sueño en enfermería.
Palabras clave del artículo	Ritmo circadiano, Enfermería y el sueño. Sueños-Trastornos, Trabajo-Condiciones.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	El trabajo aborda el concepto de Dormir como una necesidad humana de primer orden, aunque no fuera medido más que en términos de tiempo, habría que considerar al sueño como una actividad vital importante ya que las personas pasan al menos de un tercio a un cuarto de su vida durmiendo. La enfermería es una profesión que en un alto porcentaje de los casos desarrolla su jornada laboral en turnos rotatorios, turnos que en ocasiones provocan trastornos en los hábitos de vida de los profesionales de enfermería. provocan trastornos en los hábitos de vida de los enfermeros.
Conceptos abordados	“Un estudio realizado por el departamento de salud laboral de CCOO a través de 88 encuestas realizadas entre personal sanitario, entre otros sectores, concluye que los trabajadores con turnos rotatorios y nocturno duermen entre cinco y ocho horas menos por semana que el resto”(Heredia: 5)
Observaciones	Según Heredia, los factores como la turnicidad sumado al ámbito hospitalario disminuye considerablemente el tiempo de sueño en comparación con una persona regular con un turno fijo. Además menciona todas aquellas consecuencias que “trae” modificar el ritmo circadiano, no solo a nivel psicosocial si no a nivel físico.

Nombre del documento	Análisis nutricional y hábitos alimentarios en personal sanitario con turnos rotatorios.
Autor	Lourdes Franco Hernández, Rafael Bravo Santos, Cristina Lucía Sánchez López.

Referencia Bibliográfica	Hernández L. Santos R. López C. Análisis nutricional y hábitos alimentarios en personal sanitario con turnos rotatorios. [Tesis]España: University of Extremadura, 2012 [citado 2016 sep 02] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/258477451_Analisis_nutricional_y_habitos_alimentarios_en_personal_sanitario_con_turnos_rotatorios
Palabras clave de búsqueda	Alimentación, personal sanitario.
Palabras clave del artículo	Nutrición. Personal sanitario. Turnos rotatorios. Alimentación.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Este trabajo analiza los hábitos alimenticios y nutricionales en profesionales con turno rotatorios. Mediante la encuesta a 15 mujeres, personal sanitario, voluntarias sanas con normopeso. Rellenaron un recordatorio de 24 h y un cuestionario de frecuencias autocompletadas diariamente, de forma exhaustiva, con los alimentos consumidos durante 7 días.
Conceptos abordados	“Los hábitos alimentarios de los trabajadores nocturnos sufren alteraciones en la calidad, cantidad y ritmo de las comidas (mayor consumo de bocadillos, bebidas gaseosas y alcohólicas, snacks, dulces y cafeína), donde se encuentran las gominolas, los snacks y las bebidas. Todo esto está unido a un mayor consumo de nicotina y estimulantes para combatir el sueño.”(Hernández; 2012)
Observaciones	Hernández evaluó a un grupo de profesionales de enfermería en distintos turnos de trabajo, llegando a la conclusión que en el turno nocturno es donde se producen las mayores alteraciones a nivel gastrointestinal.

Nombre del documento	Alimentación saludable.
Autor	Izquierdo Hernández Amada, Armenteros Mercedes, Lancés Luisa, Martín Isabel.

Referencia Bibliográfica	Izquierdo Hernández Amada, Armenteros Borrell Mercedes, Lancés Cotilla Luisa, Martín González Isabel. Alimentación saludable. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2004 Abr [citado 2016 Sep 10] ; 20(1): 1-1. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es .
Palabras clave de búsqueda	Alimentación.
Palabras clave del artículo	Alimentación saludable, nutrición.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Revisión bibliográfica que incluyó diversos libros de textos, revistas y folletos, además de la consulta con expertos en epidemiología y nutrición para actualizar y argumentar la importancia de una alimentación saludable, su interrelación con la nutrición adecuada y la variedad de la dieta; elaborando así una nueva guía actualizada de alimentación en Cuba.
Conceptos abordados	“El peso corporal bajo o en exceso pueden afectar su salud. La grasa que se deposita en el abdomen se asocia a la hipertensión, la diabetes y el infarto. Equilibre su alimentación con la actividad física. Combata el sedentarismo. Conserve su salud con higiene en la alimentación. Alimentación adecuada, vida prolongada.”(Izquierdo; 12)
Observaciones	Izquierdo Hernández y su grupo abordaron datos epidemiológicos sobre nutrición en el territorio de Cuba con el fin de elaborar un plan de alimentación actualizado que cuenta con nueve guías que permiten realizar una buena alimentación. El énfasis en la implementación de una dieta variada, el descenso de consumo de azúcares y el conocimiento del peso propio propone nuevas directrices en la alimentación saludable.

Nombre del documento	Guía alimentaria para la población Argentina.
Autor	Ministerio de salud de la República Argentina.

Referencia Bibliográfica	Ministerio de Salud de la República Argentina. Guía alimentaria para la población Argentina. [Internet] 2016 May [citado 10 sep 2016] 259 p. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
Palabras clave de búsqueda	Alimentación, Nutrición, Argentina.
Palabras clave del artículo	Guía de alimentación saludable.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Abordaje epidemiológico de la situación alimentaria y nutricional de la República Argentina y posterior creación de una guía de alimentación completa, adecuada y variada.
Conceptos abordados	“...las golosinas, en el mercado argentino crecieron alrededor del 16% por año en los últimos períodos. Las bebidas azucaradas, están ampliamente lideradas por las gaseosas comunes creciendo entre 2002-2009 un 59% como consecuencia de factores macroeconómicos que impulsaron el consumo.” (Ministerio de Salud; 68) “...aumentó la oferta de snack tanto dulces como salados, incorporándose la presentación en envases individuales que facilitan el consumo.” (Ministerio de Salud; 69)
Observaciones	A partir de esta investigación realizada en el presente año se evidenciaron el aumento de consumo de bebidas azucaradas, snack, panificados y golosinas en la población general argentina. También se identificaron y priorizaron 48 problemáticas relacionadas a estos índices.

Nombre del documento	Sueño y calidad de vida.
Autor	Miró Elena, Cano-Lozano María del Carmen, Buela-Casal Gualberto.

Referencia Bibliográfica	Miró E, Cano-Lozano C, Buela-Casal G. Sueño y calidad de vida. Revista colombiana de psicología. 2008 may; 14:11-27.
Palabras clave de búsqueda	Ritmo circadiano, sueño.
Palabras clave del artículo	Cantidad de sueño, calidad de sueño, privación del sueño, trabajo nocturno y por turnos, trastornos del sueño, salud física y psicológica, calidad de vida.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	El artículo presenta la revisión de las principales líneas de investigación que abordan la interrelación entre los procesos del sueño y el estado general de salud física y psicológica de una persona. Abordando, también, la consecuencias en la salud de ciertos cambios en el sueño debido al estilo de vida, la privación del sueño o el trabajo en turnos rotatorios.
Conceptos abordados	“...Estos trabajadores tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos, obesidad, trastornos psicológicos, inmunológicos, fatiga crónica, etc. Una revisión reciente indica que los problemas de salud que más se relacionan con el trabajo nocturno o a turnos son la úlcera péptica, las enfermedades cardíacas coronarias y la disminución de la fecundidad en las mujeres.” (Miró: 20)
Observaciones	Impacto en la calidad de vida del trabajo por turnos y del trabajo nocturno: Problemas de salud asociados con la irregularidad del periodo de trabajo y descanso, tales como, problemas digestivos (ulcera péptica, gastritis, etc.), problemas cardíacos coronarios, obesidad, envejecimiento prematuro, problemas reproductivos y trastornos psicológicos.

Nombre del documento	Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida.
-----------------------------	---

Autor	Moreno Raúl. Víbora Pilar. García María Ángeles.
Referencia Bibliográfica	Moreno R. Víbora P. García M. A. Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida. Rev. Nutrición Hospitalaria 2015 dic [citado 2016 sep 12]; 31(4):1763-1770.
Palabras clave de búsqueda	Hábitos alimenticios. Personal sanitario.
Palabras clave del artículo	Alimentación, nutrición, hábitos y estilos de vida, alimentación equilibrada, personal sanitario.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Estudio de los hábitos de vida y diversos aspectos nutricionales y la relación entre ellos en personal sanitario del Hospital de Mérida del Servicio Extremeño de Salud (SES); mediante la participación voluntaria de 43 trabajadores en activo los cuales autorrealizaron un cuestionario de datos personales, estilos de vida y un registro alimentario de siete días. Además se les midieron una serie de datos antropométricos. Se hallaron resultados tales como que Los hombres practicaban más actividad física, fumaban menos y bebían más alcohol que las mujeres. Los sujetos con normopeso practicaban más horas de actividad física que los sujetos con sobrepeso y que los obesos y paradójicamente los sujetos con normopeso pasaban más horas sentados a la semana que los obesos. Por otro lado, la ingesta de proteínas, lípidos y colesterol está ligeramente elevada mientras que la ingesta de hidratos de carbono esta disminuida con respecto a los valores recomendados.
Conceptos abordados	<p>“Una dieta es equilibrada cuando está constituida por todos los nutrientes y en las proporciones adecuadas, de tal forma que aporta la energía necesaria y permite el mantenimiento o consecución del peso adecuado. No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, así que resulta necesario hacer una combinación adecuada entre ellos.</p> <p>La contribución porcentual de macronutrientes a las Kilocalorías totales debe ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50-55 % de hidratos de carbono

	<ul style="list-style-type: none"> • 30-35 % de grasas, de las cuales se recomienda que entre un 15-20 % sean de ácidos grasos monoinsaturados, un 5 % de poliinsaturados y un 7-8 % saturados. • ≤ 15 % de proteínas. • < 300 mg/día de colesterol. • > 25 g/día de fibra dietética” (Moreno; 2015)
Observaciones	Según Moreno, la alimentación se entiende como una serie de acciones mediante las cuales se proporcionan al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente. También queda implícito que se trata de un proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos y ecológicos, entre otros.

Nombre del documento	Trabajo por turnos y presencia de obesidad en los trabajadores: Una revisión sistemática exploratoria.
Autor	Morales Dottor Diana Carolina.
Referencia Bibliográfica	Morales Doctor DC. Trabajo por turnos y presencia de obesidad en los trabajadores: Una revisión sistemática exploratoria. Universidad Nacional de Colombia. 2009 abr; 2: 11.
Palabras clave de búsqueda	Obesidad, trabajo nocturno, factores de riesgo, hábitos alimenticios.
Palabras clave del artículo	Obesidad, trabajo por turnos, trabajo nocturno.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	La tesis demuestra como la obesidad es un problema de salud de alta prevalencia a nivel global, considera una epidemia en varios países como México y Colombia. Mediante un estudio estadístico comprueba los factores individuales, sociales y culturales que predisponen a la obesidad.

Conceptos abordados	“...El trabajo por turnos que genera trastornos en el sueño que alteran los ciclos fisiológicos normales y producen alteraciones en la digestión, es una de las posibles causas que han contribuido al aumento de la obesidad a nivel mundial.” (Morales: 9)
Observaciones	Una posible explicación a las alteraciones en las respuestas fisiológicas, puede estar en que es sabido que el poco tiempo de sueño, disminuye los niveles sanguíneos de leptina, la cual es secretada de los adipositos y actúa para suprimir el apetito, y por el contrario aumenta los niveles de grelina, la cual aumenta el apetito.

Nombre del documento	Calidad del sueño del personal asistencial del turno noche de un hospital de tercer nivel.
Autor	Murillo Jose, Fernadez Beatriz, Monserrat Quiroga, Miró Neus, Pascual Laura.
Referencia Bibliográfica	Murillo J, Fernadez B, Monserrat Q, Miró N, Pascual L. Calidad del sueño del personal asistencial del turno noche de un hospital de tercer nivel. Rev. Metas Enfermeras 2016 may [citado 2016 sep 10]; 19(4): 18-22.
Palabras clave de búsqueda	Calidad de sueño. Turno noche.
Palabras clave del articulo	Calidad del sueño, turno de noche.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Se realizó un estudio descriptivo transversal en un hospital de alta tecnología perteneciente a la Xarxad'Hospitalsd'Utilitat Pública de Catalunya, en el que se evaluó la calidad del sueño utilizando la escala de Pittsburgh.

<p>Conceptos abordados</p>	<p>“El sueño es una necesidad humana básica. Se define como un conjunto de procesos fisiológicos complejos que resultan de la interacción de una gran cantidad de sistemas neuroquímicos del sistema nervioso central y que se acompañan de modificaciones en los sistemas nervioso periférico, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular. Es un fenómeno cíclico, también conocido como ritmo circadiano (ciclo sueño-vigilia). Se considera que el sueño es instintivo, tiene funciones de restauración y protección y sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos.” (Murillo; 2016)</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Murillo refiere que la duración del sueño constituye la tercera parte de nuestra vida y se ha demostrado que su privación favorece el desarrollo de múltiples problemas de salud. Todo ello lleva a plantearse la importancia que tiene el sueño en nuestras vidas. Identifica una gran diversidad de factores que pueden afectar a la hora de conciliar el sueño y a su calidad. Entre ellos están los factores psicológicos, ambientales, socioculturales y económicos. En estos últimos se engloban los hábitos de vida y el tipo de trabajo con sus horarios.</p>

<p>Nombre del documento</p>	<p>Definición de hábitos alimenticios.</p>
<p>Autor</p>	<p>Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.</p>
<p>Referencia Bibliográfica</p>	<p>Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Definición de hábitos alimenticios. [Internet] [citado 2016 sep 12] Disponible en: http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf</p>
<p>Palabras clave de búsqueda</p>	<p>Hábitos alimenticios. Definición.</p>
<p>Palabras clave del artículo</p>	<p>Hábitos alimenticios. Definición.</p>
<p>Ubicación</p>	<p>Artículo en Internet.</p>

Descripción	La ONU, define a los hábitos alimenticios como las costumbres que forman parte del individuo y que está condicionada por su accesibilidad y el nivel del individuo de poder acceder a los mismos.
Conceptos abordados	“Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.”
Observaciones	En conjunto con la definición de salud nutricional de la OMS, podemos decir que los hábitos alimenticios son costumbres de los individuos que pueden ser modificables en caso de que no sean las adecuadas y generen trastornos en el mismo.

Nombre del documento	Definición Salud Mental.
Autor	Organización Mundial de la Salud.
Referencia Bibliográfica	Organización Mundial de la Salud. Definición de Salud Mental. [Internet] [citado 2016 sep 12] Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
Palabras clave de búsqueda	Salud Mental.
Palabras clave del artículo	Salud Mental. OMS.
Ubicación	Artículo en Internet.

Descripción	La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».
Conceptos abordados	“La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”(OMS)
Observaciones	Según la OMS, la salud mental cuenta con un papel fundamental a la hora de definir propiamente a la salud; por lo que es un aspecto importante a valorar en el sujeto de investigación.

Nombre del documento	Definición de Salud Nutricional.
Autor	Organización Mundial de la Salud.
Referencia Bibliográfica	Organización Mundial de la Salud. Definición de Salud Nutricional. [Internet] [citado 2016 sep 12] Disponible en: http://www.who.int/topics/nutrition/es/
Palabras clave de búsqueda	Nutrición. Definición.
Palabras clave del artículo	Salud nutricional. OMS.
Ubicación	Artículo en internet.

Descripción	La OMS desglosa la definición de nutrición relacionándolo con la ingesta en base a las necesidades del organismo.
Conceptos abordados	“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.” (OMS)
Observaciones	Según la OMS, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Nombre del documento	Definición de Salud
Autor	Organización Mundial de la Salud.
Referencia Bibliográfica	Organización Mundial de la Salud. Definición de Salud. [Internet] [citado 2016 sep 10] Disponible en: http://www.who.int/suggestions/faq/es/
Palabras clave de búsqueda	Salud.
Palabras clave del artículo	Salud. OMS.
Ubicación	Artículo en Internet.

Descripción	La definición de Salud procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados, y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.
Conceptos abordados	"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS;1948)
Observaciones	Según la OMS, la salud no solo comprende el aspecto físico sino además los factores mentales y sociales, además de la ausencia de enfermedad.

Nombre del documento	Prácticas y creencias sobre estilos de vida asociadas al índice de masa corporal en enfermeros
Autor	Perla María Trejo Ortiz, Isela Daniela Pérez Solís, Diana Isabel Morales De la Rosa.
Referencia Bibliográfica	Ortiz P. Solís I. Morales de la Rosa D. Prácticas y creencias sobre estilos de vida asociadas al índice de masa corporal en enfermeros Rev. Cultura del Cuidado Enfermería [Internet] 2015 Dic. [citado 2016 sep 08] 12(2):31-42. Disponible en: http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/handle/123456789/474
Palabras clave de búsqueda	Enfermería. Estilo de vida.
Palabras clave del artículo	Estilo de vida, índice de masa corporal, enfermeros.
Ubicación	Biblioteca personal.

Descripción	Estudio realizado para identificar las prácticas y creencias sobre estilos de vida asociadas al índice de masa corporal en el personal de enfermería; mediante un estudio descriptivo, comparativo, correlacional realizado en 136 enfermeros(as) trabajadores en un hospital público de Zacatecas, México, seleccionados a través de un muestreo aleatorio estratificado por turno laboral.
Conceptos abordados	“El 65,54% del personal de enfermería presentó estilos de vida poco saludables, siendo la práctica de actividad física el mayor problema, mientras que el autocuidado y cuidado médico fueron los componentes con mejores resultados.”(Ortiz; 2015)
Observaciones	Ortiz afirma que son las prácticas, específicamente la alimentación y actividad física, y no las creencias sobre el estilo de vida, las que se asocian al exceso de peso en personal de enfermería. No existe coherencia entre las creencias y comportamientos en estos profesionales de la salud.

Nombre del documento	La influencia de la turnicidad laboral en los hábitos en el tiempo de no trabajo, la salud y el bienestar de profesionales de la salud. Propuesta de medida.
Autor	Yovana Figueroa Pinilla.
Referencia Bibliográfica	Pinilla Y. La influencia de la turnicidad laboral en los hábitos en el tiempo de no trabajo, la salud y el bienestar de profesionales de la salud. Propuesta de medida [Tesis] España: Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, 2013.
Palabras clave de búsqueda	Turnicidad laboral. Hábitos.
Palabras clave del artículo	Turnicidad laboral, profesionales de salud, tiempo de no trabajo, hábitos.
Ubicación	Biblioteca personal.

<p>Descripción</p>	<p>El estudio de Pinilla revela que la turnicidad laboral es una realidad que experimentan el 22,2% de los trabajadores y un 8,9% lo hace con turno nocturno, bien en turno nocturno fijo o rotativo de mañana-tarde-noche. Este hecho podría pasar desapercibido si no se hubieran encontrado datos como, por ejemplo, que los trabajadores que en mayor medida experimentan dificultades para compaginar el horario laboral con compromisos familiares y sociales, son, precisamente, quienes trabajan en horario fijo de noche (37,3%), a tres turnos (mañana-tarde-noche, 38,4%) y con otro tipo de horario, irregular o variable.</p>
<p>Conceptos abordados</p>	<p>“Conductas de salud que podemos clasificar en dos tipos: patógenas e inmunógenas. Las patógenas son aquellas conductas que adoptamos y que pueden llevar al empeoramiento del estado de salud, por lo que disminuirían nuestros recursos físicos de afrontamiento de estrés, y se agravaría la situación física y emocional del individuo. Conductas patógenas como el consumo de drogas o el de cigarrillos, puede tener incluso eficacia afrontativa del estrés a corto plazo, pero pueden ser negativas para la salud con el tiempo. Por otro lado, hablamos de conductas inmunógenas para referirnos a aquellas conductas que se realizan y favorecen un estado físico, psíquico y social saludable. A priori podríamos decir que el consumo excesivo de alcohol, una alimentación basada en snacks salados, comida rápida o restricción dietética, serían conductas patógenas, mientras que la realización de actividad física de forma regular, la clasificaríamos como una conducta inmunógena.”(Pinilla; 2013)</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Pinilla establece que el trabajo nocturno y a turnos rotatorios no solo muestra consecuencias a nivel físico del profesional de salud sino que además afecta a nivel social y con la relación familiar del mismo. También determina que esto influye drásticamente en los hábitos que tome el profesional cuando no está desempeñando sus actividades.</p>

Nombre del documento	Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería.
Autor	Noé Ramírez-Elizondo, Tatiana Paravic-Klijn, Sandra Valenzuela-Suazo.
Referencia Bibliográfica	Ramírez-Elizondo N, Paravic-Klijn T, Valenzuela-Suazo S. Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. Index de Enfermería [Internet]. 2013 Sep [citado 05 may 2016]; 22(3): 152-155. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000200008&lng=es .
Palabras clave de búsqueda	Ciclo circadiano y metabolismo de los alimentos.
Palabras clave del artículo	Trabajo Nocturno, Salud Laboral, Riesgo.
Ubicación	Biblioteca propia en línea.
Descripción	El informe presenta la descripción del riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de Enfermería. Realizado mediante una revisión en diversas bases de datos, y extracción de lo más relevante para la construcción de la información contenida. El resultado estableció que los principales trastornos asociados a los trabajos de noche giran en torno a problemas gástricos, y del sistema cardiovascular. De igual manera hay importantes alteraciones asociadas a la pérdida del vínculo familiar y la interacción social. Se concluye que el trabajo de noche no solo posee un impacto fisiológico, sino psicológico y social, lo que hace necesario la implementación de políticas en salud que mitiguen los factores de riesgo asociados.
Conceptos abordados	<p>“Con respecto a los trabajos en horarios nocturnos, es necesario destacar que el sueño es un estado regular, recurrente, fácilmente reversible que se caracteriza por una inactividad relativa, en el que ocurren muchos cambios fisiológicos en la respiración, función cardiaca, tono muscular, temperatura, función hormonal y presión sanguínea, ya que todo ser viviente está comandado por el reloj biológico que constituye el ritmo circadiano, es decir las variaciones cíclicas de sueño/vigilia en un período de 24 horas.” (Ramírez: 2)</p> <p>“En el personal de Enfermería se ha observado una asociación entre el turno laboral y alteraciones de salud tales como trastornos digestivos, musculares, de sueño, del carácter, actividad mental y relación social, siendo común</p>

	que las alteraciones gastrointestinales como acidez, gastritis, entre otros, aparezcan generalmente por el hecho de que los trabajadores no poseen horarios adecuados para alimentarse.”(Ramírez: 3)
Observaciones	Según Ramírez, se debe tomar en cuenta que una adecuada organización laboral como la clave dentro de las estrategias de intervención que contribuyan a mitigar el impacto del trabajo nocturno. Dicha gestión debe incorporar la preparación al personal para mejorar sus horas de descanso, así como una adecuada rotación de los trabajadores para disminuir la continuidad en un horario de noche. Las dosis de turnos nocturnos y la cantidad de horas laboradas por semana son los principales riesgos presentes.

Nombre del documento	Prevalencia del Síndrome Metabólico entre trabajadores de enfermería y su asociación con estrés ocupacional, ansiedad y depresión.
Autor	Renata Ribeiro, MariaMarziale, Julia Martins, Patrícia Ribeiro,
Referencia Bibliográfica	Ribeiro R. Marziale M., Martins J. Ribeiro P. Prevalencia del Síndrome Metabólico entre trabajadores de enfermería y su asociación con estrés ocupacional, ansiedad y depresión. Rev. Latino-Am. Enfermagem[Internet] 2015 Mar [citado 2016 sep 10]; 16(1): 1-6. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/2015nahead/es_0104-1169-rlae-0383-2573.pdf
Palabras clave de búsqueda	Metabolismo en enfermería.
Palabras clave del artículo	Salud Laboral, Obesidad, Metabolismo, Agotamiento Profesional, Ansiedad, Depresión, Enfermería.
Ubicación	Biblioteca personal.

<p>Descripción</p>	<p>Estudio que se basa en identificar la prevalencia del Síndrome Metabólico entre trabajadores de enfermería y su asociación con el estrés ocupacional, ansiedad y depresión. Mediante un estudio descriptivo, correlacional, con 226 trabajadores de enfermería de un hospital universitario. La recolección de datos fue realizada por medio de la aplicación de la Job Stress Scale, de la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión y del cuestionario sociodemográfico, con variables del Síndrome Metabólico.</p>
<p>Conceptos abordados</p>	<p>“El estrés ocupacional está constituido por la asociación entre varios síntomas presentados por el organismo, los que pueden desencadenar enfermedades de orden física y mental. Los trabajadores con estrés crónico tienen más que el doble de probabilidades de desarrollar el SM, disturbios del sueño, fatiga crónica, diabetes y síndrome de Burnout. La complejidad de las relaciones entre las personas, la inadecuada planificación de recursos humanos y materiales y el ambiente de trabajo de la enfermería, también son factores que colaboran para el surgimiento del estrés y ansiedad. Algunos autores afirman que existe una relación entre SM, ansiedad y depresión.” (Ribeiro; 2015)</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Según el estudio de Ribeiro los datos confirman que los participantes del presente estudio presentan SM más precozmente. También aclara que algunos estudiosos afirman que el SM puede ser un factor que predispone al desarrollo de la depresión. Además de eso, otros autores muestran que los individuos que presentan síntomas de depresión tienen alto nivel de triglicéridos, aumento de la circunferencia abdominal y alta densidad lipoproteica.</p>

<p>Nombre del documento</p>	<p>Valoración nutricional de trabajadores sanitarios expuestos a turnicidad en Canarias.</p>
<p>Autor</p>	<p>Rodríguez M. Jesus, Cataño Bautista, Lujan Bello. Bethencourt L.</p>

Referencia Bibliográfica	Rodríguez M. Cataño B. Lujan B. Bethencourt L. Valoración nutricional de trabajadores sanitarios expuestos a turnicidad en Canarias. Rev. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2004 May [citado 2016 sep 10]; 19 (5):286-291. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v19n5/original7.pdf
Palabras clave de búsqueda	Turnicidad. Hábitos Alimenticios.
Palabras clave del artículo	Turnicidad, trabajadores, hábitos alimenticios, lípidos, actividad física, obesidad.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	<p>En este estudio se valoró el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física de trabajadores hospitalarios sometidos a turnos y turno nocturno. Donde se halló resultados tales como que los trabajadores sometidos a turnicidad mostraron un mayor consumo de ternera, huevos, zumos y pastas. No se encontraron diferencias significativas en cuanto a niveles lipídicos, estado ponderal ni de actividad física entre los trabajos sometidos y no a turnicidad y no. El 62% de los hombres y el 37,2% de las mujeres mostraron sobrecarga ponderal (obesidad y sobrepeso). El 46% de los individuos de la muestra presentaron sedentarismo.</p>
Conceptos abordados	<p>“De esta forma parece ser que los trabajadores a turnos presentan una mayor incidencia de trastornos gastrointestinales y enfermedades cardiovasculares. La causa más probable de dichos trastornos es una mala adaptación al ritmo circadiano endógeno. Se ha observado la existencia de ritmos circadianos para el vaciamiento gástrico, la motilidad intestinal, las actividades de las enzimas hepáticas, la secreción biliar, las hormonas anabólicas y catabólicas, la lipemia postprandial y la termogénesis inducida por los alimentos.”(Rodríguez; 2004)</p>

Observaciones	Rodríguez refiere que respecto a los hábitos alimentarios de los trabajadores a turnos y turno nocturno, el número de estudios es escaso y los resultados a veces controvertidos, pero parece ser que el trabajo a turnos y nocturno podría afectar la calidad nutricional de la dieta, la frecuencia de consumo de determinados alimentos (snacks, dulces, refrescos, etc.), y aumentar la ingesta total de energía que podría llevar a la sobrecarga ponderal del trabajador.
----------------------	---

Nombre del documento	El proceso de investigación.
Autor	Carlos Sabino.
Referencia Bibliográfica	Sabino C. El proceso de investigación. Caracas: Editorial Panapo; 1992. 216 p.
Palabras clave de búsqueda	Investigación científica, metodología.
Palabras clave del artículo	Investigación científica.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	El libro, "El proceso de investigación", presenta de forma clara y completa una guía básica para realizar una investigación científica. Indagando mediante el método científico, propone un modo de hacer las cosas, de plantearse las preguntas y de formular las respuestas desarrollando un trabajo ordenado y racional.
Conceptos abordados	"La definición de un área temática, implica la selección de un campo de trabajo, de la especialidad o problemática donde nos situamos." (Sabino:36)

Observaciones	Según Sabino, el área temática implica una pequeña porción “partícula subatómica” de una especialidad, y toda investigación está basada sobre algún área del conocimiento aunque pertenezca a más de una disciplina científica.
----------------------	---

Nombre del documento	Riesgo cardiovascular en profesionales de enfermería que laboran en Unidad de Terapia Intensiva.
Autor	Salazar Eduardo, Soto Juan Manuel, Ramos Rafael Antonio.
Referencia Bibliográfica	Salazar Eduardo, Soto Juan, Ramos Rafael. Riesgo cardiovascular en profesionales de enfermería que laboran en Unidad de Terapia Intensiva. [Tesis] Universidad Autónoma del Estado de México. 2016
Palabras clave de búsqueda	Profesional de enfermería. Riesgos cardiovasculares.
Palabras clave del artículo	Riesgo cardiovascular, profesional de enfermería, perfil antropométrico, unidad de terapia intensiva.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Tomando el algoritmo de estimación de riesgo cardiovascular de Framingham que tiene en consideración varios factores de riesgo tales como edad, sexo, colesterol total, colesterol HDL, presión arterial y tabaquismo; e implementándolo en la práctica de enfermería, que puede ser considerada como altamente estresante comparada con otras profesiones, se hallaron porcentajes altos de riesgo cardiovascular que afectan a esta profesión.
Conceptos abordados	“Las enfermeras de cuidados intensivos enfrentan varios estresores durante sus actividades que pueden influir en su vida personal y profesional; estos estresores están relacionados con el control

	<p>sobre el trabajo, relaciones profesionales, relaciones familiares, características de su lugar de trabajo y la naturaleza de la profesión.</p> <p>El trabajo en ambientes hospitalarios puede ser altamente estresante en diversas áreas, especialmente en quienes laboran en unidades de cuidados intensivos; este lugar se caracteriza por su complejidad en la atención otorgada, inestabilidad del paciente críticamente enfermo y una alta concentración de tecnología avanzada.” (Salazar; 2016)</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Salazar, consideró como hábitos alimentarios inadecuados al elevado consumo de grasas y azúcares refinados, así como al bajo consumo de frutas y verduras o ambos; el sedentarismo la ejecución de menos de 30 minutos de ejercicio vigoroso, por lo menos 3 veces por semana. Lo que según su estudio daba un porcentaje de riesgos cardiovasculares del 46,5% de un grupo de enfermeras; encontrando como principales factores de riesgo coronario la disminución del colesterol HDL (67,4%), tabaquismo (27,8%) e hipertensión arterial (11,6%).</p>

<p>Nombre del documento</p>	<p>Metodología de la investigación.</p>
<p>Autor</p>	<p>Sampieri Hernández, Roberto. Collado-Fernández, Carlos. Lucio Baptista, Pilar.</p>
<p>Referencia Bibliográfica</p>	<p>Sampieri HR, Collado-Fernández, C. Lucio, BP. Metodología de la investigación [internet]. México: McGrall Hill Interamericana; 2006 [citado en 5 may 2016] 850p. Disponible en: https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf</p>
<p>Palabras clave de búsqueda</p>	<p>Investigación científica, Sampieri.</p>
<p>Palabras clave del artículo</p>	<p>Investigación científica.</p>

Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	El libro, Metodología de la Investigación, es una herramienta fundamental, clara y precisa para la realización de una investigación científica. Aborda todos aquellos pasos, de manera explicativa y dinámica, que se deber realizar para nuestra investigación partiendo desde que definimos como idea de investigación hasta el reporte de los resultados del proceso.
Conceptos abordados	<p>“El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar una pregunta de investigación.” “El enfoque cuantitativo une la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico.” (Sampieri:5;8)</p> <p>"La idea representa el primer acercamiento a la realidad que se investigará, o a los fenómenos, eventos y ambientes por estudiar." (Sampieri:34)</p> <p>"Plantear un problema no es más si no afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación." (Sampieri: 46)</p> <p>“Los objetivos tienen la finalidad de señalar lo que se aspira en la investigación y deben expresarse con claridad, pues son guías de estudio”. (Sampieri: 47)</p>
Observaciones	Según Sampieri, el enfoque cualitativo se basa en las descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y manifestaciones. Al interpretar, mediante entrevista y encuestas a los profesionales enfermeros sobre sus hábitos alimenticios tomamos en cuenta cada caso en particular observando las respuestas y formulando una posible hipótesis.

Nombre del documento	Ley n° 24.557. Riesgos de trabajo.
Autor	Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina.
Referencia Bibliográfica	Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina. Ley n° 24.557. Riesgos de trabajo. 3 de octubre de 1995.
Palabras clave de búsqueda	Riesgos de Trabajo.

Palabras clave del artículo	Riesgos de trabajo, Prevención, Prestaciones, regulación y supervisión.
Ubicación	Artículo en internet.
Descripción	Ley de riesgos de trabajo sancionada en 1995 y promulgada el 3 de octubre de 1995. En la que se establecen los objetivos, normativas y precauciones sobre los riesgos de trabajo.
Conceptos abordados	“Se consideran enfermedades profesionales aquellas que se encuentran incluidas en el listado que elaborará y revisará el Poder Ejecutivo, conforme al procedimiento del artículo 40 apartado 3 de esta ley. El listado identificará agente de riesgo, cuadros clínicos, exposición y actividades en capacidad de determinar la enfermedad profesional.”(Ley n°24.557; 1995)
Observaciones	La Ley tiene en cuenta enfermedades tales como varices primitivas bilaterales, relacionadas con el trabajo en el que es habitual la permanencia prolongada en posición de pie, estática y/o con movilidad reducida.

Nombre del documento	Ley Nacional n° 11.544. Jornada de trabajo.
Autor	Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina.
Referencia Bibliográfica	Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina. Ley Nacional n° 11.544. Jornada de trabajo. 12 de septiembre de 1929.
Palabras clave de búsqueda	Jornada de trabajo.

Palabras clave del artículo	Jornada de trabajo.
Ubicación	Artículo en internet.
Descripción	La ley describe las pautas que corresponden a la jornada de trabajo, tanto la duración como el salario que se percibe por el mismo.
Conceptos abordados	“Art. 2° - La jornada de trabajo nocturno no podrá exceder de siete horas, entendiéndose como tal la comprendida entre las veintiuna y las seis horas.” (Ley n° 11.544; 1929)
Observaciones	Según la legislación argentina, se comprende al trabajo nocturno como aquel que se desempeña desde las 9 de la noche hasta las seis de la mañana.

Nombre del documento	Calidad de vida profesional del personal de enfermería.
Autor	Oscar Raúl Sosa-Cerda, Sofía Cheverría-Rivera, Ma. Elsa Rodríguez-Padilla
Referencia Bibliográfica	Sosa-Cerdá O. Rivera S. Padilla M. Calidad de vida profesional del personal de enfermería. Rev. Enferm. Inst. México Soc. [Internet]. 2010 Abr [citado 2016 sep 01]; 18(3): 153-158. Disponible en: http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2010/eim103f.pdf
Palabras clave de búsqueda	Calidad de vida del profesional de enfermería.

Palabras clave del artículo	Calidad de vida profesional, personal de enfermería.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Estudio que analiza el nivel de calidad de vida profesional del personal de enfermería de las unidades de segundo nivel del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en el municipio de San Luis Potosí. Mediante un estudio descriptivo, transversal realizado con 311 enfermeras(os) de base en tres unidades de segundo nivel del IMSS en San Luis Potosí.
Conceptos abordados	“el sentimiento de bienestar que se deriva del equilibrio que el individuo percibe entre las demandas o cargas de la profesión y los recursos psicológicos, organizacionales y relacionales de que dispone para afrontar estas demandas” (Sosa; 2010)
Observaciones	Según Sosa, los factores que alteran el bienestar profesional son: conflictos con otras personas en mi trabajo, incomodidad física en mi persona por el área de mi trabajo, falta de tiempo para mi vida personal, interrupciones molestas en mi trabajo, estrés, etc.

Nombre del documento	Medidas Preventivas específicas para el trabajo nocturno.
Autor	Superintendencia de Riesgos del Trabajo.
Referencia Bibliográfica	Superintendencia de Riesgos del Trabajo. Medidas Preventivas específicas para el trabajo nocturno. [Internet] [citado 2016 sep 04] Disponible en: http://www.srt.gob.ar/index.php/2016/03/01/medidas-preventivas-especificas-para-el-trabajo-nocturno/
Palabras clave de búsqueda	Trabajo nocturno.

Palabras clave del artículo	Trabajo nocturno. Cuidados.
Ubicación	Artículo en Internet.
Descripción	La Superintendencia de Riesgos del Trabajo establece una pautas a tener en cuenta en el trabajo nocturno de cualquier profesión.
Conceptos abordados	“Establece un horario regular y fijo para el descanso. Esto permite el acostumbramiento del cuerpo. Si se realizan acciones rutinarias antes de acostarse, tales como leer o lavarse los dientes, se favorece la inducción del sueño, ya que el cerebro asocia esas actividades con la hora de irse a dormir.” (SRT;2016)
Observaciones	La realidad frecuente del trabajo nocturno y la necesidad indispensable de cubrir los turnos nocturnos con personal lleva a la SRT a crear medidas y consejos de manera preventiva para evitar accidentes o posibles problemáticas en la salud.

Nombre del documento	El proceso de la investigación científica.
Autor	Mario Tamayo y Tamayo.
Referencia Bibliográfica	Tamayo C. El proceso de la investigación científica. 4ta ed. México: Limusa Noriega Editores; 2003. 435p.
Palabras clave de búsqueda	Investigación científica, metodología.

Palabras clave del artículo	Investigación científica.
Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	El libro, “El proceso de investigación científica”, presenta la actividad por la cual el hombre adquiere certeza de la realidad. Fundamenta el conocimiento científico como una de las formas que tiene el hombre para darle sentido a la vida. .
Conceptos abordados	“La realidad de la investigación es problemática; de dicha problemática, debe elegirse un factor; el que se determina como tema de investigación y dentro del cual debe seleccionarse un problema investigable.” (Tamayo; 112)
Observaciones	Según Tomayo, la realidad siempre presenta un problema, eso quiere decir que los temas de investigación surgen de la realidad cotidiana, de las experiencias y problemáticas que se presentan a lo largo de la vida; es necesario determinar qué aspecto o factor es el que se decide investigar.

Nombre del documento	Conociendo la experiencia de enfermeras que trabajan en sistema de turnos.
Autor	Catherine Tapia, Francy Perán, Katerina de Lourdes Chaura.
Referencia Bibliográfica	Tapia C. Perán F. Chaura K. de L. Conociendo la experiencia de enfermeras que trabajan en sistema de turnos. [Tesis] Chile: Universidad Austral de Chile. Facultad de Medicina. Escuela de Enfermería, 2011. Disponible en: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/fma282c/doc/fma282c.pdf
Palabras clave de búsqueda	Jornada laboral. Enfermería.
Palabras clave del artículo	Enfermería, jornada laboral, sistema de cuarto turno.

Ubicación	Biblioteca personal.
Descripción	Tesis que aborda las experiencias de las enfermeras mujeres que trabajan en el sistema de turnos y turno nocturno. A su vez, identifica las dificultades que se les presentan a las mismas proponiendo como conclusión la creación de un cuarto turno para disminuir las cargas horarias de trabajo.
Conceptos abordados	“...alteración del ciclo circadiano puede producir problemas fisiológicos importantes, que afectan el funcionamiento normal de distintos sistemas de nuestro organismo, como son por ejemplo, el sistema digestivo, producto de ingerir alimentos fuera de los horarios normales, en un ambiente muchas veces agitado, libre de la tranquilidad y el tiempo que se requiere para dicha actividad. También se pueden producir problemas en las vías urinarias debido a cambios electrolíticos y de volumen. Otro sistema que se puede ver afectado es el endocrino, generándose desajustes en la producción de hormonas con los cambios de turno.” (Tapia; 2011)
Observaciones	Según Tapia, en la planeación de un cuarto turno se reconocerían los siguientes aspectos positivos del sistema de cuarto turno: las enfermeras señalan que disponer de días libres hábiles les permite contar con tiempo de calidad para fortalecer el vínculo familiar y desarrollar otras áreas de su interés. Atribuyen gran importancia al apoyo que reciben de sus parejas, principalmente en la crianza de los hijos y las tareas domésticas.

Nombre del documento	Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no trasmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de Anexión.
Autor	Sandra Villareal Ramírez.
Referencia Bibliográfica	Villareal Ramírez S. Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no trasmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de Anexión. Revista de Ciencias Administrativas y financieras de la Seguridad Social. [Internet]. 2003 ene [citado 5 may 2016]; 11(1):83-96. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-12592003000100009&script=sci_arttext&tIng=e

Palabras clave de búsqueda	Hábitos alimentarios en trabajadores de la salud.
Palabras clave del artículo	Hábitos alimentarios, obesidad, ejercicio físico, trabajadores de la salud, enfermeros.
Ubicación	Biblioteca propia en línea.
Descripción	<p>El informe presenta la investigación descriptiva realizada en el año 2000 y 2001, a los profesionales de la salud del Hospital Anexión, Costa Rica; en la cual mediante un cuestionario en se evaluaron aspectos sociodemográficos, historia clínica, hábitos alimentarios, actividad física y estrés. Se trabajó con la metodología de la entrevista personal y directa, en la cual un 27% de los participantes eran profesionales enfermeros. La investigación arrojo resultados tales como un 77% de los trabajadores presenta algún grado de obesidad, el 41% gastritis, el 7% enfermedades cardiacas, el 25% diabetes mellitus y el 15% hipertensión arterial.</p>
Conceptos abordados	<p>“El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas. Es una enfermedad de las sociedades modernas y desarrolladas, donde se vive en un estado de tensión, sufrimiento, angustia. Tiene múltiples orígenes o causas, entre las cuales podemos citar la mala alimentación, exceso de trabajo, insatisfacción personal y ansiedad. Existen dos fuentes que producen estrés. En primer lugar están los agentes estresantes que vienen del exterior, el ambiente, el trabajo, la familia y los estudios, por ejemplo. En segundo lugar, los internos, producidos por uno mismo, es decir, el modo que tenemos de solucionar los problemas de personalidad, temperamento, autodisciplina, o sea, la salud física y mental.”(Villareal:2)</p> <p>“En las relaciones laborales y sociales resulta habitual el consumo del café, bebidas o los cigarrillos. El efecto calmante de departir socialmente con un grupo de amigos o compañeros puede arruinarse completamente por la acción de la cafeína, el alcohol o la nicotina. La cafeína es una droga que altera el metabolismo, acelera el ritmo cardíaco y activa determinados</p>

	<p>centros cerebrales, para no percibir el cansancio o dar la sensación de renovada energía. Resulta peligrosa para quienes sufren de estrés, ya que impide la relajación y altera el sueño. La cafeína la encontramos en el café, el mate, el té, las bebidas a base de cola y un buen número de analgésicos. La nicotina es una sustancia venenosa para el ser humano y se conoce ampliamente todos los daños que produce el fumarla.”(Villareal:4)</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Según Villareal, el estrés en los profesionales asociado a los malos hábitos alimentarios tales como el consumo de un alto porcentaje de frituras, grasas y bebidas alcohólicas aumentan el riesgo de enfermedades tales como diabetes mellitus,, hipertensión arterial, coronariopatías, problemas articulares, úlceras pépticas, obesidad y gastritis. Fundamenta el cambio de hábitos con la promoción de una nutrición racional dentro del ámbito laboral y en el hogar familiar; y la prevención de enfermedades adoptando medidas como la realización de ejercicio físico, talleres informativos y motivaciones laborales.</p>