

CONSECUENCIAS DEL PLURIEMPLEO EN LA SALUD DE LOS ENFERMEROS DEL HOSPITAL DR. ARTURO OÑATIVIA – SALTA¹

CONSEQUENCES OF MULTI-EMPLOYMENT ON THE HEALTH OF THE NURSES OF THE HOSPITAL DR. ARTURO OÑATIVIA - SALTA

CONSEQUÊNCIAS DA MULTI-EMPREGO NA SAÚDE DOS ENFERMEIROS DO HOSPITAL DR. ARTURO OÑATIVIA - SALTA

Autores: Marcos Altamirano² y Adolfo, Amante³

Resumen

Introducción los profesionales del arte de curar que realizan trabajos de largas jornadas, puede verse muy afectada su salud, no solo en el aspecto físico, sino en diferentes áreas, como la emocional y espiritual. El **objetivo** fue determinar las consecuencias que produce el pluriempleo en la salud de los enfermeros del Hospital Dr. Arturo Oñativia de la ciudad de Salta, durante el primer trimestre del año 2019. **Método** el estudio fue descriptivo y transversal, el universo estuvo constituido por enfermeros en situación de pluriempleo, N=40, la fuente de datos fue primaria. La técnica implementada fue una encuesta en su modalidad de formulario auto administrado y anónimo. El instrumento un cuestionario semi estructurado. **Resultados** características socio-demográfica el 55% eran mujeres, la edad preponderante fue de 31 a 40 años en un 37%; seguido de 41 a 50 años un 30%; 25% entre 21 y 30 años y 8% entre 51 y 60 años, estado civil casada/o 42%, soltera/o 33%, en unión estable 15% y divorciada/o el 10%. El nivel de formación 80% eran Técnicos Profesionales y el 20% Licenciadas/os. Las dimensiones surgieron en el estado nutricional que el 73% no realizaban las ingestas diarias recomendadas y el 27% restante sí. La actividad física el 55% realizaba ejercicios y el 45% no. En el reposo y sueño 73% no dormía las horas necesarias entre 7 y 8 horas; solo el 27% alcanzo esta recomendación. La recreación y ocio, el 70% nunca desarrollaba y el 22,5% raramente lo hacía. **Conclusiones** el empleo múltiple o pluriempleo afecta potencialmente la salud física y psicológica de las enfermeras/os, más aún cuando es sostenido a lo largo del tiempo, será necesario profundizar indagando sobre las razones y los efectos a largo plazo en la salud de esta población de profesionales de la salud.

Palabras Clave: enfermeros/as; pluriempleo; calidad de vida.

1. Trabajo final para acceder a título de Licenciado en Enfermería.

2. Lic. en Enfermería. Hospital Público Materno Infantil de la ciudad de Salta. Servicio de Cirugía y Traumatología Pediátrica- contacto: marcosgab07@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-8724-4205>

3. Lic. en Enfermería. Hospital San Bernardo de la ciudad de Salta Capital. Servicio de Hemoterapia- contacto: amanteadolfo208@hotmail.com – <https://orcid.org/0000-0002-0369-6889>

Summary

Introduction professionals in the art of healing who work long hours, their health can be greatly affected, not only physically, but in different areas, such as emotional and spiritual. The **objective** was to determine the consequences that moonlighting produces on the health of the nurses of the Dr. Arturo Oñativia Hospital in the city of Salta, during the first quarter of 2019. **Method** the study was descriptive and transversal, the universe was constituted for nurses in a moonlighting situation, N = 40, the data source was primary. The technique implemented was a survey in its form of self-administered and anonymous form. The instrument is a semi-structured questionnaire. **Results** socio-demographic characteristics, 55% were women, the prevailing age was 31 to 40 years in 37%; followed from 41 to 50 years by 30%; 25% between 21 and 30 years old and 8% between 51 and 60 years old, married / or 42% marital status, single / or 33%, in stable union 15% and divorced / or 10%. The level of training 80% were Professional Technicians and 20% Graduates. The dimensions emerged in the nutritional state that 73% did not carry out the recommended daily intakes and the remaining 27% did. The physical activity 55% carried out exercises and 45% did not. During rest and sleep, 73% did not sleep the necessary hours between 7 and 8 hours; only 27% reached this recommendation. Recreation and leisure, 70% never developed and 22.5% rarely did. **Conclusions** multiple employment or moonlighting potentially affects the physical and psychological health of nurses, even more so when it is sustained over time, it will be necessary to delve into the reasons and long-term effects on the health of this population of health professionals.

Keywords: nurses; moonlighting; quality of life.

Resumo

Introdução profissionais da arte de curar que trabalham longas horas, sua saúde pode ser bastante afetada, não só fisicamente, mas em diferentes áreas, como emocional e espiritual. O **objetivo** foi determinar as consequências que o trabalho clandestino produz na saúde das enfermeiras do Hospital Dr. Arturo Oñativia da cidade de Salta, durante o primeiro trimestre de 2019. **Método** o estudo foi descritivo e transversal, o universo se constituiu para enfermeiras em uma situação clandestina, N = 40, a fonte de dados era primária. A técnica implementada foi um inquérito na sua forma de autoaplicável e anônima. O instrumento é um questionário semiestruturado. **Resultados** características sociodemográficas 55% eram mulheres, a idade predominante foi de 31 a 40 anos em 37%; seguido de 41 a 50 anos por 30%; 25% entre 21 e 30 anos e 8% entre 51 e 60 anos, casado / ou 42% estado civil, solteiro / ou 33%, em união estável 15% e divorciado / ou 10%. O nível de formação 80% eram Técnicos Profissionais e 20% Graduados. As dimensões emergiram no estado nutricional que 73% não realizavam as doses diárias recomendadas e os 27% restantes o faziam. A atividade física 55% realizava exercícios e 45% não. Durante o repouso e o sono, 73% não dormiram as horas necessárias entre 7 e 8 horas; apenas 27% alcançaram essa recomendação. Recreação e lazer, 70% nunca se desenvolveram e 22,5% raramente. **Conclusões** o emprego múltiplo ou o trabalho clandestino afetam potencialmente a saúde física e psicológica dos enfermeiros, ainda mais quando sustentado ao longo do tempo, será necessário aprofundar os motivos e os efeitos de longo prazo na saúde desta população dos profissionais de saúde.

Palavras-chave: enfermeiras; luz da lua; qualidade de vida.

Introducción

La Organización Panamericana de la Salud (2019), indica la en su Informe “Salud Universal en el Siglo XXI: 40 años” que “la salud está determinada por los procesos sociales y las dinámicas de poder, e intrínsecamente relacionada con otras dimensiones de bienestar, como el acceso a la vivienda y los servicios básicos, a la educación, al trabajo decente, a la protección social y a la participación política, entre otros”. Así también, en un informe anexo al anteriormente señalado, titulado “Los recursos humanos como protagonistas de los sistemas de salud basados en la atención primaria” OPS (2019), se indica que los profesionales afectados al área de salud deberían considerarse como los sujetos fundamentales de dichos sistemas señalando que las investigaciones en este campo muestran que el personal que trabaja en el sector se caracteriza por formas variadas y heterogéneas de contratación y empleo, jornadas de trabajo con una extensión diversa y estatutos cambiantes entre los niveles nacionales, provinciales y municipales y, especialmente, refiere a modalidades precarias de empleo.

En los profesionales que realizan trabajos de largas jornadas, la salud puede verse muy afectada, no sólo en la condición física, sino en diferentes aspectos, como el emocional y espiritual. El empleo es una herramienta fundamental para lograr la integración total de las personas; el principal impacto se da en el bienestar material y en la calidad de vida, porque proporciona los ingresos necesarios para ser independiente económicamente; pero también incide en forma directa en el desarrollo personal, psicológico y social de las personas, conforme señalan Orcasita Almarales y Ovalle Yaguna (Condiciones Laborales del Personal de Enfermería en una Clínica de Alta Complejidad en Valledupar, 2019).

En la actualidad para los trabajadores de la salud y, en particular para los enfermeros, el trabajo se encuentra influenciado por un gran proceso de cambio llamado globalización que impone nuevas condiciones económicas, sociales y políticas que han afectado sobremanera el desempeño profesional. La jornada laboral a la que un enfermero puede someterse en un período determinado; la distribución y rotación de las guardias; el orden sin pausa con que éstas son realizadas; los períodos de descanso posteriores necesarios para la recuperación y otros factores relacionados con despliegue de actividades productivas referidas al desarrollo psicosocial, pueden afectar al trabajador, ya sea a corto, mediano o largo plazo (Dotti y Rodríguez. El multiempleo ¿trae consecuencias en la calidad de vida del equipo de Enfermería que trabaja en unidades de Cuidados Intensivos?, 2012).

Las problemáticas que afectan a enfermeras/os en Argentina son diversas, e impactan negativamente tanto en sus condiciones laborales como en su salud. La sobrecarga laboral, el pluriempleo, las deficiencias en infraestructura e insumos y los bajos salarios son el correlato de la situación general del sector de la salud. El déficit en la cantidad de enfermeros y en los niveles de calificación, junto con la relativa situación de desventaja y desvalorización de los profesionales de enfermería dentro de los equipos de salud, agregan complejidad al panorama laboral de esta ocupación. (Aspiazu, E. Las condiciones laborales de las y los enfermeros en Argentina: entre la profesionalización y la precariedad del cuidado en la salud, 2017).

Asimismo, Leidi, M. (Salud y Trabajo, 2018) señala que la existencia de múltiples empleos y tareas por parte del personal de enfermería, implica una serie de problemáticas, tales como el agotamiento y la adicción y agrega que las condiciones de trabajo están dadas por la organización y el contenido del trabajo; duración y estructura de la jornada; sistema de remuneración; aspectos ergonómicos del puesto de trabajo, entre otros factores.

La institución objeto de estudio fue un centro médico de alta complejidad, considerado de referencia para la atención de pacientes adultos en las especialidades de endocrinología, diabetes y cirugía tiroidea. Cuenta con el único centro de nefrología y hemodiálisis de la provincia y, del mismo modo, un servicio de medicina nuclear, que realiza prácticas de diagnóstico y tratamiento de patologías de amplio espectro. Asimismo, se hacen diagnósticos anatomopatológicos y citológicos de enfermedades endocrino-metabólicas, intervenciones de cirugía bariátrica y de trasplante renal. La institución cuenta con 76 enfermeros contratados en relación de dependencia. Las edades de los profesionales de enfermería oscilan entre los 23 y 53 años de edad, distribuidos en los diferentes turnos (Hospital Dr. Arturo Oñativia. Recursos humanos, especialidades, Instalaciones y servicios, 2019).

Se observa a diario a los profesionales de enfermería realizar maratones laborales, dirigiéndose de un trabajo a otro, más precisamente desde el Hospital Oñativia hacia otras de carácter público, como los hospitales Público Materno Infantil, San Bernardo u otros centros privados como el Sanatorio Güemes, Maternidad Privada, Hospital Altos de Salta y servicios de ambulancias poniendo en riesgo en muchos casos su salud y calidad de vida.

La vorágine del pluriempleo en la que viven los enfermeros provoca que se sientan presionados constantemente ante situaciones llenas de exigencias, debido a que están al cuidado de personas vulnerables; se ven obligados a

cumplir con horarios laborales que prácticamente no dejan tiempo para la vida en el hogar y para lo social. Esto lleva a adoptar conductas o hábitos que influyen en sus condiciones de salud, entre las que se pueden mencionar: Alimentación desequilibrada, desordenada; actividades de recreación y ocio escasos o nulos, insuficientes horas compensatorias de reposo y sueño; como ausencia en el desarrollo de actividades físicas.

La administración racional y equilibrada del tiempo que se dedica al trabajo y al bienestar personal e integral es de vital importancia para el desarrollo de una vida saludable.

Con respecto a los efectos del pluriempleo, existe un trabajo realizado en la República Oriental del Uruguay realizado por Dotti y Rodríguez (El multiempleo ¿trae consecuencias en la calidad de vida del equipo de Enfermería que trabaja en unidades de Cuidados Intensivos?, 2012), quienes investigaron el efecto del pluriempleo en la calidad de vida del equipo de enfermería, en el cual se pudo constatar que la carga horaria a la que un enfermero se ve sometido debido al multiempleo puede modificar su bienestar. El problema es la falta tiempo dedicado al ocio y el insuficiente tiempo para recuperarse del desgaste corporal y mental.

Por último, cabe mencionar que se desarrollaron diversos estudios con respecto a la situación de salud de los enfermeros que trabajaban en el Hospital Luis Lagomaggiore de la provincia de Mendoza, Argentina. (Quiroga, Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. [tesis] 2009) y Monges, Ribaud y Tunqui (Estrés en el Personal de Enfermería y las Relaciones Interpersonales entre Equipo de Salud, 2017). Los estudios concluyeron que el 93% de los encuestados duerme menos de ocho horas y consume medicación para dormir. Con respecto a la actividad física, el 89% no realiza ningún tipo de práctica durante la semana. El 48% consume tabaco y un 61% se considera fumador ocasional. Los datos muestran cómo los estilos de vida intrahospitalaria asociada a la extra hospitalaria repercuten en las condiciones de salud de enfermeras/os en estudio.

Por su parte, el estudio de Monges, Ribaud y Tunqui (Estrés en el Personal de Enfermería y las Relaciones Interpersonales entre Equipo de Salud, 2017) los resultados hallaron que el personal que tiene doble empleo presenta en un 30% de signos de estrés. Asimismo, se siente insatisfecho con la retribución económica. El 22% no realiza actividades recreativas y de relajación. La mayoría del personal de enfermería que trabaja en un ámbito laboral cordial es el 26% del turno mañana; el enfermero profesional con un 30% es el que menos

ausentismo laboral tiene con respecto a los demás colegas, los enfermeros que duermen más de 9 horas no experimentan cansancio.

A partir de la revisión de estos antecedentes, este trabajo tuvo como objetivo determinar las consecuencias que produce el pluriempleo en la salud de los enfermeros del Hospital Dr. Arturo Oñativia de la ciudad de Salta, durante el primer trimestre del año 2019.

Método

El diseño que se utilizó fue descriptivo y transversal.

El universo estuvo constituido por enfermeros en situación de pluriempleo, N=40, que trabajan en más de un empleo, ya sea público o privado, además del Hospital Dr. Arturo Oñativia. Representa el 53% del total de trabajadores del Hospital.

La fuente de datos fue primaria. La técnica implementada fue una encuesta en su modalidad de formulario auto administrado y anónimo. El instrumento un cuestionario semi estructurado en el que se consideraron las dimensiones de las consecuencias del pluriempleo en la salud de los enfermeros: - En los hábitos alimentarios: Cantidad de ingestas diarias, tipo de alimentos y frecuencia; En la actividad física: tipo de actividad física y frecuencia de realización; En el descanso y sueño: se trata en este caso de indagar la cantidad de horas de descanso y En el ocio y recreación: tipo de actividad de recreación y frecuencia de realización de esas actividades.

La investigación contó con la autorización de la institución y del comité de Ética. Se entregó el consentimiento informado y se respetó la confidencialidad de los participantes y el resguardo de los datos.

Las variables en estudio se analizaron en relación con las medidas de resúmenes correspondientes y se representaron a través de tablas de distribución de frecuencia.

Resultados

Las características socio-demográficas de la población en el estudio reflejaron: enfermeros en situación de pluriempleo el 55% eran mujeres; la edad preponderante fue de 31 a 40 años en un 37%; seguido de 41 a 50 años un 30%; 25% entre 21 y 30 años y 8% entre 51 y 60 años. En relación con el estado civil

prevaleció casado en un 42%; soltero un 33%; en unión estable 15% y divorciado el 10%. En cuanto a la cantidad de hijos el 77% tenía hijos, de los cuales el 39% dos hijos; el 29% sólo uno, seguido de los que poseían tres con un 26%; por último, el 6% manifestó tener cuatro o más hijos. En cuanto al nivel de formación de enfermeros en situación de pluriempleo, un 80% eran Enfermeros Técnicos Profesionales y el 20% restante Licenciados en Enfermería.

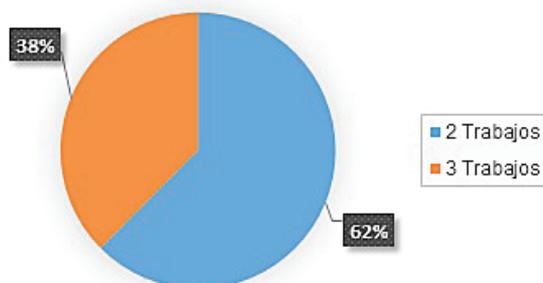


Figura N° 1. Cantidad de empleos que poseen los enfermeros/as del Hospital Dr. Arturo Oñativia- Salta, Primer trimestre del año 2019.
Fuente: Cuestionario auto administrado.

Al considerar la cantidad de empleos que poseían enfermeros/as nos dio como resultado: el 62% de poseía dos trabajos, mientras que el 38% se trabajaba en tres sitios. (Figura N°1). Se relevó que la carga horaria semanal que cumplían era de 41 a 80 horas un 75%; seguido de hasta 40 horas el 20% y más de 81 horas el 5%.

Se evidenció que el tiempo de permanencia en pluriempleo representa de 1 a 5 años un 55%; que trabajaban en más de un lugar desde hacía 6 a 10 años el 20%; desde hacía 1 año el 12%, más de 10 años el 8% y por último, menos de 1 año el 5%.

Al determinar las consecuencias del pluriempleo conforme a las dimensiones seleccionadas surgió que la primera y más importante es el estado nutricional los resultados encontrados mostraron que el 73% de los enfermeros/as no realizaban las ingestas diarias recomendadas y el 27% restante sí cumplía con ellas. Las causas de sus ingestas diarias obedecían a costumbres un 72%; por estar de guardia el 23%; por falta de tiempo el 3% y por causas económicas el 3%. Al indagar sobre la frecuencia del consumo de determinados tipos de alimentos, el 37% respondió que el consumo de verduras es “ocasional”; el 32,5% respondió que “raramente” comía verduras. El 40% respondió que ingiere frutas “frecuentemente” y “ocasionalmente” un 30%. El 30% consumía “raramente” y “ocasionalmente” lácteos. El 50% ingería carnes “muy frecuentemente” y

el 30% “frecuentemente”. Se observó que el 32,5% que “nunca” o “raramente” realizaba ingesta de cereales; el 37,5% “raramente” consumía azúcar mientras que el 27,5% lo hacía “ocasionalmente”.

Al considerar el consumo de harinas, el 42% respondió que “nunca” lo hace y fue el porcentaje más elevado; seguido de “frecuentemente” con el 22,5%. Con respecto al consumo de grasas el 42,5% la encuesta señaló que “nunca” y el 20%, “raramente”. En relación a los que ingerían fiambres “ocasionalmente” (40%) y frituras “ocasionalmente” el 35% y “frecuentemente” el 25%.

Al considerar la actividad física de enfermeros/as en condición de pluriempleo se observó que el 55% de la población realizaba ejercicios, mientras que el 45% no se ejercitaba. (Figura N° 2).



Figura N° 2. Consecuencias en la actividad física de los enfermeros/as del Hospital Dr. Arturo Oñativia- Salta, Primer trimestre del año 2019.
Fuente: Cuestionario auto administrado.

La actividad que más practicaban resultó ser fútbol con 45%, seguida de zumba, un 20% y caminatas el 15%. En cuanto a la frecuencia de actividad física el 64% no alcanzaba a cumplir con la recomendación diaria porque se ejercitaba sólo una vez a la semana mientras que el 36% de las personas cumplía con lo sugerido por la OMS (2010, citado en Crespo Salgado, Delgado Martín, Blanco Iglesias y Aldecoa Landesa, 2014), realizar actividad física al menos dos veces por semana. Al indagar sobre lo que motivaba la frecuencia de ejercitación prevaleció la disponibilidad horaria de los sujetos con un 91% y, a continuación, refirieron que es la frecuencia apropiada el 5%; por último, respondieron que le facilitaba el traslado al trabajo el 4%.

Al recabar los resultados sobre la dimensión reposo y sueño de enfermeros/as pluriempleados/as, se consultó sobre la cantidad de horas de sueño

demonstrando que el 73% no dormía las horas necesarias entre 7 y 8 horas; sólo el 27% alcanzó esta recomendación de la DHI (2013) se puede ver en el Figura N° 3. Al indagar sobre las razones de la cantidad de horas de sueño el 82% respondió que es debido al tiempo que disponen para el descanso, mientras que el 18% respondió que son las horas que necesita para descansar.

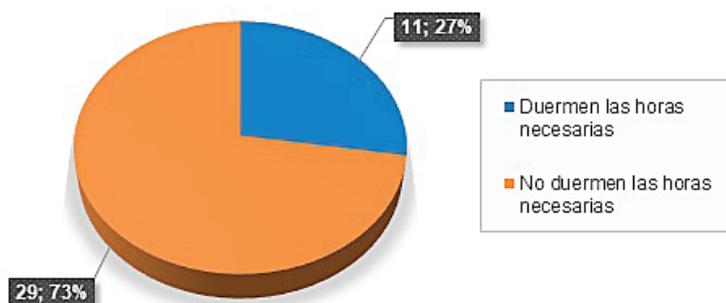


Figura N° 3. Consecuencias en la cantidad de horas de sueño de los enfermeros/as del Hospital Dr. Arturo Oñativia- Salta, Primer trimestre del año 2019.

Fuente: Cuestionario auto administrado.

Respecto a la dimensión sobre recreación y ocio, teniendo en cuenta las actividades recreativas y su frecuencia de realización, el 40% respondió que escasamente realizaba actividades al aire libre, mientras el 32,5% no lo hacía nunca. El 70% jamás desarrollaba actividades de creación manual o artística y el 22,5% raramente lo hacía. Al evaluar la asistencia a espectáculos, los resultados más significativos aluden a un 55% que nunca participaba; quienes acudían raramente representaban el 40%; en forma ocasional el 52,5% realizaba actividades de recreación y ocio mientras que el 22,5% raramente lo hacía.

Al analizar sobre las actividades culturales participativas, resultó que el 62,5% nunca formaba parte de aquéllas; mientras que el 25% raramente lo hacía. El 60% nunca participaba de actividades de lectura y lo hacía ocasionalmente el 17,5%. En cuanto a la actividad de visitar a amigos o parientes ocasionalmente lo hacía el 42,5% y raramente, el 22,5%. Nunca asistían a actividades audiovisuales el 70% mientras que ocasionalmente, el 17,5%. Nunca participaban de actividades de relajación el 62,5% y raramente lo hacían el 17,5%. A su vez, nunca desarrollaban pasatiempos ni hobbies el 57,5% y lo hacían raramente el 20%.

El 50% de enfermeros/as participaba esporádicamente de actividades religiosas, mientras que ocasionalmente lo hacía el 20%. El 70% nunca realizaba actividades recreativas o lúdicas y ocasionalmente el 17,5%.

Cuando se les consultó sobre las causas de esa frecuencia de realización de actividades recreativas el resultado que se impuso con el 70% fue el de que así lo permite la disponibilidad horaria, seguido por el 27%, que respondió que con esa frecuencia acostumbra realizarlas.

Al relevar cuáles son las consecuencias que produce el pluriempleo en la salud de enfermeros/as los resultados mostraron que de la población en estudio no realizaban la ingesta diaria recomendada en un 73% y además no tenían una nutrición sana y equilibrada teniendo en cuenta los grupos de alimentos en el 62,5% de los casos. Se observó que el 45% no realizaba actividad física y del porcentaje que sí realizaba una actividad física un 80% no la efectuaba en la frecuencia recomendada.

Cuando se valoró el impacto en las horas de descanso y sueño se advirtió que el 72,5% del personal no dormía las horas necesarias.

Por último, el análisis de las actividades de recreación y ocio determinó que el 50% de las personas no practicaba este tipo de actividades.

Discusión

El estudio llevado a cabo en el Hospital Arturo Oñativia durante el primer trimestre del año 2019, generó la discusión que se desarrolla en el presente apartado.

En referencia a los hábitos alimentarios, específicamente a la cantidad de ingestas alimenticias, se observa que:

Sólo el 27% de los enfermeros cumple con las cuatro ingestas diarias recomendadas por Troncoso Pantoja (Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, 2014), sin tener en cuenta las colaciones o snacks durante los tiempos transcurridos entre aquéllas. La causa principal de este régimen de ingestas obedece a que están acostumbrados, tal como lo manifestó el 72% de los enfermeros en la encuesta.

En cuanto al tipo de alimento y frecuencia de ingesta, se ha constatado que no se tienen en cuenta los alimentos importantes para una nutrición sana y equilibrada, esto es: basada en la pirámide alimenticia propuesta por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Pirámide de la alimentación saludable, 2016). Al respecto, dicho estudio demostró que sólo un 37,5% ingiere vegetales de manera ocasional; frecuentemente el 40% consume frutas; lácteos,

rara y ocasionalmente, el 30% respectivamente; las carnes son consumidas por el 50%, aun cuando es sabido que el consumo de éstas debe ser opcional, ocasional y moderado (SENC, 2015); nunca o raramente el 32,5%, respectivamente, ingiere cereales; azúcar: raramente el 37,5%; harinas: nunca el 42,5%; grasas: nunca el 42,5%; fiambres: ocasionalmente el 40% y frecuentemente 20% y frituras: ocasionalmente 35% y frecuentemente 25%. Respecto a estos dos últimos grupos alimenticios, se observa un consumo excesivo, considerando las recomendaciones de la OMS (OMS, 2002 citado en Gil, Martínez de Victoria y Olza, 2015), sobre la ingesta ocasional de aquéllos.

Es importante añadir que, por sus características, el Hospital Dr. Arturo Oñativia se ocupa de la atención y tratamiento de pacientes con patologías endocrinas y esto influye en la preparación y conocimiento del equipo de salud sobre conductas y hábitos saludables. Vale decir, que los enfermeros de esta institución, al igual que los de la muestra de la investigación de Gerónimo y otros (Opinión acerca de las condiciones de trabajo y estilo de vida en el área de Enfermería, 2014), poseen un amplio conocimiento para promover estilos de vida saludables que, tal como se ha verificado, no logran aplicar en su vida cotidiana.

Al analizar los resultados de la actividad física, se pudo observar que un poco más de la mitad de los enfermeros encuestados, el 55%, realiza alguna; por lo tanto, el 45% se encuentra en sedentarismo, considerada por Benassar (Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. Tesis Doctoral, 2012), como la falta de una cantidad determinada de actividad física, bien de forma diaria o semanal. Si se consideran los beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud, esto tiene una influencia negativa en el organismo. Así lo manifiestan las recomendaciones de la OMS (2010, citado en Crespo Salgado, Delgado Martín, Blanco Iglesias y Aldecoa Landesa. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria, 2014), que postulan que el tiempo de actividad física semanal en personas adultas de entre 18 y 64 años, debe ser de manera moderada y vigorosa. Y sobre este último punto vale aclarar, que dentro del grupo de enfermeros/as que realizan actividad física, el 64% sólo hace una vez por semana.

Al abordar las horas de descanso y sueño, se comprueba que el 62% duerme un total de 5 a 6 horas diarias mientras que el 82% justifica que éstas son las horas que dispone para el descanso, según sus actividades diarias. Teniendo en consideración lo mencionado por el equipo de investigación DHI (La importancia de los hábitos saludables, 2013), los trastornos del sueño se convirtieron

en uno de los aspectos más preocupantes en la actualidad. De modo tal que, al comparar la realidad encontrada con los aspectos comportamentales y dimensiones del sueño en este establecimiento de salud, se corrobora que el ritmo circadiano del personal, especialmente de aquel que ejerce sus actividades durante el turno noche, se encuentra alterado. Las horas de sueño no logran reparar del cansancio y se ven afectadas muchas veces por las demandas familiares y otras actividades haciendo que el descanso sea intermitente. Además, al estar dentro de un patrón de sueño corto, es decir que descansan hasta 6 horas diarias o menos, su organismo está predisposto a sufrir somnolencia y alteraciones en la salud física y mental, según el DHI (La importancia de los hábitos saludables, 2013), esto sumando a la inadecuada alimentación y la falta de ejercicio físico, que influyen en la calidad del sueño.

Por último, al observar la frecuencia de realización de las actividades recreativas y de ocio, se pudo constatar que, debido al tiempo disponible, en un 70% es baja la posibilidad de llevarlas a cabo. Esto se contrapone con lo manifestado por Cuenca Cuenca Amigo y San Salvador del Valle Doistua (La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio, 2016), quienes expresan que el ocio es una de las necesidades vitales básicas relacionadas con el deseo, la libre elección, la motivación y el disfrute. Así también Dumazedier (1964, citado en Cuenca Amigo y San Salvador del Valle Doistua, 2016) asocia el ocio con el descanso, la diversión y el desarrollo personal. En este orden de ideas a favor de la importancia de la recreación y el ocio, Lazarus y Folkman (1986, citado en Pascucci. El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida, 2012), aluden al ocio constructivo como un valioso recurso en el desarrollo personal saludable y un aliado importante en el afrontamiento del distress. Lamentablemente, se observa que la mayoría de los colegas ocupan muchas horas diarias de su tiempo vital trabajando, motivados especialmente por razones económicas, restándole tiempo destinado al ocio y a la recreación, actividad que como se ha visto, resulta sumamente saludable para la vida y el desarrollo personal.

Conclusión

En el estudio realizado en el 2019 en el Hospital Dr. Arturo Oñativia se puede concluir que hay más enfermeros/as en situación de pluriempleo que las/los que sólo poseen uno y es más frecuente en enfermeras/os de menor edad, con dos empleos, mayormente mujeres, casadas/os o en una unión estable, con hijos y el nivel de formación es el profesional de enfermería.

Respecto de la alimentación de enfermeras/os la causa de su régimen de

ingesta diaria es por costumbre. En cuanto al tipo de alimentos y frecuencia de consumo, se obtiene que consumen más frutas y carnes que verduras y lácteos; nunca o raramente ingieren cereales, azúcar, harinas y grasas y sí consumen en una frecuencia mayor pero ocasionalmente frituras y fiambres.

En cuanto a la actividad física, son más los que responden que sí la realizan, mayormente fútbol y zumba, pero la frecuencia de actividad y, consecuentemente, no alcanza a cumplir con la recomendación diaria respondiendo que no lo hacen por la disponibilidad horaria.

En relación al reposo y sueño de enfermeras/os pluriempleadas/os, se obtiene que esta situación genera que no se duerma la cantidad de horas necesarias recomendadas por el tiempo del que disponen para hacerlo.

En cuanto a la dimensión tiempo libre se concluye que resulta baja la cantidad de tiempo destinado a la recreación y al ocio, factores importantes para el disfrute y la realización personal, que se constituye en un aliado al enfrentar situaciones adversas como el distress, no pueden desarrollarlo debido al escaso tiempo que les queda disponible.

El empleo múltiple o pluriempleo afecta potencialmente la salud física y psicológica de enfermeras/os, más aún cuando es sostenido a lo largo del tiempo; será necesario profundizar más indagando sobre las razones y los efectos a largo plazo en la salud de esta población de profesionales de la salud.

Referencias Bibliográficas

Aspiazu, E. (2017). *Las condiciones laborales de las y los enfermeros en Argentina: entre la profesionalización y la precariedad del cuidado en la salud*. Trabajo Social, 2017, n° 28, p. 11-35.

Bennasar, V. (2012). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud*. Tesis Doctoral. Universitat Illes Balears. Palma, Islas Baleares, España.

Crespo Salgado, J. J., Delgado Martín, J. L., Blanco Iglesias, O. y Aldecoa Landesa, S. (2014). *Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria*. Elsevier. 47(3):175-183. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714002911?via%3Dihub>

- Cuenca Amigo, M. y San Salvador del Valle Doistua, R. (2016). *La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio*. Revista de Psicología del Deporte, 25(2) 79-84. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102013.pdf>
- DHI (Desarrollo Humano Integral). (2013). *La importancia de los hábitos saludables*. México: DHI Desarrollo Humano Integral. Disponible en: <https://www.desarrollohumanointegral.org/quehacemos.php>
- Dotti, G. y Rodríguez, C. (2012). *El multiempleo ¿trae consecuencias en la calidad de vida del equipo de Enfermería que trabaja en unidades de Cuidados Intensivos?* Revista Uruguaya de Enfermería (RUE). Uruguay.
- Gerónimo, M. A.; Mendieta, M. L.; Moccia, A. L. y Córdoba. (2014). *Opinión acerca de las condiciones de trabajo y estilo de vida en el área de Enfermería*. Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Enfermería.
- Hospital Dr. Arturo Oñativia. (2019). *Recursos humanos, especialidades, Instalaciones y servicios*. Disponible en: <http://www.hospitalonativia.gob.ar/>
- Leidi, M. (2018). *Salud y Trabajo*. Revista Soberanía Sanitaria. Año 2, Número 5. Buenos Aires. Disponible en: <http://revistasoberaniasanitaria.com.ar/wp-content/uploads/2019/03/revistaSSnro6.pdf>
- Martínez González, M. A. (2018). *Conceptos de Salud Pública y estrategias preventivas*. 2da Edición. España: Elsevier ediciones.
- Monges, E., Ribaudó, A. y Tunqui, B. (2017). *Estrés en el Personal de Enfermería y las Relaciones Interpersonales entre Equipo de Salud*. Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo. Mendoza. Disponible en: https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/8628/monges-elizabeth.pdf
- Orcasita Almarales, A., & Ovalle Yaguna, L. (2019). *Condiciones Laborales del Personal de Enfermería en una Clínica de Alta Complejidad en Valledupar*. Bio ciencias, 14(1), 99-124. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/bio-ciencias.1.5334>
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

- OPS (Organización Panamericana de la Salud). (2019). *Salud Universal en el Siglo XXI: 40 años de Alma-Ata*. Informe de la Comisión de Alto Nivel. Edición revisada. Washington, D.C. Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/50960/9789275320778_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Pascucci, M. (2012.) *El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida*. Calidad de Vida-Universidad de Flores, Año IV, N° 7, p. 39-53. Disponible en: <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVU-FLO/article/view/76/74>
- Quiroga, I. (2009). *Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros*. [tesis]. Universidad del Aconcagua, Facultad de Ciencias Médicas, Ciclo de Licenciatura de Enfermería, Mendoza.
- SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria). (2015). *Pirámide de la alimentación saludable*. Madrid: Sociedad Española de nutrición Comunitaria. Disponible en: <https://www.efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>
- Troncoso Pantoja, C. (2011). *Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria*. Chile. Revista Costarr Salud Pública; 20:83-89. Recuperado de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v20n2/art3v20n2.pdf>