

DOI: 10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.505-515

URL: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1872>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de investigación

CÓDIGO UNESCO: 32 Ciencias Médicas

PAGINAS: 505-515



Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería

Relationship of work stress with healthy lifestyle in nursing staff

Relação entre o stress relacionado com o trabalho e estilos de vida saudáveis no pessoal de enfermagem

Gabriela Isabel Laje Olvera¹; Santa Maritza Tigrero Reyes²; Jahaira Jessenia Mite Menéndez³; Ivonne Johanna Alvarez Toala⁴

RECIBIDO: 01/09/2022 **ACEPTADO:** 07/10/2022 **PUBLICADO:** 15/11/2022

1. Magíster en Enfermería Mención en Enfermería de Cuidados Críticos; Maestría Internacional en Nutrición y Dietética Especializado en Nutrición Clínica; Licenciada en Enfermería; Hospital Sagrado Corazón de Jesús; Quevedo, Ecuador; gabriela_laje@hotmail.com;  <https://orcid.org/0000-0001-8063-1520>
2. Máster en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local; Licenciada en Enfermería; Hospital de Especialidades Abel Gilbert Pontón; Guayaquil, Ecuador; maritza_tigrero@hotmail.com;  <https://orcid.org/0000-0002-5158-5876>
3. Licenciada de Enfermería; Investigadora Independiente; Guayaquil, Ecuador; jamia.210494@gmail.com;  <https://orcid.org/0000-0002-2287-2948>
4. Enfermera; Hospital Movil N° 1; Pedernales, Ecuador; ivon2511@hotmail.com;  <https://orcid.org/0000-0002-1362-5523>

CORRESPONDENCIA

Gabriela Isabel Laje Olvera
gabriela_laje@hotmail.com

Quevedo, Ecuador

RESUMEN

Los profesionales de enfermería mantienen estrés y un estilo de vida no saludable, debido a jornadas de trabajos completos y horarios nocturnos donde el tiempo libre lo utilizan para el descanso evitando así el ejercicio, y provocando sedentarismo; también se observó que muchos factores dependen del área de trabajo donde fueron la emergencia y cuidado crítico ya que están expuestos al sufrimiento y la muerte de los pacientes. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación del estrés laboral con el estilo de vida saludable en el personal de Enfermería. El artículo fue una investigación cualitativa, el cual estuvo respaldado por artículos científicos publicados entre varios años atrás hasta la actualidad 2022, tomando en cuenta investigaciones sobre estrés laboral y los hábitos saludables del personal de enfermería, de acuerdo con su alcance fue una investigación tipo descriptiva. Un estudio realizado por el instituto americano del estrés, indicó que el factor principal del estrés está relacionado con el trabajo en un 80% y en un 40% afecta debido a la rotación del lugar de trabajo. El estrés de los profesionales de enfermería afecta más al turno nocturno con un 78.9%, seguido de turno diurno con un 13.2%, y finalmente en turnos de mañanas fijas el 7.9%. Se demuestra que la falta de actividad física, descanso, recreación, nutrición, higiene y el uso de sustancias nocivas provocan que el personal de enfermería tenga estrés y un estilo de vida no saludable.

Palabras clave: Estrés, Estilo de Vida Saludable, Enfermería.

ABSTRACT

Nursing professionals maintain stress and an unhealthy lifestyle, due to full working days and night shifts where free time is used for rest, thus avoiding exercise, and causing sedentarism; it was also observed that many factors depend on the area of work where they were emergency and critical care since they are exposed to the suffering and death of patients. The present research aimed to determine the relationship between work stress and healthy lifestyle in nursing personnel. The article was a qualitative research, which is supported by scientific articles published between several years ago and nowadays 2022, taking into account research on work stress and healthy habits of nursing personnel, according to its scope it is a descriptive type of research. A study conducted by the American Institute of Stress indicated that the main factor of stress is 80% work-related and 40% of the stress is due to workplace turnover. The stress of nursing professionals affects more the night shift with 78.9%, followed by the day shift with 13.2%, and finally in fixed morning shifts with 7.9%. It is shown that the lack of physical activity, rest, recreation, nutrition, hygiene and the use of harmful substances cause the nursing staff to have stress and an unhealthy lifestyle.

Keywords: Stress, Healthy Lifestyle, Nursing.

RESUMO

Os profissionais de enfermagem mantêm o stress e um estilo de vida pouco saudável, devido aos turnos nocturnos e dias de trabalho completos em que o tempo livre é utilizado para descanso, evitando assim o exercício, e causando sedentarismo; observou-se também que muitos factores dependem da área de trabalho em que se encontram expostos ao sofrimento e à morte dos pacientes. A presente investigação visava determinar a relação entre o stress no trabalho e um estilo de vida saudável no pessoal de enfermagem. O artigo foi uma investigação qualitativa, que é apoiada por artigos científicos publicados entre vários anos atrás e hoje em dia 2022, tendo em conta a investigação sobre stress no trabalho e hábitos saudáveis do pessoal de enfermagem, de acordo com o seu âmbito é um tipo descritivo de investigação. Um estudo realizado pelo American Institute of Stress indicou que o principal factor de stress é 80% relacionado com o trabalho e 40% do stress é devido à rotação do local de trabalho. O stress dos profissionais de enfermagem afecta mais o turno nocturno com 78,9%, seguido pelo turno diurno com 13,2%, e finalmente nos turnos fixos da manhã com 7,9%. Demonstra-se que a falta de actividade física, descanso, recreação, nutrição, higiene e utilização de substâncias nocivas causam stress e um estilo de vida pouco saudável ao pessoal de enfermagem.

Palavras-chave: Stress, Estilo de Vida Saudável, Enfermagem.

Introducción

El estrés va desde la década de 1930, cuando un joven austriaco, estudiante de la carrera de Medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye analizó que los pacientes a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad, presentaban síntomas muy comunes y generales como: bajar de peso, cansancio, astenia, pérdida del apetito entre otros. Por lo cual a toda la sintomatología igual lo denominó el “Síndrome de estar enfermo” (1-3). Selye realiza el post doctorado donde desarrolla sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con rata de laboratorios, donde comprobó la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), atrofia del Sistema Linfático y úlceras gástricas. A todas estas alteraciones la llamo “estrés biológico” (4,5).

Todas las personas experimentamos estrés ya sea este por cansancio, agobio, falta de sueño, de apetito o hasta sobrealimentación. El estrés afecta de muchas maneras sea esta física, mental y hasta psicológica que con el tiempo puede causar consecuencias en la salud de las personas. El estrés laboral produce conflictos a quienes administran instituciones ya que los trabajadores tendrían un menor rendimiento, los motivos pueden ser: desmotivación, cansancio, enfermedad, presión entre otras (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés laboral como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. Se refiere a una alerta biológica necesaria para la supervivencia. Generando cambios en el estado físico y psíquico de cada persona. La carga laboral y el ambiente de trabajo a afectada a los trabajadores ya que presiente los niveles de tensión, de esta manera es cuando se ve afectado la salud mental de los profesionales de enfermería. (6,7).

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones

emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima (8). Por ejemplo, sentir tensión muscular, aumento de la presión arterial y frecuencia cardiaca; miedo, enojo, irritabilidad, depresión; atención disminuida, dificultad para solucionar ciertos problemas, entre otros síntomas.

En la mayor parte de estudio revela que la importancia del estrés laboral en el personal de enfermería se debe a característica especiales como: atender el dolor, la muerte, demandas y presiones laborales, conflictos con los pacientes y familias etc. Afectando el sistema autónomo y órganos internos del cuerpo. El cuerpo del trabajador presenta estados de agotamiento físico y emocional, cansancio, tensión muscular, dolor de cabeza, alteración del sueño y ansiedad (9).

Los profesionales de enfermería diariamente están expuestos a riesgos ocupacionales, sobre todo psicosocial ya que tienen convivencia con el sufrimiento y la muerte. Varios estudios han demostrado que la alta demanda de paciente, los conflictos interpersonales, desvalorización profesional provocan enfermedad mental en el personal de enfermería, siendo la primordial absentismo e incapacidad laboral. El estrés interfiere en la satisfacción y el placer que tiene el individuo en el trabajo y está relacionado con la calidad de vida.

Los altos niveles de estrés y la mala calidad de vida provocan a desarrollar síndrome de burnout, el cual se caracteriza por varios síntomas como agotamiento, falta de energía física y mental, despersonalización en el trabajo, auto desvalorización etc. La OMS incluye al síndrome de Burn-Out en la 11va. Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como fenómeno ocupacional. No está clasificado como una condición médica o enfermedad, ya que es un síndrome de estrés crónico que no se ha manejado de manera adecuada ni con éxito (3,10).

Los principales problemas de salud de los trabajadores de enfermería están relacionados con el estrés y el estilo de vida, aunque tienen un amplio conocimiento de promoción y prevención de enfermedades no priorizan su salud, pero si la salud de las demás. El estilo de vida es la forma de vida de cada individuo va desde su comportamiento individual, social, socioeconómico, ambiental; es decir estilo de vida saludable hace referencia a la comunidad ya que depende del tipo de alimentación que con lleva cada persona, entonces ahí podemos llamar estilo de vida y estilo de vida saludable. Por lo tanto, estilo de vida saludable tiene comportamientos que involucran riesgos para la salud del ser humano (11,12).

La OMS destaca como enfermedad no transmisible el estilo de vida no saludable ya que con ella viene el sedentarismo y va acompañada de múltiples enfermedades como son: la obesidad, la hipertensión, la diabetes, todos estos problemas se deben a la alimentación que lleva el personal de enfermería alimentándose con comida chatarra, consumo de azúcares y cafeína en guardias nocturnas, se estima que cada año, mueren 38 millones de personas en el mundo por enfermedades no transmisibles (13).

La OMS Define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones propios con determinada conducta por factores socioculturales y características personales. La ansiedad con el estrés tiene mucha incidencia en los trabajadores de la salud, es decir que a mayor estrés laboral menor prevalencia de estilo de vida saludable (11).

Entonces podemos decir que los trabajos de turno generan más estrés y disminuye el desempeño laboral, dada a las alteraciones de sueño se puede presentar problemas como irritabilidad, insomnio, problemas gastrointestinales debido al consumo de alimentos fuera del hogar y en horarios no establecidos; el personal de enfermería por

diversos cambios de horarios no realiza actividad física (deporte) ni tiene una alimentación saludable y balanceada. El estilo de vida saludable con lleva a los individuos a evitar enfermedades prevenibles con buenos hábitos alimenticios, practicando actividad física, evitan el consumo de tabaco y alcohol. Es responsabilidad que cada persona llevar una vida saludable que garantice su salud para tener un envejecimiento saludable y libre de enfermedades prevenibles (14,15).

El objetivo de la presente investigación determinar la relación del estrés laboral con el estilo de vida saludable en el personal de Enfermería.

Materiales y Métodos

El presente artículo corresponde a una investigación cualitativa, el cual está respaldado por artículos científicos publicados entre varios años atrás hasta la actualidad 2022, tomando en cuenta investigaciones sobre el estrés laboral y los hábitos saludables del personal de enfermería.

Según su alcance se considera investigación de tipo descriptiva ya que se pretende determinar la relación del estrés laboral con el estilo de vida saludable en el personal de Enfermería. La finalidad de la investigación es mantener la salud y el bienestar físico y mental del personal de enfermería para que se reduzcan las probabilidades de que la persona sufra de estrés laboral, dado que estará en mejores condiciones saludables para afrontar una situación estresante. Se realizará mediante revisión bibliográfica con método de análisis y discernimiento de la información, a partir de ello se elaborará la síntesis de la información más relevante.

Criterios de inclusión

Se incluirán en la revisión artículos sin restricciones de idioma de los cuales se recolectará la información que se encuentra en bases de datos como PubMed, Scielo, Dialnet, Lilacs y en el caso de revistas indexa-

das como Portales Médicos. Se tomará en cuenta que más de un 50% de estos documentos no sean de años inferiores a 2018; en entidades que sea necesario datos y cifras tales como la OMS, OPS, OIT deberán tomarse en cuenta las cifras que estén más actualizadas; además se incluirán en la revisión libros, tesis de posgrados o doctorado. Dentro de esta revisión estarán todos los artículos en los cuales consten pacientes con estrés laboral sin importar la edad, sexo y sin distinción de raza o etnia.

Criterios de exclusión

Serán excluidos del proceso de revisión artículos científicos que no estén indexados a ninguna revista o que no consten en las bases de datos mencionadas, tesis de pregrado y artículos de fuentes informativas no indexadas como periódicos, revistas, entrevistas. Se excluirán de este artículo todas las personas ajenas al servicio de enfermería, como médicos, obstetras internos de medicina entre otros; excluyéndose ya que la presente investigación es netamente sobre la Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería.

Resultados

Enfermería es considerado como una de las profesiones más estresantes va relacionado con el trabajo entre enfermeras y en funcionamiento individual de la atención médica brindada, los estresores corresponden a la depresión, altos índice de ansiedad, altos niveles de burnout, satisfacción laboral reducida, cambios de rotación; estos factores de asocian de manera negativa al paciente. Un estudio realizado por el instituto americano del estrés, indica que el factor principal del estrés está relacionado con el trabajo en un 80% y en un 40% afecta debido a la rotación del lugar de trabajo.

Una muestra final realizada en Grecia con 156 enfermeros entre ellos hombre y mujeres con diversas edades desde 26 a 59 años revela que las desviaciones estándar de las

subescalas de estrés total y ENSS se proporcionan el nivel de estrés en alto, medio y bajo, donde el factor más estresante está relacionado con la "muerte y el morir", la "demanda de pacientes y sus familiares" y por ultimo "la incertidumbre del trabajo"; esto corresponde a un 65% como un nivel alto de estrés y el 36% como el nivel más bajo (16).

El estrés cuando se vuelve de forma crónica tiene demasiadas consecuencias una de ellas es afectar la salud y el bienestar de los trabajadores de enfermería, el estrés laboral baja aproximadamente el 50% rendimiento en el ámbito laboral. Entre los profesionales de salud el personal de enfermería ha sido objetivo de estudio ya que muchos estresores laborales se hayan en este tipo de personal, si dichos estresores se mantienen en forma crónica pueden presentar el síndrome de Burnout.

La muestra estuvo constituida por 33 mujeres y 5 hombres, con una edad media de 31 a 50 años, donde se demuestra que el estrés de los profesionales de enfermería afecta más al turno nocturno con un 78.9%, seguido de turno diurno con un 13.2%, y finalmente en turnos de mañanas fijas el 7.9%. Se puede observar que existe una amplia muestra de estrés laboral entre las 3 dimensiones. (17-19).

Los profesionales de enfermería debido al ambiente de trabajo tienen afectaciones psicológicas y fisiológica debido a la interacción con personas y el medio ambiente, es decir se altera su equilibrio emocional, depresivo y de ansiedad provocando estrés. El mayor grado de ansiedad es provocado por turnos nocturnos y jornadas especiales (sábados y domingos), por lo tanto, este tipo de profesionales de la salud son mucho más frágil para que afecte la depresión.

Un estudio realizado en un hospital de segundo nivel con 106 profesionales de enfermería entre ellos hombres y mujeres con una edad media de 29 a 30 años se muestra que existe prevalece en la depresión

leve con 39.6%; en la no depresión 37.7%; depresión moderada 21.6%; y depresión grave 1.1%. Haciendo referencia la depre-

sión en cuanto al estrés tenemos el 89.5% y distrés 10.5% (20).

Tabla 1. Nivel de depresión y estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Depresión		
No depresión	40	37.7%
Depresión leve	42	39.6%
Depresión moderada	23	21.6%
Depresión grave	1	1.1%
Total	106	100.0%
Estrés – distrés		
Si	95	89.5%
No	11	10.5%
Total	106	100.0%

Fuente: Resultados de cuestionarios Escala de ZUNG, NSS (21).

El estrés laboral afecta el bienestar físico y psicosocial del personal de enfermería, por lo que se puede percibir amenazas hacia su seguridad. Un estudio realizado al personal de enfermería en el servicio de emergencia del hospital regional de Moquegua en el año 2018 con 50 enfermeros demostró que el cansancio emocional está en un 88%, el nivel medio de estrés en el trabajo es de un 8% y alto un 4 %. (13,21)

Dentro del estilo de vida saludable es muy significativo gozar de buena salud teniendo en cuenta la actividad física ya que esta promueve movimiento al cuerpo, así mismo la nutrición disfrutando de una dieta equilibrada y que contengan alimentos balanceados; la recreación por todas las acciones sociales y culturales siendo este apropiado en el tiempo libre; el descanso es necesario dormir 8 horas diarias para mantenerse con energía durante todo el día; la higiene diaria puede causar efectos nocivos al organismo si no se mantiene un buen aseo; los hábitos nuevos deben ser evitados puesto que

afecta el estado de salud de cada persona, entre ellas se considera el uso de alcohol, drogas, tabaco, cafeína entre otros, dicho elementos se consideran habidos dañados que afectan al organismo y con él se pueden adquirir múltiples enfermedades.(22)

Se estudió el estilo de vida donde se observa que solo el 10% tiene un estilo de vida saludable y mientras que el 90% un estilo de vida no saludable, se consideraron varios aspectos dentro del estilo de vida del personal de enfermería donde se revela que realizan actividad física un 66% no es saludable y el 34% saludable; en la dimensión de nutrición el 98% es no saludable y el 2% saludable; en la recreación el 56% es no saludable y el 44% es saludable; mientras en descanso el 68% es no saludable y el 32% es saludable; en la dimensión Higiene el 86% es no saludable y el 14% es saludable y para terminar se consideró hábitos nocivos siendo estos que el 100% tienen un estilo de vida no saludable (13,21).

Tabla 2. Encuesta aplicada a personal de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Regional de Moquegua, año 2018.

ESTILO DE VIDA			
Dimensiones del estilo de vida	Saludables	No saludables	Total
Actividad física	34%	66%	100%
Nutrición	2%	98%	100%
Recreación	44%	56%	100%
Descanso	32%	68%	100%
Higiene	14%	86%	100%
Hábitos nocivos	0%	100%	100%

Fuente: (13,21).

En un estudio realizado por Gamez en Perú en el año 2015 muestra que las enfermeras que trabajan en áreas de emergencia y áreas críticas tienen un nivel del 55% de autocuidado de vida no saludable, mientras el 45% presenta un autocuidado de vida saludable. El autocuidado es necesario para tener una calidad de vida saludable en cada persona, otro estudio realizado en el 2018 con 70 enfermeras de muestra que las enfermeras de emergencia el 42.86% tiene una calidad de vida no saludable, el 18.57% medianamente saludable y el 32.57% saludable. Se puede evidenciar que un gran número de enfermeras no lleva una calidad de vida saludable (23).

El entorno laboral afecta a los trabajadores de la salud, promoviendo efectos como el estrés y afectando negativamente es su condición de vida. La OMS y la OPS declaran que el lugar de trabajo debe promover condiciones óptimas que favorezcan la salud de los trabajadores. El personal de enfermería es caracterizado por realizar un trabajo amplio y sometidos a exigencias tanto por los requerimientos de los pacientes y su familia como también por otros trabajadores de la salud, cumple con horarios rotativos por lo que existe escaso tiempo de atender

sus necesidades, el descanso y alimentación. Esto factores trae consecuencia en su nutrición donde se ven afectadas por problemas de sobrepeso u obesidad, al mismo tiempo vienen con ella múltiples enfermedades como problemas cardíacos, gastrointestinales, cáncer, hipertensión, diabetes entre otros.

Los enfermeros son el pilar fundamental de cada hospital por lo tanto deben gozar de buena salud para garantizar su óptimo desempeño en el ambiente laboral. Dentro de un proceso de investigación en relación con la nutrición en el personal de enfermería se evaluó a 394 enfermeras sobre factores ocupacionales asociados con la obesidad y la actividad física en el tiempo libre donde se mostro que un 31,1% tenía sobrepeso y el 17,6% era obeso, mientras en la actividad física el 41.3% realizó actividad física aeróbica regular y el 56.6% realizó actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.

Otro estudio donde se valoró las conductas de autocuidado de las enfermeras relacionadas con el peso y el estrés se puede observar que el 59.2% tienen sobrepeso, se estudió a 169 enfermera siendo estas solo el 10% administrativas o gerentes; la mayoría informo que no tienen horarios regula-

res de alimentación, que pasan demasiado ocupados y no tienen descanso para comer mientras están trabajando.

Los factores asociados con la obesidad en el personal de enfermería son: la escasa actividad física, horario de trabajo completo (12 horas), horario de trabajos nocturnos; la falta de descanso y la demanda de trabajo hacen que mantengan una dieta desequilibrada y esta no sea balanceada al mismo tiempo consumiendo alimentos en horario no regulares, afectando de esta manera la salud del personal de enfermería (24).

En Ecuador el estilo de vida de los profesionales de enfermería y su relación con desempeño laboral y calidad de atención, concluyen a la adquisición y mantenimiento a modo de vida saludable con que repercuten en el bienestar de la vida saludable y la realización óptima de sus labores. Los resultados guardan relación en los trabajadores de la salud y mejora su calidad y estilo de vida cuando existe motivación dentro del ámbito laboral.

Un estudio realizado en Lima – Perú en una clínica privada demuestra que el 76% tiene un modo de estilo de vida saludable, en Quito – Ecuador se observa un 56% de estilo de vida saludable. También podemos apreciar los niveles de motivación laboral de los enfermeros donde se evidencia motivación baja con 43% y media con 50% por tal motivo es importante la motivación laboral en el personal de enfermería ya que de esta forma se evita el estrés de largas jornadas de trabajo y no surge de la presión externa; mientras mejor sea el estilo de vida de cada individuo se evitarán muchos estresores ya que la buena alimentación, el ejercicio, el descanso y evitar hábitos nocivos (alcohol, tabaco y cafeína) conllevan a tener una mejor calidad de vida y al mismo tiempo se evita enfermedades (25).

Discusión

Algunas investigaciones tanto a nivel nacional como internacional demuestran que el

estrés, la ansiedad y la depresión son factores influyentes en el personal de enfermería varios estudios lo han demostrado tanto en países desarrollados como Estados Unidos hasta países sub-desarrollados como Ecuador en donde los trabajadores de la salud en especial los profesionales de enfermería padecen de ansiedad lo que lo conlleva al estrés laboral y de esta manera se ve afectada las condiciones propias del trabajo. La salud de los trabajadores está condicionada no solo a peligros laborales siendo también a su condición de salud (20).

El nivel de estrés laboral y el estilo de vida saludable del personal de enfermería predominan dependiendo de las diversas áreas de los hospitales en nuestro estudio podemos observar que las áreas con mayor prevalencia de estrés laboral son: emergencia y cuidados críticos estos factores estresantes en el personal de enfermería es lidiar con el sufrimiento y la muerte, siendo la parte más afectada el sexo femenino. El estrés laboral afecta la parte física, psicológica y psicosocial de cada individuo por lo tanto es importante mantener los niveles de estrés bajo ya que si se vuelve crónico llegaríamos al síndrome de burnout, este afectando no solamente la parte física de cada persona si no también su salud (16,20).

Otro factor muy importante son los pacientes y las familias, este componente estresante influye a la demanda irrazonable, conductas agresivas y abusivas por parte de los pacientes y familiares, el personal de enfermería se ve agredido con algún tipo de violencia en algunas ocasiones físicas y en su mayoría de manera verbal; en ciertas ocasiones, es culpado por todo lo mal que pueda salir con los pacientes, aceptando la agresión y la violencia como “solo es parte del trabajo”. Es importante reconocer la labor que ofrece cada uno de los profesionales de la salud por lo tanto hay que crear conciencia y brindar orientación y seguridad al personal de enfermería ya que son los que tienen el primer contacto con los pacientes y familiares (16).

El estrés y el estilo de vida en el personal de enfermería en su 90% es no saludable debido a la falta de actividad física, recreación, descanso, nutrición, higiene, hábitos nocivos entre otros. Todos estos factores ocasionan problemas de salud en los profesionales de enfermería como la obesidad, Diabetes, hipertensión, enfermedades cerebro vasculares, enfermedades gastrointestinales, ansiedad y depresión, afectando la salud y el rendimiento en sus lugares de trabajo y a la vez ocasionando déficit de personal en las instituciones.

Los índices de obesidad en el personal de enfermería están relacionados con la falta de actividad física, los horarios de turno completo de trabajo y los horarios nocturnos, son las principales barreras de no tener un estilo de vida saludable ya que debido a esto existe el horario de comidas irregulares, consumo de comidas rápidas (fast food), ingesta de cafeína en la noche y de algunas sustancias nocivas como el tabaco. Principalmente los horarios de turno en el personal de enfermería son un factor predominante para no tener un estilo de vida saludable ya que el poco tiempo libre lo utilizan para descansar (24).

Actualmente en varios estudios por algunos autores se ha demostrado que las conductas de riesgo como la alimentación no saludable, la inactividad física (sedentarismo), el tabaco, el alcohol, puede contribuir a incrementar la mortalidad en el personal de enfermería. Otro de los factores importante son los sociodemográficos como: la edad, estado civil, procedencia y nivel socioeconómico. La edad, el personal de enfermería solteras y menores de 30 años toman jornadas de trabajo más largas y en algunas ocasiones solo horarios nocturnos, el tiempo libre es utilizado para el descanso y consumiendo mas alimentos de preparación rápida, mientras las personas casadas y mayores de 30 años toman más consciencia en mantener una la alimentación más nutritiva y realizando ejercicios domésticos, pero

tienen un índice de estrés más elevado debido al entorno familiar y laboral (11,12,20).

Se evidencia que el estrés y el estilo de vida saludable tiene un significado sobresaliente en el cuidado y aspecto de cada persona que el consumo de alimentos ricos en vitaminas, minerales y vegetales conllevan a una nutrición equilibrada y balanceada, la realización de ejercicios o actividades libre como mínimo 30 minutos diarios ayudan a evitar enfermedades cardiacas, el uso del tiempo libre y la calidad de las relaciones afectivas lograr mantener una adecuada salud física y mental. (14)

Conclusiones

Con el método de revisión sistemática se logró determinar que, si existe relación del estrés laboral con las condiciones de vida saludable en el personal de enfermería, ya que el estrés se produce por la sobrecarga de trabajo o las largas jornadas nocturnas provocan que los profesionales de enfermería usen el tiempo libre para descansar, consumiendo alimentos no saludables y así mismo evitando realizar actividad física como el ejercicio, promoviendo a la vez múltiples enfermedades.

También se pudo evidenciar que otro factor predominante del estrés laboral en los profesionales de enfermería se relaciona dependiendo el área de trabajo en este caso el mayor porcentaje de estrés se encuentra en las áreas de emergencia y cuidados críticos porque están expuestos a lidiar con el sufrimiento y la muerte. Se demuestra que la falta actividad física, descanso, recreación, nutrición, higiene y el uso de sustancias nocivas provocan que el personal de enfermería tenga estrés y un estilo de vida no saludable. Es importante que el personal de enfermería evite jornada de trabajos muy largas o tiempo completo, con la finalidad de evitar el estrés y mantener un estilo de vida saludable.

Bibliografía

- Sánchez J. Estrés laboral. *Rev. Hidrogénesis*. [internet]. 2010. [citado el 12 de Junio 2022]; 8 (2): 55-64. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Proaño D. Como el estrés laboral incide en el desempeño de los conductores de transporte de carga pesada Transhercules. [Trabajo de Titulación de especialidad de Psicóloga Industrial]. Universidad Central del Ecuador; 2015. [citado en 09 de Junio 2022]. Disponible en: <http://200.12.169.19/handle/25000/750>
- Ortiz A. El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo (Work stress, origin, consequences and how to combat it). [internet]. [citado el 15 de Junio 2022]; 15 (3): 1-19. Disponible en: [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)
- Sánchez J. Estrés laboral *Hidrogénesis*. AyA. [internet]. 2010. [citado el 5 de Junio 2022]; 8: 55-63. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Ortega J. Estrés y Trabajo. *Medynet*. 2009; 1 (2): 14-15.
- Flores J. Estrés, Ansiedad y Depresión Durante y Post-pandemia Covid-19 en Trabajadores: El Caso Ecuatoriano. *POLI*. [internet]. 2021. [citado el 15 de Junio 2022]; 2 (2): 17- 21. Disponible en: <https://doi.org/10.15765/gsst.v2i2.2107>
- García M, Gil L. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Dialnet*. [internet]. 2016. [citado 06 de Junio 2022]; 19(1): 11-30. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>
- OIT. Estrés en el trabajo un reto colectivo. [internet]. Primera edición. Turín- Italia: centro internacional de formación de la OIT; [citado 16 de Junio 2022]. Disponible en: https://www.ccoo.cat/pdf_documents/2016%20estres-en-el-trabajo.pdf
- Carrillo C, Ríos M, Escudero L, Martínez M. Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. *Enferm. glob*. [internet]. 2018 [citado 07 de Junio 2022]; 17 (2): 304-314. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/277251>
- Vidotti V, Trevisan J, Quina M, Perfecta R, Do Carmo Cruz M. Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enferm. glob*. [internet]. 2019 [citado 07 de Junio 2022]; 18(55): 1-1. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011
- Avalos M, Factores socio-demográficos y prácticas de estilos de vida saludables de enfermeras hospital Víctor lazarte echegaray. [tesis de especialidad en línea]. Universidad nacional de trujillo; 2018. [citado 09 de junio 2022]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/11727>
- Barrios R, Casteñeda W, estilo de vida saludable. [Especialidad]. Universidad de san Carlos de Guatemala; [citado 10 de Junio 2022] Disponible en: <http://medicina.cunoc.edu.gt/articulos/2042cd61e4020deb308dbd552496a2083ea61e1a.pdf>
- Palacios H, estrés laboral y estilo de vida en personal de enfermería del servicio de emergencia hospital regional Moquegua 2018. [Tesis de especialidad en línea]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann – Tacna; 2020. [Citado 10 de Junio 2022]. Disponible en: <http://www.repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4045>
- Anchate M, Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. [Tesis de especialidad en línea]. Universidad Cesar Vallejo; 2018. [Citado 10 Junio 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/15060>
- Peña O, cancharis, "Nivel de estrés laboral y estilo de vida de las enfermeras en el servicio de emergencias del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa, Lima 2016". [Tesis de postgrado en línea]. Universidad nacional del callao; 2019. [Citado el 11 de Junio 2022] Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3989>
- Chatzigianni D, Tsounis A, Markopoulos N, Sarafis P. Estrés ocupacional experimentado por enfermeras que trabajan en un hospital regional griego. *NIH*. [Internet]. 2018. [Citado el 13 de Junio 2022]; 23(6): disponible en: https://doi.org/10.4103%2Fijnmr.IJNMR_120_17
- Bernardo M, Labrador F. Evaluación del estrés y burnout en los servicios de urgencia extrahospitalaria. *IJCHP*. [internet]. 2007. [citado 11 de Junio 2022]; 7(2): 323-35. Disponible en: http://aepec.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-223.pdf

- García M, Ríos M. The relationship between psychosocial stress and burnout in emergency departments. *ScienceDirect*. [internet]. 2012. [citado de 11 de Junio 2022]; 60(5): 322-329. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0029655412000395>
- Ortega C, López F. El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *IJCHP*. [internet]. 2004. [citado 12 de Junio 2022]; 4(1): 137- 160. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/337/33740108.pdf>
- Fernández A, Estrada M, Arizmendi E, Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería. *Rev. de enf. neurológica*. [internet]. 2019. [citado el 12 de Junio 2022]; 18 (1): 29 - 60. Disponible en: <https://doi.org/10.37976/enfermeria.v18i1.277>
- Mamani A, Obando R, Uribe AM, Vivanco M. Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia. *Rev. Obst Enf.* [internet]. 2007. [Citado 12 de Junio]; 1(1): 31-50. Disponible en: <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/543>
- Quispe YAQ, Ticona ZF. Estrés Laboral y Estilos de vida en enfermeras (os) que laboran en los servicios de hospitalización del Hospital Regional Honorio Delgado. Arequipa. 2015. [Tesis en línea]. Universidad Nacional de San Agustín; 2015 [Citado el 12 de Junio 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3183>
- Vilca G. autocuidado y estilos de vida de las enfermeras que laboran en el servicio de emergencia. [Tesis de especialidad en línea]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020. [Citado el 12 de Junio 2022]. Disponible en: <https://190.116.48.43/handle/20.500.12866/9551>
- Tapia M, Rich M. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalaria. *Rev. Vive*. [internet]. 2021. [citado el 13 de Junio 2022]; 4 (11): 145 - 172. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>
- Barros R. Estilos de vida saludable y motivación laboral de los enfermeros de una Clínica Privada, 2019 [Tesis de especialidad en línea]. Universidad Ricardo Palma; 2021. [Citado el 14 de Junio 2022]. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/4461>

CITAR ESTE ARTICULO:

Laje Olvera, G. I., Tigrero Reyes, S. M., Mite Menéndez, J. J., & Alvarez Toala, I. J. (2022). Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. *RECIMUNDO*, 6(4), 505-515. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(4\).octubre.2022.505-515](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.505-515)

