

ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES QUE AFECTAN A LA ENFERMERA CUANDO TRABAJA EN EL TURNO DE 10 P.M. A 6 A.M.

*Licda. Rebeca Carmona Seas**

Resumen

Al escoger la profesión de Enfermería sabemos que es algo bendito por Dios, en lo que el amor al prójimo que podemos dar se refiere; pero como seres humanos que somos holísticamente hablando no escapamos de los diferentes horarios, en este caso, la jornada nocturna, afecta en mayor o menor grado el aspecto social, psicológico y familiar que nos rodea.

Además, se espera que este estudio sirva de reflexión en lo que corresponde a rotación nocturna de las enfermeras.

Introducción y justificación

Entre las treinta y seis enfermeras entrevistadas existen diferentes opiniones respecto al turno de la noche, unas positivas y otras negativas. Dentro de las primeras están: "es más tranquilo", "comodidad en el hogar", "facilidad para estudiar" y se favorece el aspecto económico. Dentro de las negativas incluyen: "disgusto por el desvelo", "trastornos en el carácter", "dificultad para conciliar el sueño diurno", "trastornos digestivos", ansiedad y otros.

La literatura dice que el trabajo nocturno es agotador, el ciclo biológico circadiano que es diurno, se altera, lo que genera trastornos en la vigilia nocturna bajo rendimiento en el trabajo, entre otros.

* Supervisora de Enfermería, Hospital Nacional de Niños

En este trabajo los aspectos fisiológicos citados no se midieron porque se dio más importancia a las variables psicosociales. El universo estudiado es el 100% de las enfermeras del Hospital Nacional de Niños, Dr. Carlos Sáenz Herrera, Centro de Ciencias Médicas de la Caja Costarricense de Seguro Social, que trabajan los tres turnos, en el período analizado de esta publicación se seleccionó una muestra de treinta y seis personas.

Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario. El instrumento consta de diez preguntas para el aspecto psicológico, ocho para el aspecto social y cinco de índole personal.

Al analizar los datos, se observó que un 80% de las enfermeras encuestadas manifiestan cansancio de rotar un mes por el turno nocturno, mientras que un 24% refirió cansancio por rotar una semana. Por otra parte, el 100% de las enfermeras estudiadas manifiestan que el tiempo adecuado para una jornada nocturna es de quince días.

En relación al ausentismo, el 58% de las enfermeras encuestadas opinan que se reduciría si la jornada nocturna fuera menor de un mes.

En lo referente a la variable social, un 75% de las enfermeras encuestadas respondieron afirmativamente a la pregunta -¿Tiene usted la sensación de estar muerta socialmente cuando está en el turno de 10 p.m. a 6 a.m.?

Por otra parte, el 97% de las enfermeras respondieron afirmativamente que con un horario noc-

turno quincenal se favorecerían los siguientes parámetros: asistencia al trabajo, salud mental de las enfermeras, las relaciones humanas en el aspecto familiar y social.

En lo concerniente a las relaciones familiares, el 61% refiere tener ayuda del cónyuge u otro familiar en lo relacionado a los quehaceres del hogar, cuando laboran de 10 p.m. a 6 a.m.

En lo relativo al rendimiento en el trabajo, en un 50% las enfermeras manifiestan disminución del poder de concentración en el trabajo nocturno.

Es evidente que existen alteraciones fisiológicas, psicológicas y sociales en las enfermeras del Hospital Nacional de Niños, cuando laboran jornadas nocturnas, especialmente de un mes.

Marco conceptual

El marco conceptual fue tomado principalmente del estudio realizado por la Oficina Internacional del Trabajo en Ginebra, Suiza, en 1973, por los señores J. Carpenter (1) y Cazamean (2). Ellos acotan que el trabajo nocturno se presenta bajo dos formas estrechamente correlacionadas con el sector económico, o, el puesto considerado.

Existen trabajadores con Contrato de Trabajo nocturno fijo, y, trabajadores con jornadas rotativas. Dentro de los segundos se dan en las industrias con procesos de producción interrumpidos.

Según el estudio citado el número de personas que laboran por horarios alternos tiende a crecer. El Consejo de la O.I.T. clasifica la importancia de la difusión del trabajo nocturno pero reconoce que este horario afecta al ser humano en el plano fisiológico, psicológico y social.

1. James Carpenter, Asesor en Ergonomía del Centro Europeo de Ecología Humana, Universidad de Ginebra.

2. Pierre Cazamian, Profesor adjunto en la Universidad de París.

ASPECTO FISIOLÓGICO:

Los autores mencionados citan que: "La actividad rítmica es una característica fundamental de la vida", por otra parte, se generaliza la actividad rítmica en todos los seres vivos. Existen plantas anuales. Ejemplo: La Guaría Morada, períodos de incubación de las enfermedades, ciclo menstrual en animales y humanos y entre los ritmos circadianos (del latín circo y diem aproximadamente un día) funcionan las variables circadianas del organismo, pulso, temperatura, presión arterial, hormonas, consumo de oxígeno. Los ritmos circadianos forman parte del patrón genético de la especie, en cuenta los humanos.

Por lo antes citado ideal es el trabajo diurno, pero cuando es indispensable del trabajo nocturno, acotar la jornada.

De acuerdo a los autores, la falta de sueño en el ser humano ocasiona trastornos tales como: estrés, alteración profunda del metabolismo, cambios en el electrocardiograma, aumento en la velocidad eritrosedimentación (UES), aumento del yodo proteínico y disminución del hierro en el plasma.

El organismo humano utiliza un complejo sistema de mando, para que la persona pueda realizar el trabajo, sea diurno o nocturno. Este sistema se divide en tres sistemas que son:

Nivel Superior: La corteza cerebral es el asiento de la conciencia y de la actividad voluntaria, mientras que, toda la regulación inconsciente del trabajo está a cargo del hipotálamo (asociado a la formación reticular), la cual gobierna la producción de la energía oxidada por las tareas, da origen a la sensación de fatiga que las suspende y después la reconstitución de las reservas durante el descanso.

El hipotálamo es el regidor principal de las actividades regulares.

Nivel Endocrino: El hipotálamo anatómicamente vecino de la Hipófisis, provoca la secreción por medio del lóbulo anterior de ésta: la

humana ACTH, que a su vez actúa sobre la corteza suprarrenal y produce hormonas catabolizantes o anabolizantes.

Nivel Bioquímico: Compromete al Sistema Nervioso Autónomo.

La persona que trabaja en el turno nocturno altera los procesos vitales antes mencionados porque duerme de día (período de activación), trabaja de noche (período de desactivación).

Esto implica alteración en el patrón normal del sueño, porque el mismo pierde calidad y además, se tiende a dormir menos de lo habitual para cada individuo. Por otra parte, el sueño es fácilmente interrumpido porque el organismo pide satisfacer sus necesidades fisiológicas (alimentación y de evacuación).

Además, el ambiente nocturno es el adecuado para descansar, ya que está libre de ruido y los seres humanos estamos acostumbrados a dormir en la noche; por lo que el ruido y el ambiente diurno interrumpe el ciclo del sueño.

La edad del trabajador tanto femenino como masculino, es otra variable que afecta el descanso diurno, el desgaste psicológico que genera el trabajo nocturno aumenta el esfuerzo del trabajador por permanecer despierto en la noche y por descansar de día.

Estos factores implican que el sueño pierda su poder reparador. Según el sueño profundo decrece en forma paulatina desde el nacimiento hasta la muerte. Entre más edad tenga la persona, más le costará adaptarse al trabajo nocturno, por esta razón los autores recomiendan evitar contratar a personas mayores de cincuenta años para trabajo rotativo.

Ellos acotan que hay variaciones en los procesos bioquímicos entre el hombre y la mujer.

En la mujer: la frecuencia cardiaca es más alta, el metabolismo basal es más bajo, la curva del ciclo circadiano no se modifica. El ciclo ovárico

sufre una fatiga excesiva relacionada con la desactivación nocturna. Estos cambios mencionados son factores potenciales de alteraciones en el organismo femenino a largo plazo.

En el hombre: citan cambios pero no especifican cuales son esas alteraciones.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS:

Para el trabajador nocturno la emoción juega un papel muy importante. En este parámetro intervienen variables tales como la emotividad y el carácter que solamente pueden medirse por medios indirectos, porque dependen de la cantidad y calidad de exigencias que el trabajo le demande. Ellos señalan que la concentración tiende a disminuir y hay aumento en la tendencia a la depresión.

ASPECTO SOCIAL:

En este campo el trabajador nocturno tiene tres alternativas:

- Someterse a las acostumbres de su familia.
- Someter a la familia a su propio horario
- Seguir un ritmo parcialmente independiente del de su familia.

Los autores califican el trabajo nocturno de verdaderamente "muerte social", relacionado con la desincronización de los momentos de esparcimiento, situación que se agrava cuando hay modificación frecuente de horarios.

Seguidamente se expondrán diferentes variables psicológicas y sociales que afectan a las enfermeras del Hospital Nacional de Niños, Dr. Carlos Sáenz Herrera, Centro de Ciencias Médicas de la Caja Costarricense de Seguro Social:

Diseño metodológico

DESCRIPTIVO:

Se analizaron las diferentes variables de acuerdo al marco conceptual.

La información se obtuvo mediante un cuestionario.

POBLACIÓN:

El total de las enfermeras que rotaban en el Hospital Nacional de Niños en el año de 1993. Se seleccionó al azar la tercera parte de la población.

RECURSOS:

Para desarrollar el proyecto se utilizó la autogestión.

RESULTADOS:

Los siguientes son los cuadros y gráficas que resumen los resultados.

CUADRO 1 Características personales de las enfermeras del Hospital Nacional de Niños de 1993

ENFERMERAS	X	%
Años de trabajo	10	27,7%
Edad	34	94,44%
No. de hijos	1	2,r/o
Siguen estudios universitarios	16	44,44%
Casadas	16	44,44%
Solteras	14	38,33%
Viudas	3	8,33%
Divorciadas	3	8,33%

La población es adulto joven, en su mayoría tienen 10 años de laborar en el Hospital. La mayor parte de las enfermeras son casadas y sólo el 8,33% son divorciadas, lo que significa que no es la profesión de Enfermería causa de matrimonio fracasados.

CUADRO 2

Aspectos psicológicos que afectan a las enfermeras del H.N.N. cuando trabajan en el turno de 10 p.m. a 6 a.m.

	TOTAL	SI	%	NO	%	A VECES	%	NO CONTESTA	%
Se siente cansada a la semana de trabajar de 10/6	36	13	36,11	11	30,50	11	30,55	1	2,77
Se siente Ud. cansada a las 2 semanas de trabajar de 10 p.m. a 6 a.m.	36	17	47,20	7	19,44	11	30,55	1	2,77
Se siente Ud. cansada de hacer todo el mes de 10 p.m. a 6 a.m.	36	29	80,55	1	2,77	4	11,11	2	5,55
Se siente Ud. deprimida cuando trabaja de 10 p.m. a 6 a.m.	36	13	36,11	10	27,70	12	33,33	1	2,77

Fuente: Instrumento realizado al personal de Enfermería del turno de 10 p.m. a 6 a.m. en el Hospital Nacional de Niños.

Comentario: El 80,55% de las enfermeras manifiestan cansancio de la jornada de un mes. El 47,2% de trabajar 2 semanas y un 36,11% manifestaron cansancio de trabajar una semana.

CUADRO 3

Alteraciones de sueño producidas en las enfermeras de H.N.N. cuando trabajan en el turno 10 p.m. a 6 a.m.

	SI	%	NO	%	A VECES	%	NO CONTESTA
Utiliza usted psicotrópicos para poder dormir en el día cuando trabaja en el turno de 10 p.m. a 6 a.m.	13	36,11	11	30,55	11	30,55	1
Puede Ud. conciliar el sueño fácilmente cuando trabaja en el turno de 10 p.m. a 6 a.m. sin usar psicotrópicos.	16	44,44	7	19,44	11	30,55	1
Utiliza Ud. estimulantes para evitar el sueño cuando trabaja de 10 p.m. a 6 a.m.	1	2,77	1	2,77	4	11,11	2
Cree Ud. que el ausentismo en el turno de 10 p.m. a 6 a.m. se debe a la jornada de 1 mes	21	58,33	10	27,77	12	33,33	1
De acuerdo a este cuestionario, cual cree Ud. sería la jornada más favorable a usted en el turno de 10 p.m. a 6 a.m.							
Fuente: Instrumento realizado al personal de Enfermería del H.N.N. del turno de 10 p.m. a 6 a.m.							
Comentario: El 36% de las enfermeras utiliza psicotrópicos para dormir y de estimulantes un 2,77%. El 58,33 considera que una de las causas de ausentismo se debe a la jornada nocturna de un mes. El 100% de las enfermeras cree que la jornada nocturna debería ser de 15 días.							

CUADRO 4

Aspectos hogareños que afectan a las enfermeras de H.N.N. en el turno de 10 p.m. a 6 a.m.

	SI	%	NO	%	A VECES	%	NO CONTESTA	%
Sufre alteraciones de organización su familia cuando usted trabaja de 10 p.m. a 6 a.m.	19	52,57	8	22,22	8	22,22	1	2,77
Combina usted adecuadamente las tareas hogareñas y el trabajo de 10 p.m. a 6 a.m.	16	44,44	19	52,77			1	2,77
Le despierta el mínimo ruido en el día	18	50	8	22,22	7	19,44	5	8,33
Tiene usted la sensación de estar socialmente muerta cuando trabaja de 10 p.m. a 6 a.m.	27	75	5	13,88	3	8,33	1	2,77
Fuente: Instrumento realizado al personal de Enfermería del turno de 10 p.m. a 6 a.m..								
Comentario: El papel de la mujer en el hogar es afectado en un 52,77% pues la mayoría de las enfermeras estudia y le es difícil organizarse en este turno. El 75% manifestaron sensación de "estar muerta" socialmente cuando laboran de 10 p.m. a 6 a.m.								

CUADRO 5

Aspectos sociales que afectan a las enfermeras del H.N.N. en el turno 10 p.m. a 6 a.m.

	SI	%	NO	%	A VECES	%	NO CONTESTA	%
Recibe ayuda de parte de su cónyuge y familiares en sus tareas hogareñas cuando trabaja de 10 p.m. a 6 a.m.	22	61,11	6	16,60	4	11,11	4	11,11
Siente usted que el turno de 10 p.m. a 6 a.m. disminuye su poder de concentración	18	50	2	5,55	15	41,66	1	2,77
Cree usted que los problemas psicológicos y sociales se disminuirían si se logra establecer un horario nocturno de 15 días.	32	88,88	2	5,55	2	5,55	1	2,77
Cree usted que si se estableciera un horario nocturno de 15 días mejoraría la asistencia, salud mental, relaciones familiares y sociales.	35	97,2	2,77				1	2,77

Fuente: Instrumento realizado al personal de Enfermería del turno de 10 p.m. a 6 a.m.

Comentario: En el aspecto del hogar el 61,11% de las enfermeras manifestaron ayuda por parte de su cónyuge y familiares cuando trabaja de 10 p.m. a 6 a.m. El 50% de ellas manifestó disminución en su poder de concentración. Las enfermeras en un 97,2% que la jornada nocturna de 15 días disminuiría problemas psicológicos, ausentismo y problemas sociales.

Conclusiones y recomendaciones

1. La jornada nocturna de un mes afecta los problemas psicológicamente y socialmente a las enfermeras del Hospital Nacional de Niños.
2. El 58,58% de las enfermeras considera que una de las causas del ausentismo se debe a la jornada nocturna de un mes.
3. El 100% de las enfermeras considera que la jornada nocturna debe ser de 15 días
4. La jornada nocturna afecta el hogar, lo social y el estudio.
5. El 75% manifestaron sensación de "estar muerta" socialmente cuando laboran de 10 p.m. a 6 a.m.
6. Las enfermeras en un 61,1% manifestaron sentir ayuda por parte de su cónyuge y familiares cuando trabajan jornada nocturna de 10 p.m. a 6 a.m.

7. El poder de concentración se disminuye según indicó el 50% de las enfermeras.
8. En un 88,88% y en un 97,2% manifestaron que la jornada nocturna de 15 días disminuiría problemas psicológicos y sociales y el ausentismo.

Literatura consultada

1. Oficina Internacional del Trabajo. "El trabajo nocturno". OIT. 1976.
2. D. Polet/B. Hungles. Investigación Científica en Ciencias de la Salud. 2da. Edición. Editorial Interamericana. México D.F. 1987.
3. V. Mastaa Rérezy C. Gisberth Moya. Abstenismo femenino sobre Patología más frecuente. Revista Trimestral del Instituto Nacional de Medicina y Seguridad del Trabajo. Madrid 36, 14. 1969.
4. Ruis Sánchez Lic. Ma. Aurelia Terapia musical en la recuperación del niño. Revista Enfermería en Costa Rica. Volumen 15/2 segundo semestre. San José, Costa Rica