

UNA ASIGNATURA PENDIENTE DEL PERSONAL SANITARIO: LA PROMOCIÓN PARA SU SALUD

Pastor Muñoz, Patricia; Hernández Sánchez, Minerva,



OBJETIVO: En el ámbito hospitalario, numerosos profesionales de la salud trabajan durante la noche. El impacto nefasto del trabajo nocturno sobre la salud está directamente vinculado a afecciones cardiovasculares, obesidad... Muy pocos estudios tratan sobre el hábito alimentario de los trabajadores de turno de noche, y es sabido que la mala alimentación es un factor importante en el desarrollo de ciertas patologías. Por otro lado, la preocupación de los trabajadores de noche con respecto a la alimentación no está lo suficientemente puesta en valor como para elaborar una estrategia preventiva. Este trabajo tiene como objetivo profundizar y describir las prácticas, percepción y hábitos alimentarios de una muestra aleatoria de trabajadores sanitarios pertenecientes al turno de noche.



MÉTODO: Estudio cualitativo mediante entrevistas semiestructuradas llevadas a cabo durante 2013. Se incluyeron a 17 profesionales sanitarios seleccionados de manera aleatoria durante el turno de noche. La entrevista de carácter semidirigido abordaba 5 ítems: práctica y hábitos alimentarios, el comportamiento y la preocupación por la alimentación, la dificultad y los obstáculos a la hora de alimentarse durante la noche, los rituales de alimentación y estrategias de adaptación.



RESULTADOS: Los resultados se engloban en dos puntos de interés: la desorganización a la hora de alimentarse y la ausencia de opciones. La desorganización de la alimentación está vinculada a la falta de tiempo para comer, pero también a las costumbres de los trabajadores en el lugar de trabajo. El picoteo es una práctica habitual en las tres cuartas partes de la muestra. Por otro lado, el cansancio y la carga de trabajo nocturno implican ciertos comportamientos alimentarios desorganizados. La ausencia de opciones para alimentarse está ligada a la ausencia de infraestructuras que permitan comer a deshoras y al ritmo de trabajo propio de la profesión. La consecuencia es un consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares. Paradójicamente, los entrevistados expresan poca preocupación con la dificultad de alimentarse correctamente durante la noche pero casi todos estaban muy preocupados por no tener suficiente energía para trabajar, el aumento de peso y el acceso restringido a la comida durante las horas nocturnas.



CONCLUSIÓN: Los trabajadores durante el turno de noche están poco preocupados con respecto a la alimentación, pero este estudio pone de manifiesto prácticas alimentarias poco saludables como el picoteo, el consumo importante de alimentos ricos en grasas y azúcares, y una desorganización a la hora de alimentarse. Ya que los trabajadores de noche constituyen un grupo de riesgo de desarrollar futuras patologías, se pone de manifiesto la necesidad de incluir en futuros programas de promoción de la salud una mejora de los conocimientos de las prácticas alimentarias durante la noche y estrategias para evitar los hábitos poco saludables.