

RIESGOS DE LA NOCTURNIDAD EN LA SALUD INTEGRAL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



AUTORAS

- ◉ Raquel Fernández Oliver: Hospital Los Arcos del Mar Menor
- ◉ Elena Martínez Pérez: Hospital Santa Lucía-Cartagena
- ◉ Antonia Martínez Martínez: SUAP San Pedro del Pinatar
- ◉ Josefa García Zamora: Hospital Santa Lucía-Cartagena
- ◉ María Dolores Esteban Martínez: Hospital Santa Lucía- Cartagena
- ◉ Correo electrónico: raquel8203@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El trabajo es uno de los aspectos humanos que más repercusiones tiene en los individuos, y en su vida diaria, así como en la salud y el bienestar. Dentro de esto se puede destacar las dificultades que presentan las personas para poder adaptarse, producto de la alteración de los ritmos circadianos, e incluso sociales. Con respecto a los trabajos en horarios nocturnos, es necesario destacar que el sueño es un estado regular, recurrente, fácilmente reversible que se caracteriza por una inactividad relativa, en el que ocurren muchos cambios fisiológicos en la respiración, función cardiaca, tono muscular, temperatura, función hormonal y presión sanguínea

OBJETIVOS

- ◉ Identificar los problemas más comunes asociados a la falta de sueño.



METODOLOGIA

- Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes páginas webs como science, cuiden plus y bases de datos de los últimos 5 años a cerca de los peligros y riesgos que entrañan para la salud la realización de trabajos en los turnos de noche y el exceso de atención que el profesional de enfermería debe poner en la realización de las tareas.

RESULTADOS

- La turnicidad laboral genera importantes repercusiones en los rangos normales de presión arterial, frecuencia cardiaca, así como alteraciones gastrointestinales.
- Por otra parte se encuentra las implicaciones de tipo social y familiar, al verse afectadas por la rotación nocturna, acarreando múltiples afecciones de tipo emocional.



CONCLUSIONES

- Es relevante tomar en cuenta que una adecuada organización laboral es el punto clave dentro de las estrategias de intervención que contribuyan a mitigar el impacto del trabajo nocturno. Dicha gestión debe incorporar la preparación al personal para mejorar sus horas de descanso, así como una adecuada rotación de los trabajadores para disminuir la continuidad en un horario de noche.