

**EL SUEÑO, HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL
DESEMPEÑO LABORAL EN PROFESIONALES DE
ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
“DANIEL ALCIDES CARRIÓN”
TACNA - 2016**

**THE DREAM, FOOD HABITS AND THEIR INFLUENCE IN THE
WORK PERFORMANCE IN NURSING PROFESSIONALS OF THE
“DANIEL ALCIDES CARRIÓN” HOSPITAL
TACNA - 2016**

Lic. Angie Lisset del Carmen Ascencio Cauna¹, Dra. Elena Cachicatari Vargas², Dra.
Esther Ramírez García³

¹ Enfermera comunitaria Centro asistencial de atención primaria Locumba-Tacna

² Docente de la Escuela profesional de Enfermería-UNJBG Tacna

³ Docente de la Facultad de Enfermería UNT-Trujillo.

PAIS: Perú

FORMA DE CONTACTO: EMAIL ecv2@hotmail.com

RESUMEN

El sueño, es un fenómeno elemental de la vida y una fase indispensable de la existencia humana (1). Dormir las horas necesarias según la edad de la persona es indispensable para recuperar la capacidad de trabajo, disminuida (2). La falta de descanso puede producir, incremento del apetito y desequilibrio en el rendimiento, por ello dicha organización insiste en que dormir no es un placer sino una necesidad (3).

Los hábitos alimenticios se siguen a diario, incluyendo preferencias alimentarias, influencia familiar, social y cultural. En el profesional de enfermería es notorio el desarrollo de una serie de hábitos adecuados e inadecuados, los cuales conllevan a consecuencias que deterioran o favorecen su salud (4). **objetivo**; determinar el sueño, hábitos alimenticios y su influencia en el desempeño laboral en profesionales de Enfermería del Hospital Daniel Alcides Carrión. **Material y métodos**: de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional de corte transversal, tres instrumentos: escala de sueño, hábitos alimenticios y desempeño laboral. Los

resultados fueron: el 85,5% de los profesionales presentan desempeño laboral alto, teniendo insomnio leve el 67,1% y presentaron adecuados hábitos alimenticios el 71,1%. comprobado mediante la prueba Chi cuadrado.

Conclusiones: Las horas de sueño del profesional de enfermería es de 6 a 7 horas (63,2%), un trastorno del sueño leve (77,6%). Los hábitos alimenticios es adecuado (80,3%). El desempeño laboral es alto (85,5%). ;en la dimensión competencia cognitiva es alto (56,6%), en la dimensión competencia actitudinal y social es alto (72,4%) y en la dimensión competencia de capacidad técnica es alto (96,1%).).

Palabras Clave: Sueño, hábitos alimenticios y desempeño laboral.

ABSTRACT

Sleep is a basic phenomenon of life and an essential phase of human existence (1). Sleeping necessary hours according to the age of the person is essential for recovering work capacity, decreased (2). The lack of rest can produce, increased appetite and imbalance in the performance, therefore the Organization insists that sleep is not a pleasure but a necessity (3). Eating habits are followed daily, including food preferences, family, social and cultural influence. Professional nursing is notorious the development of a series of adequate and inadequate habits, which lead to consequences that impair or favor his health (4) .objetivo; determine sleep, eating habits and their influence on job performance in Daniel Alcides Carrion Hospital nursing professionals. Material and methods: quantitative, descriptive, correlational type of cross-section, three instruments: scale of sleep, eating habits and work performance. The results were: 85,5% of professionals have job performance high, having mild insomnia 67.1% and presented appropriate eating habits 71.1%. proven by the Chi-square test. Conclusions: The hours of sleep of the nursing Professional is 6 to 7 hours (63.2%), a disorder of mild sleep (77.6%). Eating habits is suitable (80.3%). Work performance is high (85.5%); in dimension cognitive competence is high (56.6%), in the competition actitudinal dimension and social is high (72.4%) and competence of technical capacity is high in dimension (96.1%).).

Key words: Sleep, eating habits and work performance.

INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo de investigación, es importante para el profesional de enfermería y para la institución, ya que la enfermera como responsable del cuidado de la persona, necesita poseer un alto nivel de salud el cual le permitirá efectuar su misión, experimentando satisfacción en el trabajo y óptimo desenvolvimiento en sus funciones.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal. La muestra por conveniencia donde se trabajó con 76 profesionales de enfermería

RESULTADOS:

-Sobre las horas de sueño en el profesional de enfermería se observa que el 63,2% tiene de 6 a 7 horas de sueño, el 25% tiene 8 horas de sueño.

-Trastorno del sueño (insomnio), se observa que el 77,6% presenta trastorno del sueño (Insomnio Leve), y solo el 5,3% de los profesionales de enfermería no padece trastorno del sueño.

-Desempeño laboral en el profesional de enfermería del Hospital Tacna 2016.

	Nº	%
Bajo	0	0,0%
Medio	11	14,5%
Alto	65	85,5%
Total	76	100,0%

Fuente: Cuestionario respecto al desempeño

laboral aplicado en el Hospital Daniel

Alcides Carrión Tacna – 2 016.

Sobre el desempeño laboral de los profesionales de enfermería, se visualiza que un 85% presenta un desempeño laboral alto, y un 14,5% desempeño laboral medio.

-Influencia de los hábitos alimenticios en el desempeño laboral del profesional de enfermería del hospital Daniel Alcides Carrión Tacna 2016.

Hábitos Alimenticios	Desempeño Laboral						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Inadecuado	0	0,0%	4	5,3%	11	14,5%	15	19,7%
Adecuado	0	0,0%	7	9,2%	54	71,1%	61	80,3%
Total	0	0,0%	11	14,5%	65	85,5%	76	100,0%
X2= 2,244		GL= 1		P= 0,134 > 0,05				

Fuente: Cuestionario respecto a los hábitos alimenticios y desempeño laboral aplicado en el Hospital Daniel Alcides Carrión Tacna – 2 016.

Sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el desempeño laboral del profesional de enfermería, se observa que el 85,5% de los profesionales de enfermería presentan desempeño laboral alto. Se observa que el 14,5% presenta desempeño laboral medio, del cual el 9,2% tiene hábitos alimenticios adecuados y el 5,3% inadecuados.

- Los hábitos alimenticios y el sueño (trastorno del sueño - insomnio) en el profesional de enfermería.

Hábitos Alimenticios	Trastorno del Sueño								Total	
	No padece		Leve		Moderado		Severo			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
-Inadecuado	0	0,0	13	17,1	2	2,6	0	0,0	15	19,7
-Adecuado	4	5,3	46	60,5	11	14,5	0	0,0	61	80,3
Total	4	5,3	59	77,6	13	17,1	0	0,0	76	100,0
X2= 1,336		GL= 2		P= 0.513 > 0.05						

Fuente: Cuestionario respecto a los hábitos alimenticios y sueño aplicado en el Hospital Daniel Alcides Carrión Tacna – 2016.

Se relaciona los hábitos alimenticios con el sueño (trastorno del sueño-Insomnio), y se observa que el 77,6% presenta trastorno del sueño – insomnio leve del cual el 60,5% tiene adecuados hábitos alimenticios, y el 17,1% inadecuados hábitos alimenticios.

DISCUSIÓN: Sobre horas de sueño en el profesional de enfermería, La OMS (2014) recomienda dormir al menos 6 horas diarias. La National Sleep Foundation, un instituto de investigación estadounidense sin fines de lucro con sede en Arlington (2015), informa que los adultos con edades entre 26 y 64 años deberían dormir entre 7 y 9 horas. Estos resultados son similares a la investigación de Rosales E. (14), en su estudio “Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt” en Guatemala, 2002. La cual determinó que el 61% de las enfermeras tienen el hábito de dormir entre 5 a 7 horas diarias, el 23% de 7 a 9 horas diarias, el 13% menos de 5 horas diarias. En la presente investigación la mayoría del profesional de enfermería, duerme el tiempo suficiente de acuerdo al promedio recomendado de 6 a 8 horas por día, lo que constituye un hábito saludable.

Cabrera, Fernández y Portuondo (2000), define que los trastornos del sueño son aquellos que afectan la capacidad para dormirse y/o para mantenerse dormido, y provocan que se duerman demasiado o se produzcan conductas asociadas al sueño. Estos resultados son similares a la investigación de García J., Sánchez R., Vásquez M. (10), en su estudio “Relación entre sueño y hábitos alimenticios con el desempeño académico de los adolescentes del instituto pedagógico intercultural bilingüe Quilloac - Cañar” en Ecuador, 2014. La cual determinó que el 73% de los adolescentes padece insomnio leve, el 14% insomnio moderado y sólo el 13% de los adolescentes no padece insomnio.

En general a nivel organizacional la medición del desempeño laboral brinda una evaluación acerca del cumplimiento de las metas estratégicas a nivel individual. Estos resultados difieren con la investigación de Gaviria T., Díaz R. (16), en su estudio “Estrés laboral y su relación con el desempeño profesional en el personal de enfermería del Hospital II Tarapoto” 2013. La cual determinó que el nivel de desempeño profesional con mayor porcentaje es el nivel medio con 76,7% de la población en estudio, mientras que el 13,3% desempeño profesional bajo y el 10% desempeño profesional alto. Boudreau (2002), define las competencias de capacidad técnica como aquellas que están referidas a las habilidades específicas implicadas con el correcto desempeño de puestos de un área técnica o de una función específica y que describen, Estos resultados difieren con la investigación de Gaviria T., Díaz R. (16), en su estudio “Estrés laboral y su relación con el desempeño profesional en el personal de enfermería del Hospital II Tarapoto” 2013. Donde se evaluaron las competencias cognitivas, actitudinales - sociales y de capacidad técnica, donde se concluye que el 76,7% de la población presentó un nivel de desempeño profesional medio, cumpliendo con las competencias de evaluación del desempeño (cognitiva; actitudinal-social y capacidad técnica) sólo algunas veces, lo que indica un nivel medio en cuanto a la realización de las tareas de enfermería relacionados con la atención y cuidados al paciente.

OPS (2002) define el insomnio, como una alteración en el patrón del sueño que puede involucrar problemas para conciliar el sueño y sueño excesivo o comportamientos anormales relacionados con el mismo. Valle S. (2007) refiere

que Cuatro de cada diez personas en todo el mundo tienen algún problema a la hora de dormir. La falta de concentración y el bajo rendimiento laboral son los primeros síntomas de los trastornos del sueño, disfunciones que pueden derivar en graves problemas metabólicos y en accidentes de trabajo o al volante. Pin (2007) refiere que en el entorno laboral la falta de descanso condiciona la actividad de una manera notoria. Se pierde poder de concentración y de reacción que, dependiendo de la actividad, pueden provocar graves consecuencias. Estos resultados son similares a la investigación de García J., Sánchez R., Vásquez M. (10).

CONCLUSIONES

Las horas de sueño del profesional de enfermería del Hospital Daniel Alcides Carrión es de 6 a 7 horas (63,2%), presentan trastorno del sueño, insomnio leve (77,6%). Los hábitos alimenticios es adecuado (80,3%). El desempeño laboral del profesional es alto (85,5%).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chamorro R. La reducción del sueño como factor de riesgo para obesidad. Rev. Méd. Chile. [artículo de revisión]. julio 2011. [fecha de acceso 3 octubre 2015]. 139. 7. [alrededor de 15 pantallas] disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872011000700017
2. Valdés J, Cumbá C, Cortés A, María A, García R, Pérez D. Hábitos o comportamientos inadecuados y malos resultados académicos en estudiantes de secundaria. Rev. Cubana Hig. Epidemiol. [Artículo] septiembre-diciembre 2010. [4 diciembre 2015] disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032010000300007
3. OMS recomienda dormir al menos 6 horas diarias. Ultimahora.com. [Artículo informativo]. martes 15 de abril de 2014. revisado el 30 enero 2016. [alrededor de 5 pantallas]. <http://www.ultimahora.com/oms-recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n786516.html>
4. Álvarez L, Álvarez A. Estilos de vida y Alimentación. Gazeta de Antropología. [Artículo]. Junio 2009. revisado el 20 diciembre 2015.1.27 [alrededor de 18 pantallas]. URL: http://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html.
5. García J., Sánchez R., Vásquez M. Relación entre sueño y hábitos alimenticios con el desempeño académico de los adolescentes del instituto pedagógico intercultural bilingüe Quilloac -Cañar [Tesis de licenciatura]. Ecuador: Universidad de Cuenca. 2014. URL: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20944/1/Tesis.pdf>.

6. Rosales E. Hábitos Personales Relacionados con Alimentación, Sueño y Ejercicio Físico de las Enfermeras del Hospital Roosevelt. [tesis previo a optar el grado de licenciada en enfermería]. Guatemala; Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. 2002. URL: <http://biblioteca.umg.edu.gt/digital/45534.pdf>
7. Gaviria T., Díaz R. Estrés laboral y su relación con el desempeño profesional en el personal de enfermería del hospital II Tarapoto. [tesis para optar el título de licenciatura en enfermería]. Perú. Universidad Nacional de San Martín. 2013. Disponible en: http://tesis.unsm.edu.pe/jspui/bitstream/11458/517/1/Ivonne%20del%20Pilar%20D%C3%ADaz%20Re%C3%A1tegui_Karin%20Issenia%20Gaviria%20Torres.pdf.