

Turnos y su Incidencia en los Síntomas de Migraña e Insomnio en Enfermeras de un Centro Hospitalario en Barranquilla

Shifts and their Incidence on Migraine and Insomnia Symptoms in Nurses at a Hospital Center in Barranquilla

DOI: <https://doi.org/10.17981/bilo.6.2.2024.14>

Fecha de recepción: 23/11/2024. Fecha de Publicación: 28/11/2024

Luz-Divina Díaz-Adarraga

<https://orcid.org/0009-0006-3710-2395>

Universidad de la Costa CUC, Barranquilla, (Colombia)

ldiaz53@cuc.edu.co

Ana-María Cervantes- Barrios

<https://orcid.org/0009-0000-1013-3534>

Universidad de la Costa CUC, Barranquilla, (Colombia)

acervant30@cuc.edu.co

Margarita-Rosa Pinilla-Caballero

<https://orcid.org/0009-0006-4988-120X>

Universidad de la Costa CUC, Barranquilla, (Colombia)

mpinilla2@cuc.edu.co

Laura-Rivera-Rojas

<https://orcid.org/0009-0006-5089-7794>

Universidad de la Costa CUC, Barranquilla, (Colombia)

Lrivera8@cuc.edu.co

Como citar en *IEEE* este artículo: Díaz-Adarraga, L. y Otros, «Turnos y su Incidencia en los Síntomas de Migraña e Insomnio en Enfermeras de un Centro Hospitalario en Barranquilla» Boletín de Innovación, Logística y Operaciones, vol. 6. No. 2. pp. 118-123, 2024. Online. <https://revistascientificascuc.edu.co/bilo/article/view/6143>

Resumen

Los turnos excesivos en los centros hospitalarios traen consigo factores psicosociales que afectan la salud y el bienestar de las enfermeras; en la actualidad gran parte, de los profesionales de la salud se ven afectados por condiciones que genera: migraña, insomnio, entre otras sintomatologías. El presente estudio se centra en identificar la incidencia que generan los turnos excesivos en la salud de las enfermeras con relación a los síntomas de migraña en un centro hospitalario. Se utilizó una metodología de investigación con enfoque cuantitativo, un alcance de tipo correlacional y un diseño transversal, Se recopiló la información a través de un cuestionario basado en la International Classification of

Headache Disorders - ICHD-3 para migraña y el Bergen Insomnia Escala (BIS) para el insomnio que evalúa la prevalencia de migrañas en función de factores como horarios de trabajo, calidad de sueño y descanso.

Palabras clave: Turnos, insomnio, migraña, enfermeras, centros hospitalarios.

Abstract

Excessive shifts in hospitals bring with them psychosocial factors that affect the health and well-being of nurses; Currently, a large part of health professionals are affected by conditions that it generates: migraine, insomnia, among other symptoms. The present study focuses on identifying the impact that excessive shifts generate on the health of nurses in relation to migraine symptoms in a hospital center. A research methodology with a quantitative approach, a correlational scope and a cross-sectional design was used. Information was collected through a questionnaire based on the International Classification of Headache Disorders - ICHD-3 for migraine and the Bergen Insomnia Scale (BIS.) for insomnia that evaluates the prevalence of migraines based on factors such as work schedules, sleep quality and rest.

Keywords: Shifts; insomnia; migraine, nurses; hospital centers.

Introducción

Las enfermeras son un componente fundamental del sistema de salud, pero a menudo enfrentan desafíos relacionados a problemas de salud debido a turnos excesivo-rotativos. El impacto de estos turnos, especialmente en el desarrollo de migrañas, ha sido poco explorado. Sin embargo, está demostrado que interrumpen las rutinas normales del ciclo circadiano y que el estrés laboral puede ser un desencadenante significativo de esta enfermedad [1]. La migraña, es un trastorno que va más allá de simples dolores de cabeza, afectan profundamente el balance entre la vida personal y profesional de las enfermeras, el desequilibrio que se puede presentar entre las demandas del trabajo y la vida personal se convierte en una fuente constante de tensión. El estrés laboral a causa de turnos prolongados y la falta de sueño adecuado contribuye a una sensación de agotamiento, lo que puede generar sentimientos de insatisfacción y frustración [2].

La programación de turnos excesivos en los centros hospitalarios se ha convertido en un asunto crítico para la salud de las enfermeras. Este patrón de trabajo no solo afecta su bienestar físico y emocional, sino que también compromete la calidad del servicio brindado a los pacientes. En un entorno hospitalario caracterizado por alta presión laboral y la falta de descanso adecuado, las migrañas son una preocupación frecuente. Según estudios previos, los turnos prolongados y la interrupción del ciclo de sueño a largo plazo han incrementado la prevalencia de migrañas y otros trastornos relacionados con el trabajo [3]. Estos trastornos no solo afectan la salud, sino que también disminuyen la capacidad de las enfermeras para cumplir con sus tareas de manera eficiente y con la atención necesaria para los pacientes [4]. Por lo tanto, es crucial que se cumplan las normativas laborales colombianas que aseguran jornadas de trabajo equilibradas y permiten un descanso adecuado, con el fin de minimizar estos riesgos para la salud de las enfermeras y la seguridad de los pacientes [5]. Este estudio se enfoca en identificar como las jornadas laborales excesivas inciden en la sintomatología de las enfermeras de una clínica en la ciudad de Barranquilla. A través de este análisis, se pretende generar recomendaciones que contribuyan a la mejora de las condiciones laborales del personal de enfermería.

Revisión Literaria

La literatura científica sobre la sintomatología de las enfermeras en los centros de salud refleja que los altos niveles de migraña son producto de jornadas de trabajo y otros factores. Por otra parte [5] afirma que la migraña es una de las 10 enfermedades discapacitantes del mundo y pueden durar entre 4 y 72 horas, acompañado de náuseas, vómitos y/o fotofobia y fonofobia. También investigaciones [3] han establecido que es más común en mujeres, que en hombres posiblemente debido a influencias hormonales. Adicionalmente, se tienen estudios que establecen que [1] las poblaciones de profesionales de la salud son más propensas en sufrir síntomas de migraña que la población en general. Este síntoma es uno de los trastornos neurológicos más frecuentes afectando hasta el 12% de la población general [1]. En cuanto al trabajo por turnos, los artículos científicos indican que se altera la relación sincrónica entre el reloj interno del cuerpo y el medio ambiente y que estas interrupciones a menudo resultan en problemas como alteraciones del sueño, entre las que se encuentra el insomnio [4]. Un gran número de estudios muestran que el trabajo por turnos tiene un efecto negativo sobre la salud, estas características laborales no solo se han asociado con trastornos del sueño sino también con enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos, trastornos gastrointestinales y trastornos de salud reproductiva y mental. Otros investigadores [2] han demostrado que los principales mecanismos de los efectos adversos para la salud no se comprenden completamente, pero lo más probable es que incluyan trastornos circadianos que provocan estrés

neuroendocrino y cardio metabólico, sueño limitado y alterado, lo que provoca cambios en la función inmune y estrés celular.

Metodología

Se implementó una metodología de investigación con enfoque cuantitativo, con un alcance de tipo correlacional y un diseño transversal, en la cual se realizó una encuesta basada en la clasificación ICHD-3 para migraña y el Bergen insomnio escale (BIS) para el insomnio aplicado a 30 enfermeras de un centro hospitalario de la ciudad de Barranquilla, con la finalidad de identificar la incidencia de las jornadas excesivas de trabajo en los síntomas de migraña e insomnio. la recolección de datos y el análisis de confiabilidad para las variables evaluadas se argumentan en las siguientes etapas:

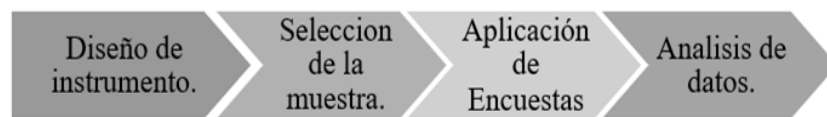


Fig.1. Etapas de la metodología.

A) *Etapa 1: Diseño del instrumento para evaluar la sintomatología (migraña, insomnio).*

El diseño del instrumento de evaluación sigue los lineamientos definidos por la clasificación de la migraña (ICHD-3) y la escala de insomnio de Bergen (BIS). A partir de estas definiciones se elaboraron una serie de preguntas que avaluaron el grado de afectación de las migrañas y el insomnio de las enfermeras cuando se exponen a jornadas de trabajo excesivas. Se especifican un total de 17 preguntas de las cuales, 5 se enfocan en evaluar síntomas de migraña y 4 se enfocan en evaluar síntomas de insomnio, las preguntas restantes evalúan variables sociodemográficas y turnos del personal de la salud. Las opciones de respuestas son: “Siempre”, “A veces” y “Nunca” las cuales nos permite determinar el grado de certeza de los síntomas que padecen las enfermeras. Por otra parte, se relacionaron respuesta de “Si” y “No” que resaltan los turnos nocturnos, ambiente laboral y tiempo de descanso como fuentes de estos síntomas. Se codificaron las respuestas a variables numéricas para el procesamiento de los datos en el sistema de acuerdo con las siguientes connotaciones: las respuestas cuyos resultados son “Nunca” se le asigno el número 1, las respuestas con resultados “A veces” se le asigna 2 y las “Siempre” se le asigna 3; para las respuestas con resultados “Si” se asignan 2 y “No” 1.

B) *Etapa 2: Selección de la muestra.*

De la población objeto de investigación, integrado por enfermeras del sexo femenino de un centro hospitalario en la ciudad de Barranquilla, se seleccionó una muestra de 30 participantes, a través de un muestreo por conveniencia, teniendo en cuenta como criterio la disponibilidad para responder el cuestionario.

C) *Etapa 3: Aplicación de encuesta.*

El cuestionario fue aplicado durante jornadas de trabajo de manera individual a través de la plataforma Google forms. La participación fue voluntaria y anónima.

D) *Etapa 4: Análisis de datos.*

El Análisis de la fiabilidad de la escala de medida del instrumento se obtuvo mediante el Alfa de Cronbach en el Software IBM SPSS 26, interpretándose de la siguiente manera [7] [8]:

Valores de confiabilidad de Alfa de Cronbach
Valores entre 0.70 y 0.79 indican una confiabilidad aceptable.
Valores entre 0.80 y 0.89 indican una buena confiabilidad.
Valores superiores a 0.90 se consideran una excelente confiabilidad.

Tabla 1: Valores de confiabilidad de Alfa de Cronbach

En las dimensiones síntomas de migraña y síntoma de insomnio, la fiabilidad del instrumento arrojó los siguientes resultados:

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,739	,749	5

Tabla 2. Estadísticas de fiabilidad Dimensión síntomas de migraña.

De acuerdo con el valor de Alfa de Cronbach obtenido (0.749), se observa que la confiabilidad del instrumento es aceptable. Este valor indica que el conjunto de ítems evaluados tiene una consistencia interna adecuada, lo que sugiere que las dimensiones medidas por el instrumento son homogéneas y pueden ser utilizadas con confianza para los análisis posteriores.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,841	,838	5

Tabla 3. Estadísticas de fiabilidad Dimensión síntomas insomnio.

Respecto a la dimensión: “Síntomas de insomnio”, el coeficiente de confiabilidad de Cronbach obtenido (0.838) muestra una buena fiabilidad. Este hallazgo indica que los elementos del cuestionario muestran una consistencia interna alta. los ítems sociodemográficos no fueron tenidos en cuenta dado que no influyen de manera directa e indirecta en la evaluación de esta investigación.

E) Etapa 5. Procesamiento de los Datos

Los datos fueron analizados con la ayuda del software SPSS, importando las variables previamente definidas. Se asignaron etiquetas a estas variables con el objetivo de relacionar los resultados del análisis del instrumento con las preguntas formuladas. Se identificó como "escala" la forma de medir cada variable. Para investigar las variables, se agruparon en las dimensiones establecidas inicialmente se hizo una descripción de las variables de estudio (migraña, insomnio y turnos excesivos). Acto seguido, se realizó la correlación de los turnos con las variables migraña e insomnio analizados mediante el coeficiente de Pearson, cuyos resultados se presentan a continuación.

1) Resultados

Como resultado inicial de la aplicación de la encuesta, se presenta la información sociodemográfica de la población objeto del estudio, seguido de la estadística descriptiva de las dimensiones insomnio, migraña y turnos excesivos, finalizando con la correlación de las variables planteadas.

A) Dimensión sociodemográfica

Se observó que el 100% de la muestra está constituida por mujeres, en términos de edad, el 36.67% tiene entre 20 y 39 años, el 53,33% se encuentra en el rango de 30 a 39 años y q el 10% de las encuestas se encuestas se sitúa entre de 40 a 42 años. En relación con la situación familiar, el 66,67% de las enfermeras tienen hijos a su cargo, mientras que el 33,33% no los tienen. Estos factores podrían tener un impacto en la prevalencia de insomnio y migrañas, particularmente teniendo en cuenta que las jornadas laborales prolongadas y las obligaciones familiares pueden elevar el grado de estrés y perjudicar la calidad del sueño y la salud global de las participantes.

B) Estadística Descriptiva Dimensiones Migraña, Insomnio y Turnos Excesivos

El 83,33% de las enfermeras reportó experimentar migrañas "a veces", mientras que un 16,67% lo experimenta "siempre". En cuanto a la duración prolongada de estas crisis (más de 4 horas), el 73,33% manifestó que ocurren "a veces" y un 13,33% respondió que sucede "siempre". Respecto a las ocasiones en las que la migraña les impidió laborar, el 53,33% indicó que esto sucedió "a veces", y un 3,33% lo asoció a "siempre". Además, el 90% de las encuestadas observó una mejora en sus síntomas de migraña al cambiar su horario laboral. Asimismo, el 93,33% consideró que el ambiente laboral (estrés, carga de trabajo, etc.) influye en la frecuencia de sus migrañas.

En relación con los patrones de sueño, el 60% de las encuestadas reportó tener dificultades para conciliar el sueño en menos de 30 minutos "a veces", mientras que un 26,67% lo experimentó "siempre". Sobre los despertares nocturnos y dificultad para volver a dormir, el 60% los experimentó "a veces", y el 23,33% respondió "siempre". Respecto a la calidad del descanso después de las jornadas laborales, el 63,33% afirmó que "a veces" sienten que su descanso ha sido suficiente, y el 30% indicó que "siempre". Finalmente, sobre la conciliación del sueño durante los días laborales, el 66,67% señaló que lo logra "a veces", y el 23,33% señaló que lo hace "siempre". En relación con los turnos de trabajo se pudo observar que el 60% de las enfermeras encuestadas realizan turnos solo diurnos, el 20% realiza turnos nocturnos y el 20% restante turnos rotativos. Así mismo, se detecta que el 87% de las enfermeras regresa a turnos sin haber tenido un descanso doce (12) horas. Esto nos muestra que 26 de las 30 enfermeras encuestadas no tienen suficiente tiempo de descanso entre los turnos. Con base a la tabulación de los resultados de la estadística descriptiva, el personal afirma que sufren síntomas de migraña e insomnio y que no tienen suficiente tiempo para descansar debido a los *quick return*, por lo tanto, se deben implementar estrategias que mejoren las condiciones de salud el bienestar de las enfermeras.

Considerando las variables turnos y migrañas, se corrió el análisis de normalidad de los datos, obteniendo:

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
TURNOS	,254	30	,000	,900	30	,008
MIGRAÑA	,528	30	,000	,347	30	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 4. Prueba de normalidad Shapiro Wilk

De tal forma, que se estima que los datos, siguen una distribución normal procediendo a estimación del grado de correlación con el Coeficiente de Pearson entre las variables Turnos excesivos con Migrañas e Insomnio, Ver Tablas 5 y 6:

		Turnos (agrupado)	Migraña (agrupado)
Turnos (agrupado)	Correlación de Pearson	1	,472**
	Sig. (bilateral)		,008
	N	30	30
Migraña (agrupado)	Correlación de Pearson	,472**	1
	Sig. (bilateral)	,008	
	N	30	30

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 5. Correlación Turnos Excesivos y Migrañas

La correlación de Turnos excesivos con Migraña arroja un resultado de 0,472 lo que indica que existe una relación baja pero directamente proporcional entre las variables, esto quiere decir que al aumentar los turnos de trabajo la variable migraña también aumentará o viceversa.

		Turnos (agrupado)	Insomnio (agrupado)
Turnos (agrupado)	Correlación de Pearson	1	,297
	Sig. (bilateral)		,111
	N	30	30
Insomnio (agrupado)	Correlación de Pearson	,297	1
	Sig. (bilateral)	,111	
	N	30	30

Tabla 6. Correlación Turnos Excesivos e Insomnio

La correlación de Turnos excesivos con Insomnio arroja un resultado de 0,297 lo que indica que existe una relación muy baja pero directamente proporcional entre las variables, esto quiere decir que al aumentar los turnos de trabajo la variable insomnio también aumentará o viceversa. De lo anterior observamos que existe una mayor correlación entre turnos excesivos y la Migraña. El rápido retorno que se evidenció en el 86,6% de las enfermeras, puede sugerir que los turnos y el tiempo de descanso pueden tener una relación positiva y directa, en la sintomatología analizada en el presente artículo.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede inferir que a pesar de existir una relación baja entre las variables es una relación directa lo que permite estimar, que al aumentar los turnos excesivos no necesariamente nocturnos, pero si con retornos rápidos a laborar, sin tener suficiente descanso, pueden conllevar a que aumenten tanto los síntomas de migraña como de insomnio en el personal, afectando sus condiciones de salud y por ende el desempeño laboral.

Los resultados obtenidos corroboran los hallazgos de investigaciones previas, destacando la importancia de implementar estrategias de prevención, tales como la reducción de turnos excesivos, la promoción de descansos adecuados y el apoyo psicológico, con el fin de mejorar la salud de las enfermeras y optimizar el ambiente laboral. Asimismo, se debe continuar con la investigación y sensibilización sobre los riesgos que representan las jornadas laborales excesivas, para que los empleadores efectúen programaciones de trabajo teniendo la capacidad humana de los trabajadores y de esta forma se propicie un equilibrio entre la eficiencia laboral y la salud integral. Se sugiere un análisis adicional, tipo casos y controles que permita estimar si existe una relación fuerte entre estas dos variables para el personal expuesto y no expuesto, aumentar el tamaño de la muestra, y generar acciones de tipo administrativo que permita una gestión eficiente de los turnos, los descansos y la gestión de la fatiga. Algunas estrategias, podrían inclusive vincular a las familias de las trabajadoras, con el fin de propiciar reales espacios de descanso en casa.

Referencias

- [1] M. Kristoffersen et al., "The long-term effect of work schedule, shift work disorder, insomnia, and restless legs syndrome," *Journal of Occupational Health*, 2024.
- [2] A. S. Pichler, D. R. Horvath, and K. A. Fuchs, "The impact of shift work on the health of nurses and other healthcare professionals," *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, vol. 31, no. 2, pp. 221-229, 2018.
- [3] World Health Organization, "Headache disorders," *Fact Sheet*, Apr. 8, 2016. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>.
- [4] J. Smith et al., "The impact of shift work on nurse health: A systematic review," *Journal of Nursing Health*, vol. 25, no. 4, pp. 214-223, 2021.
- [5] Ley 50 de 1990, "Código Sustantivo del Trabajo," Congreso de la República de Colombia, 1990. [Online]. Available: <https://www.suin.gov.co>
- [6] World Health Organization, "Headache disorders," *Fact Sheet*, Apr. 8, 2016. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
- [7] M. Tavakol and R. Dennick, "Making sense of Cronbach's alpha," *International Journal of Medical Education*, vol. 2, pp. 53-55, Jun. 2011, doi: 10.5116/ijme.4dfb.8dfd.
- [8] Cook and Beckman, "Current Concepts in Validity and Reliability for Psychometric Instruments: Theory and application," *American Journal of Medicine*, vol. 119.