



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**RELACIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN PERSONAL DE SALUD CON
TRABAJO ROTATIVO NOCTURNO EN EL
HOSPITAL ESSALUD TUMÁN 202**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE MAESTRA EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD**

Autora:

Bach. Sampi Carmona, Elita Victoria

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1906-6662>

Asesor:

Dr. Quispe Gutierrez, Antonio Marty

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2100-7423>

Línea de Investigación:

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad**

Sublínea de Investigación:

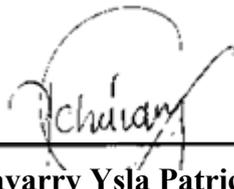
Acceso y cobertura de los sistemas de atención sanitaria

Pimentel – Perú

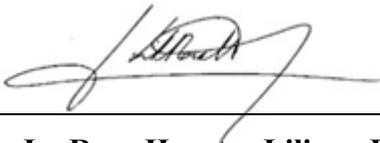
2024

**RELACIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PERSONAL DE
SALUD CON TRABAJO ROTATIVO NOCTURNO EN EL HOSPITAL
ESSALUD TUMÁN 202**

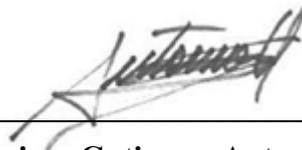
APROBACIÓN DE LA TESIS



Dra. Chavarry Ysla Patricia del Río
Presidenta del jurado de tesis



Dra. La Rosa Huertas Liliana Del Carmen
Secretaria del jurado de tesis



Dr. Quispe Gutierrez Antonio Marty
Vocal del jurado de tesis

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy **egresada** del Programa de Estudios de **MAESTRÍA EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD** en de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

RELACIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PERSONAL DE SALUD CON TRABAJO ROTATIVO NOCTURNO EN EL HOSPITAL ESSALUD TUMÁN 202

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Sampi Carmona, Elita Victoria	DNI: 16720536	
----------------------------------	----------------------	---

Pimentel 18 de agosto de 2024.

REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN



20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Índice de contenidos

Caratula	I
Aprobación del jurado	Ii
Declaración jurada de originalidad	Iii
Reporte de similitud	Iv
Índice de contenidos	V
Índice de tablas	Vi
Índice de figuras	Vii
Dedicatoria	Viii
Agradecimiento	Ix
RESUMEN	X
ABSTRACT	Xi
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Justificación e importancia del estudio	15
1.4. Objetivos	16
1.4.1. Objetivo General	16
1.4.2. Objetivos Específicos	16
1.5. Hipótesis	17
1.6. Trabajos previos	17
1.7. Bases Teóricas relacionadas al tema	22
II. MARCO METODOLÓGICO	37
2.1. Enfoque, Tipo y Diseño de Investigación	37
2.2. Variables y Operacionalización	37
2.3. Población, muestra y muestreo	37
2.3.1. Población	37
2.3.2. Muestra	38
2.3.3. Muestreo	38
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	39
2.5. Procedimientos de análisis de datos	40
2.6. Criterios éticos	41
2.7. Criterios de Rigor Científico	42
III. RESULTADOS	44
3.1. Resultados según objetivos	44
3.2. Discusión de resultados	48
IV. CONCLUSIONES	52
V. RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS	55
ANEXOS	64

Índice de Tablas

N.º	Tabla	Página
Tabla 1	Caracterización del personal que conforman el Hospital Essalud Tumán	44
Tabla 2	Nivel de sociodemográfica y los hábitos alimenticios	45
Tabla 3	Puntajes de la dimensión sociodemográfica	46
Tabla 4	Puntajes de hábitos alimentarios	47

DEDICATORIA

A Dios, por iluminar mi camino, para lograr mis objetivos. A mi amada familia que representan mi mayor impulso y motivación en la vida, por brindarme su amor, apoyo y confianza durante la consecución de los proyectos que me he trazado en la vida.

AGRADECIMIENTO

A mi asesor, por su compromiso profesional, conocimientos y orientaciones impartidas que impulsaron la culminación del trabajo de investigación.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue establecer la relación entre la salud y los hábitos alimentarios del personal sanitario con trabajo rotativo nocturno en el Hospital EsSalud Tumán durante el año 2024. El estudio fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, transversal, de diseño no experimental y correlacional. La población y muestra fueron de 77 trabajadores del hospital en mención. La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos fueron para ambas variables tipo cuestionario, con validez de juicio de tres expertos y una confiabilidad de alfa de Cronbach para la variable salud de 0,71 y para la variable hábitos alimentarios de 0,75; lo cual asegura la confiabilidad de estos. Los principales resultados fueron que la mayoría del personal (53%) tiene un nivel de salud clasificado como medio y una abrumadora mayoría (97%) del personal tiene un nivel de hábitos alimentarios considerado medio. Se concluye que existe relación significativa entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán

Palabras Clave: Implicación nutricional, calidad nutricional, personal de salud, turno rotativo nocturno.

ABSTRACT

The aim of this study was to establish the relationship between health and eating habits of health personnel with rotating night work at the Hospital EsSalud Tumán during the year 2024. The study was of basic type, quantitative approach, cross-sectional, non-experimental and correlational design. The population and sample consisted of 77 workers of the hospital in question. The technique used was the survey and the instruments were questionnaire type for both variables, with validity of judgment of three experts and a reliability of Cronbach's alpha for the health variable of 0.71 and for the eating habits variable of 0.75, which ensures their reliability. The main results were that the majority of personnel (53%) have a level of health classified as medium and an overwhelming majority (97%) of the personnel have a level of eating habits considered medium. It is concluded that there is a significant relationship between health and eating habits in health personnel with rotating night work at the ESSALUD Tumán hospital.

Key words: Nutritional involvement, nutritional quality, health personnel, rotating night shift.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Dentro del complejo sistema biológico de los organismos vivos, los ritmos circadianos desempeñan un papel fundamental al regular diversos procesos orgánicos y bioquímicos. Sin embargo, componentes como la alteración de la jornada laboral de día a noche, pueden perturbar estos ritmos, impactando en el metabolismo energético, el reloj biológico, los patrones de ayuno, el sueño, la iluminación ambiental, la nutrición y la actividad física. Esta desincronización conlleva consecuencias significativas para la salud humana, predisponiendo al desarrollo de condiciones como patologías metabólicas y cardiovasculares (1).

Los individuos que laboran en horarios nocturnos son especialmente vulnerables a este desequilibrio, presentando alteraciones en sus ciclos circadianos digestivos que afectan la regularidad, calidad y cantidad de sus comidas. Además, suelen optar por consumir bebidas energéticas, snacks, dulces y bebidas gaseosas, promoviendo así un patrón alimentario poco saludable (1). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso se describe como una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal, cuya principal causa es un desbalance entre la ingesta y el gasto energético (2). Este desequilibrio se ve agravado por una dieta alta en grasas, sal y azúcares, y baja en fibra, vitaminas y minerales, junto con una disminución en la actividad física (3).

Según la OMS, el 44% de los turnos nocturnos en el personal sanitario afectan el sueño y se asocian con un aumento en el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. La organización también encontró que estos trabajadores tienen un 25% más de probabilidades de desarrollar depresión y ansiedad a diferencia de los profesionales que tienen exclusivamente turno matutino (4).

El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH), indicó que

el trabajo nocturno está relacionado con un incremento del 30% en las enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 e hipertensión. Esto se debe en parte a la interrupción de los ritmos circadianos y la limitación en la disponibilidad de alimentos saludables durante los turnos nocturnos (5).

La Agencia de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Unión Europea (EU-OSHA), presentó un estudio de la EU-OSHA reveló que el 42% de los trabajadores de salud que realizan turnos nocturnos en Europa experimentan altos niveles de estrés laboral. Además, el 50% reporta problemas gastrointestinales como consecuencia de la irregularidad en las comidas y la elección de alimentos poco saludables, lo que aumenta la incidencia de trastornos digestivos (6).

Para el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), encontró que, en España, el 47% de los trabajadores sanitarios nocturnos tiene una ingesta calórica diaria superior a la recomendada, con un alto consumo de productos altos en azúcar y grasas. Este grupo presenta una tasa de obesidad del 35%, significativamente mayor que el promedio nacional para trabajadores diurnos (7).

Un estudio de la Agencia de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Unión Europea (EU-OSHA) reveló que el 42% de los trabajadores de salud que realizan turnos nocturnos en Europa experimentan altos niveles de estrés laboral. Además, el 50% reporta problemas gastrointestinales como consecuencia de la irregularidad en las comidas y la elección de alimentos poco saludables, lo que aumenta la incidencia de trastornos digestivos (8).

En América Latina, el trabajo rotativo nocturno también es una realidad significativa para profesionales sanitarios. Los desafíos relacionados con este tipo de empleo incluyen la alteración de los ritmos circadianos, que afectan la calidad del sueño y, por ende, los hábitos alimentarios de los trabajadores. Un informe de la Organización Panamericana de la Salud

(OPS) indica que, en varios países de la región, el personal de salud que labora en turnos nocturnos muestra una mayor tendencia a desarrollar problemas metabólicos y enfermedades crónicas, como la obesidad y la diabetes, debido a una dieta desbalanceada y al consumo frecuente de alimentos ultra procesados durante las horas de trabajo (9).

En Brasil, varios estudios han abordado los efectos de los turnos nocturnos en la salud de los trabajadores sanitarios. Una investigación realizada en un hospital universitario brasileño reveló que los trabajadores de turnos nocturnos tienen una prevalencia significativamente mayor de obesidad y síndrome metabólico en comparación con aquellos que trabajan durante el día. El estudio destacó que estos trabajadores suelen presentar índices de masa corporal (IMC) más altos y una circunferencia abdominal mayor, lo que indica un riesgo elevado de enfermedades cardiovasculares (10).

Además, se encontró que los trabajadores nocturnos tienen una calidad de vida percibida inferior, especialmente en dominios relacionados con la salud física y psicológica. Estos resultados sugieren que el trabajo nocturno no solo afecta negativamente los hábitos alimentarios y la salud metabólica, sino también el bienestar general de los profesionales de la salud (11).

En Perú, esta problemática no es ajena. El personal sanitario que trabaja en turnos nocturnos enfrenta desafíos particulares en cuanto a la regulación de sus hábitos alimentarios y su salud general. Según un estudio del Instituto Nacional de Salud (INS) de Perú, el 35% de los trabajadores sanitarios nocturnos presentan trastornos del sueño, lo cual se asocia con un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y la falta de una dieta equilibrada. Además, el Ministerio de Salud (MINS) ha reportado un incremento en la prevalencia de enfermedades metabólicas entre este grupo de trabajadores, con un 40% de ellos mostrando signos de sobrepeso u obesidad, factores que están vinculados a hábitos poco

saludables y sedentarismo (12).

Para el Instituto Nacional de Salud del Perú (INS), el 42% del personal sanitario que trabaja en turnos nocturnos en hospitales públicos consume regularmente alimentos con elevado aporte de grasas y azúcares, lo que ha contribuido a una prevalencia de obesidad del 30% en este grupo. El estudio también identificó una correlación entre estos hábitos alimentarios y la aparición de diabetes tipo 2 (13).

Un análisis realizado por la Superintendencia Nacional de Salud (SUSALUD), mostró que el 33% de los profesionales de la salud nocturnos sufren de problemas digestivos crónicos, como gastritis y reflujo gastroesofágico. Estos problemas están vinculados a la irregularidad en los horarios de comida y la preferencia por alimentos rápidos y poco nutritivos durante los turnos nocturnos (14).

En el Hospital EsSalud Tumbán se ha observado que el personal sanitario con trabajo rotativo nocturno enfrenta una serie de desafíos relacionados con su salud y hábitos alimentarios. La alteración de los ciclos de sueño, provocada por los horarios de trabajo irregulares, parece impactar negativamente en la salud general de los trabajadores. Se ha evidenciado que muchos de estos profesionales experimentan problemas como el insomnio, fatiga crónica y aumento de peso. Además, se ha identificado una tendencia hacia el consumo de alimentos poco saludables, como comidas rápidas y refrigerios altos en grasas y azúcares, debido a la falta de opciones de alimentación adecuadas durante los turnos nocturnos. Estas

observaciones sugieren una posible correlación entre la irregularidad de los turnos y las elecciones alimentarias desfavorables, lo cual podría repercutir en el bienestar físico y mental del personal sanitario (15).

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán?

1.3. Justificación e importancia

La investigación se enfoca en un tema de relevancia crítica para la salud ocupacional y el bienestar del personal de salud. Esta investigación es esencial para abordar un inconveniente que perturba directamente a los trabajadores de la salud que operan en un entorno de alta demanda y presión, donde los turnos nocturnos son una realidad constante. La investigación tiene una influencia notable en diversos factores clave: práctico, metodológico, social y en la innovación científica.

Aporte Práctico: Este estudio proporciona una comprensión profunda de cómo los hábitos alimentarios y el bienestar del personal de salud que trabaja en turnos nocturnos se interrelacionan. Al identificar patrones de alimentación inadecuados y su relación con problemas de salud, el estudio puede orientar el desarrollo de estrategias de intervención que promuevan hábitos alimentarios saludables en este grupo. Por ejemplo, la implementación de programas de nutrición personalizados y la reorganización de horarios de trabajo para permitir un acceso adecuado a alimentos saludables durante los turnos nocturnos podrían ser soluciones prácticas derivadas de este estudio. Estas estrategias contribuirían directamente a optimizar la salud y el bienestar del personal sanitario, disminuyendo la prevalencia de enfermedades asociadas a hábitos alimentarios deficiente y la inestabilidad horaria.

Aporte Metodológico: La investigación utiliza un enfoque metodológico robusto que puede ser replicado en futuros estudios en contextos similares. El diseño de la investigación, que incluye la evaluación de la

salud y los hábitos alimentarios a través de cuestionarios validados,
permite que los

resultados sean verificados y comparados con otros estudios en la misma área. Además, la metodología empleada puede sentar las bases para estudios posteriores que deseen explorar otras variables relacionadas con el trabajo rotativo nocturno en diferentes contextos, fortaleciendo así el cuerpo de conocimiento en el campo de la salud ocupacional.

Aporte Social: Desde una perspectiva social, la investigación aborda un desafío que incide directamente en el bienestar del personal de salud, un grupo vital para el funcionamiento del sistema sanitario. Al mejorar la salud y los hábitos alimentarios de estos trabajadores, se promueve no solo su bienestar individual, sino también la calidad del servicio que brindan a la comunidad. Esto tiene el potencial de crear un ambiente de trabajo más saludable, lo que en última instancia beneficia a los pacientes que dependen de un personal de salud bien capacitado y saludable.

Novedad Científica: La investigación se sustenta en teorías existentes sobre la relación entre los hábitos alimentarios y la salud en contextos de trabajo nocturno, pero aporta una nueva perspectiva al enfocarse en un grupo específico de trabajadores de salud en un hospital peruano. Esta novedad radica en la contextualización del problema dentro del sistema de salud de EsSalud Tumbán, lo que no solo enriquece el conocimiento existente, sino que también ofrece nuevas vías para transformar la realidad de los trabajadores de salud en contextos similares.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Determinar la relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumbán.

1.4.2. Específicos

- Identificar el nivel de salud del personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumbán.
- Identificar los hábitos alimentarios del personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumbán.

- Establecer la relación entre la actividad física y los hábitos

alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán

- Establecer la relación entre el tiempo libre y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán
- Establecer la relación entre el consumo de sustancias y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán
- Establecer la relación entre el sueño y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán

1.5. Hipótesis

- **Hipótesis nula:** Existe relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán, 2024.
- **Hipótesis alterna:** No existe relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán, 2024.

1.6. Trabajos previos

Dentro de los antecedentes, se han tenido en cuenta a nivel internacional a Rojas et al. (2024). En Costa Rica presentaron una investigación que tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios, la calidad del sueño y los patrones de alimentación del personal de enfermería en diferentes entornos laborales. La investigación empleó una metodología descriptiva y transversal, y se enfocó en una población de enfermeras que laboran en un hospital de clase A en Costa Rica. Los hallazgos señalaron que no se encontraron diferencias significativas en los hábitos alimentarios ni en la calidad del sueño ni los patrones de alimentación entre las enfermeras en los diversos entornos laborales. Como conclusión, el estudio subraya la necesidad de explorar otros factores que podrían estar influyendo en estas variables, sugiriendo futuras investigaciones en el campo (17).

Barreto y Peña (2023). En Ecuador, desarrollaron la investigación en la que se plantearon como objetivo analizar a la malnutrición y los hábitos alimenticios entre el personal sanitario. El estudio, de enfoque cuantitativo y transversal, utilizó una encuesta validada por la OMS para evaluar el estado nutricional de trabajadores de salud. Los datos evidenciaron que la mayor parte del personal presenta sobrepeso u obesidad, con preferencias alimentarias poco saludables que incluyen carbohidratos, lípidos y bebidas azucaradas, especialmente durante los turnos laborales. Ante estos hallazgos, se concluye que la mayoría del personal de salud evaluado presenta sobrepeso u obesidad, junto con una alimentación inadecuada, aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (18).

Béjar y Mesa (2021), en España, investigaron sobre como evaluar los hábitos nutricionales de los sanitarios en urgencias durante la pandemia de COVID-19 en un hospital de Andalucía. Se realizó un seguimiento de 28 días mediante una aplicación de smartphone, donde participaron 44 profesionales, en su mayoría féminas, con un índice de masa corporal promedio que indica sobrepeso. La mayoría no fumaba y realizaba actividad física regular. Se evidenció que el cumplimiento de la dieta mediterránea fue baja, especialmente entre los médicos, en comparación con el personal de enfermería. En conclusión, la dieta mostró una baja adherencia al patrón mediterráneo, lo que resalta la necesidad de intervenciones de salud pública para promover mejores hábitos alimenticios (19).

Mesa y Téllez (2021), en Colombia, analizaron la influencia de los turnos laborales en los patrones de alimentación del personal sanitario en Cartagena de Indias, El estudio, fue de enfoque cuantitativo. Los resultados revelaron un alto riesgo nutricional y cardiovascular, especialmente en mujeres, con una dieta desequilibrada y bajo consumo de frutas y verduras. Las elecciones alimentarias están influenciadas por

la falta de tiempo y la disponibilidad de alimentos, siendo más problemático durante el turno nocturno. Se concluye que se identificaron enfermedades crónicas en

algunos participantes, no se pudo establecer una relación directa con los horarios laborales, sugiriendo la necesidad de futuras investigaciones para explorar esta posible conexión (20).

Hernández et al. (2021), en el estudio se plantearon como objetivo analizar la relación entre indicadores antropométricos, porcentaje de grasa corporal y hábitos alimentarios con el turno laboral, cronotipo y calidad del sueño en personal de salud de un hospital de segundo nivel. Se evaluaron el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal, utilizando el Cuestionario de Cronotipo de Múnich y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. En el estudio participaron 60 trabajadores, siendo el cronotipo nocturno el más prevalente. La mayoría mostró una calidad de sueño moderada, con una proporción significativa de sobrepeso u obesidad y pocos con un porcentaje de grasa corporal normal. El turno nocturno estuvo asociado con una mala calidad del sueño y una adaptación a cronotipos vespertino y nocturno, mientras que los trabajadores con cronotipo vespertino presentaron mayor peso corporal. No se identificó una asociación significativa entre la calidad del sueño y las variaciones en el peso o la composición de grasa corporal. En conclusión, la alteración de los ritmos circadianos aumenta el riesgo de obesidad y otras afecciones de salud (21).

Cartagena (2022), en Ecuador analizó la relación entre los turnos nocturnos y su impacto en la salud interal de los médicos de un hospital en Guayaquil durante el año dos mil veintidós. Se realizó un estudio no experimental, descriptivo correlacional, con un enfoque cuantitativo, empleando versiones modificadas de los cuestionarios de Epworth y Fpsico para evaluar dicha relación. Se encuestó a cien médicos que trabajaban en turnos nocturnos, encontrando una relación significativa e inversa entre los turnos nocturnos y el bienestar psicosocial, mientras que no se observó una relación significativa con el bienestar biofísico. Se concluyó que los turnos nocturnos afectan negativamente el bienestar psicosocial de los médicos, y esta situación se agrava a medida que

aumenta el riesgo de somnolencia durante los turnos nocturnos (22).

A nivel nacional, se encontró:

Alarcón (2021), investigó sobre la relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios con el síndrome metabólico en el personal de salud de un laboratorio clínico en Lima. Se utilizó un enfoque descriptivo, transversal y prospectivo, empleando cuestionarios sobre actividad física y hábitos alimentarios, y se evaluó el síndrome metabólico según los criterios de la Federación Internacional de Diabetes. Los hallazgos indicaron que un porcentaje significativo de los participantes tenía bajos niveles de actividad física, pero la mayoría mostraba hábitos alimentarios adecuados. Se concluye que el síndrome metabólico se presentó en una minoría, y aunque no se encontró una relación significativa con la actividad física, sí la hubo con los hábitos alimentarios (23).

Sánchez (2020), investigó durante la emergencia por COVID-19 en un Hospital de Paita la relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y el estrés en el personal asistencial y administrativo. El estudio, de carácter descriptivo y con un diseño transversal, utilizó encuestas y evaluaciones nutricionales para recolectar datos. Los resultados indicaron que existía una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con los niveles de estrés en los trabajadores. Se concluyó que la mayoría de los participantes presentaba hábitos alimentarios no saludables, lo cual estaba relacionado con un mayor riesgo de estrés y problemas nutricionales (24).

Riofrío y Rivas (2023). Investigaron sobre la incidencia que tiene la alimentación en el estilo de vida del personal de salud en áreas críticas como emergencias y cuidados intensivos enfrenta una intensa presión laboral que les deja poco tiempo para atender su propia salud, lo que deteriora su estado físico y calidad de vida. Un estudio realizado en hospitales analizó cómo su estado nutricional afecta la calidad del sueño, la actividad física y los hábitos alimentarios. Los hallazgos indicaron una prevalencia de obesidad y sobrepeso, así como una baja calidad del

sueño y actividad física limitada. La investigación concluyó que existe una relación

significativa entre su estado nutricional y estos factores clave de su bienestar (25).

Carlos (2024). El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal en los trabajadores de la Micro Red de Salud Pazos en Huancavelica. Se utilizó un enfoque científico en una investigación básica, relacional y de corte transversal. Los resultados mostraron que una parte considerable de los trabajadores mantenía hábitos alimentarios adecuados, mientras que el resto tenía hábitos inadecuados. También se observó que una mayoría presentaba un perímetro abdominal asociado con riesgo cardiovascular. La investigación concluyó que existe una correlación relevante entre los patrones de alimentación y la circunferencia abdominal en esta población laboral (26).

Soto (2024), este estudio buscó examinar la relación entre el estrés laboral, los hábitos alimentarios saludables y la obesidad abdominal en nutricionistas de tres hospitales en Lima durante la tercera ola de COVID-19 en Perú. A través de una investigación observacional y analítica, se emplearon métodos validados para medir el estrés laboral y los hábitos alimentarios, mientras que la obesidad abdominal se evaluó según estándares internacionales. Aunque se observó una prevalencia de obesidad abdominal en los nutricionistas, los resultados no mostraron una conexión significativa entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios saludables, ni entre el estrés y la obesidad abdominal. Se concluye que es necesario continuar investigando para comprender mejor los factores que podrían estar influyendo en el desarrollo de la obesidad abdominal en esta población (27).

En la región se analizó a:

Díaz y Failoc (2020), el estudio tuvo como objetivo identificar los factores asociados con estilos de vida no saludables en personal de salud de un

Hospital en Chiclayo. Utilizando un enfoque descriptivo y transversal, se evaluaron variables como estado nutricional, actividad física, hábitos

alimenticios y consumo de tabaco y alcohol. Los resultados mostraron una alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y estilos de vida no saludables, especialmente en mujeres jóvenes y profesionales no médicos. Se concluyó que la baja actividad física, el consumo de tabaco y la mala alimentación son comunes entre los profesionales de la salud en Chiclayo, lo que destaca la necesidad de intervenciones para mejorar estos hábitos (28).

1.7. Bases Teóricas relacionadas al tema

Fomentar hábitos alimentarios saludables desde los primeros años de vida es fundamental para sentar una base firme que perdure a lo largo del tiempo. Estos comportamientos, si se refuerzan constantemente a través de la repetición diaria, juegan un papel crucial en la prevención de la malnutrición en todas sus formas, incluyendo tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad. Además, establecer y seguir horarios regulares para las comidas no solo inculca disciplina, sino que también se está reconociendo como una práctica fundamental para la salud metabólica (29).

La creciente cantidad de investigaciones ha revelado que la hora en que consumimos los alimentos puede tener un impacto considerable en la regulación del peso corporal. Esto se debe a que el metabolismo de los nutrientes está intrínsecamente vinculado al ritmo circadiano, un ciclo biológico que se repite cada 24 horas y que regula muchas funciones corporales, incluyendo el sueño, la liberación de hormonas y el metabolismo energético. Mantener una rutina alimentaria con horarios fijos ayuda a alinear los relojes biológicos del cuerpo, tanto a nivel central como en los órganos periféricos, como el hígado y los músculos (30).

Esta sincronización es vital para optimizar la digestión, el almacenamiento de energía y el uso de los nutrientes, lo que a su vez contribuye a la prevención de enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2 y la obesidad. Además, seguir un horario regular de comidas puede mejorar la

calidad del sueño y el bienestar general, ya que respeta el ciclo natural del cuerpo, promoviendo una vida más saludable y equilibrada (31).

El acto de compartir las comidas con familiares, amigos o colegas tiene un impacto significativo en nuestro bienestar y en el disfrute de la experiencia alimentaria. Diversas investigaciones han demostrado que las personas tienden a consumir más alimentos cuando están en compañía, en comparación con cuando comen solas; este fenómeno es conocido como facilitación social de la alimentación. Además, la presencia de otras personas durante las comidas no solo incrementa la cantidad de alimentos ingeridos, sino que también potencia la sensación de satisfacción y placer. Por el contrario, comer sin compañía a menudo se asocia con emociones negativas, como la soledad y el aburrimiento, lo que puede disminuir el disfrute de la comida y, en algunos casos, llevar a patrones alimentarios desordenados o poco saludables (32).

Ampliando este concepto, es importante reconocer que la socialización durante las comidas no solo afecta la cantidad de alimentos consumidos, sino también la calidad de la dieta y el bienestar emocional general. Las comidas compartidas pueden servir como un momento para fortalecer los lazos sociales, fomentar una alimentación más consciente y variada, y mejorar la salud mental al reducir el estrés y la ansiedad. Por otro lado, las personas que suelen comer solas, especialmente de manera habitual, podrían estar en mayor riesgo de desarrollar hábitos alimentarios menos saludables, lo que podría contribuir a problemas de salud a largo plazo. Por lo tanto, promover la socialización durante las comidas puede ser una estrategia efectiva no solo para mejorar la dieta, sino también para fomentar un estilo de vida más equilibrado y satisfactorio (30).

De acuerdo con la variable salud, la Organización Mundial de la Salud plantea que es la total condición de bienestar, incluyendo los aspectos mentales y sociales en lugar de solo la condición física. Según esta definición, la salud no es la inexistencia de enfermedad o cualquier infortunio, sino una perfecta armonía en todas las esferas de la existencia humana. En este modelo biopsicosocial, existe el reconocimiento de que

para un individuo tener un estado de verdadera salud, la persona debe estar

en buena forma física, ser equilibrada emocional y psicológicamente, y adaptarse de manera constructiva a su entorno social (33).

En consecuencia, la salud se considera como un estado dinámico que incluye un bienestar continuo, siendo la sostenibilidad de los logros a lo largo de la vida un entorno saludable provisto junto con facilidades de tratamiento médico apropiadas como los dos factores más importantes. Este enfoque también reconoce que la salud es un determinante de factores económicos, ambientales y sociales, y aboga por un enfoque intersectorial para el fomento de la salud de la población y el bienestar general de las poblaciones (34). Las dimensiones, de la variable son (34):

1. Dimensión: Sociodemográfica

Se refiere a las características de una población que se relacionan tanto con aspectos sociales como demográficos. Esta dimensión abarca variables como la edad, el género, el nivel de educación, el estado civil, la ocupación, los ingresos, la composición familiar, y la distribución geográfica de las personas dentro de una sociedad.

Los indicadores de la dimensión son:

- **Edad:** La edad es un indicador fundamental para entender cómo diferentes grupos etarios enfrentan los desafíos de los turnos rotativos nocturnos. Las variaciones en la edad pueden influir en la capacidad de adaptación del cuerpo a los cambios de horario y en la susceptibilidad a problemas de salud relacionados con el trabajo nocturno.
- **Sexo:** El sexo del personal de salud puede afectar cómo se experimentan los efectos del trabajo nocturno. Las diferencias biológicas y hormonales entre hombres y mujeres pueden influir en la respuesta al estrés, la calidad del sueño, y la susceptibilidad a ciertas enfermedades.
- **Estado Civil:** El estado civil puede tener un impacto en el apoyo social disponible y en la capacidad del personal para manejar las exigencias del trabajo nocturno. Las personas casadas o que conviven pueden tener un sistema de apoyo más fuerte, lo cual puede moderar los

efectos negativos de los turnos rotativos.

- Tiempo Laborando en el Hospital: La cantidad de años trabajados en el hospital indica la experiencia y adaptación al entorno laboral. El tiempo de servicio puede correlacionarse con la salud general y la resiliencia frente a los desafíos del trabajo en turnos nocturnos.

2. Dimensión: Actividad Física

Se refiere a la variedad de movimientos corporales que involucran gasto de energía y son realizados por los músculos esqueléticos. Esta dimensión abarca todas las formas de ejercicio y actividad física, desde las actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o realizar tareas domésticas, hasta la práctica de deportes, el ejercicio estructurado y otras formas de actividad recreativa. Los indicadores, de la variable son:

- Práctica de ejercicio físico regular: Este indicador evalúa la frecuencia con la que los trabajadores participan en actividades físicas como caminar, trotar, nadar, o practicar deportes. La actividad física regular es crucial para mantener un peso saludable, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño, factores que son especialmente importantes para quienes trabajan en horarios irregulares.
- Vitalidad al final del día: La sensación de vitalidad o cansancio al final de la jornada laboral es un reflejo de cómo el cuerpo maneja la carga de trabajo. Aquellos que logran mantener altos niveles de energía probablemente tengan mejores hábitos de actividad física y una mejor adaptación al trabajo nocturno.
- Mantenimiento del peso corporal estable: Este indicador mide la capacidad de los trabajadores para mantener un peso corporal constante, lo cual es un reflejo de un equilibrio adecuado entre la ingesta calórica y el gasto energético. Es fundamental para prevenir enfermedades metabólicas como la obesidad.
- Práctica de ejercicios de relajación: La participación en actividades como yoga, meditación, o tai chi puede ser esencial para reducir el estrés y mejorar la salud mental, particularmente en un entorno de trabajo que

puede ser físicamente demandante y mentalmente agotador.

3. Dimensión: Tiempo Libre

Se refiere al período en el que las personas no están involucradas en actividades obligatorias como el trabajo, el estudio o las responsabilidades domésticas, y tienen la libertad de dedicarse a actividades recreativas, de descanso o personales según sus intereses y preferencias. Esta dimensión abarca una amplia gama de actividades que pueden incluir el entretenimiento, la práctica de hobbies, la socialización, el deporte recreativo, el turismo, la lectura, o simplemente el descanso. Los indicadores, de la variable son:

- Participación en Actividades Recreativas: Este indicador se refiere a la frecuencia con la que el personal se involucra en actividades recreativas, como deportes, caminatas, o baile. El tiempo libre bien aprovechado es vital para la recuperación física y mental, y ayuda a mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Incorporación de Momentos de Descanso: Tomarse tiempo para descansar durante el día es esencial para la recuperación y la prevención del agotamiento. Este indicador mide si los trabajadores logran incluir pausas y descansos en su rutina diaria.
- Interacción Social en el Tiempo Libre: La socialización con familia y amigos durante el tiempo libre es un factor importante para el bienestar emocional y la salud mental. Las relaciones sociales pueden ofrecer apoyo emocional y reducir el estrés asociado con el trabajo nocturno.
- Participación en Actividades Académicas o Laborales: Este indicador mide si los trabajadores destinan parte de su tiempo libre a actividades académicas o laborales adicionales, lo cual puede reflejar su compromiso con el desarrollo profesional, pero también podría indicar una sobrecarga de responsabilidades.

4. Dimensión: Consumo de Sustancias

Se refiere al uso de sustancias que pueden alterar el estado mental o físico de una persona, como el alcohol, el tabaco, los medicamentos y las

drogas ilegales o recreativas. Esta dimensión abarca tanto el uso ocasional como

el uso regular, así como los patrones de consumo, la cantidad y frecuencia con la que se consumen estas sustancias. Los indicadores, de la variable son:

- Consumo de Tabaco: El hábito de fumar es un importante indicador de salud. El consumo de tabaco está asociado con numerosos riesgos para la salud, incluidos problemas respiratorios y cardiovasculares, que pueden ser exacerbados por el trabajo en turnos nocturnos.
- Consumo de Alcohol: Este indicador mide la frecuencia del consumo de alcohol, especialmente en situaciones de estrés o problemas personales. El abuso de alcohol puede ser un mecanismo de afrontamiento inadecuado para el estrés laboral y tiene implicaciones negativas para la salud general.
- Consumo de Bebidas Energéticas y Café: El uso frecuente de bebidas energéticas y café para mantenerse despierto durante los turnos nocturnos puede indicar una dependencia poco saludable de estas sustancias, lo que podría llevar a problemas como la ansiedad, el insomnio y problemas gastrointestinales.
- Prohibición del Consumo de Tabaco en su Presencia: Este indicador refleja la actitud de los trabajadores hacia el consumo de tabaco en su entorno, lo cual puede ser un factor protector para su salud y un indicador de conciencia sobre los riesgos del tabaquismo.

5. Dimensión: Sueño

Se refiere a los patrones, calidad, y cantidad de sueño que una persona experimenta regularmente. Esta dimensión abarca aspectos como la duración del sueño, la facilidad para conciliar el sueño, la continuidad del sueño durante la noche, y la sensación de descanso al despertar. El sueño es una función biológica esencial para la recuperación física y mental, y su adecuada regulación es crucial para el mantenimiento de la salud general y el bienestar. Los indicadores son:

- Duración del Sueño: Este indicador mide si los trabajadores logran

dormir al menos 7 horas diarias, lo cual es fundamental para la recuperación y la salud general. La falta de sueño está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y problemas de salud mental.

- Toma de Siestas Durante el Trabajo Nocturno: La siesta puede ser una estrategia eficaz para mejorar la alerta y el rendimiento durante los turnos nocturnos. Evaluar la frecuencia de las siestas puede ofrecer información sobre cómo los trabajadores manejan la fatiga.
- Dificultad para Conciliar el Sueño: Este indicador mide si los trabajadores tienen problemas para dormirse, lo cual puede ser un signo de trastornos del sueño, comúnmente asociados con el trabajo en turnos rotativos.
- Uso de Pastillas para Dormir: El uso de medicamentos para dormir puede indicar problemas severos de insomnio y puede tener implicaciones para la salud a largo plazo, como la dependencia y la alteración de los patrones de sueño naturales.

Sobre la variable Hábitos Alimentarios (35):

Se refiere a los patrones y comportamientos relacionados con la alimentación que una persona sigue regularmente. Esta dimensión incluye aspectos como la frecuencia de las comidas, la elección de alimentos, las porciones, la variedad de la dieta, y los horarios de alimentación. Los hábitos alimentarios también abarcan las preferencias individuales, las prácticas culturales, y las influencias sociales que determinan cómo, cuándo y qué se come. Las dimensiones son:

Dimensión: Hidratación

Se refiere al equilibrio adecuado de líquidos en el cuerpo, esencial para funciones vitales como la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes, y la eliminación de toxinas. Mantener una buena hidratación es crucial para el correcto funcionamiento de sistemas como el circulatorio, digestivo y nervioso, y depende de factores como la edad, actividad física y clima.

Indicador: Consumo adecuado de agua

Evalúa si el individuo consume entre 6 y 8 vasos de agua diariamente, lo

cual es fundamental para mantener una correcta hidratación y funcionamiento del organismo.

Dimensión: Consumo de alimentos salados y azucarados

Se refiere a la cantidad y frecuencia con que se ingieren alimentos ricos en sal y azúcar. Esta dimensión es crucial, ya que un consumo excesivo puede llevar a problemas de salud como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Mantener un equilibrio en esta dimensión es esencial para prevenir enfermedades crónicas y promover una dieta saludable.

Indicador: Adición de sal en las comidas

Mide la frecuencia con la que el individuo añade sal a los alimentos en la mesa, lo cual puede contribuir al consumo excesivo de sodio.

Indicador: Consumo de gaseosas

Determina si el individuo consume más de un vaso de gaseosa por semana, lo cual está relacionado con el consumo excesivo de azúcares añadidos.

Indicador: Frecuencia de consumo de dulces, helados y pasteles

Observa si el individuo consume dulces, helados o pasteles más de dos veces por semana, lo que puede influir en un mayor riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas.

Indicador: Consumo de embutidos

Evalúa la frecuencia con la que el individuo consume embutidos como jamonada, mortadela, jamón, salchicha o tocino, que son altos en sodio y grasas saturadas.

Indicador: Consumo de alimentos ricos en grasas y frituras

Mide la frecuencia con la que el individuo consume alimentos ricos en grasas o frituras, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Indicador: Frecuencia de consumo de comidas rápidas

Determina la regularidad con la que el individuo consume comidas rápidas como pizza, hamburguesas, hot dogs, tacos o alitas, que suelen ser altas en calorías y grasas saturadas.

Dimensión: Consumo de frutas, verduras y alimentos saludables

Esta dimensión se centra en la importancia de una dieta equilibrada que priorice el consumo de frutas, verduras y alimentos nutritivos. Se trata de promover un estilo de vida saludable a través de la elección consciente de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para el bienestar físico y mental.

Indicador: Consumo diario de frutas y verduras

Evalúa si el individuo ingiere al menos tres frutas y dos platos de verduras al día, lo cual es esencial para una dieta balanceada y rica en nutrientes.

Indicador: Regularidad en las comidas principales y refrigerios

Determina si el individuo mantiene una rutina diaria de consumir tres comidas principales y un refrigerio, lo cual es importante para un buen control del apetito y una adecuada nutrición.

Indicador: Inclusión de alimentos saludables en el refrigerio

Mide si el refrigerio del individuo incluye alimentos saludables como frutas, frutos secos, verduras o yogur, que aportan nutrientes esenciales sin un exceso de calorías.

Indicador: Consumo de productos lácteos bajos en grasa o "light"

Evalúa si el individuo suele consumir productos lácteos bajos en grasa o "light", lo cual es beneficioso para mantener un consumo adecuado de calcio sin el exceso de grasas saturadas.

Indicador: Frecuencia de consumo de pescado

Determina si el individuo consume pescado al menos dos veces por semana, lo cual es importante por su aporte de ácidos grasos omega-3 y proteínas de alta calidad.

Dimensión: Hábitos Alimenticios y Comportamiento Alimentario

Esta dimensión explora la relación entre la alimentación y el comportamiento humano. Se centra en comprender cómo las decisiones alimentarias se ven influenciadas por factores psicológicos, sociales y culturales, así como por las emociones y los hábitos.

Indicador: Mantenimiento de horarios ordenados para la alimentación

Evalúa si el individuo mantiene horarios regulares para sus comidas, lo cual

es clave para una buena digestión y un metabolismo saludable.

Indicador: Tiempo dedicado a comer y masticar adecuadamente

Mide si el individuo se toma el tiempo necesario para comer y masticar bien los alimentos, lo que favorece una mejor digestión y evita problemas gástricos.

Indicador: Hábito de comer frente a la televisión, computadora o leyendo

Observa si el individuo tiene el hábito de comer mientras ve televisión, usa la computadora o lee, lo cual puede llevar a un consumo inconsciente de alimentos y, en consecuencia, a un exceso de calorías.

Indicador: Frecuencia de desayunar diariamente

Determina si el individuo tiene el hábito de desayunar todos los días, lo cual es fundamental para mantener niveles adecuados de energía y concentración durante la jornada.

Dimensión: Preparación y Elección de Alimentos

Esta dimensión se centra en el proceso de preparación y selección de alimentos, abarcando desde la compra hasta la elaboración de los platos.

Se busca promover una conciencia plena sobre los ingredientes que se utilizan, priorizando la calidad, la frescura y la procedencia de los alimentos. Indicador: Preferencia por métodos de cocción saludables

Evalúa si el individuo prefiere métodos de cocción saludables como al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado, que preservan mejor los nutrientes y reducen el uso de grasas.

Indicador: Elección de platos saludables al comer fuera

Mide si el individuo, al comer fuera de casa, tiende a ordenar platos preparados al horno, al vapor o a la parrilla, opciones más saludables que las frituras u otros métodos que añaden grasas innecesarias.

Respecto al trabajo rotativo en el personal de salud, este conlleva a una serie de desafíos que afectan tanto la salud física como mental. Este tipo de horarios altera los ritmos circadianos naturales del cuerpo, lo que

puede desencadenar una serie de efectos adversos en la salud. Entre los impactos más significativos se encuentran los trastornos del sueño, problemas

digestivos, y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares (36).

Los hábitos alimentarios del personal de salud que trabaja en turnos nocturnos suelen verse comprometidos debido a la irregularidad en los horarios de comida y la disponibilidad limitada de opciones alimentarias saludables durante la noche. Estos profesionales, a menudo, recurren a comidas rápidas y alimentos ricos en grasas, lo que puede agravar problemas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes. La falta de regularidad en las comidas también contribuye a una mayor incidencia de problemas gastrointestinales, como la dispepsia y el síndrome del intestino irritable (37).

La salud mental del personal de salud que trabaja en horarios nocturnos también está en riesgo. La interrupción constante del sueño y la fatiga acumulada pueden llevar a una disminución del bienestar emocional, aumentando la susceptibilidad al estrés, la ansiedad y la depresión. Además, la vida social y familiar de estos trabajadores se ve afectada, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y disminuir la calidad de vida general (38).

Por estas razones, es fundamental implementar estrategias en el entorno hospitalario que promuevan una alimentación saludable y hábitos de vida que mitiguen los efectos negativos del trabajo nocturno. Esto incluye la disponibilidad de opciones alimentarias nutritivas durante la noche, la promoción de la actividad física, y la creación de programas de apoyo para la gestión del estrés y la salud mental. A largo plazo, estas medidas no solo mejorarán la salud y el bienestar del personal de salud, sino que también se reflejarán en un mejor desempeño laboral y en la calidad de la atención brindada a los pacientes.

Dentro de las alteraciones que causa en el personal de salud que desarrollan estos turnos se encuentra (39):

Alteraciones de la Vida Social: Uno de los efectos más evidentes del

trabajo rotativo nocturno es la alteración de la vida social. Los trabajadores de salud que laboran en estos horarios a menudo se encuentran fuera de sincronía con el resto de la sociedad, incluidos sus propios familiares y amigos. Los turnos nocturnos y rotativos dificultan la participación en eventos sociales y familiares, lo que puede llevar a sentimientos de aislamiento y soledad. La falta de tiempo para interactuar con seres queridos, así como la incapacidad para participar en actividades sociales regulares, afecta negativamente la calidad de vida. Este aislamiento puede aumentar la vulnerabilidad a trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad, agravando aún más el impacto negativo del trabajo rotativo nocturno.

Trastornos del Sueño: Son una consecuencia casi inevitable del trabajo rotativo nocturno. El cuerpo humano está biológicamente programado para dormir durante la noche y estar despierto durante el día, siguiendo un ritmo circadiano natural. Cuando este ritmo se altera, como sucede con el trabajo nocturno, el resultado es una interrupción significativa del sueño. Los trabajadores pueden experimentar insomnio, sueño fragmentado o dificultad para dormir durante el día, lo que lleva a una privación crónica del sueño. La falta de sueño de calidad no solo disminuye el rendimiento laboral, sino que también aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos del estado de ánimo. Además, el déficit de sueño puede provocar fatiga extrema, aumentando el riesgo de accidentes tanto en el trabajo como en la vida cotidiana.

Alteración de los Ritmos Biológicos: El trabajo rotativo nocturno altera los ritmos biológicos del cuerpo, lo que tiene repercusiones significativas en la salud. El cuerpo humano sigue un ciclo circadiano de 24 horas que regula numerosas funciones fisiológicas, como la secreción hormonal, la digestión y la regulación de la temperatura corporal. Estos ritmos están diseñados para alinearse con el ciclo de luz y oscuridad natural del entorno. Cuando una persona trabaja de noche y duerme durante el día,

estos ritmos se desajustan, lo que puede provocar una disfunción metabólica, alteraciones

en la regulación hormonal y una disminución de la capacidad del cuerpo para reparar y regenerar tejidos. A largo plazo, esta desregulación puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas y afectar la longevidad.

Estrés: Es otro factor comúnmente asociado con el trabajo rotativo nocturno. La constante alteración de los horarios de trabajo, combinada con la necesidad de ajustarse repetidamente a diferentes turnos, genera una carga de estrés considerable en el personal de salud. El estrés laboral, cuando es crónico, puede tener efectos devastadores en la salud física y mental, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, depresión y ansiedad. Además, el estrés puede afectar negativamente las relaciones interpersonales y el bienestar general, creando un círculo vicioso en el que el trabajo y la vida personal se ven mutuamente afectados.

Trastornos en la Alimentación: Son otra consecuencia directa del trabajo rotativo nocturno. Los horarios irregulares y la necesidad de comer durante la noche, cuando el cuerpo está menos preparado para digerir alimentos, pueden llevar a una dieta desequilibrada y poco saludable. Los trabajadores nocturnos a menudo recurren a comidas rápidas y de bajo valor nutritivo, lo que contribuye al aumento de peso, obesidad, y otros problemas metabólicos como la diabetes tipo 2. Además, el consumo excesivo de cafeína y estimulantes para mantenerse despierto durante la noche puede agravar los problemas digestivos y afectar la calidad del sueño. La irregularidad en las comidas también puede desencadenar trastornos gastrointestinales, como la dispepsia y el síndrome del intestino irritable, afectando aún más la salud y el bienestar de estos trabajadores (40).

1.8. Marco Conceptual

- Bienestar Integral del Personal de Salud

Se refiere a un estado óptimo de salud física, mental y social. Para los trabajadores en turnos rotativos nocturnos, este bienestar requiere

atención especial a sus necesidades, incluyendo la promoción de

hábitos saludables y la gestión del estrés y del sueño (41).

- **Estrés Laboral**

Es una respuesta física y emocional a las demandas del trabajo que superan la capacidad del individuo para manejarlas. En el trabajo rotativo nocturno, el estrés se intensifica debido a la constante adaptación a cambios de horario, afectando la salud mental y física (42).

- **Hábitos Alimentarios**

Son los patrones de consumo de alimentos, que incluyen la frecuencia, cantidad y calidad de los mismos. En los trabajadores de salud con turnos nocturnos, estos hábitos se ven afectados, conduciendo a una dieta desequilibrada y a problemas de salud como obesidad y diabetes tipo 2 (43).

- **Impacto en la Vida Social y Familiar**

El trabajo rotativo nocturno desincroniza a los trabajadores de salud con los horarios de la mayoría de la población, lo que puede llevar a un aislamiento social, afectando negativamente su bienestar emocional y contribuyendo al estrés (44).

- **Políticas de Salud y Prevención**

Es crucial que las instituciones implementen políticas que aborden los desafíos del trabajo rotativo nocturno. Esto incluye la provisión de alimentos saludables, la promoción de la actividad física, y el apoyo psicológico, junto con evaluaciones periódicas de salud (45).

- **Ritmos Circadianos**

Son ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas que regulan funciones como el sueño y la digestión. El trabajo nocturno interrumpe estos ritmos, provocando desajustes que afectan la salud, como trastornos del sueño y problemas metabólicos (46).

- **Salud Laboral**

Se refiere al bienestar físico, mental y social en relación con el entorno laboral. En el personal de salud, es vital debido a la naturaleza demandante del trabajo, especialmente en horarios rotativos y nocturnos, que requieren un entorno que promueva el bienestar y minimice los riesgos (47).

- **Trastornos del Sueño**

Son comunes en trabajadores con turnos rotativos nocturnos e incluyen insomnio y dificultades para mantener el sueño. La privación crónica del sueño puede causar enfermedades cardiovasculares y trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión (48).

- **Trastornos Gastrointestinales**

Estos incluyen dispepsia, síndrome del intestino irritable, y reflujo gastroesofágico, que son comunes entre los trabajadores nocturnos. Estos trastornos se agravan con una dieta inadecuada y la alteración de los ritmos circadianos (49).

- **Trabajo Rotativo Nocturno**

Implica la alternancia de turnos laborales que incluyen horas nocturnas. Este tipo de trabajo es común en el personal de salud y desafía los ritmos biológicos naturales, causando efectos adversos como trastornos del sueño y fatiga crónica (50).

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Enfoque, tipo y diseño de investigación

El estudio fue de enfoque cuantitativo, centrado en la recolección y análisis de datos numéricos. En este caso, los datos sobre indicadores de salud y hábitos alimentarios se recopilaron en forma de cifras, lo que permitió realizar análisis estadísticos precisos para identificar patrones y correlaciones entre las variables (51).

Considerado como un estudio no experimental, debido a que se caracterizó por la observación de las variables tal como se presentaron en la realidad, sin intervención o manipulación por parte del investigador. Esto significó que se recolectaron datos sobre la salud y los hábitos alimentarios del personal de salud sin modificar sus condiciones de trabajo o su dieta, lo cual fue especialmente relevante cuando la manipulación de las variables podría haber sido poco ética o impráctica (51).

De diseño correlacional, tuvo como objetivo identificar y analizar la relación entre dos o más variables sin manipularlas directamente. En este caso, el estudio buscó determinar si existía una relación significativa entre la salud del personal de salud y sus hábitos alimentarios con la exposición al trabajo rotativo nocturno (51).

2.2. Variables

- **Variable independiente:** Salud
- **Variable dependiente:** Hábitos alimentarios

2.3. Población, muestra y muestreo

2.3.1. Población

La población se refiere al conjunto completo de individuos que cumplen con los criterios específicos del estudio. En este caso, la población está constituida por todos los miembros del personal de

salud que trabajan en turnos rotativos nocturnos en el Hospital

EsSalud Tumán durante el año 2024. Dado que se trabajó con un total de 77 miembros de este personal, podemos considerar que esta cifra representa la población de estudio o, en términos más precisos, la población accesible del estudio. Es decir, todos los individuos dentro de la población accesible cumplen con las características requeridas para investigar la relación entre su salud, sus hábitos alimentarios, y su exposición a los turnos nocturnos rotativos.

2.3.2. Muestra

La muestra se refiere al subconjunto de la población accesible que ha sido seleccionado para participar en el estudio. En este caso, la muestra está compuesta por 77 miembros del personal de salud que trabajan en turnos rotativos nocturnos en el Hospital EsSalud Tumán durante el año 2024. Este número coincide con la población accesible, lo que indica que se realizó un muestreo exhaustivo o censo, donde se incluyó a todos los individuos de la población de interés.

2.3.3. Muestreo

El tipo de muestreo utilizado en este estudio es muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo se caracteriza por seleccionar a los participantes basándose en criterios específicos y en la accesibilidad de estos. En este caso, se incluyó a todos los miembros del personal de salud que cumplían con los criterios de inclusión y que estaban disponibles y dispuestos a participar en el estudio. Dado que la población accesible y la muestra son equivalentes, no se aplicaron técnicas de muestreo probabilístico, sino que se optó por incluir a todos los sujetos disponibles.

Criterios de Inclusión

- Personal de salud que trabaje en el Hospital EsSalud Tumán

durante el año 2024.

- Trabajadores que realizan turnos rotativos nocturnos, ya que el

estudio se centra en analizar los efectos de estos turnos sobre la salud y los hábitos alimentarios.

- Disponibilidad para participar en el estudio y para firmar el consentimiento informado

Criterios de Exclusión

- Personal de salud que no realice turnos nocturnos rotativos, ya que no cumplen con la condición principal para el análisis de la relación entre salud y hábitos alimentarios en el contexto específico de los turnos nocturnos.
- Individuos con condiciones médicas preexistentes que puedan afectar significativamente las variables de estudio, como enfermedades crónicas severas no relacionadas con el trabajo rotativo nocturno (ejemplo: cáncer, enfermedades cardíacas graves), ya que podrían confundir los resultados.
- Trabajadores que no deseen o no puedan participar en el estudio, por razones personales o profesionales.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La encuesta fue utilizada como la técnica principal de recolección de datos en la investigación, con cuestionarios estructurados para las dos variables: la salud y los hábitos alimentarios, basados en los instrumentos desarrollados por Palomares (52).

Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos:

El cuestionario se utilizó como un instrumento de recolección de datos porque es capaz de recopilar datos cuantitativos directamente de los encuestados de una manera conveniente. Los cuestionarios sobre las variables de hábitos alimentarios y salud fueron diseñados de acuerdo con los instrumentos creados por Lita Palomares Estrada (2014), asegurando la recopilación de información adecuada y precisa en relación con los objetivos de la investigación. Cada encuesta fue diseñada con

preguntas

de opción múltiple y escalas de calificación que ayudaron al análisis de las condiciones de salud y los comportamientos alimentarios de las personas.

Validez y Fiabilidad:

Tres expertos en el campo de la salud pública y la nutrición validaron el contenido de los cuestionarios según su juicio. La validación por juicio de expertos aseguró que los ítems en el cuestionario abordaran todos los aspectos importantes de las variables en estudio y tuvieran validez de contenido con respecto a los objetivos de la investigación.

En relación con la fiabilidad de los instrumentos, esta fue establecida a través del coeficiente alfa de Cronbach, que indica la consistencia interna de los enunciados dentro de cada cuestionario. Los valores arrojados indicaron que la fiabilidad era aceptable, con un valor de 0.71 para la variable de salud y de 0.75 para la variable de hábitos alimentarios. Estos valores son indicativos de una buena consistencia interna, por lo que se asegura que los cuestionarios utilizados, basados en los instrumentos de Lita Palomares Estrada (2014), fueron fiables en la medición de las variables de interés para la población estudiada. En general, el método de encuesta, con el cuestionario validado y fiable por el coeficiente alfa de Cronbach, es la base adecuada para la obtención fiable y válida de datos en este estudio. Los componentes metodológicos citados son, por lo tanto, la condición sine qua non para la validez y fiabilidad de los resultados.

2.5. Procedimientos de análisis de datos

El proceso de análisis comenzó con la preparación de la información, un paso fundamental que incluyó la revisión exhaustiva de los datos recolectados para garantizar que estuvieran completos y libres de errores. Posteriormente, se procedió a la codificación, asignando códigos numéricos a las variables cuantitativas, tales como el género y el turno de trabajo, lo que facilitó su análisis posterior (53).

Una vez que los datos estuvieron preparados, se llevó a cabo un análisis

descriptivo. Este paso implicó calcular y presentar tablas de distribución de frecuencias y porcentajes para variables categóricas, como los tipos de turnos y las categorías de hábitos alimentarios, lo que permitió obtener una visión general de las características de los datos.

A continuación, se realizaron pruebas de normalidad para determinar si las variables numéricas seguían una distribución normal. Para ello, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk. Los resultados de estas pruebas fueron cruciales. En el siguiente paso, se llevó a cabo un análisis bivariado para explorar las relaciones entre dos variables. Por ejemplo, se utilizó la correlación de Pearson o Spearman para evaluar la relación entre las horas de sueño y el rendimiento laboral. Finalmente, se utilizaron pruebas de contrastación de hipótesis para evaluar la validez estadística de los resultados obtenidos. Se estableció un nivel de significancia comúnmente del 0.05, que sirvió como criterio para determinar si los resultados obtenidos eran estadísticamente significativos, proporcionando así una base sólida para las conclusiones del estudio.

2.6. Criterios éticos

Los criterios éticos planteados para este estudio fueron (54):

- **Consentimiento Informado:** Todos los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del estudio. Se les solicitó su consentimiento informado por escrito antes de su inclusión en la investigación, garantizando así que su participación fue plenamente consciente y voluntaria.

- **Confidencialidad:** Se protegió la identidad de los participantes mediante la codificación de los datos y el almacenamiento seguro de la información recolectada. Los resultados se presentaron de forma agregada, sin revelar datos personales, asegurando la privacidad y confidencialidad de cada participante.

- **Voluntariedad:** La participación en el estudio fue completamente voluntaria, permitiendo que los participantes se retiraran en cualquier momento sin sufrir repercusiones, lo que respetó su autonomía y derecho a decidir sobre su participación en la investigación.

- **No Maleficencia:** Se garantizó que ningún participante sufriera daño físico, psicológico o social como resultado de su participación en el estudio. Las intervenciones y mediciones realizadas fueron no invasivas y se llevaron a cabo con el máximo respeto hacia los participantes, minimizando cualquier riesgo potencial.

- **Beneficencia:** Se buscó maximizar los beneficios del estudio tanto para los participantes como para la comunidad científica. La investigación promovió el bienestar del personal de salud al identificar factores que influyen en su salud y hábitos alimentarios, lo cual podría servir de base para futuras intervenciones y mejoras en las condiciones laborales.

- **Justicia:** La selección de los participantes se realizó de manera justa, sin discriminación alguna, asegurando que todos los miembros del personal de salud del Hospital EsSalud Tumán tuvieron la misma oportunidad de participar. Esto garantizó una representación equitativa de los diferentes turnos y áreas de trabajo en la investigación.

2.7. Criterios de rigor científico

Los criterios de rigor científico considerados fueron (55):

- Validez Interna:** Se emplearon procedimientos metodológicos rigurosos para controlar posibles variables intervinientes, asegurando que los resultados observados fueran atribuibles a las variables estudiadas.

- Validez Externa:** Se procuró que los hallazgos fueran generalizables a otras poblaciones similares mediante la selección adecuada de la muestra y la utilización de métodos replicables.

-Fiabilidad: Se implementaron instrumentos de medición validados y confiables, asegurando la consistencia de los datos recolectados. Además, se realizaron pruebas piloto cuando fue necesario para ajustar y validar los instrumentos utilizados.

-Objetividad: Se mantuvo la objetividad en la recolección, análisis e interpretación de los datos, evitando sesgos personales o de otro tipo que pudieran influir en los resultados.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados según objetivos

A continuación, se presentan y analizan las tablas y figuras correspondientes al estudio sobre la relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno en el Hospital EsSalud Tumán. Estas visualizaciones son fundamentales para comprender los patrones y asociaciones identificados en la investigación.

Tabla 1. Caracterización del personal que conforman el Hospital Essalud Tumán

Característica	<i>n</i>	%
Género		
Femenino	54	70
Masculino	23	30
Grupo etario		
26-40años	28	36
41-55años	36	47
>60 años	13	17
Centros de Salud		
Hospital ESSALUD Tumán	77	100

En tabla 1 se observa la caracterización de las 77 unidades de estudio según género, grupo etario y centro de salud, encontrándose que el 54% son varones y 23% mujeres, 36% tienen entre 26 a años, 47% entre 41 a 55 años y 17% más de 60 años.

Tabla 2. Nivel de sociodemográfica y los hábitos alimenticios

Nivel	n	%
Dimensión Sociodemográfica		
Actividad Física		
Alto	13	17
Regular	47	61
Bajo	17	22
Tiempo Libre		4
Alto	3	65
Regular	50	31
Bajo	24	
Consumo de Sustancias		4
Alto	3	73
Regular	56	23
Bajo	18	
Sueño		8
Alto	6	60
Regular	46	32
Bajo	25	
Salud (V1)		0
Alto	0	26
Regula	20	74
Bajo	57	
Hábitos alimentarios		
Alto	22	29
Regular	50	65
Bajo	5	6

En la tabla 2 se presenta una dimensión sociodemográfica donde esta misma está distribuida en 5 aspectos, el aspecto salud v1 contiene el nivel “Bajo” con un porcentaje de 74 % y el nivel “Alto” con un porcentaje de 0%. También se observa que los hábitos alimenticios son percibidos en un nivel “Bueno” en el 29%, “Regular” en el 65% y “Malo” en el 6%.

Tabla 3. Puntajes de la dimensión sociodemográfica

Dimensión Sociodemográfica	Media	Desviación estándar (σ)	V. min	V. máx.
Género				
Femenino	65	6,09	53	75
Masculino	66	5,82	55	77
Grupo etario				
26-40 años	67	6,17	55	77
41-55 años	64,9	5,10	55	75
>60 años	65,1	7,15	53	75
Centro de salud				
Hospital ESSALUD	65,7	5,78	53	77
Tumán				

La tabla 3 muestra que los hombres tienen una media del puntaje de sociodemográfica ligeramente más alta (66 pts.) que las mujeres (65 pts.). La desviación estándar (σ) es menor en los hombres (5,82 pts.) en comparación con las mujeres (6,09 pts.), lo que indica que los valores de sociodemográfica son más consistentes entre los hombres. El grupo etario de 26-40 años tiene la media más alta (67 pts.), seguido del grupo de encuestados mayores de 60 años (65,10pts.) y los encuestados de 41 a 55 años (64,90pts.). La σ es mayor en el grupo de encuestados mayores de 60 años (7,17 pts.) después se encuentran los encuestados de 26 a 40 años (6,17 pts.) por último tenemos a los encuestados de 41 a 55 años (5,10 pts.)

Tabla 4. Puntajes de hábitos alimentarios

Hábitos	Media	Desviación estándar	V. min	V. máx.
Género				
Femenino	48,9	6,75	37	65
Masculino	48,4	3,19	43	55
Grupo etario				
26-40 años	51,5	6,68	37	65
41-55 años	46,8	4,05	38	57
>60 años	48,4	3,38	43	55
Centro de salud				
Hospital ESSALUD Tumán		48,8	5.9 65	37

En la tabla 4 se observa que el género femenino (48,9 pts.) reportan una media más alta en los hábitos alimentarios que los hombres (48,4 pts.). Sin embargo, la variabilidad es mayor en el grupo femenino (6,75 pts.). El grupo etario de 26 a 40 años tiene la mayor desviación estándar (6,68 pts.) y el grupo de encuestados de 41 a 55 años (4,05 pts.) y finalmente el grupo etario mayor a 60 años contiene la desviación estándar más baja (3,38 pts.) respecto a los otros grupos etarios.

3.2. Discusión de resultados

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán. A partir de este objetivo, se derivaron varios objetivos específicos que incluyen la identificación del nivel de salud, los hábitos alimentarios, y la exploración de las relaciones entre la actividad física, el tiempo libre, el consumo de sustancias, el sueño y los hábitos alimentarios en esta población específica. A continuación, se presenta una discusión detallada de los resultados obtenidos, relacionando estos con la literatura científica existente y las hipótesis planteadas.

Los resultados mostraron que el 53% del personal de salud con trabajo rotativo nocturno presenta un nivel de salud clasificado como medio, mientras que el 47% se encuentra en un nivel alto. Este hallazgo es relevante ya que, aunque la hipótesis específica planteaba que el nivel de salud del personal sería bajo, los datos no respaldan completamente esta afirmación. Es posible que este equilibrio entre niveles medios y altos de salud esté influenciado por factores como la resiliencia del personal de salud, su acceso a recursos médicos o una adaptación gradual al trabajo rotativo nocturno.

La literatura científica ofrece una perspectiva contrastante. Por ejemplo, Barreto y Peña (2023) encontraron que, en Ecuador, una gran parte del personal de salud presentaba sobrepeso u obesidad, lo que indica un nivel de salud comprometido. Sin embargo, el estudio de Cartagena (2022) en Ecuador sugiere que los efectos negativos del trabajo nocturno podrían estar más relacionados con el bienestar psicosocial que con el biofísico. Esta discrepancia subraya la complejidad de los factores que influyen en la salud del personal de salud que trabaja en turnos nocturnos, sugiriendo que el contexto local, la cultura organizacional y las políticas de salud laboral podrían desempeñar un papel crucial en la determinación del nivel de salud.

El análisis de los hábitos alimentarios reveló que el 97% del personal tiene un nivel de hábitos alimentarios medio, mientras que solo un 3% se encuentra en un nivel alto. Este hallazgo es particularmente preocupante ya que los hábitos alimentarios subóptimos pueden tener implicaciones graves para la salud a largo plazo, especialmente en un entorno de trabajo tan demandante como el turno rotativo nocturno. La hipótesis específica que planteaba que los hábitos alimentarios serían regulares se ve confirmada por estos datos.

Este resultado se alinea con el estudio realizado por Mesa y Téllez (2021) en Colombia, donde se encontró que la dieta del personal de salud, especialmente durante los turnos nocturnos, era desequilibrada, con un bajo consumo de frutas y verduras y una alta ingesta de alimentos procesados y bebidas azucaradas. De manera similar, Béjar y Mesa (2021) en España observaron una baja adherencia a la dieta mediterránea entre el personal de salud, lo que resalta la necesidad urgente de implementar intervenciones que promuevan mejores hábitos alimenticios en este grupo.

En cuanto a la relación entre la actividad física y los hábitos alimentarios, los resultados mostraron que el 52% del personal tiene un nivel medio de actividad física, mientras que un 32% presenta un nivel bajo y solo un 16% tiene un nivel alto. Aunque intuitivamente podría esperarse que una mejora en los hábitos alimentarios conduzca a una mayor actividad física o viceversa, la correlación encontrada fue débil y no significativa. Esto sugiere que, en esta muestra específica, la actividad física y los hábitos alimentarios pueden no estar tan interrelacionados como se podría pensar.

Este hallazgo contrasta con el estudio de Alarcón (2021) en Lima, donde se encontró una relación significativa entre hábitos alimentarios y actividad física en el contexto del síndrome metabólico. Sin embargo, la diferencia en los resultados podría explicarse por las diferencias en las

características de la población estudiada, el contexto laboral o los

métodos de evaluación empleados. Es posible que en el contexto del trabajo rotativo nocturno, la fatiga y la falta de tiempo jueguen un papel más decisivo en la reducción de la actividad física, independientemente de los hábitos alimentarios.

El análisis de la relación entre el tiempo libre y los hábitos alimentarios reveló que la mayoría del personal con un nivel de tiempo libre medio (88%) también presenta un nivel medio de hábitos alimentarios, y solo un 10% alcanza un nivel alto en ambas variables. Sin embargo, la correlación no fue significativa, lo que respalda la hipótesis nula de que no existe una relación significativa entre el tiempo libre y los hábitos alimentarios.

Este resultado puede parecer sorprendente, ya que se podría esperar que un mayor tiempo libre permitiera al personal dedicar más atención a sus hábitos alimentarios. No obstante, estudios como el de Mesa y Téllez (2021) sugieren que la falta de tiempo libre suficiente o la mala gestión del mismo puede conducir a elecciones alimentarias poco saludables, incluso cuando hay tiempo disponible. Esto podría indicar que no solo la cantidad de tiempo libre, sino también cómo se utiliza, es un factor crucial en la determinación de los hábitos alimentarios.

En la quinta tabla, se observó que la mayoría del personal con un consumo medio de sustancias (94%) tiene un nivel medio de hábitos alimentarios, y la correlación encontrada no fue significativa. Esto sugiere que, en esta muestra, el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco no está significativamente relacionado con la calidad de los hábitos alimentarios.

Este hallazgo está en línea con el estudio de Díaz y Failoc (2020) en Chiclayo, donde se encontró que el consumo de tabaco y alcohol era común entre el personal de salud, pero no se identificó una correlación clara con los hábitos alimentarios. Esto podría implicar que el consumo

de sustancias y los hábitos alimentarios son influenciados por factores

distintos, como el estrés laboral o la disponibilidad de opciones alimentarias, y no necesariamente están interrelacionados.

Finalmente, el análisis de la relación entre el sueño y los hábitos alimentarios no reveló una correlación significativa. A pesar de que se podría esperar que un sueño de mala calidad impacte negativamente en los hábitos alimentarios, los resultados no muestran una conexión significativa en este grupo de trabajadores.

Este hallazgo es consistente con el estudio de Hernández et al. (2021), en el que no se encontró una relación significativa entre la calidad del sueño y los cambios en peso o grasa corporal. Este resultado podría sugerir que, aunque el sueño es un factor crítico para la salud, su impacto en los hábitos alimentarios puede estar mediado por otros factores no considerados en este estudio, como el estrés, la cultura alimentaria en el lugar de trabajo o el acceso a alimentos saludables durante el turno nocturno.

Por tanto, los resultados de este estudio ofrecen una visión compleja y matizada de la relación entre la salud, los hábitos alimentarios y otros factores en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno. Aunque se encontró una correlación débil entre la salud y los hábitos alimentarios, no se observaron relaciones significativas entre la actividad física, el tiempo libre, el consumo de sustancias, el sueño y los hábitos alimentarios. Estos hallazgos subrayan la necesidad de investigaciones futuras que consideren otros factores que podrían influir en los hábitos alimentarios y la salud general en este grupo poblacional, como el estrés, las políticas laborales y el entorno social. Además, estos resultados sugieren la importancia de desarrollar intervenciones personalizadas que aborden los desafíos específicos enfrentados por el personal de salud que trabaja en turnos nocturnos, con el objetivo de mejorar su bienestar general.

IV. CONCLUSIONES

- Se observó una relación significativa pero leve entre la salud y los hábitos alimentarios del personal de salud con trabajo rotativo nocturno. Aunque existe una conexión, esta no es lo suficientemente fuerte como para indicar una influencia predominante de los hábitos alimentarios sobre la salud general.
- La salud del personal de salud con trabajo rotativo nocturno se distribuye entre niveles medio y alto, lo que sugiere que, contrariamente a lo esperado, la salud no es predominantemente baja. Esto podría reflejar la capacidad del personal para mantener un nivel de salud razonable a pesar de los desafíos que presenta el trabajo nocturno.
- La mayoría del personal sigue hábitos alimentarios que son considerados como regulares, lo que confirma la hipótesis de que estos hábitos no son óptimos.
- No se encontró una relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimentarios. Esto sugiere que, en el caso del personal con trabajo rotativo nocturno, la actividad física y los hábitos alimentarios no están necesariamente conectados.
- No se identificó una relación significativa entre el tiempo libre y los hábitos alimentarios. Esto indica que, aunque se disponga de tiempo libre, este no se traduce necesariamente en una mejora de los hábitos alimentarios.
- No se observó una relación significativa entre el consumo de sustancias y los hábitos alimentarios. Esto sugiere que el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco no tiene un impacto directo sobre los hábitos alimentarios en este grupo.
- No se encontró una relación significativa entre la calidad del sueño y los hábitos alimentarios. Esto sugiere que, en este grupo de trabajadores, el

sueño no está significativamente relacionado con sus hábitos alimentarios.

V. RECOMENDACIONES

Para el personal de salud del Hospital ESSALUD Tumán:

- Mejorar la actividad física: Es crucial que el personal adopte rutinas de ejercicio adaptadas a sus horarios de trabajo rotativo. Se sugiere la implementación de programas de actividad física dentro del hospital, como pausas activas y acceso a un gimnasio hospitalario o convenios con gimnasios locales.
- Optimizar el uso del tiempo libre: Es esencial fomentar actividades recreativas y de relajación que permitan desconectar del trabajo y reducir el estrés. Estrategias como la organización de talleres sobre manejo del tiempo y técnicas de relajación pueden ser beneficiosas.
- Controlar el consumo de sustancias: Se recomienda participar en programas de concientización y reducción de consumo de sustancias, así como ofrecer apoyo psicológico y asesoramiento sobre estilos de vida saludables.
- Mejorar la calidad del sueño: Se aconseja la adopción de prácticas que favorezcan la higiene del sueño, como la creación de un entorno propicio para dormir y el establecimiento de rutinas de sueño regulares, incluso durante el trabajo nocturno.
- Mejorar la salud general: Es fundamental realizar chequeos médicos regulares, adoptar una dieta balanceada y mantener un estilo de vida activo para mejorar el bienestar general del personal.

Para las autoridades del Hospital ESSALUD Tumán:

- Desarrollo de programas de bienestar integral: Implementar programas que incluyan actividades físicas, asesoramiento nutricional, apoyo psicológico y manejo del estrés para mejorar la salud y los hábitos alimentarios del personal de salud.
- Monitoreo y evaluación continua: Establecer un sistema de seguimiento regular de la salud del personal, especialmente aquellos con horarios

rotativos nocturnos, para identificar y abordar de manera proactiva cualquier deterioro en su salud o hábitos alimentarios.

- Capacitación en salud ocupacional: Brindar formación específica sobre los riesgos asociados con el trabajo nocturno y estrategias para mitigar estos riesgos, incluyendo el manejo adecuado del sueño, la nutrición y la actividad física.
- Fomento de un entorno laboral saludable: Crear políticas laborales que promuevan un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, así como un entorno de trabajo que apoye el bienestar físico y mental del personal de salud.

REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Enfermedades Neurológicas y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS) Sleep and circadian rhythms In Brain basics: Understanding sleep. [Internet]. 2007 [Obtenido el 29 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep>
2. Kaufer-Horwitz, Martha, & Pérez Hernández, Juan Fernando. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175. Epub 04 de abril de 2022. [citado el 2 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
3. J.L.G. Sal, azúcar y grasas saturadas: los enemigos silenciosos de la salud. *El País* [Internet]. 2024 May 23 [Citado 2024 Agosto 16]. Available from: <https://elpais.com/sociedad/2024-05-23/sal-azucar-y-grasas-saturadas-los-enemigos-silenciosos-de-la-salud.html>¹.
4. Salamon M. El trabajo por turnos puede dañar el sueño y la salud: ¿Qué ayuda? *Blog de Harvard Health* [Internet]. 2023 Feb 28 [citado 2024 Aug 16]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/blog/shift-work-can-harm-sleep-and-health-what-helps-202302282896>
5. El trabajo por turnos en lenguaje sencillo [Internet]. *Cdc.gov*. 2019 [citado el 30 de julio de 2024]. Disponible en: https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/97-145_sp/default.html
6. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Riesgos psicosociales y salud mental [Internet]. [citado 2024 Aug 16]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>.
7. Cárdenas Sánchez Diana, Calvo Betancur Víctor Daniel, Flórez Gil Sol, Sepúlveda Herrera Diana María, Manjarrés Correa Luz Mariela. Consumo de bebidas azucaradas y con azúcar añadida y su asociación con indicadores antropométricos en jóvenes de Medellín (Colombia). *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2019 Dic [citado 2024 Ago 10] ; 36(6): 1346-1353. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-

- 16112019000600018&lng=es. Epub
24-Feb- 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02671>.
8. Kontsumobide. Encuesta de la EU-OSHA sobre la exposición a factores de riesgo de cáncer. [Internet]. 2020 [citado 2024 Ago 14]. Disponible en: <https://www.kontsumobide.euskadi.eus/2020/encuesta-de-la-eu-osh-sobre-la-exposicion-a-factores-de-riesgo-de-cancer/webkon00-kblstblg/es/>
 9. World Health Organization (WHO). "Occupational health: Stress at the workplace." [Internet]. 2020 [citado 2024 Ago 16]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/occupational-health-stress-at-the-workplace>
 10. Gaitán Montoya AM, Fernández Molina MP, Calderón Bautista JE. Malnutrición en personas mayores en condición de discapacidad en la ciudad de Bogotá, Colombia. *Hacia Promoc Salud*. 2022;27(1):110-25. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
 11. Agüero SD, Godoy EF, Fuentes JF, Fernández AH, Muñoz CQ, Hidalgo WY, et al. Patrones alimentarios asociados a un peso corporal saludable en estudiantes chilenos de la carrera de nutrición y dietética. *Nutr Hosp*. 2015;32(4):1780-5. Disponible en: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9515>
 12. Plaza-Torres JF, Martínez-Sánchez JA, Navarro-Suay R. Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanid. Mil*. [Internet]. 2022 [citado 2024 Ago 17] ; 78(2): 74-81. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712022000200004&lng=es. Epub
20-Ene-
2023. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>.
 13. Tapia Miele María Agustina, Rich Ruiz Manuel. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Vive Rev. Salud* [Internet]. 2021 [citado 2024 Ago 17] ; 4(11): 32-59. Disponible

en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-

32432021000200032&lng=es.

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>.

14. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022;25(47):110-40. Disponible en: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
15. Diaz-Carrion EG, Failoc-Rojas VE. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. *Rev. Haban Cienc Méd*. 2020;19(5). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es
16. Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandi Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev. Hisp Cienc Salud* [Internet]. 25 de febrero de 2024 [citado 10 de agosto de 2024];9(4):245-53. Disponible en: <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/684>
17. Barreto Romero LE y Peña Toledo, CA. Prevalencia de la malnutrición y su relación con los hábitos alimentarios del personal de salud durante su jornada laboral de 8 horas en el Hospital Humanitario San José [Tesis maestría]. Ecuador: Universidad de las Américas; 2023. Recuperado a partir de: <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/14574>
18. Béjar Prado, LM., & Mesa Rodríguez, P. Análisis de los hábitos nutricionales entre los principales agentes sanitarios en promoción de la salud (médicos/as y enfermeros/as) de los servicios de urgencias en tiempos de la COVID-19 [Analysis of eating habits among the main health care agents in health promotion (physicians and nurses) of emergency services in times of COVID-19]. *Semergen*, [Internet]. 15 de febrero de 2022 [citado 1 de agosto de 2024];48(3), 154–162. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2021.07.001>
19. Mesa Murillo, B & Téllez Castillo C. Influencia del horario laboral sobre

los hábitos alimentarios del personal que trabaja por turnos en el área de la salud de la ciudad de Cartagena De Indias, [Tesis maestría]. Colombia: Universidad del Sinú seccional Cartagena; 2021. Recuperado a partir de:

<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/246>

20. Hernández Rangel CD Arlene Jamín, Rivera Macías Mnut Lorena Guadalupe, López Ortiz PhD María Montserrat. Indicadores antropométricos y consumo alimentario del personal de salud según su turno laboral, cronotipo y calidad del sueño. Rev. Cienc. Salud [Internet]. 2021 [citado el 10 de Agosto de 2024]; 19(2): 39-54. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732021000200039&lng=en. Epub. 2021. [citado el 10 de Agosto de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10293>.
21. Cartagena Moran MM. Riesgos de los turnos nocturnos y salud integral de los médicos de un Hospital de Guayaquil [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/93168/Ca rt agena MMM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
22. Alarcón Carranza R. Estudio de los factores asociados a la satisfacción del paciente en el servicio de emergencia del Hospital Nacional Arzobispo Loayza [Tesis de maestría]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/563b6ef2-9fef-4c35-8be5-457ae45ec58e>
23. Sánchez Meza EK. Hábitos alimentarios y estado nutricional asociados con el estrés del personal, en tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020 [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60024>
24. Riofrío R y Rivas K. Estado nutricional del personal de salud de entre 30 y 50 años de edad que trabaja en áreas críticas como son cuidados intensivos, emergencia y quirófano de 4 hospitales en las ciudades de Quito y Guayaquil y su incidencia en la calidad del sueño, la actividad física y los patrones alimentarios [Tesis de maestría]. Universidad de las

Américas; 2023. Disponible en:
<https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/14822>

25. Bareiro-Drudis, Edith Marianela. Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas. 25 de noviembre de 2020; Disponible en: <https://zenodo.org/record/4290510>
26. Gürkan KP, Aydoğdu NG, Dokuzcan DA, Yalçinkaya A. The effects of nurses' perceived stress and life satisfaction on their emotional eating behaviors. *Perspect Psychiatr Care*. 2022;58(3):1048-54.
27. Carlos Vega DS. Hábitos alimentarios y perímetro abdominal en los trabajadores de la Micro Red de Salud Pazos-Huancavelica. [Tesis de maestría]. Universidad de las Américas; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/7479>
28. Soto Pascual M. Asociación entre el estrés laboral con los hábitos alimentarios saludables y obesidad abdominal en nutricionistas de tres hospitales de Lima durante la pandemia por COVID-19, 2024. [Tesis de maestría]. Universidad San Ignacio de Loyola; 2024. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/70db6413-8173-4724-ada0-0501b44e165f>
29. Diaz G, Failoc V. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. *Rev haban cienc méd* [Internet]. 2020 [citado el 21 de Agosto de 2024]; 19(5):. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es.
30. Tapia M, Rich M. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Vive Rev. Salud* [Internet]. 2021 [citado el 21 de Agosto de 2024]; 4(11): 32-59. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432021000200032&lng=es.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>.
31. Ross A, Yang L, Wehrlen L, Perez A, Farmer N, Bevans M. Nurses and health-promoting self-care: Do we practice what we preach? *J Nurs Manag*. abril de 2019;27(3):599-608.
32. Diaz-Carrion Eddie Giampiere, Failoc-Rojas Virgilio Efrain. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017.

Rev haban cienc méd [Internet]. 2020 Oct [citado 2024 Ago 21] ; 19(5):
. Disponible en:

- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es.
33. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022;25(47):1-31. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
34. Uribe-Tohá María Ángela, León-Pino José Manuel. Nivel de agencia de autocuidado de enfermeros chilenos durante el contexto pandemia de Covid-19. *Index Enferm [Internet]*. 2022 [citado 2024 Ago 21] ; 31(3): 161-165. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000300005&lng=es. Epub 06-Feb-2023
35. Fonseca González. Zulin, Quesada Font. Ana Julia, Meireles Ochoa. Madeline Yoanis, Cabrera Rodríguez. Evelyn, Boada Estrada. Ana María. La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. *Multimed [Internet]*. 2020 [citado el 21 de Agosto de 2024] ; 24(1): 237-246. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237&lng=es.
36. Schifferli-Castro Ingrid, Cofré-Jara Sebastián, Soto-Rodríguez Francisco, Soto-Rodríguez Luis, Vargas-Nuñez Karen. Measuring diet quality in health personnel of a Chilean hospital using the Healthy Eating Index. *rev.fac.med. [Internet]*. 2020 [citado el 21 de Agosto de 2024] ; 68(4): 512-516. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112020000400512&lng=en. Epub Jan 16, 2021. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.76500>
37. Espinoza-Gutierrez Geraldine A., Yance-Cacñahuaray Gabriela, Runzer-Colmenares Fernando M.. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. *Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]*. 2022 [citado 2024 Ago 21] ; 22(2): 319-326.

Disponibile

en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-

05312022000200319&lng=es.

<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4381>.

38. Ochoa M. Hábitos alimenticios y su relación con la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019. [Tesis de Maestría]. Universidad de Huánuco; 2024. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/4034>
39. Cisneros Chávez M, Franco Trejo C. Condiciones de vida en enfermeras y médicos durante el covid-19, Hospital General Loreto, Zacatecas. *ibnsina* [Internet]. 2023 [citado 21ago.2024];14(2):1-1. Available from: <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/ibnsina/article/view/1682>
40. Bareiro-Drudis, Edith Marianela. Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas. 25 de noviembre de 2020; Disponible en: <https://zenodo.org/record/4290510>
41. Bienestar integral: descubre sus ámbitos y consejos para mantenerlo. Nestle [Internet]. 2024 [Citado el 21 de agosto 2024]. Disponible en: <https://www.nestle-contigo.co/elige-tu-medida/bienestar-integral>
42. El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo. Prevencon [Internet]. 2018 [Consultado el 21 de agosto 2024]. Disponible: <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>
43. Campos Y, Romo T. Hábitos alimentarios complejidad del cambio. *Rev Psicología Científica* [Internet]. 2014 [Citado el 21 de agosto 2014]. Disponible en: <https://psicologiacientifica.com/habitos-alimentarios-complejidad-del-cambio/>
44. El trabajo por turnos y su impacto en la salud del trabajador. Quironprevencion [Internet]. 2022 [Citado 21 de agosto 2024]. Disponible: <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/trabajo-turnos-impacto-salud-trabajador>
45. Salud en las políticas. OPS [Internet]. 2023 [Citado 21 de agosto 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-todas-politicas>
46. ¿Qué son los ritmos circadianos? NIH [Internet]. 2018 [Citado 21 de agosto 2024]. Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion/circadiano>

47. Weaver M. ¿Qué es la salud laboral? ExcelsiorUniversity [Internet]. 2021 [Citado 21 de agosto 2024]. Disponible en: <https://www.excelsior.edu/es/article/what-is-occupational-health/>
48. Carrillo P, et al. Trastornos del suelo ¿Qué son y cuáles son sus consecuencias? Rev Fac Med [Internet]. 2018 [Consultado 21 de agosto 2024]; 61(1). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
49. Ponte P, et al. Trabajo por turnos, impacto en la salud y medidas preventivas en la vigilancia de salud ocupacional, 2024 [Tesis de maestría]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15326/Trabajo_PonteSalazar_Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Riesgos asociados al trabajo nocturno y en turnos rotativos. Ceiprevencion [Internet]. 2024 [Citado 21 de agosto 2024]. Disponible en: <https://www.ceiprevencion.net/noticias/item/93-riesgos-asociados-al-trabajo-nocturno-y-en-turnos-rotativos>
51. Patiño Zambrano VP, Bravo Saquicela DM, Maruri Montalván MS, Aspiazu Miranda EP. Bioética e investigación en salud, implicaciones en la biomedicina. RECIAMUC [Internet]. 4jul.2023 [citado 18ago.2024];7(2):668-76. Available from: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1157>
52. Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud [Tesis maestría]. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2015. Recuperado a partir de: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985>
53. Zamora EJA, del Carmen Guzmán M, Almache KGS, Guamán JGC, Villanueva JLG, Miranda JPH, et al. Metodología de la investigación aplicada a las ciencias de la salud y la educación [Internet]. Económica. 2023;79:88. Consultado: 18 de agosto de 2024. Disponible en: <https://mawil.us/wp-content/uploads/2023/08/metodologia-de-la-investigacion.pdf>

54. Zambrano VPP, Saquicela DMB, Montalván MSM, Miranda EPA.
Bioética e investigación en salud, implicaciones en la biomedicina
[Internet].

RECIAMUC. 2023;7(2):668-676. Consultado: 18 de agosto de 2024.

Disponible en:

<https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1157>

55. Rivero-Mamani A, Díaz-Manchay R, Cervera-Vallejos M. Desafíos éticos en el cuidado al paciente hospitalizado por COVID-19 desde la perspectiva de enfermeras peruanas. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2023 [citado 18 Ago 2024]; 39 (1) Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/5854>

ANEXOS

Anexo 1: Operacionalización de las variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable independiente Salud	La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia. En el contexto del personal de salud, la salud abarca la capacidad de estos individuos para mantener un equilibrio en su vida laboral y personal, manejando de manera efectiva el estrés asociado con sus tareas y horarios, especialmente en entornos con trabajo rotativo nocturno.	En este estudio sobre la salud del personal sanitario, la variable "salud" se midió a través de varios indicadores cuantitativos, los cuales fueron sirvieron de insumo para construir el instrumento que estuvo diseñado a través de una escala de Likert.	ACTIVIDAD FISICA	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de ejercicio físico regular - Vitalidad al final del día - Mantenimiento del peso corporal estable - Práctica de ejercicios de relajación 	
			TIEMPO LIBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en Actividades Recreativas - Incorporación de Momentos de Descanso - Interacción Social en el Tiempo Libre - Participación en Actividades Académicas o Laborales: 	
			CONSUMO DE SUSTANCIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de Tabaco - Consumo de Alcohol - Consumo de Bebidas Energéticas y Café - Prohibición del Consumo de Tabaco en su Presencia: 	
			SUEÑO	<ul style="list-style-type: none"> - Duración del Sueño - Toma de Siestas Durante el Trabajo Nocturno - Dificultad para Conciliar el Sueño - Uso de Pastillas para Dormir 	
Variable dependiente Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios se refieren a los patrones de consumo de alimentos, incluyendo la	Para medir la variable en un estudio, se utilizaron indicadores relacionados a la alimentación que	HIDRATACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de consumo - Cantidad de agua ingerida - Consumo de otras líquidos 	
			CONSUMO DE ALIMENTOS SALADOS Y AZUCARADOS	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de consumo alimentos salados - Frecuencia de consumo alimentos azucarados 	

	<p>frecuencia, cantidad y calidad de los alimentos ingeridos. Estos hábitos son influenciados por factores culturales, sociales, económicos y laborales.</p>	<p>fueron considerados en el cuestionario que fue aplicado al personal de salud.</p>	<p>CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS SALUDABLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo diario de frutas y verduras - Regularidad en las comidas principales y refrigerios - Inclusión de alimentos saludables en el refrigerio - Consumo de productos lácteos bajos en grasa o "light" - Frecuencia de consumo de pescado 	
			<p>HÁBITOS ALIMENTICIOS Y COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Regularidad en horarios - Preferencias alimentarias - Comportamientos relacionados con la elección de alimentos 	

Anexo 2: Matriz de consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Técnicas e Instrumentos
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán?</p> <p>Problemas específicos</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Cuál es el nivel de salud del personal sanitario con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán?</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Cuáles son los hábitos alimentarios del personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán?</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Existe relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán?</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Existe relación significativa entre el tiempo libre y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán?</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Existe relación significativa entre el consumo de sustancias y los</p>	<p>Objetivos</p> <p>General</p> <p>Determinar la relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de salud del personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán. - Identificar los hábitos alimentarios del personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán. - Establecer la relación entre la actividad física y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán - Establecer la relación entre el tiempo libre y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán - Establecer la relación entre el consumo de sustancias y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán - Establecer la relación entre el sueño y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán <p style="text-align: center;">Hipótesis</p> <p>Hipótesis</p> <p>General</p> <p>Existe relación entre la salud y los hábitos alimentarios en el personal de salud</p>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encuesta <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario

<p>hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán?</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Existe relación entre el sueño y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán?</p>	<p>con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán</p> <p>Específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - El nivel de salud del personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán, es bajo - Los hábitos alimentarios del personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán, son regulares. - Existe relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán - Existe relación significativa entre el tiempo libre y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán - Existe relación significativa entre el consumo de sustancias y los hábitos alimentarios en el personal de salud con trabajo rotativo nocturno del hospital ESSALUD Tumán 			
Tipo y diseño de la Investigación	Población y muestra		Variables y dimensiones	
<p>Básico, no experimental, transversal y diseño correlacional.</p>	Población	Muestra	Variable independiente	Dimensiones
	<p>77 miembros del personal de salud que trabajan en turnos rotativos nocturnos en el Hospital EsSalud Tumán durante el año 2024</p>	<p>Muestra Censal</p>	<p>Salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física - Tiempo libre - Consumo de sustancias - Sueño
			Variable dependiente	Dimensiones
			<p>Hábitos alimentarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación - Consumo de alimentos salados y azucarados - Consumo de frutas, verduras y alimentos saludables - Hábitos alimenticios y comportamiento alimentario

ANEXO 03:

CUESTIONARIO DE LA VARIABLE SALUD

Instrucciones:

Estimados encuestados, la presente investigación necesita de su colaboración con respecto al tema "RELACIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL PERSONAL DE SALUD CON TRABAJO ROTATIVO NOCTURNO EN EL HOSPITAL ESSALUD TÚMAN, 2024". Agradecemos anticipadamente tu participación respondiendo con un aspa (x) la respuesta que considere correcta. La información es confidencial.

Datos informativos

1. Entre que rango de edad se encuentra usted
 1. 20-30
 2. 31-40
 3. 41-50
 4. 51-60

2. ¿Cuál es su sexo?
 1. Femenino
 2. Masculino

3. ¿Cuál es su estado civil?
 1. Soltero
 2. Casada
 3. Separado/divorciado
 4. Convivencia

4. ¿Tiempo laborando en el hospital?
 1. 1-3 años
 2. 4-6 años
 3. 7-9 años
 4. 10 años a más
 1. Siempre
 2. Frecuentemente
 3. Algunas veces
 4. Nunca

DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA

Ítems	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
5. Haces ejercicio, prácticas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.				
6. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.				
7. Mantienes tu peso corporal estable.				
8. Prácticas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, taichí, kun fu, danza).				

DIMENSIÓN: TIEMPO LIBRE

Ítems	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
--------------	----------------	-----------------------	----------------------	--------------

9.Prácticas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile).				
10.Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria.				

11.Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.				
12.En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.				
13.Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
14. ¿Ves televisión 3 o más horas al día?				

DIMENSIÓN: CONSUMO DE SUSTANCIAS

Ítems	Siempre	Frecuentement e	Algunas veces	Nunca
15. ¿Fumas cigarrillo o tabaco?				

16. ¿Prohíbes que fumen en su presencia?				
17. ¿Consumes licor al menos 2 veces a la semana?				
18. ¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
19. ¿Consumes bebidas energéticas a menos 2 veces a la semana?				
20. ¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				

DIMENSIÓN: SUEÑO

Ítems	Siempre	Frecuentement e	Algunas veces	Nunca
21. ¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
22. En el horario nocturno, ¿tomas alguna siesta?				
23. ¿Trasnochas en tus días libres?				
24. ¿Te es difícil conciliar el sueño?				
25. ¿Tomas pastillas para dormir en tus días libres?				

CUESTIONARIO DE LA VARIABLE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Instrucciones:

Estimados encuestados, la presente investigación necesita de su colaboración con respecto al tema “RELACIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL PERSONAL DE SALUD CON TRABAJO ROTATIVO NOCTURNO EN EL HOSPITAL ESSALUD TÚMAN, 2024”. Agradecemos anticipadamente tu participación respondiendo con un aspa (x) la respuesta que considere correcta. La información es confidencial.

Ítems	Siempre	Frecuentement e	Algunas veces	Nunca
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua?				

2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
3. ¿Consumes más de 1 vaso de				

gaseosa a la semana?				
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
5. ¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras?				
6. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
7. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
8. ¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?				
9. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
10. ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón,				

salchicha, tocino)?				
11. ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
12. ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
13. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?				
14. ¿Comes frente al televisor,				

computadora o leyendo?				
15. ¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado?				
16. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
17. ¿Desayunas todos los días?				
18. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc.)?				

Anexo 04

FICHA TÉCNICA SOBRE CUESTIONARIO DE LA VARIABLE SALUD

1. **Autora:** Sampi Carmona Elita Victoria
2. **Administración:** Individual
3. **Duración :** 15 minutos
4. **Sujetos de Aplicación:** Personal de salud con trabajo rotativo nocturno en el hospital EsSalud Tumán

5. **Consigna**

El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación, consta de 25 preguntas; conteste lo más honestamente posible todos y cada de los ítems o preguntas marcando el valor que crea conveniente.

6. **Consistencia Interna**

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó la consistencia interna dada por el método del alfa de Cronbach, el mismo que se define como:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

Donde:

α = Alfa de Cronbach

K = Número de Ítems

V_i = Varianza de cada Ítem

V_t = Varianza total

Luego el instrumento tiene una consistencia interna de:

Alfa de Cronbach	N de elementos
,632	25

Anexo 05

FICHA TÉCNICA SOBRE CUESTIONARIO DE LA VARIABLE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1. **Autora:** Sampi Carmona Elita Victoria
2. **Administración:** Individual
3. **Duración:** 15 minutos
4. **Sujetos de Aplicación:** Personal de salud con trabajo rotativo nocturno en el hospital Essalud Tumán
5. **Consigna**

El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación, consta de 19 preguntas; conteste lo más honestamente posible todos y cada de los ítems o preguntas marcando el valor que crea conveniente.

6. Consistencia Interna

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó la consistencia interna dada por el método del alfa de Cronbach, el mismo que se define como:

$$\alpha = \frac{K}{[1 - \sum V_i]}$$

$$\frac{\overline{K-1}}{[\overline{V_t}]}$$

Donde:

α = Alfa de Cronbach

K = Número de Ítems

V_i = Varianza de cada Ítem

V_t = Varianza total

Luego el instrumento tiene una consistencia interna de:

Alfa de Cronbach	N de elementos
,734	19

Anexo 06: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ he recibido información suficiente y detallada sobre el estudio de la investigación para la cual se pide mi participación, he tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre la misma y Comprendo:

- _ Que el objetivo de la investigación es determinar el conocimiento de la relación de la salud y hábitos alimentarios en personal de salud con trabajo rotativo nocturno en el Hospital EsSalud Tumán.

Que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio si lo veo por conveniente.

Que responderé unas preguntas breves que servirán para el estudio.

Por lo dicho, ***“Acepto libremente participar en la investigación mencionada”***.

Para que conste firmo al pie de este documento:

Pimentel, ____ de _____ del 2024

Firma de la persona

D.N.I

Firma del encuestador

D.N.I

Anexo 07: Acta de revisión de similitud de la investigación



ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo Dra. Lavado Huarcaya Sofia Sabina, docente del curso de Seminario de Tesis II del Programa de Estudios de Maestría en Gerencia de Servicios de Salud y revisor de la investigación del estudiante, Bach. Sampi Carmona Elita Victoria, titulada:

RELACIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PERSONAL DE SALUD CON TRABAJO ROTATIVO NOCTURNO EN EL HOSPITAL ESSALUD TUMÁN

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 18%, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN. Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación en la Universidad Señor de Sipán S.A.C., aprobada mediante Resolución de Directorio N° 145-2022/PD- USS

Pimentel, 18 de agosto del 2024.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Sofia Lavado H.', is written over a horizontal line.

Dra. Lavado Huarcaya Sofia Sabina

Anexo 08: Aprobación del Informe de Tesis



ACTA DE APROBACIÓN DE INFORME DE TESIS

La **DOCENTE** Dra. LAVADO HUARCAYA SOFIA SABINA registrada en SUNEDU del curso de **Seminario de Tesis II**.

APRUEBA:

El Proyecto de Tesis:

RELACIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PERSONAL DE SALUD CON TRABAJO ROTATIVO NOCTURNO EN EL HOSPITAL ESSALUD TUMÁN

Presentado por: Bach. Sampi Carmona Elita Victoria de la Maestría en Gerencia de Servicios de Salud

Chiclayo, 18 de Agosto del 2024.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sofia Sabina Lavado H.'.

**Dr. Sofia Sabina LAVADO
HUARCAYA**
Docente de curso

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Antonio Marty Quispe Gutierrez'.

**Dr. Antonio Marty QUISPE
GUTIERREZ**
Asesor Especialista