



UNIVERSIDAD POLITECNICA DE NICARAGUA

Escuela de Enfermería

Trabajo Monográfico para optar al título de Licenciatura en Enfermería

**FACTORES DE RIESGO QUE DESENCADENAN ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS
EN EL DESEMPEÑO LABORAL DEL PERSONAL DE SALUD, UNIDAD DE CUIDADOS
INTENSIVOS NEONATAL, HOSPITAL MILITAR ALEJANDRO DAVILA BOLAÑOS
PRIMER TRIMESTRE, AÑO 2012.**

Autoras

Enf: Liesbeth López calero

Enf: Ana Blandin Chavarría

Tutor MSC: Olma Zelaya Reyes

Managua Nicaragua 26 de noviembre del 2012

INDICE

Resumen ejecutivo

	Pág.
I. Introducción	1
II. Antecedentes	2
III. Justificación	4
IV. Planteamiento del problema	5
V. Objetivo general y específico	6
VI. Marco teórico	7
VII. Diseño metodológico	26
VIII. Análisis de resultados	28
IX. Conclusiones	30
X. Recomendaciones	31
XI. Bibliografía	32
X. Anexo	33

DEDICATORIA

En primer lugar a nuestro padre celestial por que nos dio sabiduría y entendimiento para culminar nuestras metas con éxitos.

A nuestros padres por el apoyo incondicional y dedicación con nuestros hijos, para permitir siguiéramos adelante sin ningún obstáculo.

A nuestros queridos hijos por la paciencia enorme ante el tiempo ausente en nuestros hogares.

A nuestros docentes por la dedicación y esmero., por hacer de nosotras profesionales de valor y éxito para la sociedad.

INTRODUCCION

El ESTRÉS LABORAL ha sido ampliamente utilizado en la literatura científica sobre estrés laboral; Maslach y Jackson, especialistas norteamericanas en psicología de la salud, lo han descrito como un proceso que se inicia con una carga emocional y su correspondiente tensión, que conduce al agotamiento del sujeto, el cual comienza a exhibir conductas de distanciamiento y actitudes cínicas respecto a las personas que atiende, lo que crea dudas en relación con la competencia y realización profesional.

La falta de realización personal en el trabajo se define como la tendencia de los profesionales a evaluarse negativamente; esa evaluación negativa afecta de forma especial a la habilidad en la realización del trabajo y a la relación con las personas a las que atiende. Los trabajadores se sienten descontentos consigo mismo e insatisfechos con sus resultados laborales.

Por agotamiento emocional se entiende la situación en la que los trabajadores sienten que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo. Es una situación de agotamiento de la energía, una sensación de estar emocionalmente agotado debido al contacto diario y mantenido con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo.

La despersonalización puede ser definida como el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos, como el cinismo hacia las personas destinatarias del trabajo; así, son trabajadores deshumanizados debido al endurecimiento afectivo.

Incluido en estos grupos de trabajo se encuentra el colectivo de enfermería, ya que su objetivo de trabajo es cuidar los intereses o satisfacer las necesidades de los pacientes, y se caracteriza por el contacto directo con las personas a las que destinan su trabajo.

En especial, el personal de enfermería de las unidades de cuidados intensivos es un grupo que ha sido identificado como de alto riesgo de desarrollar estrés, relacionado con las condiciones laborales y con las características del trabajo que desempeñan, ya que se requieren constantes demandas físicas y emocionales al enfrentar pacientes críticos, el dolor, la angustia e incertidumbre de sus familiares y, frecuentemente, la muerte además, debido a la doble carga que conlleva la práctica profesional y la tarea familiar.

II. ANTECEDENTES

En esta sociedad actual, caracterizada por cambios y turbulencias el estrés estará relacionado con el trabajo que desarrollamos, siendo así uno de los problemas a los que debemos enfrentarnos las enfermeras que trabajamos en las unidades de terapia intensiva. El estrés laboral no solo influye en la producción económica, sino también en la prestación de servicios. Causa desarreglos sociales cuyas consecuencias se evidencian en el maltrato al prójimo e inadecuadas relaciones personales aumentándola incidencia sobre la salud mental y física de los individuos, que si bien son cuantificados los gastos en salud, es en realidad invaluable, por la deficiente calidad de vida.

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austríaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austríaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

Pero ahora bien de acuerdo a lo anterior el concepto de estrés proviene desde la década de los 30' y de ahí en adelante empezaron a surgir diversos tipos de estrés, tanto nuevas formas de tratamiento así como nuevas características. Es por ello que en esta investigación que realizo tengo como fundamento describir los diferentes tipos de estrés que existen en la actualidad, sus características, conceptos, sus diversos tratamientos, así como varios puntos derivados de este mismo. La propia palabra ESTRÉS surgió antes del inicio de la historia, relacionada con el concepto en el cual estamos interesados.

ESTRÉS se deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión. La palabra se usa por primera vez probablemente alrededor del siglo XIV, y a partir de entonces, durante muchos años, se emplearon en textos en inglés numerosas variantes de la misma, como *stress*, *stresse*, *strest*, e inclusive *straisse*.

Hasta a mediados del siglo XIX el Fisiólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo, y que era esencial que este, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios, alcanzara la estabilidad de *milieuinterieur* (medio interior). Este puede ser uno de las primeras consecuencias potenciales de disfunción, provocadas por el rompimiento del equilibrio en el organismo, o de someterse al ESTRÉS.

En 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas, esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrenta a lo que, previa evolución, se habría de convertir en el concepto actual de ESTRÉS.

El inicio del empleo actual del término no tiene su antecedente en Cannon, sino en el doctor Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien frecuentemente se le llama "padre del concepto estrés". Sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativamente al estudio del ESTRÉS y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aun en la actualidad.

Quizá la contribución más significativa de Selye haya sido la publicación de vasta obra del Stress. En ella modificó su definición de estrés, para denotarse una condición interna del organismo, que se traduce en una respuesta a agentes evocadores. Propuso inclusive un nombre para dichos agentes: estresores, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual de este campo.

En 1989, y tras controvertidas discusiones científicas sobre si el estrés era el estímulo o la respuesta del organismo, los autores Paterson y Neufeld comienzan a considerar el término estrés como un término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado

El concepto de estrés laboral, según aparece en los documentos divulgativos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (1997) desde una perspectiva integradora, se define como "la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas". El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.

En la actualidad, los investigadores del comportamiento tienden a ocuparse más del estudio del ESTRÉS que los médicos, lo que ha dado lugar a diversas consecuencias importantes, la mayoría de las cuales ha hecho crecer la controversia en torno a lo que realmente significa estrés.

III. JUSTIFICACIÓN

Realizamos este estudio tomando en cuenta que actualmente las enfermeras están sometidas a un ritmo de vida sumamente acelerado, donde las exigencias del entorno laboral son elevadas siendo muchas veces, sometidas a estrés, ya que deben enfrentar diariamente situaciones muy complejas debido a la responsabilidad de su trabajo, de las condiciones físicas donde el mismo se ejerce, de las condiciones con los compañeros de trabajo y otros miembros del equipo de salud.

Todos estos hechos inducen al personal de enfermería permanecer en constante estrés laboral, la cual debe ser preparada para afrontar todas las exigencias de su vida laboral. Sería de gran importancia al buscar minimizar los niveles de tensión mediante medidas de prevención personal e institucional, logrando así que el personal preste cuidados óptimos de calidad, ya que ellas estarán en mejores condiciones mentales y físicas para actuar como profesionales eficientes en la presentación de salud. La necesidad siempre creciente de contribuir a mejorar la salud de los niños.

Es fundamental establecer el manejo oportuno y efectivo del estrés a las que están sometidas constantemente el personal de enfermería en su área laboral, para lograr así una mejor calidad de vida asegurando la salud personal del trabajador y de los usuarios que están bajo su responsabilidad igualmente mejorar las relaciones interpersonales entre el equipo de salud.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las unidades de cuidados intensivos son zonas de gran actividad asistencial, sin embargo, no es frecuente que se perciba la gran labor que realiza el personal que trabaja en estas unidades produciéndoles mucho estrés.

El problema identificado involucra: El estrés está relacionado con la clase de trabajo que desarrollamos las enfermeras laboralmente activas. El estrés es la respuesta psicológica a estos diversos estímulos ambientales. Los parámetros analizados anteriormente nos permitieron plantearnos la siguiente pregunta ¿Cuáles serán los factores asociados a la actividad de Enfermería que causan un nivel de estrés en el personal de las unidades de terapias intensivas?

¿CUALES SON LOS FACTORES DE RIESGO QUE DESENCADENAN EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS TRABAJADORES DE UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS NEONATAL DEL HOSPITAL MILITAR ALEJANDRO DAVILA BOLAÑOS EN EL PERIODO DEL PRIMER TRIMESTRE DE AÑO 2012?

Preguntas del problema

¿En qué medida es importante el estrés laboral?

¿Qué es el estrés laboral?

¿Cómo afecta el estrés laboral al ser humano?

¿A que debemos prestar atención para prevenirlo?

¿Qué se alcanza con la intervención?

V. OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar los factores de riesgo que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral de los trabajadores de unidad de cuidados intensivos neonatales del hospital militar A.D.B.

Objetivos específico

- Caracterizar al personal de salud que labora en la unidad de cuidados intensivos neonatales del Hospital Militar.
- Identificar los factores de riesgo asociados al estrés laboral en la sala de cuidados intensivos neonatales del Hospital Militar.
- Conocer las causa y complicaciones que ocasionan el estrés en el personal de salud en la sala de cuidados intensivos neonatal del Hospital Militar.
- . Identificar las estrategias laborales que utiliza el personal administrativo de enfermería con su personal para evitar el stress.

VI. MARCO TEÓRICO

Hace más de medio siglo, Hans Selye definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como: "la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior". El término proveniente del idioma inglés ha sido incorporado rápidamente a todos los idiomas, la idea, nombre y concepto se han alojado fácilmente en la conciencia popular.

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

"El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

¿QUÉ CAUSA EL ESTRÉS?

Según Jean Benjamín Stora "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTRÉS?

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y rápido
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- La mente aumenta el estado de alerta
- Los sentidos se agudizan

UTILIDAD DEL ESTRÉS

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

EL PROBLEMA DEL ESTRÉS

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

- Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial)
- Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino
- Disminución de la función renal
- Problemas del sueño
- Agotamiento
- Alteraciones del apetito

DESCRIPCIÓN

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

CONSIDERACIONES

Los episodios breves de estrés trastornan el funcionamiento del organismo; sin embargo los síntomas desaparecen cuando el episodio cede.

Esto ocurre con mayor facilidad si la persona posee tácticas efectivas para enfrentar el estrés y si expresa sus sentimientos normalmente.

CAUSAS

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son

- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Indigestión
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Palpitaciones rápidas
- Nerviosismo

TRATAMIENTO

Frente a la falta de respuesta al tratamiento físico, el doctor puede recomendar algún tipo de psicoterapia.

También puede recetar tranquilizantes, antidepresivos o betabloqueadores como medida a corto plazo.

Sin embargo, en general el uso de medicamentos no se recomienda como solución a largo plazo. En estos casos no se recomienda el uso de bebidas alcohólicas

CUIDADOS.

Si el estrés persiste debido a irritaciones diarias que no se pueden modificar, tal vez un cambio radical le ayude, por ejemplo encontrar un trabajo menos agobiante.

Pero sin duda la mejor terapia es prevenirse, para ello.

- Tener siempre a disposición una válvula de escape; por ejemplo, hacer gimnasia o algún pasatiempo
- Tener amigos con quienes compartir tanto lo bueno como lo malo
- Aprender técnicas de relajamiento; por ejemplo, yoga, medicación o auto-hipnosis
- Evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para hacer frente a las situaciones de estrés

Se debe tener presente, que frente a los cuadros de estrés causados por factores negativos, es frecuente que éste se acompañe de un proceso depresivo que deberá ser atendido simultáneamente por un médico.

¿QUÉ CAMBIOS CAUSAN TENSION NERVIOSA?

Cualquier tipo de cambio puede hacerlo sentir tenso, así sean cambios buenos. No es solamente el cambio o el suceso en sí, pero también la forma como usted reacciona a éste, lo que importa. Lo que puede causar estrés es diferente en cada persona. Por ejemplo que una persona no se sienta con estrés al jubilarse del trabajo mientras que otras sí se sientan con estrés.

Otras cosas que pueden causarle tensión incluyen perder el trabajo, su hijo o hija marchándose o regresando a la casa, la muerte de un esposo, el divorcio o el matrimonio, una enfermedad, una lesión, una promoción en el trabajo, problemas de dinero, mudarse, o tener un bebé.

¿PUEDE EL ESTRÉS DAÑAR MI SALUD?

El estrés puede causar problemas de salud o empeorarlos si usted no aprende formas para confrontarlo. Es necesario hablar con un doctor para cerciorarse de que los problemas que tiene sean causados por el estrés. Porque también es muy importante analizar pero sobre todo cerciorarse de que sus síntomas no son causados por otros problemas de salud.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR MI ESTRÉS?

El primer paso es aprender a reconocer cuando usted se siente con estrés. Las primeras señales de estrés incluyen tensión en los hombros y cuello, o haciendo puños con sus manos.

El siguiente paso es escoger una forma de enfrentarse al estrés. Una manera es evitar el suceso o la cosa que lo causa el estrés pero esto frecuentemente es imposible.

La segunda forma es cambiando cómo reacciona al estrés. Ésa frecuentemente es la mejor forma.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL ESTRES

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado estrés. Para algunos, el estrés hace parte de la vida diaria. Para otros, el sentirse estresados es una situación rara y ocasional -dichosos ellos-. ¿Cómo se manifiesta en usted el estrés? A mí el estrés se manifiesta con dolores de cabeza y gastritis. Algunas personas manifiestan dolor en el cuello y espalda, opresión en el pecho, tensión en mandíbulas; para otras personas el final de un día estresante resulta en fatiga, deseos exagerados de comer y desmotivación para hacer ejercicio.

Con las demandas diarias de la vida de hoy, un nivel leve de estrés puede ser inevitable y en ocasiones hasta necesario, sin embargo cuando el estrés interfiere con la calidad de vida se debe actuar. Existen varios factores concernientes al estrés que entraremos a discutir.

SEÑALES POSIBLES DE ESTRÉS

Ansiedad
Dolor en la espalda
Estreñimiento o diarrea
Depresión
Fatiga
Dolores de cabeza
Presión arterial alta
Insomnio
Falta de respiración
Tensión en el cuello
Malestar estomacal
Disminución o incremento de peso

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

- No se preocupe acerca de las cosas que usted no puede controlar, como el clima.
- Haga algo acerca de las cosas que si puede controlar.
- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés.
- Esfuércese por resolver los conflictos con otras personas.
- Pídale ayuda a sus amistades, familiares o profesionales.
- Fíjese metas realísticas en su casa y en el trabajo.
- Haga ejercicios.
- Medite.
- Abandone las actividades diarias que le causan estrés con deportes en grupo, eventos sociales y pasatiempos.
- Trate de ver un cambio como un desafío positivo, no una amenaza.

QUÉ NOS AYUDA A CONTROLAR EL ESTRÉS

Peiró, J. M., Salvador, A. (1993).

Existen formas seguras y formas no recomendables para controlar el estrés. Es peligroso intentar escapar de los propios problemas utilizando drogas o alcohol. Ambas opciones son tentadoras y los amigos pueden ofrecérselas a uno. Las drogas y el alcohol pueden

Parecer respuestas fáciles, pero no lo son. Controlar el estrés con alcohol y drogas solo añade nuevos problemas, como la adicción, así como problemas con la familia y de salud.

Algunas técnicas para mejorar la calidad del sueño son el uso de la Aromaterapia; Aromas como lavanda son reconocidos por su efecto calmante y de relajación. Salpique unas gotas en un pañuelo y póngalo dentro de la funda de la almohada. Los aromas de pino y mejorana tienen también efecto relajante.

Otra forma de combatir el insomnio cuando nuestra mente está pensando y dando vueltas, es escribir. Mantenga un diario en su mesa de noche y escriba todas las ideas y listas de cosas por hacer para el día siguiente que no lo están dejando dormir; esto permite que la mente se aclara y logre el descanso y la paz que necesita.

El ejercicio, como caminar o participar de un deporte recreativo realizado 5 a 6 horas antes de la hora de dormir, se sabe ayuda a reducir el estrés y a mejorar la calidad del sueño. Realizar ejercicios de estiramiento durante 5 minutos antes de ir a la cama también puede ser beneficioso para liberar la tensión muscular y prepararlo para el sueño.

ESTRÉS Y EL TRABAJO

¿Cómo puedo reducir el nivel de estrés en mi trabajo?

Muchas personas experimentan la mayoría de su estrés en los días de trabajo. Para combatir el estrés en el trabajo trate de seguir las siguientes recomendaciones:

- Tome suficiente agua durante el día y evite el exceso de cafeína
- No se salte las comidas y mantenga bocadillos saludables en su escritorio como frutas deshidratadas (pasitas), nueces y maní sin sal, cereal de grano entero tipo granola, galletas de soda.
- Tómese vacaciones frecuentes de 5 minutos, cerrando la puerta de su oficina, y durar unos minutos haciendo estiramiento, escuchando música relajante, practicando respiración profunda, leyendo 5 páginas de una novela o escuchar una cinta de meditación.

¿QUÉ HACER FRENTE AL ESTRÉS?

No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario "re aprender" a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo: Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios".

- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

Además, existen formas de contrarrestar los efectos nocivos del estrés, como el ejercicio físico regular y las técnicas de relajación.

El ejercicio habitual es especialmente útil, pues proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica.

La relajación es conveniente para aliviar el estado de tensión muscular que ocurre inconscientemente durante el estrés. Los músculos, especialmente cervicales (de la nuca) y lumbares (de la cintura), se contraen en forma prolongada y generan dolor. Este dolor produce incomodidad y dificulta el desempeño de las tareas, generando más estrés.

EL ESTRÉS NO SIEMPRE ES MALO

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no puede hacer bien las cosas: deporte, música, baile, trabajo, escuela, sin sentir la presión de la competición. Sin el estrés de alcanzar la meta, la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un proyecto o de llegar a trabajar con puntualidad.

El estrés es normal, ¿por qué se siente uno tan mal? Porque con todas las cosas que le pasan a uno no es difícil sentirse estresado. Las cosas que uno no puede controlar son a menudo las más frustrantes. Uno puede sentirse mal simplemente por ponerse presión sobre uno mismo: sacar buenas notas, tener aspiraciones en un trabajo. Una reacción común del estrés es criticarse a uno mismo. Uno puede estar tan abatido que las cosas ya no parecen ser divertidas y que la vida parece horriblemente preciosa. Cuando esto ocurre es fácil pensar que uno no puede hacer nada para cambiar las cosas pero, ¡sí que se puede!

QUÉ NO AYUDA A CONTROLAR EL ESTRÉS

Existen formas seguras y formas no recomendables para controlar el estrés. Es peligroso intentar escapar de los propios problemas utilizando drogas o alcohol. Ambas opciones son tentadoras y los amigos pueden ofrecérselas a uno. Las drogas y el alcohol pueden parecer respuestas fáciles, pero no lo son. Controlar el estrés con alcohol y drogas solo añade nuevos problemas, como la adicción, así como problemas con la familia y de salud.

LOS DIFERENTES TIPOS DE ESTRÉS

“El tratamiento del estrés puede ser complicado y difícil porque existen diferentes tipos de estrés:

- Estrés agudo.
- Estrés agudo episódico y
- Estrés crónico.

Cada uno con sus propias características, síntomas, duración y distinto tratamiento. Veamos cada uno de ellos.

Estrés Agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es agotador. Por ejemplo, un descenso rápido por una pista de esquí de alta dificultad por la mañana temprano puede ser muy estimulante; por la tarde puede añadir tensión a la acumulada durante el día; esquiar por encima de las posibilidades puede conducir a accidentes, caídas y sus lesiones. De la misma forma un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas.

Puesto que es breve, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para producir las grandes lesiones asociadas con el estrés crónico. Los síntomas más comunes son:

- Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento.
- Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

ENFERMEDADES POR ESTRÉS

La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías.

1) Enfermedades por Estrés Agudo.

Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente observan son:

- Úlcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática
- Neurosis Obstétrica
- Estado Postquirúrgico

2) Patologías por Estrés Crónico.

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad. El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales. A continuación se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes:

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad
- Accidentes
- Frustración
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Migraña
- Depresión
- Agresividad
- Disfunción Familiar
- Neurosis de Angustia
- Trastornos Sexuales
- Disfunción Laboral

- Infarto al Miocardio
- Adicciones
- Trombosis Cerebral
- Conductas antisociales
- Psicosis Severas

FISIOPATOLÓGIA DEL ESTRÉS

En la descripción de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés:

Reacción de Alarma:

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

Estado de Resistencia:

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.

Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

Fase de Agotamiento:

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral según Doval, Y., Moleiro, O., Rodríguez, R. (2004). *Estrés Laboral, Sobre Sus Características Y Formas De Afrontamiento*. se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador.

Los factores psicosociales en el trabajo representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de desarrollo personal y otros más a las relaciones humanas y sus aspectos emocionales.

El enfoque más común para abordar las relaciones entre el medio ambiente psicológico laboral y la salud de los trabajadores ha sido a través del concepto de estrés. Tanto en los países en desarrollo como en los estados industrializados el medio ambiente de trabajo en conjunto con el estilo de vida provocan la acción de factores psicológicos y sociales negativos. Por ello la importancia de su estudio desde el punto de vista profesional ha ido aumentando día con día, estos estudios deben incluir tanto los aspectos fisiológicos y psicológicos, como también los efectos de los modos de producción y las relaciones laborales.

Las actuales tendencias en la promoción de la seguridad e higiene en el trabajo incluyen no solamente los riesgos físicos, químicos y biológicos de los ambientes laborales, sino también los múltiples y diversos factores psicosociales inherentes a la empresa y la manera cómo influyen en el bienestar físico y mental del trabajador.

Estos factores consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente laboral, la satisfacción laboral y las condiciones de la organización por un lado y por otra parte las características personales del trabajador, sus necesidades, su cultura, sus experiencias y su percepción del mundo.

Los principales factores psicosociales generadores de estrés presentes en el medio ambiente de trabajo involucran aspectos de organización, administración y sistemas de trabajo y desde luego la calidad de las relaciones humanas.

Por ello, el clima organizacional de una empresa se vincula no solamente a su estructura y a las condiciones de vida de la colectividad del trabajo, sino también a su contexto histórico con su conjunto de problemas demográficos, económicos y sociales.

Así, el crecimiento económico de la empresa, el progreso técnico, el aumento de la productividad y la estabilidad de la organización dependen además de los medios de producción, de las condiciones de trabajo, de los estilos de vida, así como del nivel de salud y bienestar de sus trabajadores.

En la actualidad se producen acelerados cambios tecnológicos en las formas de producción que afectan consecuentemente a los trabajadores en sus rutinas de trabajo, modificando su entorno laboral y aumentando la aparición o el desarrollo de enfermedades crónicas por estrés.

Otros factores externos al lugar de trabajo pero que guardan estrecha relación con las preocupaciones del trabajador se derivan de sus circunstancias familiares o de su vida privada, de sus elementos culturales, su nutrición, sus facilidades de transporte, la vivienda, la salud y la seguridad en el empleo.

Algunos de los principales factores psicosociales que con notable frecuencia condicionan la presencia de estrés laboral se señalan a continuación:

A) Desempeño Profesional:

- Trabajo de alto grado de dificultad
- Trabajo con gran demanda de atención
- Actividades de gran responsabilidad
- Funciones contradictorias
- Creatividad e iniciativa restringidas
- Exigencia de decisiones complejas
- Cambios tecnológicos intempestivos
- Ausencia de plan de vida laboral
- Amenaza de demandas laborales

B) Dirección:

- Liderazgo inadecuado
- Mala utilización de las habilidades del trabajador
- Mala delegación de responsabilidades
- Relaciones laborales ambivalentes
- Manipulación o coacción del trabajador
- Motivación deficiente
- Falta de capacitación y desarrollo del personal
- Carencia de reconocimiento
- Ausencia de incentivos
- Remuneración no equitativa
- Promociones laborales aleatorias

C) Organización y Función:

- Prácticas administrativas inapropiadas
- Atribuciones ambiguas
- Desinformación y rumores
- Conflicto de autoridad
- Trabajo burocrático
- Planeación deficiente
- Supervisión punitiva

D) Tareas y Actividades:

- Cargas de trabajo excesivas
- Autonomía laboral deficiente
- Ritmo de trabajo apresurado
- Exigencias excesivas de desempeño
- Actividades laborales múltiples
- Rutinas de trabajo obsesivo
- Competencia excesiva, desleal o destructiva
- Trabajo monótono o rutinario
- Poca satisfacción laboral

E) Medio Ambiente de Trabajo:

- Condiciones físicas laborales inadecuadas
- Espacio físico restringido
- Exposición a riesgo físico constante
- Ambiente laboral conflictivo
- Menosprecio o desprecio al trabajador Trabajo no solidario

F) Jornada Laboral:

- Rotación de turnos
- Jornadas de trabajo excesivas
- Duración indefinida de la jornada
- Actividad física corporal excesiva

MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

El tratamiento de las enfermedades por estrés laboral deberá siempre dirigirse a erradicarlo a través de controlar los factores o las fuerzas causales del mismo. El criterio general que pretende curar la enfermedad en forma aislada mediante tratamiento paliativo de las alteraciones emocionales o reparación de las lesiones orgánicas es sumamente simplista, limitado y poco racional. Así, el tratamiento contra el estrés deberá ser preventivo y deberá lograrse ejerciendo las acciones necesarias para modificar los procesos causales.

La prevención y atención del estrés laboral constituyen un gran reto, los criterios para contrarrestarlo deberán ser organizacionales y personales. Los médicos de salud en el trabajo y profesionales afines, deben vigilar a sus pacientes y cuando sea posible a toda la organización con objeto de manejar el estrés en forma efectiva, aunque la participación del equipo de salud para efectuar cambios sustanciales con frecuencia es más difícil, pues los gerentes y empleadores generalmente buscan resolver el problema de los trabajadores en forma individual, pero rechazan la intervención en el origen del problema cuando esto implica la necesidad de cambios en el lugar de trabajo, por la posible disyuntiva entre la ganancia económica y el bienestar de los trabajadores.

El médico debe buscar anticipar la situación y aplicar medidas profilácticas efectivas, la prevención primaria es un objetivo primordial, las acciones eficaces han demostrado éxito económico en las empresas, al mejorar el estado de ánimo y el bienestar de los trabajadores disminuyendo las enfermedades, remitiendo el ausentismo, elevando la productividad y mejorando sustancialmente el desempeño y la calidad del trabajo.

1) Atención Individual del Problema

Los programas de atención individual en los sitios de trabajo contemplan la difusión de la información en cuanto al estrés, sus causas y la forma de controlarlo a través de la educación para la salud de los trabajadores para ayudarlos a desarrollar habilidades personales que les permitan reducir el problema. Se emplea la distribución de trípticos, carteles, conferencias, videos, etc.

La idea principal consiste en tratar de identificar los agentes causales del estrés y lograr hacerlos conscientes al trabajador, mostrar a este las posibilidades de solución de la situación, o el manejo inteligente del estrés para poder actuar en consecuencia y contrarrestarlo.

Es importante, mejorar los hábitos del trabajador, la alimentación adecuada, ejercicio físico moderado, gradual y progresivo, ritmos de sueño adecuados, propiciar las actividades recreativas, disminuir las adicciones y evitar la vida sedentaria.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS DE TRABAJO?

El estrés de trabajo se puede definir como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador. El estrés de trabajo puede llevar a la mala salud y hasta la herida.

El concepto del estrés de trabajo muchas veces se confunde con el desafío, pero estos conceptos no son iguales. El desafío nos vigoriza psicológicamente y físicamente, y nos motiva aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos. Cuando nos encontramos con un desafío, nos sentimos relajados y satisfechos.

Entonces el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo. Probablemente a la importancia del desafío en nuestra vida de trabajo refieren los que dicen "un poco de estrés es bueno."

Pero para David y Teresa, la situación es diferente el desafío se ha convertido en exigencias del trabajo que no se pueden satisfacer, el esparcimiento se ha convertido en agotamiento, y un sentido de satisfacción se ha convertido en sentidos de estrés. En suma, se crea el marco para la enfermedad, la herida, y el fracaso de trabajo.

El estrés de trabajo sigue cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO?

Casi todos están de acuerdo que el estrés de trabajo resulta de la interacción del trabajador y las condiciones de trabajo. Sin embargo, las opiniones difieren sobre la importancia de las características del trabajador frente a la importancia de las condiciones del trabajo como la causa primera del estrés de trabajo. Estas opiniones distintas son importantes porque sugieren maneras diferentes de prevenir el estrés en el trabajo.

Según una corriente de opinión, las diferencias entre características personales como la personalidad y el estilo de sobrellevar el estrés son más importantes para pronosticar si ciertas condiciones de trabajo resultarán en el estrés—es decir que, lo que está estresante para una persona podría no estar problema para otra. Esta opinión lleva a estrategias de prevención que concentran en los trabajadores y las maneras de ayudarles a sobrellevar las condiciones exigentes de trabajo.

Aunque no se puede ignorar la importancia de las diferencias de cada uno, la evidencia científica sugiere que ciertas condiciones de trabajo están estresantes para la mayoría de la gente. Son buenos ejemplos las exigencias excesivas de trabajo y las expectativas opuestas descritas en las historias de David y Teresa. Tal evidencia sostiene un énfasis más grande en las condiciones de trabajo como la fuente fundamental del estrés de trabajo. También sostiene el rediseño de trabajo como una estrategia principal de prevención.

EL ESTRÉS DE TRABAJO Y LA SALUD

El estrés hace que el cerebro se ponga en guardia. La reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El sistema nervioso se despierta y las hormonas se liberan para avivar los sentidos, acelerar el pulso, profundizar la respiración, y tensar los músculos. Esta respuesta (a veces llamada la respuesta de luchar o huir) es importante porque nos ayuda defendernos contra situaciones amenazantes. La respuesta se programa biológicamente. Todos reaccionen más o menos de la misma manera no importa si la situación sea en la casa o en el trabajo.

Los episodios de estrés que duran poco o están infrecuentes representan poco riesgo. Pero cuando las situaciones estresantes continúan no resueltas, se queda el cuerpo en un estado constante de activación, lo que aumenta la tasa del desgaste a los sistemas biológicos. En última instancia, resulta la fatiga o el daño, y la habilidad del cuerpo de arreglarse y defenderse se puede comprometer seriamente. Como resultado, aumenta el riesgo de herida o de enfermedad.

Hace 20 años, muchos estudios han considerado la relación entre el estrés de trabajo y una variedad de enfermedades. Alteraciones de humor y de sueño, el estómago descompuesto y el dolor de cabeza, y relaciones alterados con la familia y los amigos son ejemplos de problemas relacionados con el estrés que se desarrollan rápidamente y se ven comúnmente en estos estudios. Estas señales tempranas del estrés de trabajo usualmente están fáciles de reconocer. Pero los efectos del estrés de trabajo en las enfermedades crónicas son más difíciles de ver porque las enfermedades crónicas necesitan mucho tiempo para desarrollarse y se pueden influir por muchos factores aparte del estrés. Sin embargo, la evidencia rápidamente está acumulando y sugiere que el estrés tiene un papel importante en varios tipos de problemas crónicos de la salud particularmente la enfermedad cardiovascular, las afecciones músculo-esqueléticas, y las afecciones psicológico.

DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DE NEONATO DEL HOSPITAL MILITAR (A.D.B)

DEFINICION

Unidad Médica destinada a atender a todo recién nacido (0 a 28 días de vida) con cualquier proceso mórbido o enfermedad que ponga en peligro su vida (estado crítico), y que tiene la posibilidad de resolverse mediante la intervención de un equipo humano y tecnológico diseñado específicamente para este propósito.

OBJETIVO

Proporcionar atención médica profesional, oportuna, inmediata y de alta calidad a todo enfermo recién nacido en estado crítico, ofreciendo al mismo tiempo calidez y buen trato.

DESCRIPCION

El servicio de UCIN es el encargado de dar atención a todo paciente menor de 29 días con enfermedades que ponen en riesgo su vida, pero que además sea susceptible de recuperarse.

EQUIPO MEDICO

Esta unidad es atendida por médicos asignados para desempeñar esta función las 24 horas del día y los 365 días del año, siendo todos ellos un residente de pediatría por turno pediatras y especialistas en Neonatología o Cuidado Intensivo Pediátrico. Esto le da a nuestra unidad una característica muy particular, ya que en otros hospitales similares al nuestro el sub especialista habitualmente solo atiende en horario diurno y el resto del día es atendido por médicos residentes en etapa de adiestramiento.

QUIPO DE ENFERMERIA

Contamos del mismo modo con 4 enfermeras tituladas y la mayor parte de ellas con alguna especialidad en pediatría., lo cual asegura una atención altamente calificada.

EQUIPOS

UCIN cuenta con una unidad de cuidados intensivos de 4 camas con ventiladores y monitoreo continuo.

La UCIN cuenta con cunas radiantes equipadas con elementos de monitorización específicos de alta tecnología, así como equipo moderno de ventilación mecánica incluyendo un ventilador especial de alta frecuencia no siempre disponible en unidades similares a la nuestra y que permite atender con alto grado de complejidad en su atención.

Contamos igualmente con otros elementos para la administración de medicamentos, equipo de reanimación y otros dispositivos útiles para la atención especializada de recién nacidos, que además están siendo rutinariamente sustituidos al término de su vida útil y dando mantenimiento preventivo y correctivo cuando es necesario.

UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DE NEONATOS

Cuando un recién nacido está enfermo o tiene algún tipo de malformación ingresa en la unidad de Neonatología. En esta sala los niños se distribuyen según la gravedad de las enfermedades que padecen y la intensidad de los tratamientos que precisan.

Uno de los cambios más destacados en la Neonatología ha sido la atención intensiva para el recién nacido prematuro y la vigilancia estrecha de los problemas respiratorios, junto al uso de la ventilación mecánica.

La patología respiratoria constituye el principal problema de salud de los recién nacidos que precisan ingreso en una Unidad de Neonatología. El mal funcionamiento de los pulmones implica el sufrimiento del resto de órganos vitales, condicionando la evolución del niño en sus primeras semanas de vida.

La duración de un embarazo normal está establecida entre las 37 y 42 semanas. Cuando el niño nace entre estas semanas, se considera que se produce un “parto a término”. Pero, ¿qué ocurre cuando el niño nace antes de las 37 semanas de gestación? Esto es lo que se conoce como parto prematuro o pre termino. En estos casos, el niño nace con una inmadurez de sus órganos y sistemas: respiración, control de temperatura, digestión, metabolismo, etc., lo que le hace más vulnerable a las enfermedades y más sensible a los agentes externos (luz, ruido...). No todos los niños prematuros presentan los mismos problemas, pero por debajo de 35 semanas necesitan apoyo adicional para sobrevivir fuera del útero materno, por lo que deberán ingresar en una Unidad de Neonatología.

En el extremo opuesto encontramos a los recién nacidos con enfermedades severas.

En la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales, además de un control exhaustivo de sus constantes, los niños quedan ingresados dentro de incubadoras que mantienen una temperatura, humedad y concentraciones de oxígeno óptimas y personalizadas para cada enfermo. Se dispone de respiradores mecánicos para ayudar a sus pulmones inmaduros, de nutriciones administradas por vía venosa cuando no pueden alimentarse con normalidad, Asimismo, se invita a los padres a convertirse en los principales cuidadores de sus hijos.

VII DISEÑO METODOLOGICO

Tipo de Estudio: Este estudio es de tipo descriptivo porque busca describir las variables: Modelo de Adaptación y estrés laboral. Es un estudio de campo porque permite indagar los efectos de la interrelación entre diferentes tipos de variables directamente en el sitio donde suceden los fenómenos.

Población y muestra: Participaran en el presente estudio profesionales de la salud de la sala de cuidados intensivos de neonato del hospital militar Alejandro Dávila Bolaños

Entre ellos 4 enfermeras profesionales, 1 Lic. En materno infantil 4 médicos residentes de pediatría y 1 especialista en neonatología.

Métodos, técnicas e instrumentos de investigación

Las técnicas usadas fueron la recolección de datos a través de entrevista a los jefes de servicio y llenado de encuesta a trabajadores de la Sala de cuidados intensivos de neonato.

Las variables a utilizar son:

- .-Caracterizar al personal de salud.
- Factores de riesgo asociados al estrés laboral.
- Complicaciones que ocasionan el estrés.
- Estrategias laborales que utiliza el personal administrativo de enfermería.

Procedimiento para la recolección de datos

. Se coordinó con las autoridades de la institución hospitalaria:

Dirección y Departamento de Enfermería, para la obtención de la autorización del desarrollo del estudio.

. Se coordinó con la Psicóloga del Departamento de Salud Mental Institucional.

. Se estableció la muestra, para lo cual, se coordinó con el Departamento de Enfermería, la disposición del personal y el uso de las instalaciones, para la selección de trabajadores que participara en el estudio.

. Se elabora cuadro de resultados generales para seleccionar el grupo de nivel alto y el grupo de nivel bajo de estrés.

. Se realizaron entrevistas estructuradas a los trabajadores seleccionados para este estudio.

. Se analizaron los datos.

. Se elaboraran conclusiones y recomendaciones.

Criterios de Selección

Para efectos de esta investigación la muestra tiene las siguientes características: ser trabajadores con más de dos (2) años de servicio en el mencionado centro asistencial. Para la investigación se utilizó el 100% como muestra intencional de trabajadores consultados (10 en total).

Método e Instrumento de Recolección de Datos.

Entrevistas, cuestionario

Para este estudio habrá previa autorización y con consentimiento, de los trabajadores, se le entregará a cada uno el instrumento de recolección de datos (encuesta) el cuál procederán a llenarlo al final de su jornada laboral en su unidad de labores. En el instrumento de recolección de datos se encuentran las instrucciones que facilitan el llenado del mismo.

VIII ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Se realizó una encuesta a los trabajadores en la sala de cuidados intensivos de neonato del Hospital Militar Alejandro Dávila Bolaños para medir el nivel de estrés que presentan durante su trabajo, observamos que el 20% es de sexo masculino y el 80% femenino, de ellos están casados el 40% y solteros el 60%.

Entre las edades de 25-45 años su mayor porcentaje es de 60% continuando las edades de 36-45 años con un 30% y de 46-55 años el 10%, con respecto a su nivel profesional se observa que el 50% de los encuestados son personal médico de pediatría y el 50% es personal de enfermería.

Se observó que el personal médico tiene un mayor horario de trabajo siendo este de lunes a viernes de 7am a 5pm con turnos de 34 horas cada 4 días a diferencia de personal de enfermería que cumple turnos mixtos cada dos días, la diferencia se debe a que el recurso médico es de menor porcentaje.

De acuerdo a la experiencia laboral tenemos datos que indican que el 50% predomina entre 2-5 años seguido el 30% de 5-10 años y de 10-15 años laborando para esta institución, es de mucha importancia valorar los años de servicio ya que de ello se obtuvieron datos de cuanto influye este para desencadenar estrés laboral.

El personal atiende cuatro pacientes al igual que el personal médico relativamente no siempre cumple ya que la demanda de paciente en ciertos meses del año aumenta por lo que la carga de trabajo es más pesada, Según norma del servicio se debe atender a 3 pacientes por cada recurso de enfermería, pero esto varía según la demanda de pacientes y los recursos de salud.

De acuerdo a los factores de riesgo localizamos que los encuestados presentan bastante tensión en un 20% y mucha tensión en un 40% con respecto a los otros que sienten tensión leve en un 10% y 30% tensión moderada esto relacionado al contacto con la muerte ya que consideramos paciente especial a aquellos que por su patología o estancia hospitalaria crea un vínculo afectivo que al experimentar situación de muerte nos hace sentir con tensión y angustia

No poder dedicar más tiempo a aquellos pacientes que lo necesitan indica que el 50% les causa mucha tensión y el 20% bastante tensión a diferencia del resto de los trabajadores ya que no siempre realizamos el trabajo humanamente si no como una tarea más que hay que terminar.

Según fuentes de insatisfacción laboral el personal aduce que el trabajo ofrece pocas oportunidades de aprendizaje a lo cual no les causa mucha tensión ya que el trabajo se hace rutinario y sin importar que se les valore o reconozca el buen trabajo lo importante es terminar la jornada laboral.

De acuerdo a las quejas o conflictos con los familiares en un 60% se observa tensión moderada esto aduce que el personal tiene que lidiar con las opiniones o observaciones que a diario se dan por los padres de los niños siendo inevitable porque a la vez ellos tienen derechos a estar informados sobre la salud de sus hijos.

Basando los resultados en cuanto al estrés por conflictos con los superiores impresiona lo mucho que afecta ya que el rango de tensión moderada es del 20% ,50% con bastante tensión y el 30% mucha tensión razón por la cual el personal no trabaja con tranquilidad por situaciones o decisiones que los supervisores o jefes optan para resolver problemas de la institución.

Se observo de acuerdo al estrés por conflictos con mis compañeros hay tensión leve en un 40% y 60% tensión moderada indicando que existen situaciones de inconformidad entre ellos pero que al final esas diferencias se dejan en segundo plano ya que hay que trabajar en conjunto por la salud del paciente.

Un alto porcentaje refleja que el estrés por sobrecarga laboral les causa bastante tensión en un 60% y 20% mucha tensión a diferencia de algunos trabajadores indican tensión moderada en un 20% siendo este un factor relevante en cuanto las muchas y variadas tareas asignadas

Según estresores por sobrecarga laboral (Que me requieran en varios sitios a la vez sobresalen cifras altas de bastante tensión en un 60% y (tener trabajo acumulado respecto al horario o plan de trabajo) indica un 70% de mucha tensión, refiriendo esto a que los niños se pueden complicar en cualquier momento, brindando más atención al niño grave y dejando el resto de tareas en segundo plano lo que hace que el plan de trabajo valla más atrasado y al final se cumpla ineficazmente.

Los trabajadores presentan complicaciones de salud en niveles altos como es dolores de cabeza en un 80% gastritis en un 70%y fatiga en un 90% muchas veces asociado la sobrecarga laboral a los conflictos con las autoridades de salud a problemas personales y familiares que inevitablemente se pueden resueltos de la noche a la mañana.

En el servicio de cuidados intensivos del Hospital Militar no existe un plan estratégico para evitar el estrés de los trabajadores sin embargo se observa que el jefe del servicio realiza estrategias como son: el trabajo en equipo, se preocupa por el bienestar de los trabajadores realizando cambios de turno según necesidades del personal a su cargo.

CONCLUSIONES

En la realización de nuestro trabajo comprobamos que el estrés laboral afecta al personal de salud específicamente a los trabajadores de la sala de cuidados intensivos del hospital militar. Se demuestran claramente que el estrés representa un problema de gran magnitud en nuestro país ya que los trabajadores deben enfrentar diariamente situaciones muy complejas debido a la responsabilidad de su trabajo

Hemos identificado factores de riesgo asociados al estrés laboral verificando que las fuentes de mayor estrés ordenadas según grupo de estresores fueron: tener que realizar muchas y variadas tareas (sobrecarga laboral); el trabajo acumulado respecto al horario o plan de trabajo (sobrecarga laboral); Que me requieran en varios sitios a la vez (sobrecarga laboral).

También observamos como trabajadores que estamos expuesto a complicaciones físicas que afectan nuestra salud física y mental siendo de gran relevancia dolores de cabeza en un 80% gastritis en un 70%y fatiga en un 90% muchas veces asociado la sobrecarga laboral a los conflictos con las autoridades de salud a problemas personales y familiares que inevitablemente se pueden resueltos de la noche a la mañana.

Todos estos hechos inducen al personal de enfermería permanecer en constante estrés laboral, la cual debe ser preparada para afrontar todas las exigencias de su vida laboral. Sería de gran importancia al buscar minimizar los niveles de tensión mediante medidas de prevención personal e institucional, logrando así que el personal preste cuidados óptimos de calidad, ya que ellas estarán en mejores condiciones mentales y físicas para actuar como profesionales eficientes en la presentación de salud

Poniendo de manifiesto estos porcentajes tomamos en cuenta que el servicio de cuidados intensivos del Hospital Militar no existe un plan estratégico para evitar el estrés de los trabajadores. Se considera importante realizar un plan estratégico dirigido a este servicio para evitar el estrés tomando en cuenta las sugerencias de los trabajadores, se debe considerar rotación del personal continuar el trabajo en equipo, fomentar estímulos que motive al trabajador a continuar con su labor de manera efectiva y recomendaciones dirigidas a los jefes para promover la salud física y mental de sus trabajadores.

X RECOMENDACIONES

Para el personal de enfermería

Es recomendable en medida de lo posible cumplir las recomendaciones para un buen funcionamiento del organismo y aplicar el autocuidado.

Focalizar objetivos a corto y medio plazo tanto en la casa como en el ámbito profesional.

Nunca permitir que ninguna circunstancia ni persona rebaje nuestra dignidad. Una autoestima alta siempre minimiza y relativiza el impacto de cualquier estrés.

Respetar las motivaciones personales y realizar las cosas que realmente nos gustan.

En el trabajo:

Tratar de ver las tareas y los contratiempos como desafíos que permitan crecer como persona, y no como situaciones amenazadoras.

Aprender a medir las capacidades personales y profesionales.

Tiempo libre:

Hay que dedicar una parte del día a alguna actividad de ocio sin remordimientos: Leer, ir al cine, deporte, escuchar música todo en pro a disminuir el estrés

Practicar deporte como relajante que disminuyen las tensiones.

Para la institución de salud:

Aplicar un control periódico de la evaluación y gestión del riesgo mediante la identificación, análisis y gestión de los riesgos, y la protección de los trabajadores.

Cerciorarse de que las cargas de trabajo corresponden a las capacidades y recursos de los trabajadores.

Definir claramente los deberes y responsabilidades de éstos.

Fijar tareas en el trabajo de manera que los trabajadores puedan adoptar decisiones, asumir responsabilidades y sentirse autorizados.

Mejorar los canales de comunicación.

Prever la ayuda de mentores y la formación en el puesto de trabajo.

Favorecer la iniciativa y reconocer el trabajo bien hecho.

Prever a largo plazo la seguridad en el trabajo, los aumentos salariales y los ascensos.

Promover una estrategia de estímulo a los trabajadores, con el objetivo de motivarlos y se sientan satisfechos de sus funciones.

XI BIBLIOGRAFIA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS

1. Peiró, J. M., Salvador, A. (1992). Desencadenantes del Estrés Laboral (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A.
2. Peiró, J. M., Salvador, A. (1993). Control del Estrés Laboral (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A.

DOCUMENTOS

1. Santos, J. A. (2004). Manual: Motivación y Adaptación Ocupacional. Motal. San Salvador, El Salvador: Acción Consultores.

MEDIOS ELECTRÓNICOS EN INTERNET

1. Doval, Y., Moleiro, O., Rodríguez, R. (2004). Estrés Laboral, Consideraciones Sobre Sus Características Y Formas De Afrontamiento. Extraído el 02 de marzo, 2006, de http://www.psicologiaincientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-gonro01_1.htm
2. Escala, S. E. (2004). Cómo enfrentarse al Estrés Laboral. Extraído el 02 de marzo, 2006, de <http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0,2458,235850,00.html>
3. Pose, G. (2005). Estrés En La Evaluación Institucional. Extraído el 06 de abril, 2006, de <http://evaluacioninstitucional.idoneos.com/index.php/345577>
4. Sindicato de Enfermeras de España (SATSE). Prevención del Estrés Laboral. Extraído el 02 de marzo, 2006, de http://geosalud.com/Salud%20Ocupacional/estres_laboral.htm
5. Slipack, O. E. (1996). Estrés Laboral. Extraído el 02 de marzo, 2006, de http://www.drwebsa.com.ar/aap/alcmeon/19/a19_03.htm
6. Villalobos, J. (1999). Estrés Y Trabajo. Extraído el 02 de marzo, 2006, de http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

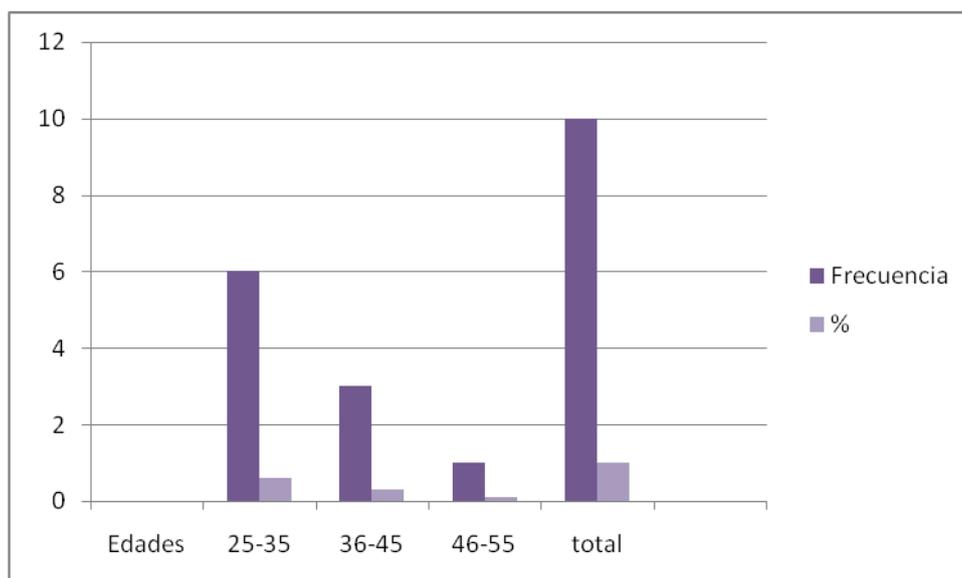
XII ANEXO

Presentación de datos.

Resultados obtenidos con la aplicación de la encuesta estructuradas al personal de cuidados intensivos del hospital militar Alejandro Dávila Bolaños en el primer trimestre del año 2012.

CUADRO 1

Edades	Frecuencia	%
25-35	6	60%
36-45	3	30%
46-55	1	10%
total	10	100%

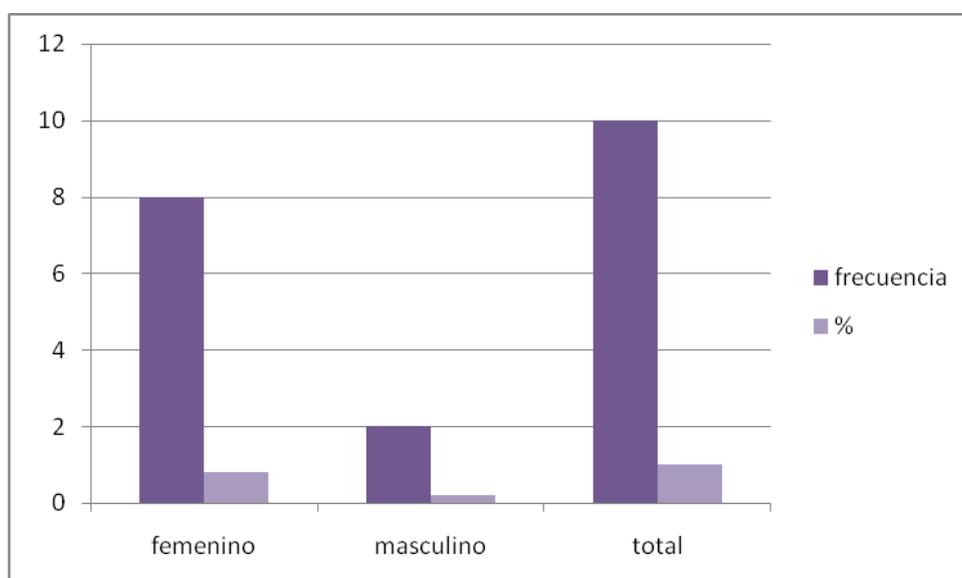


CUADRO 2

Sexo	frecuencia	%
Femenino	8	80%
Masculino	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Instrumento Aplicado

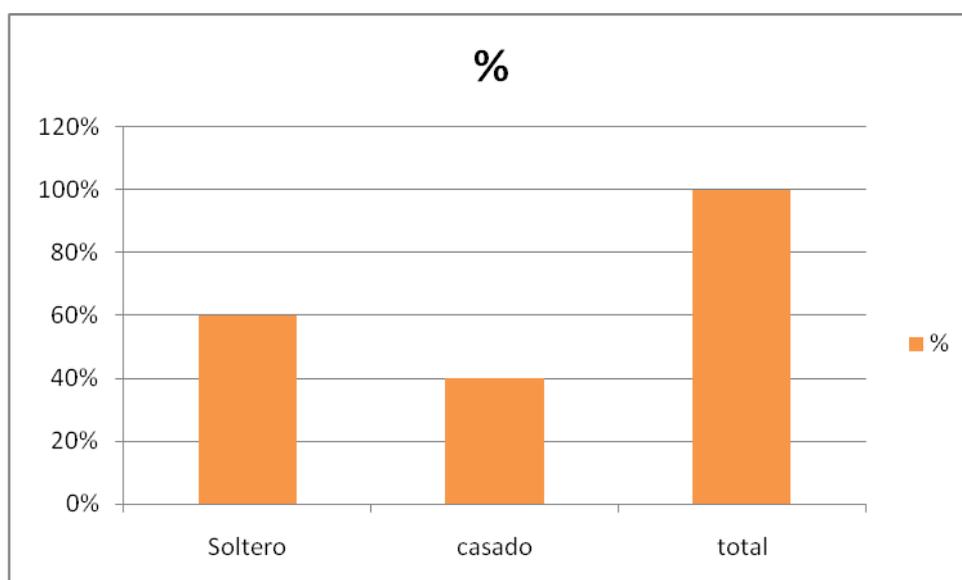
GRÁFICO 2



CUADRO 3

Estado civil.

Estado civil	%
Soltero	60%
Casado	40%
Total	100%



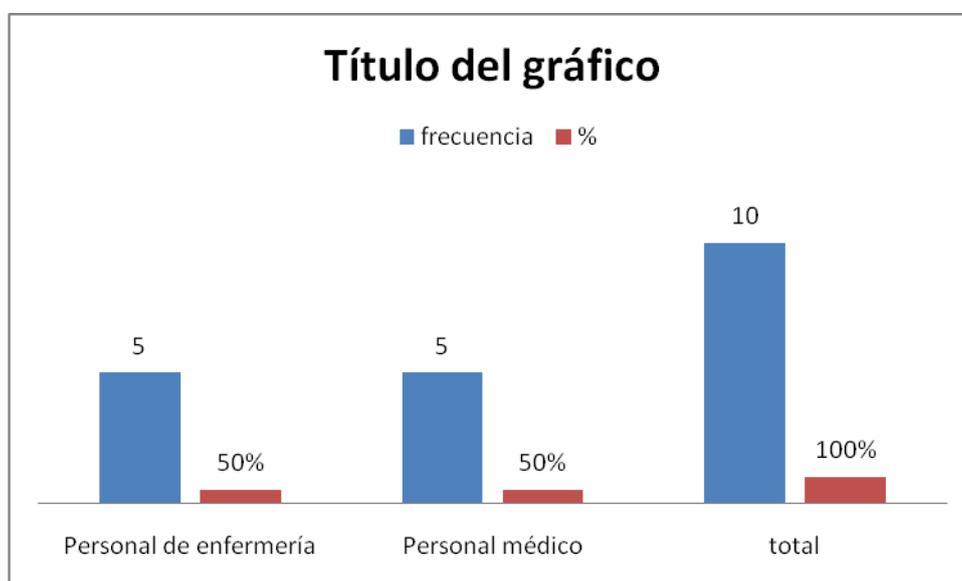
CUADRO 4

Nivel Académico.

Nivel académico	Frecuencia	%
Personal de Enfermería	5	50%
Personal médico	5	50%
Total	10	100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 4



CUADRO 5
HORARIO DE TRABAJO

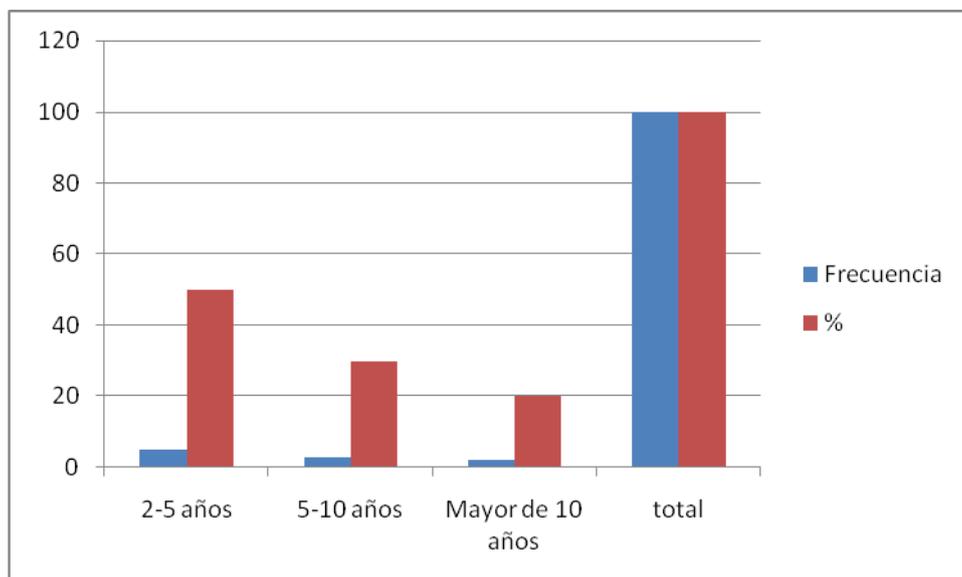
Horario de trabajo	Horas
Personal médico	7am-5pm de lunes a viernes y Turnos de 34 horas c/4días.
Personal de enfermería	Turnos mixtos 7am-5pm y de 5pm-7am cada dos días.

CUADRO 6
EXPERIENCIA LABORAL

Experiencia laboral	Frecuencia	%
2-5 años	5	50
5-10 años	3	30
Mayor de 10 años	2	20
Total	10	100

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 6



CUADRO 7

Número de paciente que atiende.

Numero de paciente	Cantidad
Personal médico	4 por día
Personal de enfermería	4 pacientes por día

Según norma del servicio se debe atender a 3 pacientes por cada recurso de enfermería, pero esto varía según la demanda de pacientes y los recursos de salud.

CUADRO 8

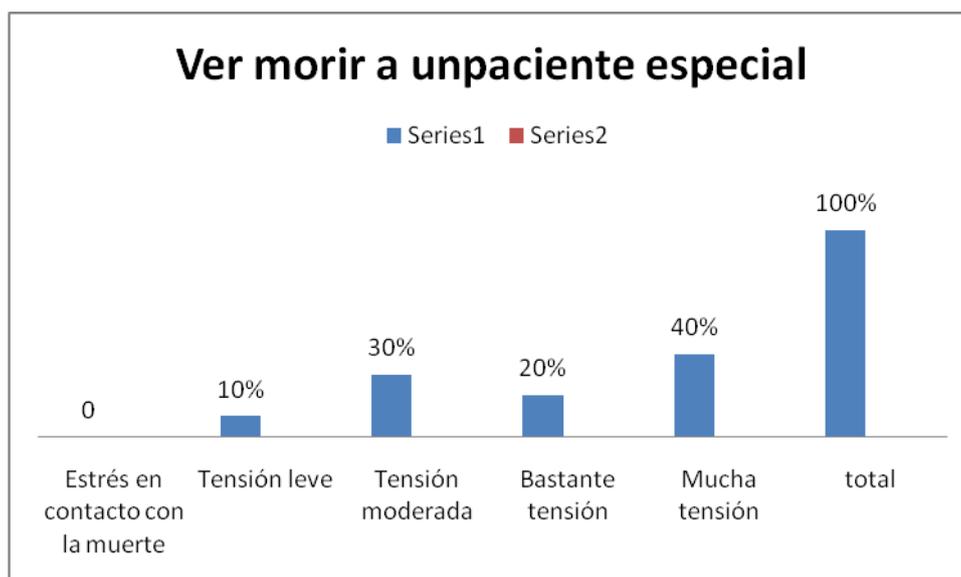
Factores de riesgo

Fuentes de estrés laboral según estresores tipo contacto con el dolor y la muerte en el personal de la unidad de cuidados intensivos.

Estrés en contacto con la muerte	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	total
Ver morir a un paciente especial	10%	30%	20%	40%	100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 8



CUADRO 9

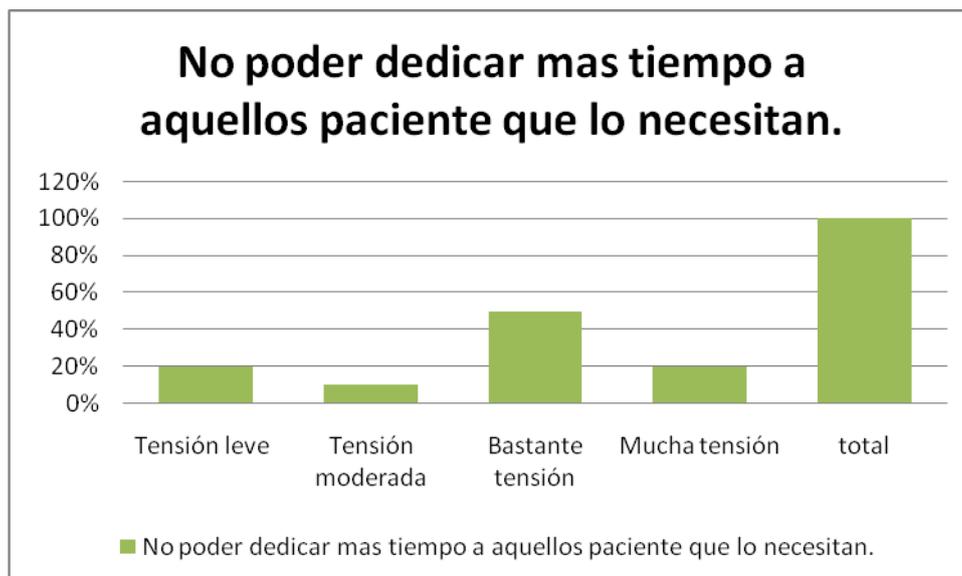
Factores de riesgo

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO CONTACTO CON EL DOLOR Y LA MUERTE EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estrés en contacto con el dolor y la muerte	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	total

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 9



CUADRO 10

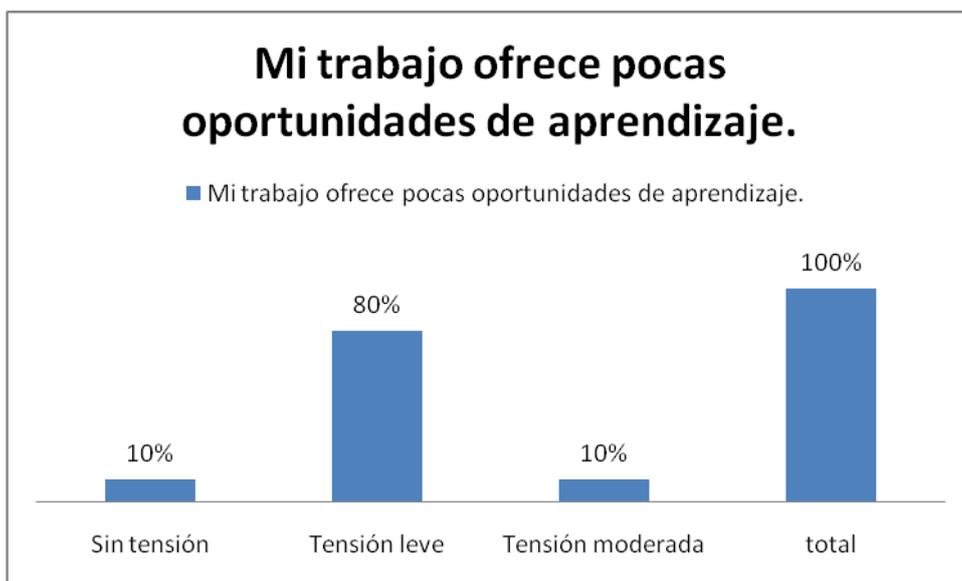
Factor de riesgo

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO ASPECTOS CARENCIALES (FUENTES DE INSATISFACCIÓN) EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estresores por Aspectos carenciales (fuentes de insatisfacción)	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	Total
Mi trabajo ofrece pocas oportunidades de aprendizaje.	10%	80%	10%			100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 10



CUADRO 11

Factor de riesgo

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO ASPECTOS CARENCIALES (FUENTES DE INSATISFACCIÓN) EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estresores por Aspectos carenciales (fuentes de insatisfacción)	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	Total
Que no se valore ni reconozca mi esfuerzo por Hacer bien mi trabajo.	70%	30%				100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 11



CUADRO 12

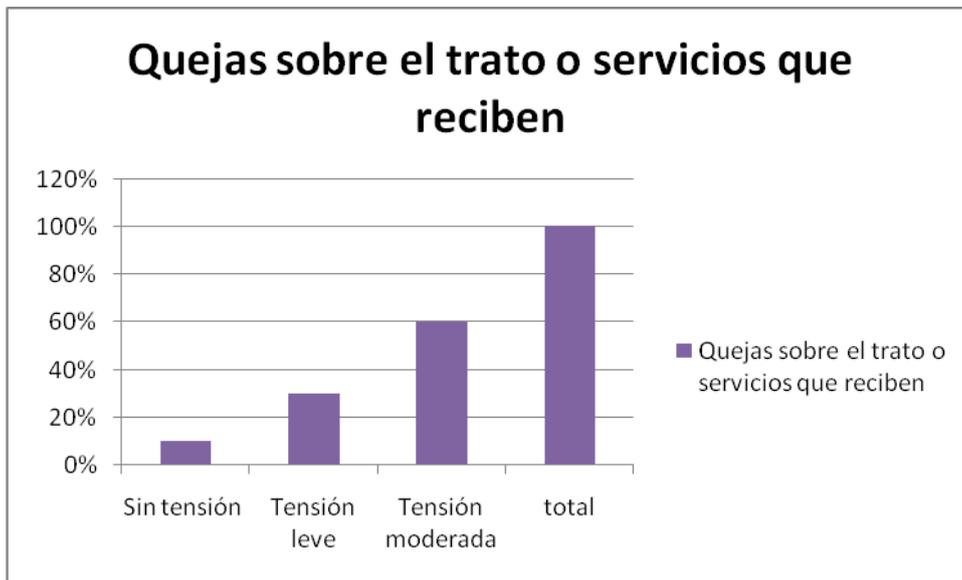
Complicaciones ocasionadas por el stress

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO CONFLICTOS CON PACIENTES Y FAMILIARES EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estresores por Conflictos con los familiares	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	total
Quejas (sobre el trato o servicios que reciben.	10%	30%	60%	0%	0%	100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 12



CUADRO 13

Complicaciones con autoridades y personal

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO CONFLICTOS CON LOS SUPERIORES EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Conflictos con los Superiores	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	Total
Estrés por Conflictos con los superiores			20%	50%	30%	100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 13



CUADRO 14

Complicaciones con autoridades y compañeros

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO CONFLICTOS CON LOS SUPERIORES O COMPAÑEROS EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Conflicto con autoridades y compañeros	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	total
Estrés por conflictos con mis compañeros		40%	60%			100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 14



CUADRO 15

Causas y complicaciones

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO SOBRECARGA LABORAL EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estresores por sobrecarga laboral.	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	Total
Tener Que realizar muchas y variadas tareas.			20%	60%	20%	100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 15



CUADRO 16

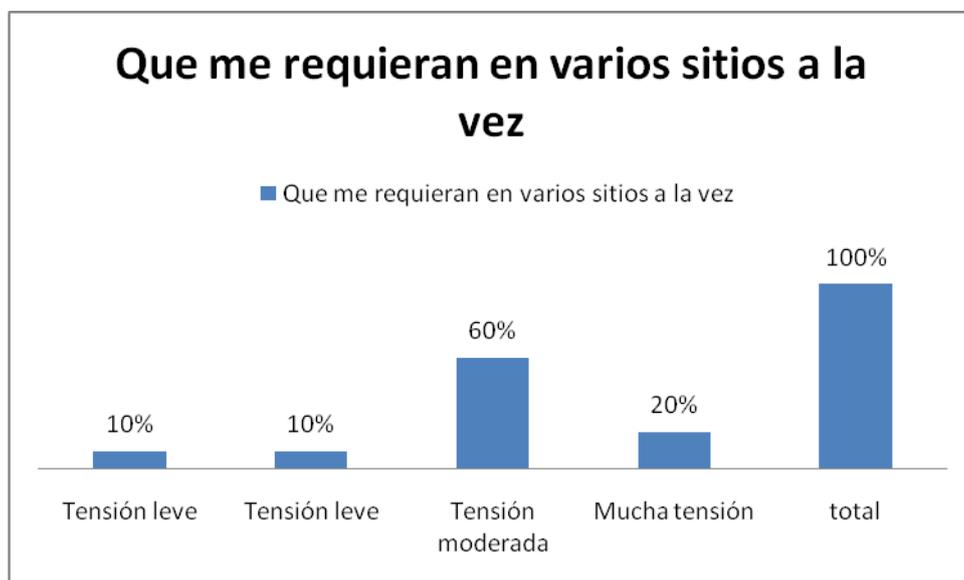
Causas y complicaciones

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO SOBRECARGA LABORAL EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estresores por Sobrecarga laboral	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	total

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 16



CUADRO 17

Causas y complicaciones

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO SOBRECARGA LABORAL EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estresores por Sobrecarga laboral	Sin tensión	Tensión leve	Tensión moderada	Bastante tensión	Mucha tensión	total
Trabajo acumulado respecto al Horario o plan de trabajo.		10%	10%	10%	70%	100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 17



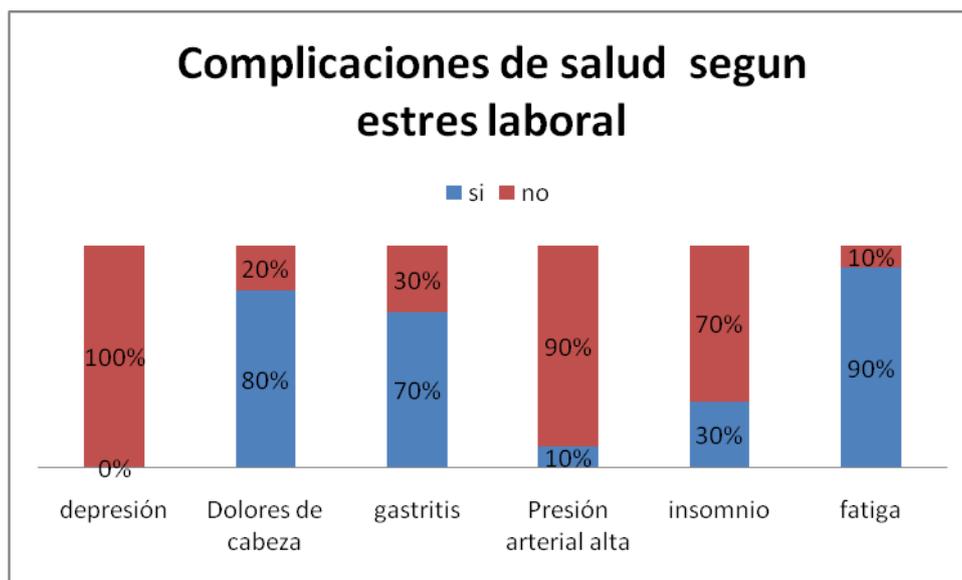
Cuadro 18

COMPLICACIONES DE SALUD EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS RELACIONADAS AL ESTRÉS LABORAL.

Complicaciones de salud según estrés laboral.	Si	No	Total
Depresión	0%	100%	100%
Dolores de cabeza	80%	20%	100%
Gastritis	70%	30%	100%
Presión arterial alta	10%	90%	100%
Insomnio	30%	70%	100%
Fatiga	90%	10%	100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 18



Cuadro 19

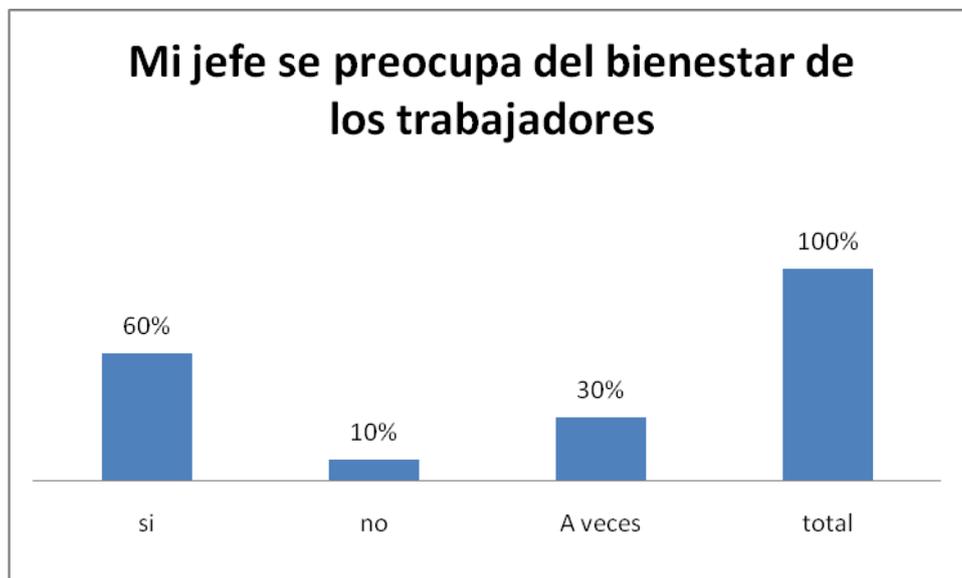
Caracterizar a mi jefe

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO PERCEPTIVO LABORAL EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estresores Influyentes de mi jefe.	Si	no	A veces	siempre	nunca	Total
Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores	60%	10%	30%			100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 19



Cuadro 20

Caracterizar a mi jefe

FUENTES DE ESTRÉS LABORAL SEGÚN ESTRESORES TIPO PERCEPTIVO LABORAL EN EL PERSONAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS.

Estresores Influyentes de mi jefe.	Si	no	avece	siempre	nunca	Total
Mi jefe promueve el trabajo en equipo.	50%		40%	10%		100%

Fuente: Instrumento Aplicado

GRÁFICO 20

