



CUADERNOS DE LA ESCUELA DE SALUD PÚBLICA
Volumen 1 Numero 86 Caracas JULIO-DICIEMBRE 2013

ISSN 0798-0388. Depósito legal pp. 196502 df 714

http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_edsp



SEDENTARISMO Y OCUPACIÓN COMO FACTORES DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA.

Elsa Anail Suárez Pérez ⁽¹⁾, Caroly Del Valle Salazar Cedeño⁽²⁾

RESUMEN

Objetivo: Describir el sedentarismo y la ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería de la Clínica Popular Nueva Esparta para el período noviembre 2012 a abril 2013. Método: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en una población integrada por 92 profesionales de enfermería que laboran en los servicios de emergencia, preoperatorio, quirófano, hospitalización, retén, banco de sangre, gastroenterología, epidemiología y consultas externas de la Clínica Popular Nueva Esparta. Como instrumento de recolección de datos se empleó un cuestionario, que permitió recabar la información necesaria con la técnica de la encuesta con un abordaje cuantitativo, la información fue recopilada en forma sistematizada y se analizaron los resultados por medio de procedimientos estadísticos. Resultados: Los mismos reflejaron la prevalencia de baja actividad física en la mayoría de la población estudiada, también se observa un porcentaje importante de la población con antecedentes de ECV y para DM2, de igual manera resaltó el hallazgo de sintomatologías musculo-esqueléticas en proporciones importantes entre la población de enfermeros(as). Conclusión: Se considera importante desarrollar acciones que tengan por objetivo la promoción de la salud con enfoque en la prevención de enfermedades crónicas a ser realizadas en el propio ambiente de trabajo.

Palabras Clave: *Ocupación, sedentarismo, enfermería, factores de riesgo, actividad física, algias musculo-esqueléticas.*

(1) Farmacéutica Regente del Servicio de Farmacia de la Clínica Popular Nueva Esparta, MPPS. Nueva Esparta, Venezuela. elsahara2082@hotmail.com.

(2) Farmacéutica Jefe del Servicio de Farmacia del Ambulatorio "Dr. José María Vargas", IVSS. Nueva Esparta, Venezuela. carolysalazar@hotmail.com.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽¹⁾ definió el sedentarismo como la ausencia de la actividad física necesaria para que el organismo humano se mantenga en un estado saludable, y lo ubica como un factor de riesgo y causa de incremento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad en el mundo actual. Implica un problema de salud pública al condicionar y agravar enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares (ECV); reconocidas a nivel mundial, nacional y regional, como la primera causa de mortalidad, así mismo, las patologías osteomusculares, cáncer, diabetes y la obesidad constituyen un problema de salud. Existiendo un relación creciente entre la obesidad y la tasa de sedentarismo en esta población. El sedentarismo o la falta de actividad física casi siempre preceden y está presente en las enfermedades crónicas. Un estudio reciente realizado en La Universidad de Ceará, departamento de Enfermería, Brasil, reveló que dentro de los factores de riesgo estudiados (sedentarismo, tabaquismo, sobrepeso, obesidad abdominal, relación cintura cadera, estrés e hipertensión), el sedentarismo tuvo mayor prevalencia en el personal de enfermería que en los otros grupos de trabajadores de un hospital público. Un aspecto resaltante es que se relacionó el sedentarismo como un factor asociado al trabajo, ya que el ejercicio de esta profesión limita la actividad física, y en ocasiones debido a la exigencia de la ocupación, el profesional deambula, con frecuencia, en su sitio de trabajo, generando una falsa sensación de actividad física. En muchos de los casos estos trabajadores asumen amplias jornadas de trabajo y múltiples empleos, lo cual dificulta que asuman hábitos de vida saludables, sin mencionar que la propia naturaleza de la actividad en el sector de la salud, confronta, diariamente, a sus trabajadores con estrés y ansiedad, que han sido evidenciados como factores nocivos a la salud de las personas, tornándolas susceptibles a los agravios crónicos ⁽²⁻⁵⁾.

Por otro lado, es importante señalar que en Venezuela las enfermedades del sistema osteomuscular constituyen la principal causa de morbilidad en el medio laboral, según reportes del Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales (INPSASEL). En el personal de enfermería, el tiempo de trabajo constituye una variable fundamental en el análisis de sedentarismo y ocupación como factores de riesgo. Su duración relacionada con la ejecución de la actividad profesional afecta directamente el nivel de esfuerzo y produce fatiga ^(6,7). Un estudio reciente ⁽⁸⁾; realizado en Venezuela, Estado Zulia; llevado a cabo sobre el personal de enfermería, relacionó los síntomas músculo esqueléticos y estrés laboral, evidenciando entre otras patologías, un alto índice de síntomas músculo esqueléticos, prevaleciendo el dolor de cuello, espalda superior e inferior, en el personal encuestado.

El trabajo del personal de enfermería abarca distintos ámbitos de atención dentro de una institución, desde las áreas críticas hasta la atención de pacientes ambulatorios, siendo su función principal el servicio directo al paciente. El personal de enfermería en la institución es el enlace entre el paciente y el médico tratante, es el que cubre la mayor nómina en el listado de empleados de la institución y constituye además un importante promotor de la salud; no obstante se percibe de él una imagen antagónica al rol que desempeña como representante de la salud. Es menester promover con su estilo de vida una imagen sana o físicamente saludable, elevando su calidad de vida mediante el ejercicio físico, manteniendo un peso adecuado, evitando consumir sustancias nocivas para la salud. Sin embargo observamos que en su vida diaria los hábitos saludables como recreación, descanso, y el desarrollo de alguna actividad física son escasos. Estos trabajadores asumen amplias

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

jornadas de trabajo, como las guardias diurnas y nocturnas sucesivas, adquieren múltiples empleos (generalmente en el sector privado), y a esto se suma el estrés que implica su actividad profesional, lo cual dificulta asumir estilos de vida saludables.

Numerosos estudios relacionan la actividad física con una menor incidencia de la morbimortalidad causada por ECV. Investigadores afirman que las personas físicamente activas presentan una reducción del 50 % en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, del sistema músculo esquelético, metabólicas y neurodegenerativas. Además, psicológicamente la actividad física alivia la ansiedad, la depresión, ayuda a mejorar la propia imagen y la autoestima, y mejora la calidad del sueño. Otros investigadores describen el enorme beneficio que puede proporcionar un programa adecuado de ejercicio físico, tanto en personas sanas como en personas con patologías crónicas. El tratamiento no farmacológico de numerosas afecciones crónicas, y en particular el ejercicio físico, ocupa un lugar cada día más importante dentro de los diferentes esquemas terapéuticos^(5, 9,10).

Se reconoce el sedentarismo como la ausencia de actividad física o la práctica baja de ejercicios físicos en base regular y frecuente. Es necesario aportar dos definiciones para distinguir entre las actividades de la vida diaria, actividad física baja y actividad física⁽⁵⁾:

Actividad física baja: incluye la realización de las actividades de la vida diaria (relacionado con el autocuidado; incluye tareas básicas como comer, bañarse, vestirse, etc.) y actividades operacionales de la vida diaria (relacionado con diversas actividades básicas como lavar la ropa, ir de compras, realizar transacciones de dinero y actividades del trabajo).

Actividad física óptima: Incluye la realización de las anteriores y una actividad física programada superior a treinta minutos, tres días a la semana.

Entendiéndose que la inactividad a la baja cantidad de actividad física puede ser un factor asociado al trabajo, cuando consideramos que algunas profesiones u ocupaciones, por sus características, limitan la actividad física del profesional.

Para que la actividad física sea capaz de reducir el riesgo de enfermedades coronarias, hipertensión, cáncer de colon, en particular diabetes mellitus y mantener un estado físico saludable, es recomendable realizar una actividad física programada de moderada a vigorosa intensidad de al menos 30 minutos diarios⁽¹¹⁾.

Riesgo cardiovascular: Es definido como la probabilidad que tiene una persona de presentar una enfermedad de este tipo en un periodo determinado de tiempo de cinco a diez años⁽¹²⁾.

Según el estudio de Framingham, los factores de riesgo se dividen en dos categorías:

- **Modificables:** Aquellos que pueden ser detectados y transformados con el fin de retrasar o evitar la aparición de la enfermedad coronaria como la hipercolesterolemia, HTA, tabaquismo, diabetes, obesidad, sedentarismo.
- **No modificables:** son la edad, el sexo y los antecedentes familiares.

En cuanto a los riesgos del trabajo del personal sanitario, la labor del enfermero(a) es uno de los más expuestos a traumatismos y lesiones debido al sobreesfuerzo, lo cual es proporcional a la jornada de trabajo, duración y a la complejidad del servicio donde labora. Al levantar, sostener y

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

desplazar a los enfermos, manipular equipos y materiales pesados o voluminosos, sin ayuda de medios auxiliares ergonómicos y sin la asistencia de otras personas. Todo esto unido al rigor del cuidado del enfermo y acentuado por el cambio de turno, tienen influencia directa en la fatiga física y es responsable de una incidencia elevada de enfermedades del sistema osteomuscular y tejido conectivo. La mayor incidencia de dolor se relaciona con una duración del trabajo continuo por encima de dos horas y con el tipo de asiento no graduable, la incidencia de patologías en la columna vertebral (cervicalgias y lumbalgias) por la permanencia, la mayor parte del día en posturas forzadas e incómodas.

Además de las deficiencias biomecánicas, puede existir una predisposición a este tipo de lesiones en virtud de la fatiga, de la debilidad muscular (especialmente de los músculos abdominales, los radiales externos y los cuádriceps), la pérdida de flexibilidad de los tendones y ligamentos, y las diversas modalidades de artritis. Además, estas tareas se realizan en un contexto organizativo dominado por la prisa y las múltiples ocupaciones, por lo que en muchas ocasiones se ejecutan sin atender a los mínimos requisitos de prevención^(13, 14).

Estas alteraciones posturales se pueden prevenir con unos periodos de trabajo interrumpidos por descansos cortos, una adecuada postura en el trabajo y sobre todo mediante el mantenimiento de un buen tono muscular, para lo cual los trabajadores deberían someterse a algún tipo de fisioterapia o ejercicio físico, preferentemente deportivos, que se vean estimulados por las aficiones propias de cada uno. Si existe déficit muscular; debido a baja actividad física, el tratamiento indicado es el ejercicio con la finalidad de recuperar o fortalecer la función muscular⁽¹⁵⁾.

Tomando como base esas concepciones, se objetivó describir el sedentarismo y la ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería de la Clínica Popular Nueva Esparta para el período noviembre de 2012 a abril de 2013. Pretendemos que éste estudio pueda ser aplicado en otras instituciones de salud, convirtiéndose así en sustrato para nuevas investigaciones relacionadas con el tema. Que se generen políticas que contribuyan a implementar programas de promoción de la salud dirigidos al personal que labora en las instituciones de salud, orientadas hacia la prevención de estos factores de riesgo que afectan la salud del personal de enfermería, creado a partir de la necesidad de adquirir un aspecto importante, tan elemental y necesario como el autocuidado y la actividad física.

MÉTODO

Se trata de un estudio descriptivo de corte transversal contemporáneo que se desarrolló en la Clínica Popular Nueva Esparta, La Asunción, Venezuela, durante el periodo de noviembre de 2012 a abril de 2013, con abordaje cuantitativo.

La población fue constituida por el personal de enfermería que trabaja en las áreas de emergencia, preoperatorio, quirófano, hospitalización, retén, banco de sangre, gastroenterología, epidemiología y consultas externas. De los ciento veintitrés (123) trabajadores de enfermería, noventa y dos (92) participaron en la encuesta, categorizados de la siguiente manera según grado académico:

- Auxiliar de enfermería: tres (3)
- Técnico Superior Universitario (TSU) en Enfermería: dieciocho (18)

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

➤ Licenciado en enfermería: setenta y uno (71)

Se excluyeron un total de treinta y uno (31) trabajadores de enfermería, por motivos ajenos a nuestra voluntad como traslado a otras instituciones, renuncia, licencia médica, permiso por estudio, vacaciones, y aquellos que no aceptaron participar de forma voluntaria en el estudio.

Las variables analizadas en el estudio fueron: edad, sexo, estado civil, núcleo familiar, estatus profesional, jornada laboral, sedentarismo, lesiones musculoesqueléticas, y con respecto a las ECNT se evaluó la presencia de antecedentes para DM2 y ECV, así como el padecimiento de estas en la población que participó en el estudio.

Tabla 1: Distribución del número de trabajadores de enfermería según variables sociodemográficas. Clínica Popular Nueva Esparta. Marzo 2013

Variables	n	fr %
Sexo		
Mujeres	79	85,9
Hombres	13	14,1
Edad (años)		
20-29	23	25
30-39	28	30,43
40-49	31	33,69
50 o mas	10	10,86
Edo. Civil		
Soltero/a	43	46,7
Casado/a	34	37
Concubinato	15	16,3
0	14	15,2
1 a 2	50	54,4
3 a 5	28	30,4
Nivel académico		
Auxiliar	3	3,3
TSU	18	19,6
Licenciado/a	71	77,2
1	34	37
2	52	56,5
+	6	6,5
6	27	29,3
12	18	19,6
24	10	10,9
48	1	1,1
72	1	1,1
6 y 12	1	1,1
6 y 24	2	2,2
no trabaja	32	34,8

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

Los resultados del estudio se obtuvieron mediante un cuestionario que nos permitió recolectar la información necesaria con la técnica de la encuesta, presentando el estudio a los empleados, haciendo hincapié en la confidencialidad de la información suministrada y la relevancia del tema, posterior se aplicó el cuestionario a todos los sujetos; el tiempo para completar la entrevista fue de 10 a 12 minutos en promedio; con el fin de considerar si el sedentarismo y la ocupación constituyen factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería que labora en las diferentes áreas de asistencia médica de la Clínica Popular Nueva Esparta, que aceptaron en forma voluntaria ser sujetos de estudio de esta investigación.

El tratamiento estadístico de los datos fue realizado con el programa computacional Epi Info versión 3.5.1 (2008) para Windows. Utilizando un intervalo de confianza al 95%. Además los resultados se incluyeron en una hoja de cálculo del programa Excel para Windows, donde se tabuló cada respuesta obtenida generando frecuencias y porcentajes sobre los resultados planteados por las interrogantes del estudio, posteriormente se realizaron las representaciones gráficas correspondientes para el análisis y descripción de los resultados obtenidos respondiendo a los objetivos del estudio apoyados en la revisión teórica bibliográfica. Los resultados, conclusiones y recomendaciones se basaron en los objetivos del estudio.

Tabla 2. Variables relacionadas con ECNT y autocuidado del personal de enfermería. Clínica Popular Nueva Esparta. Marzo 2013.

	n	fr %
ECNT		
Antecedentes familiares de ECV	42	45,7
Antecedentes familiares de DM2	45	48,9
Padece trastornos cardiovasculares	36	39,1
Padece diabetes	8	8,7
Chequeo médico anual		
+ 1 vez	13	14,1
1 vez	63	68,5
Ninguna	16	17,4

RESULTADOS

En la tabla 1, están expuestas las características sociodemográficas de la muestra, constituida, en su mayoría, por sujetos del sexo femenino (85,9%) y 13 (14,1%) del sexo masculino. La media de edad fue de 37,6 años de edad con un rango de 21 a 57 años para las mujeres, de 23 a 46 años para los hombres. En cuanto al grado de profesionalización, predominó el nivel de enseñanza superior con un 77,2 % de licenciados en enfermería, 19,6 % técnicos superiores universitarios y 3,3 % auxiliares de enfermería.

Con respecto a su núcleo familiar el 54,4 % del personal encuestado tiene entre 1 y 2 hijos y el 30,4 % de 3 a 5 hijos. El personal estaba distribuido según horario asistencial en turno 1 (7am - 1 pm), 2 (1 - 7 pm) y 3 (12 horas nocturno) y administrativo (8 am - 4 pm). Desde el punto de vista de la jornada laboral en el grupo estudiado se verifica que el 63 % de la población labora en otras instituciones de salud, es decir, poseen más de 1 trabajo, cumpliendo

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

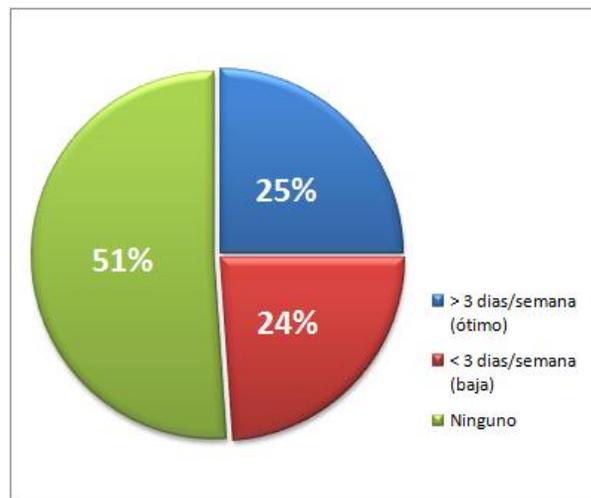
jornadas en otras instituciones de salud con turnos de trabajo que van de 6 a 72 horas de jornada laboral.

Tabla 3: Variables relacionadas a la actividad física desarrollada por el personal de enfermería Clínica Popular Nueva Esparta. Marzo 2013.

Variables	n	fr%
Dedicación al desarrollo de actividades física y recreacionales		
Físicas	21	22,8
Recreacionales	15	16,3
Recreacionales y físicas	21	22,8
Ninguna de las anteriores	35	38,0
Nivel de actividad física		
> 3 días/semana (óptimo)	23	25
< 3 días/semana (baja)	22	23,9
Ninguno	47	51,1
Interés manifestado en realizar una actividad física o deportiva		
Sí	85	92,4
No	7	7,6
Interés de participación en programa de actividad física institucional		
Sí	78	84,8
No	14	15,2

Con respecto a su núcleo familiar el 54,4 % del personal encuestado tiene entre 1 y 2 hijos y el 30,4 % de 3 a 5 hijos. El personal estaba distribuido según horario asistencial en turno 1 (7am - 1 pm), 2 (1 - 7 pm) y 3 (12 horas nocturno) y administrativo (8 am – 4 pm)

Grafico 2. Nivel de actividad física desarrollada por el personal de enfermería de la Clínica Popular Nueva Esparta. Marzo 2013



Fuente: tabla 3

Desde el punto de vista de la jornada laboral en el grupo estudiado se verifica que el 63 % de la población labora en otras instituciones de salud, es decir, poseen más de 1 trabajo, cumpliendo jornadas en otras instituciones de salud con turnos de trabajo que van de 6 a 72 horas de jornada laboral.

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

Tabla 4: Síntomas musculo esqueléticos según área de localización del dolor en el personal de enfermería. Clínica Popular Nueva Esparta. Marzo 2013.

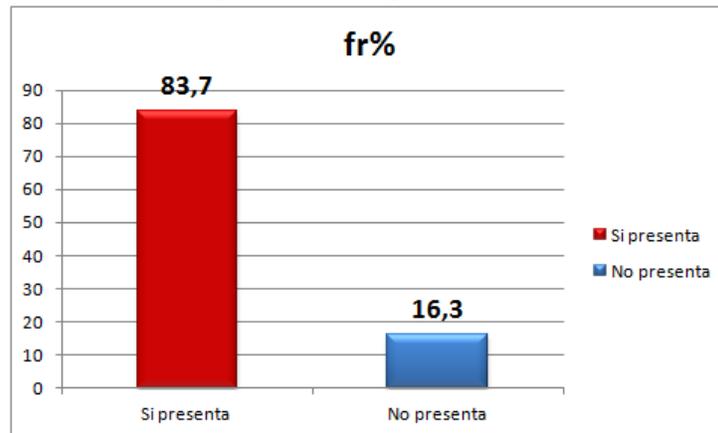
Variables	n	fr%
Presencia de dolor		
Si presenta	77	83,7
No presenta	15	16,3
Intensidad del dolor		
Leve	30	32,6
Moderado	39	42,4
Severo	8	8,7
No presenta	15	16,3
Localización del dolor		
Cadera	1	1,1
Hombro	5	5,4
Hombro + piernas	9	9,8
Hombro + pie	3	3,3
Hombro + zona baja de la espalda + rodilla	2	2,2
No presenta dolor	15	16,3
Nuca/cuello	1	1,1
Nuca/cuello + zona alta de la espalda	1	1,1
Piernas	5	5,4
Piernas + pie	4	4,3
Pie/tobillo	7	7,6
Rodillas	10	10,9
Varias zonas comprometidas	12	13
Zona alta	2	2,2
Zona alta + zona baja de la espalda	4	4,3
Zona baja de la espalda	11	12
Tratamiento farmacológico/dolor		
AINES	36	39,1
AINES+ psicofármacos	3	3,3
AINES+ relajante muscular	5	5,4
No ingiere	46	50,0
Psicofármacos	2	2,2
Consideraciones sobre las actividades operacionales diarias		
Ejecución de movimientos y posturas forzadas		
Sí	60	65,2
No	32	34,8
Permanecer por tiempo prolongado de pie		
Si	85	92,4
No	7	7,6

Considerando que uno de los objetivos de la investigación fue describir las principales enfermedades crónicas relacionadas con el sedentarismo y la ocupación del personal de enfermería, en la tabla 2, se observa que un 48,9 % de la población tiene antecedentes de diabetes y el 45,7 %

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

de enfermedades cardiovasculares (ECV). Asimismo hubo un hallazgo del 39,1 % de la población estudiada que padece de trastornos cardiovasculares.

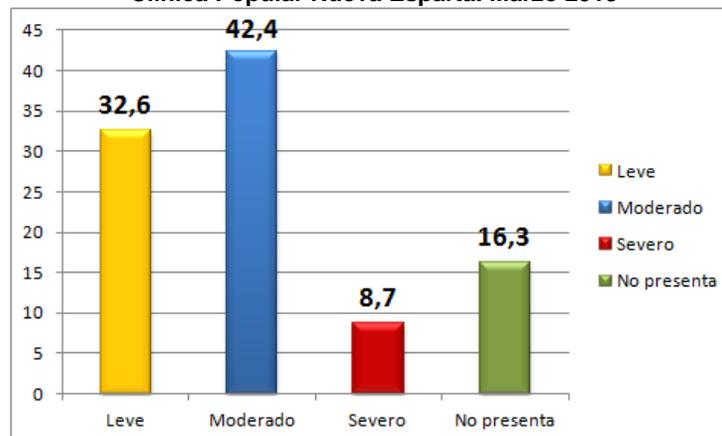
Grafico 3. Presencia de dolor en diferentes áreas del cuerpo manifestada por el personal de enfermería. Clínica Popular Nueva Esparta. Marzo 2013.



Fuente: tabla 4.

Finalmente se identificó que los profesionales de enfermería según las entrevistas realizadas manifestaron verbalmente que solo acuden al médico en caso de emergencia y en pocas oportunidades, y el 68,5 % de la muestra se realiza un chequeo médico una vez al año. Desde el punto de vista de actividad física, se registra que un 51,1 % de población no dedica tiempo a la realización de alguna actividad física. El 25 % de los trabajadores de enfermería realizan una actividad física programada mayor a 3 días por semana, como se expresa en la tabla 3. Sin embargo el 92,4 % del personal objeto de estudio manifestó interés en desarrollar una actividad física o deportiva, así como también un 84,8 % de la población encuestada estaría de acuerdo en participar en un programa de actividad física y deportiva si se llevase a cabo en las instalaciones de la Clínica Popular Nueva Esparta.

Grafico 4. Intensidad del dolor manifestada por el personal de enfermería. Clínica Popular Nueva Esparta. Marzo 2013



Fuente: tabla 4.

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

En relación a la percepción de dolor muscular, en la tabla 4 encontramos que el 83,7 % del personal encuestado si presenta dolor en diferentes áreas del cuerpo, el 42,4 % de la población considera moderado la intensidad del mismo, siendo las aéreas del cuerpo mas más resaltantes la zona de las rodillas, zona baja de la espalda, los hombros/piernas (simultáneo), y aquellos participantes que presentaban varias zonas comprometidas (más de 3 zonas con dolor localizado). Una población del 50 % de los encuestados toma tratamiento farmacológico para el dolor (AINES en su mayoría). Asimismo el 92,4 % del personal encuestado admitió que realizan tareas en su trabajo que implican permanecer demasiado tiempo de pie, y también un 65,2 % de la población afirmó realizar actividades en su trabajo donde tienen que ejecutar movimientos y posturas forzadas.

DISCUSIÓN

La población laboral de atención ambulatorio-hospitalaria de enfermería de la Clínica Popular Nueva Esparta, se caracteriza por un predominio de mujeres en edad laboralmente activa, y con un grado de profesionalización completo. Lo cual se confirma en estudios desarrollados en América Latina, donde se evidencia que en los espacios hospitalarios, el personal de atención directa al paciente se caracteriza por ser del sexo femenino ^(4, 8, 16).

Tratándose de la escolaridad, se constató que los sujetos investigados en su mayoría presentaban buen nivel educacional, considerando que el 96,8% de ellos tenían un nivel medio a superior. Según Félix et al ⁽⁴⁾ considera que esa puede ser una característica importante del grupo evidenciando potencial para implementación de estrategias educacionales, objetivando la promoción de la salud.

En este estudio descriptivo de todos los factores analizados los antecedentes de ECNT (ECV y DM2), la presencia de dolores musculoesqueléticos, la baja actividad física y entre las variables sociodemográficas de la muestra; su desempeño profesional en otras instituciones (poseen más de un trabajo), tuvieron una destacada prevalencia entre la población de enfermeros y enfermeras estudiados.

Uno de los factores de riesgo analizados y que se identificó con mayor prevalencia entre los trabajadores de enfermería fue el sedentarismo, entendiéndose que más de la mitad de la población tiene un nivel de actividad física muy bajo, lo cual puede ser asociado al trabajo, si consideramos que esta ocupación por sus propias características limitan la realización de actividades físicas y recreacionales del profesional, cuando el trabajador realiza una determinada actividad que exige que se traslade con frecuencia de su sitio de trabajo, genera una falsa sensación de que está realizando una actividad física sin embargo para que una actividad física pueda tener un efecto protector para la salud debe ser realizada de modo continuo, con regularidad y en un adecuado grado de intensidad⁽⁴⁾.

Existe un porcentaje importante de la población (más del 50 %) que labora además en otras instituciones de salud, ejerciendo las mismas tareas propias de su ejercicio profesional, aunado a ello, el 84,8 % tiene hijos, lo cual nos hace inferir que el tiempo que puedan dedicar a la práctica regular de una actividad física necesaria para evitar los niveles de sedentarismo es baja. Hecho que se evidencia en los resultados anteriormente descritos de actividad física baja. Adoptan jornadas laborales prolongadas y poseen una demanda social que conlleva a un ritmo acelerado de vida que le impiden realizar actividades físicas, recreativas y/o deportivas lo cual afecta el equilibrio corporal

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

conllevando en múltiples ocasiones a perjudicar su funcionamiento⁽¹²⁾, entre los más afectados se encuentra el sistema cardiovascular lo cual se vio reflejado en el estudio con la presencia de padecimientos de trastornos cardiovasculares, entre los más relevantes observados; la HTA y varices. Cabe considerar además que casi la mitad de la población de enfermeros (as) posee antecedentes de ECV y de diabetes, lo cual predispone a los individuos al padecimiento de las mismas a corto o largo plazo.

Se tiene claro que, desde el punto de vista biológico, ser trabajador de enfermería, no determina que el individuo sea poseedor del conocimiento y la relevancia en su carrera de cuidarse a sí mismo, y presentar una imagen física saludable como ente promotor de la salud en su ámbito de desempeño profesional. Sin embargo, considerando que el sedentarismo es una variable susceptible de modificación a voluntad del individuo, quiere decir que este factor de riesgo puede ser paulatinamente modificado de cierto modo, para esto se requiere del desarrollo de planes y estrategias, mediante la implementación de un programa con un enfoque sanitarista de la salud, que fomente, involucre y promueva la actividad física entre los trabajadores de enfermería como respuesta a un problema de salud pública.

Con respecto a las exigencias que se presentan en los puestos de trabajo propias de su ocupación, las jornadas prolongadas adquiridas por los trabajadores de enfermería, la atención sostenida sobre una o más actividades que implican permanecer demasiado tiempo de pie, adoptar posturas incómodas, realizar movimientos repetitivos y de manipulación de cargas, conllevan a la manifestación de algias en algunas zonas del cuerpo. De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación se evidenció la existencia de síntomas musculoesqueléticos en la mayoría del personal de enfermería, predominando el dolor en la zona baja de la espalda, rodillas y la localización del dolor con varias áreas del cuerpo comprometidas, lo cual coincide con los estudios que se realizan en España al respecto, según la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, en su apartado “molestias musculoesqueléticas”, mencionando la espalda como la zona más afectada en el personal sanitario⁽⁷⁾. Resultados similares fueron obtenidos por Valecillo et al ⁽⁸⁾, quienes también encontraron como regiones más álgicas referidas por el personal de enfermería, la espalda y el cuello. Todos estos elementos encontrados constituyen un indicador importante de riesgo para el desarrollo de lesiones musculoesqueléticas ⁽¹³⁾ en los profesionales de enfermería de la clínica Popular Nueva Esparta, con una incidencia ocupacional, según definición de la LOPCYMAT, quien ha reportado los trastornos musculoesqueléticos como una de las enfermedades ocupacionales más comunes reportadas (lumbalgias) al organismo ⁽⁶⁾.

Agradecimiento

A la Clínica Popular Nueva Esparta, en especial al personal de enfermería y los jefes de departamento de enfermería, recursos humanos y la dirección de la clínica por todo el apoyo brindado, para la realización de esta investigación

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

REFERENCIAS

1. Ramos M. Enfoque para justificar la promoción y prevención como medios en la erradicación del sedentarismo desde el ámbito laboral. *Salud de los Trabajadores* [revista en línea]. 2007 Dic [citado 2012 Sep 05]; 15(2): 119-128. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=s1315-01382007000200006&script=sci_arttext
2. Organización Panamericana de la Salud. Estrategia de promoción de la salud de los trabajadores en América Latina y El Caribe: Empresas, Centros y Puestos de Trabajo Saludables. OPS [internet]. 2000 [citado el 30 de Ago 2012]. Disponible en: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/doc_ops_fortalecimento_promocao_da_saude.pdf
3. Organización Mundial de la Salud. Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física: aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS [internet]. 2008 [citado el 08 de Sep 2012] Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf>
4. Félix V, Zanetti M, Almeida P, Damasceno M. Ocupación y factores de riesgo para diabetes tipo 2: un estudio en trabajadores de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [revista en línea]. May – Jun. 2011. [Citado el 25 de Ago de 2012]; 19(3): Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n3/es_05.pdf
5. Guirao-Goris J, Moreno P, Martínez P. Validación del Contenido diagnóstico de la etiqueta diagnóstica enfermera “sedentarismo”. *Enfermería Clínica* [Revista en línea]. Sep 2011. [Citado el 26 Ago 2012]; 11(4): Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/index.html>
6. Ministerio del Poder Popular para la Ciencia, Tecnología e Innovación; Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas. Bitácora. Boletín Informativo. Personal de enfermería debe capacitarse en prevención de accidentes laborales. Caracas Venezuela. IVIC; 2011. [Citado 2012 Sept. 12]; Disponible en: <http://bitacora.ivic.gob.ve/?p=2132>
7. Ministerio de Empleo y Seguridad Social; Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. Madrid; 2011. [Citado 2012 Sept. 12]. Disponible en: <http://www.oect/inshtweb>.
8. Valecillo M, Quevedo L, Lubo P, Dos Santos A, Montiel M, Camejo M, et al. Síntomas musculoesqueléticos y estrés laboral en el personal de enfermería de un hospital militar. *Salud de los trabajadores*. Maracaibo, Venezuela, 2009, Julio-Dic, 17 (2), 85-95. [Citado 2012 Sept. 12]. Disponible en: <http://www.scielo.org.ve/pdf/st/v17n2/art02.pdf>
9. Martínez E, Saldarriaga J, Sepúlveda F. Actividad Física en Medellín Desafío para la promoción de la Salud. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* [internet]. Oct 2008 [Citado 14 Oct 2012]; 26(2): 117-123. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v26n2/v26n2a02.pdf>
10. Organización Mundial de la Salud. Foro Económico Mundial. Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física: informe de la OMS y el Foro Económico Mundial sobre un evento conjunto. 2008. Ginebra (Suiza). [Citado 26 Ago 2012]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/WEFreport_spanish.pdf

Sedentarismo y ocupación como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas en el personal de enfermería.

11. U.S Department of Health and Human Services. Center for Disease Control and Prevention. Physical Activity and Health. A report of the Surgeon General Executive Summary. Pittsburgh (EE.UU) [cited 2012 Sep 08] Available from: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf>
12. Sifuentes A, Sosa E, Pérez A, Parra F. Riesgo Cardiovascular del Personal de Enfermería en el Área Quirúrgica. Enfermería Global [Revista en línea]. Ene 2011 [Citado 18 oct 2012]; 10 (1): (p. 1 – 3). Disponible en: <http://revistas.um.es/global/article/view/115181/109111>
13. Pinilla J, López R, Cantero R. Lesiones músculo-esqueléticas de espalda, columna vertebral y extremidades. Su incidencia en la mujer trabajadora, auxiliares de clínica, centros de rehabilitación y residencias de tercera edad. Guía informativa para el uso de trabajadores/as y delegados/as de prevención. Islas Canarias (España): Instituto Canario de Seguridad Laboral Septiembre 2003 [Citado 5 Sep 2012] [p. 1-20] Disponible en: <http://www.saludlaboralcanarias.org>
14. Gestal Otero J. Riesgos del trabajo del personal sanitario. 3^{ra} Ed. Venezuela: McGraw-Hill. México 2003.
15. Amate A, Vásquez A. Discapacidad. Lo que todos debemos saber. Publicación Científica y Técnica N° 616. Washington, D.C: OPS. 2006.
16. Bottoli C, Moraes M, Goldmeier S. Factores de Riesgo Cardiovascular de los Trabajadores en un centro de enfermería de referencia en el Sur de Brasil. Ciencia y Enfermería. [Revista en línea]. 2009 [Citado 25 Abr 2013]; 15(3) (p.101-109); Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532009000300011&Ing=es. doi: 10.4067/S0717-95532009000300011.