



Impacto del turno nocturno en los patrones alimentarios del personal de enfermería

Impact of the night shift on the eating patterns of nursing staff

Impacto do turno da noite nos padrões alimentares da equipa de enfermagem

Mauricio Alfredo Guillén Godoy ^I
mguilleng@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8965-5959>

Valentina Lisseth Fierro Chica ^{II}
vfierroc@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-6769-2957>

Erlin Gabriel León Mota ^{III}
eleonm6@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-3398-1128>

Domenica Valery Loor López ^{IV}
dloorl4@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-0980-1175>

María Fernanda Navarrete Ramírez ^V
mnavarrete6@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-2250-3977>

Correspondencia: mguilleng@unemi.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de septiembre de 2025 * **Aceptado:** 24 de octubre de 2025 * **Publicado:** 11 de noviembre de 2025

- I. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- II. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- III. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- IV. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- V. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el impacto del turno nocturno en los patrones alimentarios del personal de enfermería, considerando su influencia en la salud física, emocional y el bienestar laboral. Se empleó un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal, aplicado a una muestra de 110 profesionales de enfermería de instituciones hospitalarias de la provincia del Guayas, Ecuador. Los resultados reflejaron que el 34,5 % de los participantes identificó el turno nocturno como el más perjudicial para sus hábitos alimentarios, mientras que el 40 % presentó niveles elevados de colesterol o triglicéridos y el 30 % manifestó sobrepeso u obesidad. Además, el 34,5 % reportó sentirse frustrado y el 25,5 % muy frustrado por no poder mantener una dieta equilibrada. El análisis estadístico evidenció una correlación positiva y significativa ($r = 0,411$; $p = 0,000$) entre el tipo de turno y las alteraciones alimentarias, lo que confirma que los horarios irregulares y la falta de autocuidado inciden en el deterioro nutricional y emocional del personal. Se concluye que el trabajo nocturno afecta de forma integral la salud del personal de enfermería, destacando la necesidad de implementar políticas institucionales orientadas al autocuidado, la alimentación saludable y la mejora del bienestar laboral.

Palabras Clave: turno nocturno; patrones alimentarios; enfermería; salud laboral; autocuidado; bienestar profesional.

Abstract

This study aimed to analyze the impact of night shifts on the eating patterns of nursing staff, considering their influence on physical and emotional health and workplace well-being. A quantitative, non-experimental, descriptive, and cross-sectional approach was used, applied to a sample of 110 nursing professionals from hospital institutions in the Guayas province of Ecuador. The results showed that 34.5% of participants identified the night shift as the most detrimental to their eating habits, while 40% presented elevated cholesterol or triglyceride levels and 30% reported being overweight or obese. Furthermore, 34.5% reported feeling frustrated and 25.5% very frustrated by their inability to maintain a balanced diet. Statistical analysis revealed a positive and significant correlation ($r = 0.411$; $p = 0.000$) between shift type and eating disorders, confirming that irregular schedules and a lack of self-care contribute to the nutritional and emotional deterioration of the staff. It is concluded that night work comprehensively affects the

health of nursing staff, highlighting the need to implement institutional policies focused on self-care, healthy eating, and improving workplace well-being.

Keywords: night shift; eating patterns; nursing; occupational health; self-care; professional well-being.

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar o impacto do turno da noite nos padrões alimentares da equipa de enfermagem, considerando a sua influência na saúde física e emocional e no bem-estar no trabalho. Foi utilizada uma abordagem quantitativa, não experimental, descritiva e transversal, aplicada a uma amostra de 110 profissionais de enfermagem de instituições hospitalares da província de Guayas, Equador. Os resultados mostraram que 34,5% dos participantes identificaram o turno da noite como o mais prejudicial para os seus hábitos alimentares, enquanto 40% apresentaram níveis elevados de colesterol ou triglicéridos e 30% referiram excesso de peso ou obesidade. Além disso, 34,5% referiram sentir-se frustrados e 25,5% muito frustrados pela incapacidade de manter uma dieta equilibrada. A análise estatística revelou uma correlação positiva e significativa ($r = 0,411$; $p = 0,000$) entre o tipo de turno e os distúrbios alimentares, confirmando que os horários irregulares e a falta de autocuidado contribuem para a deterioração nutricional e emocional da equipa. Conclui-se que o trabalho noturno afeta de forma abrangente a saúde da equipa de enfermagem, destacando a necessidade de implementar políticas institucionais focadas no autocuidado, na alimentação saudável e na melhoria do bem-estar no local de trabalho.

Palavras-chave: turno da noite; padrões alimentares; enfermagem; saúde ocupacional; autocuidado; bem-estar profissional.

Introducción

El turno nocturno en el personal de enfermería representa un reto importante para la salud y el bienestar, ya que altera los ritmos circadianos y modifica la rutina cotidiana (Vásquez y González, 2020; Vera et al., 2023; Cobos et al., 2021). Estas modificaciones impactan directamente en los hábitos de vida, entre ellos los patrones alimentarios, los cuales cumplen un rol esencial en la energía, el rendimiento laboral y la prevención de enfermedades (Cuenca y Mariño, 2025; Hinojosa y García, 2022). En este sentido, estudiar la relación entre el trabajo nocturno y la alimentación en los profesionales de enfermería se vuelve crucial para comprender los riesgos asociados y diseñar

estrategias que favorezcan tanto la calidad de vida como la atención en salud que brindan (Hurtado, 2023; Salazar et al., 2024; Solórzano, 2021).

La principal problemática radica en que los enfermeros que trabajan en turno nocturno suelen presentar irregularidad en sus horarios de comida, preferencia por alimentos de rápida preparación y alto contenido calórico, así como omisión de comidas principales (Leon et al., 2021; Cortez et al., 2022). Esta situación se agrava por la fatiga, la falta de acceso a opciones saludables durante la noche y la presión asistencial propia de la labor hospitalaria (Abarca et al., 2021; Mero et al., 2021). Como consecuencia, se generan efectos negativos que pueden traducirse en trastornos gastrointestinales, aumento de peso, síndrome metabólico y una reducción del rendimiento laboral, lo que impacta en la calidad del cuidado al paciente (Arévalo et al., 2023).

El análisis del impacto del turno nocturno en los patrones alimentarios del personal de enfermería se justifica por la necesidad de identificar cómo los cambios en el ritmo laboral influyen en la salud de los profesionales. Conocer estas alteraciones permitirá plantear estrategias de intervención nutricional y organizacional que prevengan riesgos para el personal y promuevan entornos laborales más saludables. Además, este estudio aporta evidencia científica útil para instituciones hospitalarias y académicas, que pueden utilizar la información para diseñar políticas y programas de bienestar adaptados a las particularidades de este grupo.

La importancia de este estudio radica en que el personal de enfermería constituye un pilar esencial en el sistema sanitario, ya que su estado de salud física y emocional influye directamente en la calidad de la atención brindada a los pacientes. Los hallazgos obtenidos evidencian que el trabajo nocturno genera alteraciones significativas en los hábitos alimentarios, aumento de peso y frustración emocional, lo que refleja la necesidad de fortalecer la promoción del autocuidado y los estilos de vida saludables dentro del ámbito hospitalario. Comprender estas dinámicas permite diseñar estrategias institucionales que favorezcan una alimentación equilibrada, un mejor manejo del tiempo y una reducción de los riesgos metabólicos y psicosociales asociados al trabajo nocturno.

En este contexto, el estudio se orienta hacia tres propósitos principales: (1) analizar cómo los distintos tipos de turno, especialmente el nocturno, influyen en la organización del tiempo, el autocuidado y los hábitos alimentarios del personal de enfermería; (2) examinar las características de los patrones alimentarios y las condiciones de salud derivadas, como el sobrepeso y las enfermedades metabólicas; y (3) determinar la relación existente entre el turno laboral y los

patrones alimentarios, identificando cómo la exposición prolongada al trabajo nocturno repercute tanto en la nutrición como en el bienestar integral del personal de enfermería.

Turno nocturno del personal de enfermería

El turno nocturno, que suele abarcar jornadas entre las 19:00 y 07:00 horas, altera los ritmos circadianos y conlleva una adaptación fisiológica y psicológica compleja (Tapia y Rich, 2021; Castillo et al., 2022; Arévalo et al., 2023). En enfermería, este turno es indispensable para garantizar la atención continua en hospitales, sin embargo, se asocia a elevados niveles de fatiga, somnolencia y estrés (Espinel et al., 2022; Ramírez et al., 2025; Sulca, 2021). Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de los profesionales, sino que también influyen en su capacidad de concentración, en la toma de decisiones clínicas y en la seguridad del paciente (Rodríguez et al., 2022; Ruiz et al., 2021; Tapia y Rich, 2021).

Patrones alimentarios del personal de enfermería

Los patrones alimentarios del personal de enfermería en turno nocturno se caracterizan por la irregularidad en los horarios de comida y la elección de alimentos poco saludables, debido a la falta de tiempo y disponibilidad (Rojas et al., 2023; Peñafiel et al., 2023). Es común observar mayor consumo de cafeína, azúcares refinados y comidas rápidas, así como una disminución en la ingesta de frutas, verduras y proteínas de calidad (Castro et al., 2024; Hernández et al., 2021; Pesántez et al., 2021). Estos hábitos inadecuados, mantenidos en el tiempo, incrementan la probabilidad de desarrollar problemas metabólicos, cardiovasculares y gastrointestinales, lo que evidencia la necesidad de abordar la nutrición del personal de enfermería como parte integral de su salud laboral (Marin y Gonzalez, 2022; Fierro et al., 2022).

Metodología

Enfoque y diseño de la investigación

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que permitió obtener y analizar datos medibles relacionados con los turnos laborales y los patrones alimentarios del personal de enfermería. Se aplicó un diseño no experimental, de tipo descriptivo y transversal, ya que las variables fueron observadas tal como se presentan en la realidad, sin manipulación alguna, en un solo momento temporal. Este diseño permitió describir las características nutricionales, los

hábitos alimentarios y las percepciones asociadas a los diferentes turnos de trabajo, especialmente el nocturno, identificando su impacto sobre la salud y el bienestar del personal.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 110 profesionales de enfermería pertenecientes a instituciones hospitalarias de la provincia de Guayas, Ecuador. Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a los participantes que laboraban bajo distintas modalidades de turno (diurno, nocturno y rotativo) y que accedieron voluntariamente a participar en la investigación. Los criterios de inclusión consideraron al personal de enfermería con al menos seis meses de experiencia laboral y que trabajara actualmente en hospitales o clínicas privadas. Se excluyeron los profesionales que se encontraban en licencia médica o administrativa durante el periodo de recolección de datos.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la obtención de la información se utilizó la técnica de la encuesta estructurada, elaborada con base en cuestionarios diseñados para medir dos variables principales:

Turno laboral (VI), que incluyó ítems relacionados con el tipo de turno, percepción del impacto de la jornada y tiempo destinado al autocuidado.

Patrones alimentarios (VD), que evaluó el peso actual, condiciones de salud relacionadas con la alimentación y percepción emocional frente a la dieta.

El instrumento estuvo compuesto por seis preguntas cerradas con opciones de respuesta tipo nominal y ordinal, organizadas según el siguiente esquema:

Turno afecta, Actividad influye y Autocuidado (variable independiente).

Peso actual, Diagnóstico salud y Percepción dieta (variable dependiente).

La validez de contenido fue verificada mediante juicio de tres expertos en nutrición y salud ocupacional, y la confiabilidad se comprobó mediante una prueba piloto con el 10% de la muestra, obteniendo un coeficiente de consistencia interna (α de Cronbach) de 0,87, lo cual indicó una fiabilidad alta del instrumento.

Procedimiento

El trabajo de campo se desarrolló durante el primer semestre de 2025. Los cuestionarios fueron aplicados de forma presencial y anónima, previa autorización institucional y consentimiento informado de los participantes. La información recolectada se tabuló en Microsoft Excel y se analizó mediante el software estadístico SPSS (versión 26). Se utilizaron frecuencias absolutas y

relativas para las variables categóricas, y la correlación de Pearson para determinar la relación entre el turno laboral y los patrones alimentarios.

Análisis estadístico

El análisis de los datos permitió establecer relaciones entre las variables de estudio. Se identificaron distribuciones de frecuencia que reflejaron la prevalencia de sobrepeso y la influencia del turno nocturno en los hábitos alimentarios. Además, se aplicó la prueba de correlación de Pearson ($r = 0,411$; $p < 0,01$) para confirmar la existencia de una relación positiva y significativa entre el tipo de turno y las alteraciones en los patrones alimentarios. Se consideró una significancia estadística de $p < 0,05$ como criterio de aceptación.

Resultados

Tabla 1

Patrones alimentarios del personal de enfermería

Peso actual	Frecuencia	Diagnóstico salud	Frecuencia	Percepción dieta	Frecuencia
60 – 69 kg	39	Sobrepeso/obesidad	33	Muy frustrado	28
70 – 79 kg	32	Hipertensión arterial	16	Frustrado	38
80 – 89 kg	22	Diabetes mellitus	17	Neutral	27
90 – 100 kg o más	17	Colesterol o triglicéridos altos	44	Satisfecho	17
Total	110	Total	110	Total	110

Los resultados reflejan que el personal de enfermería presenta una tendencia marcada hacia el sobrepeso y los desórdenes alimenticios, donde el rango de peso de 60 a 69 kg agrupa al 35,5% de los participantes, seguido por quienes se ubican entre 70 y 79 kg (29,1%). A nivel clínico, predominan los diagnósticos de colesterol o triglicéridos altos (40%) y sobrepeso u obesidad (30%), evidenciando un riesgo metabólico significativo. En el plano emocional, el 34,5% de los encuestados se siente frustrado y el 25,5% muy frustrado debido a la dificultad para mantener una dieta equilibrada. En conjunto, los datos confirman que los hábitos alimentarios inadecuados y las condiciones laborales exigentes afectan tanto la salud física como el bienestar emocional del personal de enfermería.

Tabla 2

Turno laboral (en especial, turno nocturno)

Turno afecta	Frecuencia	Actividad influye	Frecuencia	Autocuidado	Frecuencia
Diurno	36	Sí, totalmente	17	Sí, considerablemente	22
Nocturno	38	De manera parcial	33	Con cierta facilidad	38
Rotativo	36	Pocas veces	38	Difícilmente	28
		No, en lo absoluto	22	Pocas veces	16
				De ninguna manera	6
Total	110	Total	110	Total	110

En esta tabla se observa que el turno nocturno (34,5%) es el que más impacta negativamente en los hábitos alimentarios del personal, seguido por los turnos diurno y rotativo (32,7%), lo que sugiere que la irregularidad horaria influye directamente en la alimentación. El 30% de los participantes considera que su actividad laboral afecta parcialmente su dieta, mientras que el 15,5% reconoce una influencia total. En cuanto al autocuidado, el 34,5% afirma que la falta de tiempo repercute en su salud con cierta facilidad, y un 20% considera que lo hace considerablemente. Estos resultados ponen en evidencia que la sobrecarga laboral y la rotación de horarios reducen las oportunidades para alimentarse correctamente y descansar, aumentando la fatiga y el riesgo de alteraciones metabólicas.

Tabla 3

Correlación general entre el turno laboral y los patrones alimentarios del personal de enfermería

		VI: Turno laboral	VD: Patrones alimentarios
VI: Turno laboral	Correlación de Pearson	1	,411**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
VD: Patrones	Correlación de Pearson	,411**	1

alimentarios	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

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

El análisis de correlación arroja un coeficiente de Pearson de 0,411 ($p = 0,000$), lo que indica una relación positiva y estadísticamente significativa entre el turno laboral y los patrones alimentarios. Esto significa que, conforme aumenta la exposición a turnos irregulares o nocturnos, se incrementan las alteraciones en los hábitos de alimentación y las dificultades para mantener una dieta equilibrada. La fuerza moderada de la correlación sugiere que, aunque existen otros factores asociados, el horario de trabajo constituye un elemento determinante en el estado nutricional y emocional del personal de enfermería, confirmando la hipótesis de que los turnos prolongados deterioran progresivamente la calidad alimentaria y la salud integral.

Tabla 4

Correlación entre los indicadores de las variables “turno laboral” y “patrones alimentarios”

		¿Qué tipo de turno afecta más usted que su actividad laboral influye en su dieta y alimentación? nutricional?	¿Considera que su estado alimentación? nutricional?
¿Cree usted que la falta de tiempo para su autocuidado, debido a largas y excesivas horas de trabajo, conlleva al aumento de peso y daños en su salud?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,788** ,000 110	-,499** ,000 110
¿Ha sido diagnosticado con alguna de las	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	-,520** ,000	,376** ,000

siguientes condiciones de			
salud relacionadas con la	110	110	110
alimentación?			
¿Cómo se siente usted al	Correlación de Pearson	-,887**	-,388**
ver que su horario	Sig. (bilateral)	,000	,000
laboral no le permite			
tener una dieta	110	110	110
adecuada?			

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

Los resultados de la correlación por indicadores revelan relaciones significativas y consistentes entre los componentes de ambas variables. El peso actual se asocia negativamente con el tipo de turno ($r = -0,788^{**}$) y con la percepción emocional ($r = -0,887^{**}$), indicando que los turnos nocturnos se vinculan con mayor frustración y aumento de peso. Asimismo, la correlación positiva entre el autocuidado y el peso ($r = 0,927^{**}$) evidencia que la falta de tiempo personal contribuye al deterioro físico. De forma general, los coeficientes significativos ($p < 0,01$) confirman que los factores laborales y los hábitos alimentarios están estrechamente interrelacionados, siendo el turno nocturno un factor de riesgo directo para la salud metabólica y emocional del personal de enfermería.

Discusión

Los resultados del presente estudio evidenciaron una correlación positiva y significativa entre el turno laboral y los patrones alimentarios del personal de enfermería ($r = 0,411$; $p = 0,000$), lo que sugiere que el trabajo nocturno incide de manera directa en la irregularidad de los horarios de comida, el aumento del peso corporal y la presencia de diagnósticos metabólicos. Esta tendencia concuerda con los hallazgos de Shrivastava et al. (2024), quienes identificaron en una muestra de enfermeras de la India que el trabajo por turnos se asocia a elevados niveles de estrés ocupacional (57 % severo) y a malos hábitos alimenticios, atribuidos al cansancio, la falta de sueño y el exceso de carga laboral. De modo similar, en el presente estudio, el 40 % de las participantes reportó colesterol o triglicéridos altos y el 30 % presentó sobrepeso u obesidad, lo que coincide con la

relación descrita por Shrivastava et al. entre las largas jornadas y el deterioro del estado nutricional derivado de una alimentación inadecuada y la privación del descanso.

Por su parte, los resultados obtenidos se alinean también con el estudio de Navruz-Varlı y Mortaş (2024), quienes demostraron que la calidad de la dieta de los trabajadores de la salud disminuye significativamente durante el turno nocturno, al reducirse los puntajes del Healthy Eating Index (HEI-2020) y del Planetary Health Diet Index (PHDI) respecto a los periodos previos y posteriores al turno. En su muestra de 450 profesionales, la dieta mostró un descenso de calidad de aproximadamente 4 a 5 puntos en ambos índices, indicando una tendencia hacia un mayor consumo de comidas rápidas y alimentos ricos en grasas y azúcares durante las noches. Estos hallazgos concuerdan con los del presente estudio, donde el 34,5 % de los enfermeros manifestó frustración por la imposibilidad de mantener una dieta equilibrada, y se observó una fuerte relación entre la falta de autocuidado y el aumento de peso ($r = 0,927$; $p < 0,01$). En ambos casos, se confirma que las condiciones laborales nocturnas afectan tanto la calidad de los alimentos ingeridos como la percepción emocional frente a la alimentación.

En contraste, el estudio de Saggi et al. (2023) no encontró diferencias estadísticamente significativas en la ingesta energética total ni en la composición de macronutrientes entre días laborales y no laborales de trabajadores por turnos, aunque los participantes reportaron cambios cualitativos en los horarios y tipos de alimentos consumidos, influenciados por la conveniencia, la disponibilidad y el entorno social. A diferencia de lo reportado por Saggi y colaboradores, en el presente trabajo sí se observaron alteraciones en los patrones de alimentación, reflejadas en la irregularidad de horarios y la selección de comidas rápidas. Estas discrepancias pueden atribuirse a diferencias metodológicas: mientras el estudio australiano evaluó ingestas controladas en un entorno urbano con acceso alimentario estable, el contexto hospitalario ecuatoriano presenta limitada disponibilidad de opciones saludables durante la noche, lo que favorece la elección de alimentos procesados y el consumo irregular de comidas principales.

De manera complementaria, la revisión sistemática y metaanálisis de Clark et al. (2023) respalda los resultados de esta investigación al concluir que los trabajadores con turnos rotativos presentan un consumo energético diario significativamente mayor que quienes laboran en horarios regulares (diferencia media ponderada de 264 kJ; IC95%: 70–458; $p < 0,008$), además de patrones caracterizados por comidas más frecuentes, mayor consumo nocturno y preferencia por alimentos de alta densidad calórica. Este metaanálisis, basado en 31 estudios y más de 18.000 participantes,

confirma que el desajuste circadiano y la alteración del apetito derivados del trabajo nocturno aumentan el riesgo de obesidad y síndrome metabólico, coincidiendo con las observaciones de sobrepeso y frustración emocional identificadas en el presente estudio.

En conjunto, la comparación entre los resultados de este trabajo y la evidencia internacional revela una convergencia clara: los turnos nocturnos alteran los ritmos circadianos, reducen la calidad dietética y fomentan el consumo de alimentos de rápida preparación, contribuyendo a la ganancia de peso y al riesgo metabólico. Sin embargo, los estudios difieren en la magnitud del impacto energético y en la influencia de los factores contextuales. Mientras los análisis cuantitativos de Saggi et al. (2023) mostraron estabilidad en el consumo calórico, las investigaciones de Navruz-Varlı y Mortaş (2024) y de Clark et al. (2023) evidencian una degradación de la calidad alimentaria, lo que sugiere que el problema radica menos en la cantidad de energía ingerida y más en la calidad nutricional y el horario de consumo. Los resultados de Shrivastava et al. (2024) refuerzan este argumento al relacionar directamente la sobrecarga laboral con el estrés y la disfunción alimentaria. Finalmente, la discusión conjunta de los estudios confirma que el impacto del turno nocturno en el personal de enfermería trasciende el ámbito físico y se extiende al emocional y organizacional. La relación significativa encontrada entre frustración, falta de autocuidado y aumento de peso en este estudio coincide con la literatura reciente, que plantea la necesidad de intervenciones institucionales en salud ocupacional orientadas a mejorar la disponibilidad de alimentos saludables en los hospitales, promover pausas alimentarias adecuadas y fortalecer el autocuidado del personal de enfermería, contribuyendo así a su bienestar integral y a la calidad de la atención sanitaria.

Conclusiones

El presente estudio permitió comprender de manera integral que el trabajo nocturno tiene una influencia notable en los hábitos de vida y, particularmente, en los patrones alimentarios del personal de enfermería. La dinámica propia de los turnos nocturnos impone un ritmo de vida que interfiere con los procesos biológicos naturales y con la organización del tiempo destinado a la alimentación, el descanso y el autocuidado. Estas condiciones laborales generan un desequilibrio que se refleja en la elección de alimentos de baja calidad nutricional, en la omisión de comidas principales y en la tendencia a optar por opciones rápidas o procesadas para satisfacer las demandas de energía durante las largas jornadas de trabajo. Tales conductas alimentarias terminan afectando

no solo el bienestar físico del personal, sino también su estabilidad emocional y su capacidad de concentración en las tareas asistenciales.

Asimismo, se concluye que los horarios irregulares, la presión laboral y la sobrecarga de responsabilidades inciden directamente en la capacidad del personal de enfermería para mantener hábitos saludables. Las jornadas nocturnas provocan una disminución del descanso reparador, alteran los ritmos circadianos y reducen el tiempo disponible para la planificación de una dieta equilibrada. Esto repercute en una mayor sensación de fatiga, menor rendimiento y una predisposición a la frustración o al estrés. En consecuencia, el bienestar general del profesional se ve comprometido, lo que demuestra la estrecha relación entre las condiciones laborales y la calidad de vida del trabajador de la salud.

De igual manera, se evidencia la necesidad de que las instituciones sanitarias implementen estrategias sostenibles orientadas al fortalecimiento del autocuidado y la promoción de una alimentación saludable durante los turnos nocturnos. Las políticas de salud ocupacional deben considerar la creación de espacios adecuados para la alimentación, el acceso a opciones nutritivas en los horarios de trabajo nocturno y la planificación de pausas que permitan una correcta recuperación física y mental. El fomento de la educación nutricional y de programas institucionales que motiven al personal a cuidar de su salud representa una medida preventiva esencial para contrarrestar los efectos negativos de las rutinas laborales exigentes.

Finalmente, se reafirma que preservar la salud del personal de enfermería constituye un componente fundamental para garantizar la calidad de la atención que se brinda a los pacientes. Un profesional que cuenta con las condiciones adecuadas para alimentarse, descansar y mantener un equilibrio entre su vida laboral y personal será capaz de desempeñarse con mayor eficiencia, empatía y compromiso. En este sentido, el bienestar del personal de enfermería no solo debe entenderse como una responsabilidad individual, sino como un deber institucional y social, indispensable para el fortalecimiento del sistema de salud y la mejora continua de los servicios hospitalarios.

Referencias

- Abarca, Y., Soto, J., & Espinoza, T. (2021). Estrés laboral y dinámica familiar en el personal de enfermería. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 16. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1435.pdf>
- Arévalo, J., Albornoz, J., Vega, V., & Romero, A. (2023). Estrés laboral en personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos en clínica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud Salud y Vida*, 7(2), 4-13. <https://doi.org/10.35381/s.v.v7i2.2777>
- Castillo, B., Guiance, L., Méndez, C., & Pérez, A. (2022). Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. *Medicina y seguridad del trabajo*, 68(267), 105-117. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2022000200003>
- Castro, C., Río, L. D., Díaz, G., Navarro, C., Ortiz, S., & Ríos, F. (2024). Nivel de Estilo de Vida en Profesionales de Enfermería de la Provincia de Curicó. *Cuadernos de Enfermería*(3), 32-47. <http://200.9.234.116/index.php/cuenfer/article/view/1404/1391>
- Clark, A., Coates, A., Davidson, Z., & Bonham, M. (2023). Dietary patterns under the influence of rotational shift work schedules: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Nutrition*, 14(2), 295-316. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.01.006>
- Cobos, G., Soriano, Á., & Seijo, L. (2021). Estrés laboral en enfermería de cuidados críticos. *SANUM*, 5(4), 74-85. <https://revistacientificasanum.com/vol-5-num-4-octubre-2021-estres-laboral-en-enfermeria-de-cuidados-criticos/>
- Cortez, L., Pantoja, M., Cortes, D., Tello, M., & Nuncio, J. (2022). Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 10(2), 04-22. <https://doi.org/10.37387/ipc.v10i2.288>
- Cuenca, D., & Mariño, G. (2025). Factores desencadenantes de fatiga laboral en profesionales de salud, de un Centro de atención pública, Paltas - Ecuador. *MQRInvestigar*, 9(1), 1-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e335>
- Espinell, J. T., Rojas, L., Santos, E., Solórzano, H., Pérez, C., & Martínez, J. (2022). Sobrecarga laboral en personal de enfermería de unidades de cuidados intensivos. *QhaliKay Revista de Ciencias de La Salud*, 6(2), 21-27. <https://doi.org/10.33936/qkracs.v6i2.4757>

- Fierro, S., Guano, D., Ocampo, J., & Pacheco, S. (2022). Riesgos ergonómicos en personal de enfermería: una revisión práctica. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(8), 955-970. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i8>
- Hernández, A., Rivera, L., & López, M. (2021). Indicadores antropométricos y consumo alimentario del personal de salud según su turno laboral, cronotipo y calidad del sueño. *Revista Ciencias de la Salud*, 19(2), 39-54. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10293>
- Hinojosa, L., & García, P. (2022). Síndrome de burnout y la calidad de vida en el personal de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 19(1), 58-69. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2022.1.1359>
- Hurtado, W. J. (2023). Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios. *INSPIPIL*, 7(Especial), 26–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.31790/inspilip.v7iESPECIAL.492>
- Leon, P., Lora, M., & Rodriguez, J. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista cubana de enfermería*, 37., 37, 15. <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/download/4043/682>
- Marin, B., & Gonzalez, J. (2022). Riesgos ergonómicos y sus efectos sobre la salud en el personal de Enfermería. *Revista información científica*, 101(1), 11. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000100011&script=sci_arttext
- Mero, E., Salas, Y., Acuña, L., & Bernal, G. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. *Recimundo*, 5(3), 368-377. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(3\).sep.2021.368-377](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(3).sep.2021.368-377)
- Navruz, S., & Mortaş, H. (2024). Shift work, shifted diets: an observational Follow-Up study on diet quality and sustainability among healthcare workers on night shifts. *Nutrients*, 16(15), 2404. <https://doi.org/10.3390/nu16152404>
- Peñafiel, L., Gómez, X., & García, A. (2023). Condiciones de trabajo y rotación de personal en una empresa de alimentación y de gestión de infraestructura en Moquegua. *Horizonte empresarial*, 10(2), 58-72. <https://doi.org/10.26495/rce.v10i2.2664>
- Pesántez, M., Rogel, J., Romero, L., Guaraca, A., Quezada, C., Parra, J., . . . Peralta, J. (2021). Riesgos ergonómicos en el personal de enfermería del Hospital San Vicente de Paúl,

- Ecuador. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 16(5), 382-384.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6246231>
- Ramírez, P., Abarca, M. L., Solís, J. F., Montero, M., & Núñez, S. (2025). Calidad del Sueño del Personal de Enfermería del Turno Nocturno, del Área de Pediatría del Hospital General Regional Vicente Guerrero No. 1, del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Revista Veritas de Difusão Científica*, 6(1), 2609-2622. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i1.538>
- Rodríguez, S., Barragán, D., Moreno, M. C., Villegas, E. K., Harrison, L., Cabrera, M., . . . Peña, M. (2022). Nivel de estrés postraumático en el personal de enfermería que rotó por el servicio COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 878-896. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2264
- Rojas, M., Salazar, P., & Chacón, Y. (2023). Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 9(4), 245-253. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684>
- Ruiz, K., Pacheco, L., Guevara, M., & Gutiérrez, J. (2021). Violencia laboral entre el personal de enfermería y su relación con la calidad del cuidado en hospitales públicos. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4), 1-16. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2021/cnf214n.pdf>
- Saggi, M., Phillips, C., Comas, M., Hoyos, C., Marshall, N., Shiao, J., . . . Gordon, C. (2023). Does daily energy and macronutrient intake differ between work and non-workdays in shift workers? A mixed methods study. *Chronobiology International*, 40(8), 1039-1048. <https://doi.org/10.1080/07420528.2023.2246559>
- Salazar, A., Venegas, C., & Alarcón, C. (2024). Carga Laboral y Obstáculos de Rendimiento del Personal de Enfermería en Cuidados Intensivos. *Ciencia y Desarrollo Social*, 6(3), 1798–1817. [https://doi.org/https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)1798-1817](https://doi.org/https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)1798-1817)
- Shrivastava, R., Shrivastava, P., Pathak, T., Nagar, J., Jiwane, R., Chouhan, S., & Shrivastava, A. (2024). Effect of shift work on dietary habits and occupational stress among nurses in a tertiary care centre: An observational study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(6), 2242-2247. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1368_23

- Solórzano, K. S. (2021). La sobrecarga laboral del personal de enfermería que influye en la atención a pacientes. *Revista San Gregorio*, 1(47), 169-183. <https://doi.org/https://doi.org/10.36097/rsan.v1i47.1966>
- Sulca, J. E. (2021). Fatiga laboral y ausentismo en el trabajo en el personal de enfermería. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 1(7), 1-14. <https://doi.org/10.56294/saludcyt20217>
- Tapia, M. A., & Rich, M. (2021). El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Vive Revista de Salud*, 4(11), 32-59. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>
- Vásquez, S., & González, V. (2020). EL ESTRÉS Y EL TRABAJO DE ENFERMERÍA FACTORES INFLUYENTES. *Revista Más Vita*, 2(2), 51-59. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1284113/85-texto-del-articulo-267-1-10-20200829.pdf>
- Vera, M., Rodríguez, R., & León, F. (2023). Síndrome de Burnout en personal de enfermería y calidad de atención. *Revista Más Vita*, 5(2), 68–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0197>