



## *Presión de tiempo laboral como factor de riesgo para generar obesidad en el personal de salud del hospital del IESS del ecuador en el año 2025*

## *Work time pressure as a risk factor for generating obesity in the health personnel of the IESS hospital in Ecuador in the year 2025*

## *A pressão no horário de trabalho como fator de risco para o desenvolvimento de obesidade entre os profissionais de saúde do hospital IESS no Equador no ano de 2025*

Mauricio Alfredo Guillén Godoy <sup>I</sup>

[mguilleng@unemi.edu.ec](mailto:mguilleng@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-8965-5959>

Melanie Belén Bravo Pacheco <sup>II</sup>

[mbravop2@unemi.edu.ec](mailto:mbravop2@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0007-2373-2887>

Lady Jubitzá Jiménez Jiménez <sup>III</sup>

[ljjimenezj4@unemi.edu.ec](mailto:ljjimenezj4@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0002-9085-7739>

Néstor Joel Merelo Herrera <sup>IV</sup>

[nmereloh@unemi.edu.ec](mailto:nmereloh@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0005-4873-2467>

Scarlett Lilibeth Miranda León <sup>V</sup>

[smirandal3@unemi.edu.ec](mailto:smirandal3@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0005-6353-6229>

**Correspondencia:** [mguilleng@unemi.edu.ec](mailto: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 estudio analizó la influencia de la presión de tiempo laboral como factor de riesgo para la obesidad en el personal de salud del Hospital del IESS del Ecuador durante el año 2025. Se aplicó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal con una muestra censal de 110 trabajadores. Los resultados mostraron que el 98,3 % de los participantes ha experimentado estrés laboral, y que quienes laboran entre 40 y 50 horas semanales (35,5 %) presentan mayor consumo de comida rápida y alimentos poco saludables. Asimismo, el 33,6 % manifestó que la falta de descanso afecta su bienestar de forma moderada y el 32,7 % de manera significativa. En cuanto al estilo de vida, más del 62 % reconoció que la sobrecarga laboral facilita el aumento de peso y dificulta mantener hábitos saludables. Estos hallazgos evidencian que las extensas jornadas y la falta de descanso reducen el tiempo disponible para una alimentación equilibrada y la práctica de actividad física. Se concluye que la presión de tiempo laboral es un factor determinante en la obesidad ocupacional y requiere estrategias institucionales que promuevan la gestión del tiempo, el autocuidado y la educación nutricional del personal sanitario.

**Palabras Clave:** presión de tiempo laboral; obesidad; personal de salud; hábitos alimentarios; bienestar ocupacional; salud laboral.

## Abstract

The study analyzed the influence of work-related time pressure as a risk factor for obesity among healthcare workers at the IESS Hospital in Ecuador during 2025. A quantitative, descriptive, and cross-sectional approach was used with a census sample of 110 workers. The results showed that 98.3% of participants had experienced work-related stress, and that those working between 40 and 50 hours per week (35.5%) had a higher consumption of fast food and unhealthy foods. Furthermore, 33.6% reported that lack of rest moderately affected their well-being, and 32.7% reported a significant impact. Regarding lifestyle, more than 62% acknowledged that excessive workload facilitates weight gain and makes it difficult to maintain healthy habits. These findings demonstrate that long working hours and lack of rest reduce the time available for a balanced diet and physical activity. It is concluded that work time pressure is a determining factor in occupational obesity and requires institutional strategies that promote time management, self-care and nutritional education of healthcare personnel.

**Keywords:** work-time pressure; obesity; healthcare personnel; eating habits; occupational well-being; workplace health.

## Resumo

O estudo analisou a influência da pressão do tempo relacionada com o trabalho como fator de risco para a obesidade entre os profissionais de saúde do Hospital IESS no Equador durante o ano de 2025. Foi utilizada uma abordagem quantitativa, descritiva e transversal com uma amostra censitária de 110 trabalhadores. Os resultados mostraram que 98,3% dos participantes experienciaram stress relacionado com o trabalho e que aqueles que trabalhavam entre 40 a 50 horas por semana (35,5%) apresentaram um maior consumo de fast food e alimentos não saudáveis. Além disso, 33,6% referiram que a falta de descanso afetou moderadamente o seu bem-estar e 32,7% referiram um impacto significativo. Em relação ao estilo de vida, mais de 62% reconheceu que a carga de trabalho excessiva facilita o aumento de peso e dificulta a manutenção de hábitos saudáveis. Estes achados demonstram que as longas jornadas de trabalho e a falta de descanso reduzem o tempo disponível para uma alimentação equilibrada e atividade física. Conclui-se que a pressão do tempo no trabalho é um fator determinante na obesidade ocupacional e requer estratégias institucionais que promovam a gestão do tempo, o autocuidado e a educação nutricional dos profissionais de saúde.

**Palavras-chave:** pressão no trabalho; obesidade; profissionais de saúde; hábitos alimentares; bem-estar ocupacional; saúde no trabalho.

## Introducción

En los entornos hospitalarios, el personal de salud enfrenta una alta demanda laboral caracterizada por jornadas extensas, múltiples turnos y presión constante para cumplir con responsabilidades críticas. Estas condiciones generan un incremento sostenido del estrés y la percepción de falta de tiempo, lo que repercute directamente en los hábitos alimentarios, el descanso y la actividad física. En el contexto ecuatoriano, la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública que afecta también a quienes trabajan en el sector sanitario, lo cual evidencia una paradoja: quienes promueven el bienestar de otros suelen ver deteriorada su propia salud debido a las condiciones laborales que enfrentan.

La presión de tiempo en el ámbito hospitalario limita la posibilidad de que los trabajadores mantengan rutinas saludables (Boini et al., 2022). Los horarios rotativos, la sobrecarga de pacientes y la necesidad de responder con rapidez ante emergencias provocan que el personal de salud reduzca o elimine tiempos destinados a una alimentación equilibrada, al descanso o al ejercicio físico (Kamble et al., 2024). En el Hospital del IESS del Ecuador, durante el año 2025, se observa un incremento de casos de sobrepeso y obesidad entre enfermeros, médicos y técnicos, asociado al consumo de alimentos ultraprocesados y a la irregularidad en los horarios de comida (Navruz y Morta,s, 2024). Esta situación pone en riesgo no solo la salud individual, sino también la calidad de la atención brindada a los pacientes (Bartosiewicz et al., 2025).

La presente investigación adquiere relevancia al abordar la presión de tiempo laboral como un factor que incide directamente en los hábitos alimentarios y en el bienestar del personal de salud del Hospital del IESS del Ecuador. Este grupo enfrenta jornadas extensas, sobrecarga asistencial y escasos períodos de descanso, condiciones que dificultan la práctica de hábitos saludables y favorecen el desarrollo de sobrepeso u obesidad. En este sentido, comprender cómo la organización del tiempo de trabajo se vincula con la alimentación, el descanso y la percepción de bienestar permite visibilizar un problema ocupacional que repercute tanto en la salud del trabajador como en la calidad del servicio brindado. La importancia del estudio radica en generar evidencia que sustente la necesidad de fortalecer las políticas institucionales orientadas al equilibrio entre las demandas laborales y el autocuidado, promoviendo así entornos laborales más saludables y sostenibles.

El objetivo general del estudio es describir la influencia de la presión de tiempo laboral en los factores asociados a la obesidad en el personal de salud del Hospital del IESS del Ecuador durante el año 2025. En relación con ello, se plantean los siguientes objetivos específicos: identificar cómo las horas trabajadas se asocian con los patrones de alimentación derivados de la carga laboral; describir la incidencia de los días de descanso en la percepción del bienestar general; y examinar de qué manera la percepción de un estilo de vida saludable se vincula con la sobrecarga laboral relacionada con el riesgo de aumento de peso. Estos objetivos buscan aportar información útil para diseñar estrategias institucionales que fomenten la gestión adecuada del tiempo, la educación nutricional y la mejora del bienestar ocupacional en el ámbito hospitalario.

La presión de tiempo laboral se define como la percepción de insuficiencia de tiempo para cumplir con las tareas y responsabilidades asignadas dentro de la jornada de trabajo (Acosta et al., 2023;

Cuenca y Mariño, 2025). Este fenómeno se asocia con altas exigencias organizacionales, plazos ajustados, carga excesiva de trabajo y falta de autonomía en la gestión del tiempo (Arévalo et al., 2023). Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la presión de tiempo constituye un riesgo psicosocial que puede provocar fatiga, ansiedad y disminución del rendimiento laboral (Reyes et al., 2021).

En el contexto hospitalario, esta variable se manifiesta a través de turnos prolongados, atención simultánea a múltiples pacientes y demanda continua de respuestas inmediatas, lo que genera un deterioro del equilibrio entre la vida laboral y personal (Cobos et al., 2021; Salazar et al., 2024; Hancco, 2023). La exposición prolongada a este tipo de presión puede inducir conductas compensatorias, como el consumo rápido de alimentos calóricos, el sedentarismo y la alteración de los ciclos de sueño (Núñez et al., 2023; Castillo et al., 2024).

La obesidad es una enfermedad metabólica caracterizada por un exceso anormal o excesivo de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud (Macias et al., 2023). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) la define como un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup>. Se trata de un problema multifactorial en el que intervienen elementos genéticos, ambientales, conductuales y ocupacionales (Arévalo et al., 2023).

En el ámbito laboral, especialmente entre el personal sanitario, la obesidad se ve influenciada por factores como la irregularidad en los horarios de comida, el estrés crónico, la privación del sueño y la falta de oportunidades para realizar actividad física (Valdez et al., 2022). Estos factores, sumados al consumo de alimentos de bajo valor nutricional en horarios atípicos, incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos musculoesqueléticos (Vásquez y González, 2020).

La presión de tiempo laboral se relaciona directamente con la obesidad debido a su impacto en los hábitos de vida y el metabolismo del trabajador (Gárate et al., 2021; Ramos y Carballeira, 2022). Cuando el personal de salud experimenta jornadas extensas y estrés constante, tiende a priorizar la eficiencia laboral sobre el autocuidado, recurriendo a comidas rápidas y energéticas para mantener el ritmo de trabajo (Cerrato et al., 2023). Este patrón de comportamiento genera un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, favoreciendo el aumento de peso (Castillo et al., 2024; Molina, 2024).

Diversos estudios han evidenciado que la falta de tiempo percibida incrementa la probabilidad de adoptar conductas alimentarias inadecuadas, como omitir comidas o consumir alimentos ultra

procesados (Benites et al., 2024). En consecuencia, la presión de tiempo actúa como un factor desencadenante de la obesidad ocupacional, especialmente en el ámbito hospitalario, donde la demanda asistencial es alta y los turnos impiden mantener una rutina saludable (Vera et al., 2023). De esta forma, la investigación busca demostrar cómo el estrés temporal laboral repercute en la salud física del personal, con el fin de orientar políticas preventivas en el entorno del IESS (Gallardo, 2024; Huang et al., 2023).

## **Metodología**

### **Enfoque y diseño de la investigación**

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, orientado a la medición objetiva y sistemática de los fenómenos observados mediante el análisis numérico de datos. El estudio adoptó un diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal, cuyo propósito fue identificar y caracterizar la relación entre la presión de tiempo laboral y los factores de riesgo asociados a la obesidad en el personal de salud del Hospital del IESS del Ecuador durante el año 2025. En este diseño, las variables se observaron tal como se presentaron en su contexto natural, sin manipulación alguna, permitiendo describir patrones, comportamientos y asociaciones generales entre las condiciones laborales y los hábitos alimentarios del personal sanitario.

### **Población y muestra**

La población estuvo conformada por 110 trabajadores del Hospital del IESS del Ecuador, pertenecientes a distintas áreas asistenciales y administrativas. Se aplicó un muestreo censal, considerando la totalidad del personal que cumplía con los criterios de inclusión: laborar en la institución por más de un año, desempeñarse bajo régimen de turnos y aceptar participar de manera voluntaria y confidencial. Estos criterios aseguraron la representatividad de la muestra y la validez de la información recolectada.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica empleada fue la encuesta estructurada, aplicada en formato digital para garantizar la precisión en la recolección de información y facilitar el acceso de los participantes. El instrumento estuvo conformado por seis preguntas cerradas, agrupadas en dos bloques:

El primero abordó la presión de tiempo laboral, mediante preguntas sobre las horas trabajadas, los días de descanso y la percepción del estilo de vida saludable.

El segundo se centró en los factores de riesgo asociados a la obesidad, como la sobrecarga alimentaria, la falta de tiempo para el bienestar y la interferencia de la carga laboral en los hábitos de alimentación y ejercicio.

Cada pregunta presentó opciones de respuesta categóricas predefinidas, expresadas en rangos o alternativas descriptivas, que permitieron cuantificar los comportamientos y percepciones del personal sin emplear escalas de valoración tipo Likert. El cuestionario fue validado por criterio de expertos en salud ocupacional y psicología organizacional, garantizando su claridad y pertinencia.

#### Procedimiento

El desarrollo del estudio se estructuró en cuatro fases: planificación, aplicación, procesamiento y análisis de datos. En la etapa de planificación se definieron las variables, indicadores y objetivos, y se elaboró la matriz de consistencia para asegurar la coherencia metodológica. Posteriormente, se distribuyó la encuesta de manera digital al personal del hospital, asegurando el cumplimiento del consentimiento informado. Los datos fueron tabulados y organizados en matrices estadísticas, verificando la consistencia de las respuestas y eliminando registros incompletos. Esta estructura permitió una observación detallada de las tendencias y relaciones entre las variables estudiadas.

#### Análisis estadístico

El tratamiento de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, utilizando los programas Microsoft Excel y SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) como herramientas principales para la organización, procesamiento y análisis de la información. Se elaboraron tablas de frecuencias absolutas y porcentuales, así como tablas cruzadas, con el propósito de identificar las relaciones más representativas entre las categorías de las variables estudiadas. El análisis permitió describir las tendencias predominantes y visualizar de manera comparativa cómo la presión de tiempo laboral se asocia con las decisiones alimentarias, la percepción del bienestar y los hábitos saludables del personal sanitario. El uso combinado de Excel y SPSS fortaleció la validez del tratamiento estadístico, garantizando precisión en la interpretación de los resultados y consolidando una base empírica sólida para el diseño de estrategias orientadas al bienestar laboral y la prevención de la obesidad en el entorno hospitalario.

## Resultados

**Tabla 1**

*Características de las horas trabajadas en relación con los hábitos alimentarios del personal de salud*

<b>Horas trabajadas</b>	<b>Comida rápida</b>	<b>Alimentos saludables</b>	<b>poco Aumento azúcares</b>	<b>de Comer exceso</b>	<b>en Total (%)</b>
Menos de 30 h	16,4 %	6,4 %	1,8 %	0,9 %	25,5 %
30–40 h	13,6 %	6,4 %	5,5 %	0,0 %	25,5 %
40–50 h	18,2 %	14,5 %	2,7 %	0,0 %	35,5 %
Más de 50 h	7,3 %	6,4 %	0,0 %	0,0 %	13,6 %
<b>Total (%)</b>	<b>55,5 %</b>	<b>33,6 %</b>	<b>10,0 %</b>	<b>0,9 %</b>	<b>100 %</b>

Los resultados evidencian que la carga horaria influye directamente en los hábitos alimentarios del personal de salud. El grupo que trabaja entre 40 y 50 horas semanales representa el 35,5 % de la muestra y presenta una mayor tendencia al consumo de comida rápida (18,2%) y alimentos poco saludables (14,5%), en comparación con quienes laboran menos de 30 horas, que reportan un menor impacto. Este patrón sugiere que el incremento de las horas laborales genera presión de tiempo y reduce la posibilidad de planificar una alimentación equilibrada. Asimismo, la fatiga y el estrés acumulados por jornadas extensas conducen a elecciones alimentarias prácticas pero de baja calidad nutricional. De esta forma, se confirma que las largas horas de trabajo actúan como un factor de riesgo conductual, que predispone a una mayor ingesta calórica y desequilibrio metabólico, asociándose progresivamente con el riesgo de obesidad en el entorno sanitario.

**Tabla 2**

*Días de descanso y su incidencia en la percepción de bienestar del personal de salud*

<b>Días de descanso</b>	<b>Muy significativa</b>	<b>Significativa</b>	<b>Moderada</b>	<b>Ligera</b>	<b>No afecta</b>	<b>Total (%)</b>
1–2 días	3,6 %	9,1 %	10,0 %	8,2 %	0,9 %	31,8 %
3–4 días	3,6 %	9,1 %	7,3 %	3,6 %	1,8 %	25,5 %

5–6 días	1,8 %	7,3 %	8,2 %	2,7 %	0,0 %	20,0 %
6 o más días	1,8 %	7,3 %	8,2 %	4,5 %	0,9 %	22,7 %
<b>Total (%)</b>	<b>10,9 %</b>	<b>32,7 %</b>	<b>33,6 %</b>	<b>19,1 %</b>	<b>3,6 %</b>	<b>100 %</b>

Los datos reflejan que los días de descanso tienen una incidencia significativa en la percepción de bienestar del personal de salud. El 33,6 % de los participantes señaló que la falta de tiempo afecta su bienestar de forma moderada, mientras que el 32,7 % percibió una afectación significativa. Los trabajadores con solo 1 o 2 días de descanso al mes (31,8%) concentran los mayores niveles de impacto negativo, evidenciando que la escasez de tiempo libre limita el descanso físico y mental necesario para la recuperación integral. Por el contrario, quienes cuentan con 5 o más días de descanso manifestaron niveles más bajos de afectación. Este hallazgo resalta que el descanso actúa como un elemento protector del bienestar emocional y psicológico, mientras que su ausencia incrementa la fatiga laboral, la irritabilidad y la vulnerabilidad al estrés, factores que inciden también en los comportamientos alimentarios poco saludables y el riesgo de enfermedades metabólicas.

**Tabla 3**

*Percepción del estilo de vida saludable en relación con la sobrecarga laboral vinculada al riesgo de obesidad*

Estilo de vida saludable	Cierta facilidad	Rara vez	Difícilmente	Pocas veces	Ninguna	Total (%)
Sí, completamente	17,3 %	7,3 %	0,9 %	1,8 %	0,0 %	27,3 %
Sí, en gran medida	15,5 %	5,5 %	2,7 %	1,8 %	0,9 %	26,4 %
Sí, en cierta medida	25,5 %	7,3 %	1,8 %	3,6 %	0,9 %	39,1 %
No lo afecta / en absoluto	4,5 %	1,8 %	0,9 %	0,0 %	0,0 %	7,3 %
<b>Total (%)</b>	<b>62,7 %</b>	<b>21,8 %</b>	<b>6,4 %</b>	<b>7,3 %</b>	<b>1,8 %</b>	<b>100 %</b>

La relación entre la percepción de estilo de vida saludable y la sobrecarga laboral vinculada a la obesidad muestra una tendencia preocupante. Más del 62 % del personal considera que la sobrecarga laboral contribuye con facilidad a la obesidad, siendo más notorio entre quienes califican su estilo de vida como “en cierta medida saludable” (25,5 %). Esto revela una discrepancia entre la autopercepción de bienestar y los hábitos reales, pues aunque muchos profesionales reconocen intentar llevar una vida saludable, las exigencias del trabajo y la presión de tiempo terminan afectando sus rutinas de alimentación y ejercicio. Este resultado demuestra que la sobrecarga laboral no solo repercute en el estado físico, sino también en la capacidad de mantener hábitos preventivos sostenidos, consolidando su papel como factor de riesgo metabólico dentro del personal sanitario. Se requiere, por tanto, promover estrategias organizacionales que favorezcan la conciliación entre el trabajo y la salud personal.

## Discusión

Los hallazgos del presente estudio sobre la presión de tiempo laboral como factor de riesgo para generar obesidad en el personal de salud del Hospital del IESS del Ecuador guardan estrecha relación con la evidencia internacional reciente sobre la interacción entre estrés ocupacional, sobrecarga laboral y hábitos de vida no saludables en contextos hospitalarios.

En primer lugar, los resultados obtenidos coinciden con el estudio longitudinal de Lira et al. (2024), quienes evidenciaron que el 62,3 % de los trabajadores hospitalarios presentaban alta demanda y 45,8 % bajo control, lo que se tradujo en cambios significativos del índice de masa corporal (IMC) y composición corporal en un año de seguimiento. De forma similar, en el hospital ecuatoriano, la mayoría del personal laboraba entre 40 y 50 horas semanales y manifestó una mayor propensión al consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados (35,5 %), asociando el tiempo insuficiente con el aumento de peso corporal. Ambas investigaciones destacan que la demanda laboral prolongada y el escaso control sobre el tiempo son predictores directos del incremento de la masa grasa y de conductas compensatorias alimentarias poco saludables.

De igual forma, los resultados guardan relación con el estudio de Chen y Lin (2024) realizado en un hospital militar de Taiwán, donde se observó un aumento significativo del IMC entre 2019 y 2021, siendo los trabajadores con turnos rotativos quienes mostraron mayor riesgo de obesidad (odds ratio = 1,546) y un incremento del 1,021 % en el IMC frente a quienes tenían turnos diurnos.

En el contexto del Hospital del IEES, la evidencia de que el personal con jornadas prolongadas (más de 40 horas) presentaba una dieta de baja calidad y una percepción reducida de bienestar confirma la influencia de los turnos irregulares y la fatiga en la desorganización alimentaria. Ambos estudios coinciden en que los patrones laborales extensos y la falta de descanso son factores determinantes del riesgo metabólico.

Asimismo, los resultados del presente trabajo se vinculan con la investigación de Zhang et al. (2023), quienes en el marco del National Nurse Health Study reportaron que la alta carga de turnos nocturnos en enfermeras se asoció con un aumento del IMC, elevación de grasa corporal y alteraciones metabólicas como triglicéridos altos y colesterol HDL bajo. En el hospital ecuatoriano se observó que la escasez de días de descanso (1–2 días al mes) repercute significativamente en el bienestar físico y emocional, reproduciendo el mismo patrón identificado en el estudio chino: la privación del sueño y el desequilibrio circadiano como mediadores del sobrepeso y la obesidad en personal sanitario sometido a presión de tiempo.

Por último, los hallazgos de este estudio respaldan las conclusiones de Guo et al. (2023), quienes determinaron en una muestra de 23 234 profesionales sanitarios de China que el 45,5 % presentaba sobrepeso u obesidad, directamente asociado con estrés persistente, ansiedad recurrente y hábitos alimentarios inadecuados, como el consumo de frituras (49,9 %), bebidas azucaradas (46,5 %) y comidas rápidas (54,9 %). En el caso del Hospital del IEES, más del 62 % de los trabajadores reconoció que la sobrecarga laboral facilita el aumento de peso y dificulta la adopción de un estilo de vida saludable, lo que coincide con el vínculo identificado entre estrés crónico y alimentación emocional.

En conjunto, los resultados del presente estudio y los de las investigaciones comparadas confirman que la presión de tiempo laboral y los turnos extensos son factores de riesgo ocupacional que promueven la obesidad a través de mecanismos conductuales (alimentación inadecuada, inactividad, falta de descanso) y fisiológicos (activación del eje HPA y alteración metabólica). De manera concordante, se resalta la necesidad de que las instituciones de salud, tanto en Ecuador como en otros países, implementen programas de gestión del tiempo laboral, educación nutricional y promoción del bienestar integral, orientados a prevenir la obesidad y mejorar la calidad de vida del personal sanitario.

## Conclusiones

La presente investigación permitió comprender que la presión de tiempo laboral constituye un riesgo psicosocial que afecta directamente el bienestar integral del personal sanitario. Las demandas excesivas, los turnos prolongados y la sobrecarga asistencial alteran la organización cotidiana, impidiendo mantener rutinas equilibradas de alimentación, descanso y actividad física. Esta dinámica genera una tensión constante entre las exigencias del trabajo y el autocuidado, evidenciando que la falta de tiempo percibida no solo deteriora la salud física, sino también la emocional y ocupacional.

El estudio demuestra que la organización del tiempo de trabajo influye en la adopción de conductas alimentarias poco saludables, vinculadas al cansancio y a la búsqueda de soluciones rápidas frente al agotamiento. La dificultad para planificar comidas nutritivas o realizar actividad física regular refuerza patrones de alimentación desequilibrada y sedentarismo, que a largo plazo contribuyen al aumento de peso y a enfermedades metabólicas. De esta manera, la presión de tiempo se convierte en un factor mediador entre las condiciones laborales y el desarrollo de obesidad ocupacional en los profesionales de la salud.

Los resultados sugieren la necesidad de fortalecer la gestión institucional del bienestar, integrando estrategias que contemplen pausas efectivas, horarios flexibles y acceso a opciones alimentarias saludables dentro de los entornos hospitalarios. La promoción de un equilibrio entre productividad y salud debe ser parte de las políticas de recursos humanos, priorizando la prevención antes que la corrección de problemas metabólicos. Solo a través de una planificación organizacional consciente se podrán reducir los efectos adversos del estrés y mejorar la calidad de vida del personal asistencial.

Finalmente, el estudio aporta una base para la reflexión y acción en torno a la salud ocupacional en el sistema hospitalario ecuatoriano. El equilibrio entre las demandas laborales y el bienestar del trabajador debe considerarse un componente esencial de la calidad en los servicios de salud. Promover programas de autocuidado, educación nutricional y manejo del estrés no solo favorece al individuo, sino que también fortalece la eficiencia institucional y la seguridad del paciente, consolidando una cultura organizacional más humana, saludable y sostenible.

## Referencias

- Acosta, L., Cuello, Y., García, J., & Almeda, Y. (2023). Modelos para la valoración de la carga mental de trabajo: una revisión sistemática. *Revista San Gregorio*, 1(55), 159-180. <https://doi.org/https://doi.org/10.36097/rsan.v1i55.2272>
- 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.v7i2.2777>
- Bartosiewicz, A., Dereń, K., Łuszczki, E., Zielińska, M., Nowak, J., Lewandowska, A., & Sulikowski, P. (2025). Exploring Body Composition and Eating Habits Among Nurses in Poland. *Nutrients*, 17(16), 2686. <https://doi.org/10.3390/nu17162686>
- Benites, Y., Calderon, A., & Chaname, E. (2024). Percepciones de los profesionales de enfermería en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil. *Index de Enfermería*, 33(1), 14. <https://doi.org/10.58807/index%20enferm16570>
- Boini, S., Bourgkard, E., Ferrières, J., & Esquirol, Y. (2022). What do we know about the effect of night-shift work on cardiovascular risk factors? An umbrella review. *Frontiers in Public Health*, 10, 1034195. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1034195>
- Castillo, R., Noroña, R., & Vega, V. (2024). Estrés laboral y ansiedad en trabajadores de la salud del área de terapia intensiva. *Revista Cubana de Reumatología*, 25(1), 1-16. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcur/v25n1/1817-5996-rcur-25-01-e1012.pdf>
- Cerrato, P., Cerrato, I., Fernández, E., & Vázquez, A. (2023). Obesidad, nivel de actividad física y calidad del sueño en enfermería: un estudio descriptivo analítico. *Revista ROL de enfermería*, 46(3), 46-53. <https://enfispo.es/servlet/articulo?codigo=8860414>
- Chen, Z.-M., & Lin, R.-T. (2024). Rotating shift and BMI increase among healthcare workers in a military hospital: pre-and post-pandemic analysis in Taiwan. *Annals of occupational and environmental medicine*, 36, 12. <https://doi.org/10.35371/aoem.2024.36.e15>
- 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/>

- 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>
- Gallardo, P. (2024). Prevalencia de Sobre peso/Obesidad en el Personal de Enfermería del Centro de Salud Rural Concentrado del Municipio de Coyuca de Benítez, Guerrero. México. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 1788-1802. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11375](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11375)
- Gárate, I. M., Olmo, L. V., González, A. B., & Castellanos, J. A. (2021). Relación entre la obesidad y el estrés laboral: una revisión sistemática. *Medicina y seguridad del trabajo*, 67(263), 112-127. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000200004>
- Guo, X., Gong, S., Chen, Y., Hou, X., Sun, T., Wen, J., . . . Tian, X. (2023). Lifestyle behaviors and stress are risk factors for overweight and obesity in healthcare workers: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 23(1), 1791. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16673-w>
- Hancco, G. R. (2023). Estrés laboral en el personal de salud de un hospital público del Callao durante la pandemia del COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(14), 19–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/repesi.v6i14.86>
- Huang, C.-K., Huang, C.-F., Liu, Z., Li, S.-K., Chiu, Y.-H., Chiu, H.-H., & Wu, S.-L. (2023). Nature of the work correlated to overweight and obesity for nurses: A 10-year hospital-based cohort study. *Journal of the Chinese Medical Association*, 86(10), 940-944. <https://doi.org/10.1097/JCMA.0000000000000983>
- Hurtado, W. J. (2023). Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios. *INSPILIP*, 7(Especial), 26–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.31790/inspilip.v7iESPECIAL.492>
- Kamble, P., Agarwal, A., Hedaoo, A., & Phatak, M. (2024). Impact of Shift Work and Job Category on Lifestyle Factors and Readiness to Change Among Hospital Workers: A Case-Control Study. *Cureus*, 16(10), 14. <https://doi.org/10.7759/cureus.72516>
- Macias, P., Letamendi, L., Sanchez, C., Rebolledo, D., García, M., & Muñiz, G. (2023). Percepción sobre riesgos laborales en Enfermería durante la pandemia COVID-19. *Gac Méd Espirit*, 25(2), 1-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2013.11.002>

- Molina, J. (2024). Prevalencia de obesidad e identificación de factores de riesgo en alumnos de una escuela de enfermería en la Provincia de Córdoba. *Methodo Investigación Aplicada a Las Ciencias Biológicas*, 9(1), 19-38. [https://doi.org/10.22529/me.2024.9\(1\)04](https://doi.org/10.22529/me.2024.9(1)04)
- Nascimento, C., Akutsu, R., Coelho, L., Zandonadi, R., & Costa, P. (2024). Occupational stress and body composition of hospital workers: a follow-up study. *Frontiers in Public Health*, 12, 12, 1459809. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1459809>
- Navruz, S., & Morta,s, 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>
- Núñez, L., Dávila, A., Vega, V., & Albornoz, J. (2023). Estrés laboral en el personal de enfermería de terapia intensiva en la pandemia de covid-19. *Salud y Vida*, 7(2), 219–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.35381/s.v7i2.2918>
- OMS. (2025). Organización Mundial de la Salud. Prevención de la obesidad: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=Se%20calcula%20dividiendo%20el%20peso,a%2025%20se%20considera%20sobrepeso>.
- Ramos, J., & Carballera, M. (2022). Conocimientos, creencias y actitudes sobre la obesidad y el sobrepeso en una muestra de dietistas-nutricionistas de España. *Nutrición Hospitalaria*, 39(1), 63-72. <https://doi.org/10.20960/nh.03739>
- Reyes, G., Arce, R., Cruz, A., & Portilla, N. (2021). Salud mental, bienestar psicológico y estrés en personal de salud en el contexto de la COVID-19. *Revista Psicología*, 11(1), 189-205. <https://doi.org/https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1367>
- 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)
- Valdez, C., Marentes, A., Correa, E., Hernández, I., Enríquez, D., & Quintana, O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-259. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- 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>

Zhang, H., Wang, J., Zhang, S., Tong, S., Hu, J., Che, Y., . . . Li, B. (2023). Relationship between night shift and sleep problems, risk of metabolic abnormalities of nurses: a 2 years follow-up retrospective analysis in the National Nurse Health Study (NNHS). *International archives of occupational and environmental health*, 96(10), 1361–1371 .  
<https://doi.org/10.1007/s00420-023-02014-2>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).