

ESCUELA DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
M.D.Sy.S.

TRABAJO FINAL

**FACTORES ESTRESORES EN
ENFERMEROS**

DE

LOS SISTEMAS DE EMERGENCIAS

**AUTORES: MARTINEZ ESTELA
MONDEJAS ANGEL
TOSOLINI ALDO**

Gracias
[Signature]
[Signature]

MENDOZA, JULIO DEL 2004

Esta investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Cuyo y del Ministerio de Desarrollo Social y Salud y la misma no podrá ser publicado en toda, en parte, resumirse, sin el consentimiento escrito de la Escuela y/o autor-res del trabajo.

Investigación Aprobada:

Integrantes del Tribunal Examinador:

Loic. Reyes María Rosa

Loic. Andrade Ana Magdalena

Fecha: 02/07/04

PRÓLOGO

En la actualidad el grado de estrés de encuentra en su nivel más crítico por lo tanto el estado y las empresas privadas deberán ser consciente de su situación y comprender que el punto de partida es fortalecer algunas acciones y reorientar otras lo que permitirá elevar la disponibilidad de recursos procurando corregir y mejorar el nivel de vida y el desarrollo individual de los profesionales en sus actividades laborales y sociales.

Es nuestro deseo que esta propuesta sea de utilidad, y que llegue ha ser aplicada y adaptada a través de la información necesaria tanto al personal de enfermería del servicio ECI; como así también esté a disposición de las instituciones de formación involucradas a fin de que los futuros enfermeros estén consciente de los riesgos de ejercer su profesión.

Agradecemos la paciencia demostrada por nuestros colegas facilitando y allanando el camino para poder seguir paso a paso los momentos de esta investigación, al personal de enfermería del Servicio de Emergencias (ECI), Mendoza , por haber colaborado directamente con este proceso a través de las encuestas en la que participaron.

Por último a nuestras familias que sin su apoyo incansable resultaría imposible cada acto de nuestrasvidas.

INDICE GENERAL

	Páginas
CARATULA .	I
ADVERTENCIA	II
APROBACIÓN	III
PROLOGO	IV
INDICE GENERAL	V
INDICE TABLAS Y GRAFICOS	VI
INTRODUCCIÓN.	1
ENUNCIADO DEL PROBLEMA	2
PROPOSITO	2
OBJETIVOS	2
JUSTIFICACIÓN	3
MARCO TEORICO	4
HIPOTESIS	10
VARIABLES	10
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	11
OPRECIONALIZACIÓN DE VARIABLES CONCEPTUAL	14
DISEÑO METODOLOGICO	18
* Tipo de Estudio	18
* Area de estudio	18
* Universo	18
* Unidad de Análisis	18
* Muestra	18
* Metodos e Instrumento de Recolección de Datos	18
* Fuentes de Información	18
* Procesamiento para la recolección de datos	19
* CRONOGRAMA DE DE ACTIVIDADES	19
*Plan de etabulación y Análisis	19
TABLAS, GRAFICOS y ANALISIS	20
CONCLUSIÓN	37
RECOMENDACIONES	40
BIBLIOGRAFIA	41
ANEXOS	
ENCUESTA	43
MATRIZ DE DATOS	46
CODIFICACIÓN	47
MANUAL DE PROCESAMIENTO DE PUNTAJES	49
PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTRÉS	52

INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

	Páginas
ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMRGENCIAS MEDICA ECI:	
Tabla N°1: POR SEXO: Frecuencia Absoluta , Relativa	20
GRAFICO N° I	20
Tabla N°2: POR EDAD: Frecuencia Absoluta , Relativa	21
GRAFICO N°II	21
Tabla N°3: POR ESTADO CIVIL: Frecuencia Absoluta , Relativa	22
Gráfico N° III	22
Tabla N°4: N° DE HIJOS: Frecuencia Absoluta , Relativa	23
GRAFICO N°IV	23
Tabla N°5: POR FACTORES PSICOSOMÁTICO: Frecuencia Absoluta , Relativa	24
GRAFICO N°V	24
Tabla N°6: POR FACTORES PSICOLOGICOS: Frecuencia Absoluta , Relativa	25
Gráfico N° VI	25
TABLA N°7: POR HORAS DE TRABAJO: Frecuencia Absoluta , Relativa	26
GRAFICO N° VII	26
TABLA N°8: CANTIDAD DE PUESTOS DE TRABAJO: Frecuencia Absoluta, Relativa	27
GRAFICO N°VIII	27
TABLA N°9: CONSIDERACIÓN DEL SALARIO: Frecuencia Absoluta , Relativa	28
GRAFICO N°IX	28
TABLA N°10: ESCORES DE RIESGOS DE ESTRÉS.: Frecuencia Absoluta , Relativa	29
GRAFICO N°X	29
TABLA N° 11: FACTORES PSICOLOGICOS SEGÚN ESCORES DE RIESGO	30
TABLA N° 12: FACTORES PSICOSOMÁTICOS SEGÚN ESCORES DR RIESGO	31
TABLA N° 13: ESCORES DE RIESGO SEGÚN FACTORES SOCIALES: EDAD	32
Valores Absolutos	32
Valores relativos horizontales	32
Valores relativos verticales	32
TABLA N°14: SEGÚN PUESTO DE TRABAJO	33
Valores Absolutos	33
Valores relativos horizontales	33
Valores relativos verticales	33
TABLA N° 15: SEGÚN HORAS DE TRABAJO, VALORES ABSOLLUTO	34
TABLA 16: VALORES RELATIVOS	34
TABLA N° 17: OPINIÓN DEL SUELDO	35
Valores Absolutos	35
Valores relativos horizontales	35
Valores relativos verticales	35
TABLA N° 18: SEGÚN ESTADO CIVIL, Frecuencia Absoluta y Relativa	36

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación intenta conocer la realidad que viven los enfermeros del Sistema de Emergencias Médicas (ECI)Mendoza. En cuanto al estrés y los múltiples factores que lo provocan. Estos llevan al individuo a vivir situaciones de riesgo que no les permiten dar respuestas satisfactorias a las exigencias del trabajo actual.

Motiva el estudio de esta problemática la necesidad de encontrar soluciones alternativas, que tiendan a disminuir los factores y condiciones estresantes, a la vez que posibiliten mejorar la calidad de vida de la población sometida al estudio, favoreciendo con esto la atención al cliente. Estas consideraciones son necesarias para poder establecer el grado de compromiso, realizar actualizaciones y revisiones en forma periódicas para evaluar el grado de afectación y su nivel de incidencia.

En terreno, a través de entrevistas a los propios profesionales se ha podido identificar los factores estresores y las manifestaciones sicosomáticas más notorias, como también la acumulación de éstos que determina los grados de afección a que los enfermeros están expuestos, dando así respuesta a nuestros interrogantes que dieron origen a esta investigación.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿En que medida pueden estar afectando los factores estresores a los enfermeros del Servicio de Emergencias Médicas (ECI), para hacerlos más vulnerables en su salud, en Mendoza en el último trimestre del 2003 y el primer trimestre del 2004?

PROPÓSITO

Elaborar un proyecto para poder mejorar las condiciones laborales, elevando un informe a las autoridades correspondiente, de la situación que viven los empleados en busca de soluciones que tiendan a mejorar la calidad de vida de la población sujeta al estudio.

OBJETIVO GENERAL

** Determinar el grado de afectación que llevan a los profesionales de Enfermería del Sistema De Emergencias Medicas (ECI) a situaciones de estrés que lo predispone a una mayor vulnerabilidad.*

OBJETIVOS ESPECIFICOS

** Conocer la información que poseen los enfermeros sobre los factores estresores en el ámbito laboral.*

** Identificar los factores de riesgo a que están expuestos los enfermeros del Sistema De Emergencias (ECI).*

** Medir el grado de afectación de los enfermeros por factores estresores.*

JUSTIFICACIÓN

Los profesionales de enfermería no pueden escapar a los vertiginosos cambios que propone el mundo moderno.

Es por ello que los enfermeros de emergencia no son ajenos a las exigencias que le son impuestas por el medio, pero por la problemática que a diario deben enfrentar, consideramos que están más expuestos.

El cumplir diferentes roles ante situaciones de emergencia, enfermeros choferes, asistente del médico, contendor del paciente y familia, entre otros, son factores que sumados a las condiciones laborales de exigencia, hacen a esta población más vulnerables que otros grupos de profesionales, repercutiendo en definitiva, en su propia salud y en la atención al cliente.

Consideramos de suma importancia el presente trabajo de investigación para conocer las condiciones adversas a que ellos están sometidos en su diaria labor, de manera de buscar soluciones que tienden a mejorar la situación que sufren.

MARCO TEORICO

Los sistemas de salud históricamente han concentrado los esfuerzos en atender la enfermedad o padecimiento del ser humano. Actualmente la tendencia es poner énfasis a la prevención y promoción de salud.

Según la OMS "La salud es un estado de bienestar completo (físico, psíquico y social) y no solo la simple ausencia de enfermedad o invalidez" (1)

Sin embargo la comisión presidencial de los Estados Unidos; Sobre necesidades de salud de la población afirmó que "Salud significa, una eficacia física, mental, social y emocional óptima". (2)

Otros autores agregan: "Salud significa adaptación a los estímulos habituales de la vida que oscilan dentro de un amplio límite, en cambio, enfermedad, significa adaptación insuficiente, que no permite alcanzar los objetivos propios de la especie y del individuo.

La adaptación puede resultar imposible cuando los estímulos exceden la intensidad habitual o cuando la capacidad de la persona es insuficiente de un modo permanente o transitorio.

Los límites de adaptación de la vida individual no siempre son constante. (3)

Salud Mental es: "El estado relativo de la mente en el cual una persona sana es capaz de hacer frente de forma aceptable a las tensiones de la vida diaria". (4)

Factores estresores son manifestaciones psicosomáticas del individuo ante los agentes agresores del medio ambiente. Ejemplo rutina, mayor exigencia laboral, ritmo acelerado de la vida cotidiana, etc.

El estrés: se ha definido como "la presión ambiental y la respuesta fisiológica e intensificada del organismo".

Igualmente en 1984, Lazarus y Folman, lo definen como " una relación transaccional entre la persona y el ambiente, evaluado por el individuo como que excede sus posibilidades para afrontarla".

1-OMS (Autores varios), recopilación bibliográfica sobre la Salud Pública, UNC, Mendoza, 2003.-

2-BW Dugás, Salud, enfermedades, editorial Interamericana.

3- Juan Carlos Stagnaro, "Vulnerabilidad", información científicas Gador, Pág. 4, Bs. As.

4- José Bonet, "Ansiedad y Depresión", información científicas Gador, Pág. 7, Bs. As.

En resumen "El estrés es el resultado del fracaso del individuo para afrontar los hechos y circunstancias de la vida". (5)

Es decir, que el organismo cuenta con una capacidad de reacción adaptativa inespecífica que tiene su base en la evaluación genética del ser.

La percepción de una amenaza produce una excitación en el cerebro, una señal de alarma, al recibir este mensaje, el sistema nervioso simpático proyecta energía hacia el exterior, es decir hacia el medio a la par que libera hormonas de los recipientes orgánicos (glándulas), a fin de prepararlo o adoptarlo a la situación planteada.

Por su parte la glándula hipófisis (centro regulador hormonal), ubicada en la base del cerebro, segrega la hormona ACTH (adrenocorticotrófica hipofisiaria) que posee la propiedad de estimular las glándulas suprarrenales en su corteza para que, a su vez vuelquen al torrente sanguíneo, hormonas antiinflamatorias, glucocorticoide y mineral corticoide.

En consecuencia, cuando el sujeto se ve apremiado por un hecho súbito, externo, inesperado y eventualmente dañino (una discusión, un asalto, etc.), su organismo dotado de los mecanismos involuntarios neurovegetativos, lo pone en situación de responder adecuadamente a tales exigencias (adaptación). Para ello aumenta la frecuencia del pulso, la presión arterial y la respiración, poniendo a disposición un alto caudal de oxígeno para los tejidos comprometidos en la reacción.

Queda claro que el síndrome general de adaptación constituye una manifestación, normal y no patológica del organismo que adecua al ser con su entorno.

La tolerancia a esta situación es individual y variable como así los innumerables factores que llevan al estrés; las causas son múltiples y en cada persona concurren varias a la vez con mayor o menor intensidad. La vida cotidiana actual le impone a la persona un ritmo acelerado; así ya no es el hombre quien impone el ritmo de trabajo, sino las exigencias diarias, los esquemas productivos y la necesidad excesiva de crecimiento industrial, los cambios tecnológicos, culturales, etc., generando una fatiga que se advierte al final de cada jornada.

5-Juan Carlos Laria Jiménez y otros "Enfermería Clínica, Volumen 5, Madrid, 2001

El estrés también es considerado un factor predisponente o precipitante que incrementa la vulnerabilidad del individuo a la enfermedad.

La vulnerabilidad, significa explícitamente una predisposición a nivel genético, ambiental y fenotípico pero puede ir más allá en el análisis de este concepto; Se puede pensar en la vulnerabilidad no como un defecto sino como una potencia.

En otros términos, la vulnerabilidad hace que el individuo aumente la predisposición a sufrir determinado daño.

Dentro del campo de salud, día a día se pone de manifiesto mayor número de fuente de estrés, así como signos indicativos de un aumento en los problemas relacionados con éste en los profesionales de enfermería. (6)

Diversos autores afirman que el estrés proviene del desarrollo profesional es uno de los más importantes y puede alterar la relación del individuo con la comunidad, los compañeros, la familia y otros elementos de relación, éste comenzó a ser objeto del interés y de estudio en 1970, identificándose entonces elevados niveles de estrés relacionados con el entorno laboral, el rol ocupacional, la relación con los pacientes y su familiares y variables relacionados con la enfermedad.

Es importante señalar que las respuestas al estrés no se producen solo como consecuencia de la exposición a situaciones críticas- los autores afirman que los acontecimientos diarios de poca intensidad y las situaciones de tensión crónicas mantenidas durante periodos más o menos largos de tiempo, pueden estar relacionados en el desarrollo del trastorno fisiológico, que los acontecimientos extraordinario de mayor intensidad pero más esporádicos.(7)

Cabe destacar que en la enfermería no puede escapar a la situación que viven otros sectores de la sociedad, que actualmente están sometidas a carencias y procesos dinámicos de inhabilitación que los coloca en una situación de vulnerabilidad.

Este concepto fue introducido por la CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe), sobre estudio de pobreza, los hogares que se encuentran por debajo de la línea de pobreza o que no alcanzan a obtener los ingresos mínimos 6-

Juan Carlos Stagnaro, "Vulnerabilidad", información científicas Gador, UBA, BS. AS, Pág. 5

7- M. Navarro "Síndrome de agotamiento y estrés", Capítulo 64, Pág. 893

.... necesarios para satisfacer las necesidades básicas de sus miembros.

La vulnerabilidad que puede expresarse a nivel de individuo, grupo, sectores sociales y consiste en un proyecto que implica tanto la pérdida o inhabilitación para el uso de los bienes y recursos de los que se dispone (enfermedades que impactan sobre el desenvolvimiento de la vida cotidiana o relación) la dificultad para ascender a bienes y servicios universales, de bienestar y autoasistencia.

A nivel macro social la falta de accesos a bienes y servicios por parte de ciertos grupos conlleva a procesos de marginalidad creciente que producen grandes daños en el tejido social.

A nivel micro social (familia), este complejo fenómeno genera procesos dinámicos y convergentes de deterioro del equilibrio bio- psicosocial derivados en situaciones de múltiples riesgos y alteración de la estructura dinámica del grupo familiar conveniente.

Para profundizar en el concepto de vulnerabilidad se debería tener en cuenta la precarización del trabajo y el empleo, los cambios que experimentan las relaciones de trabajo y de mercado, y su impacto sobre los ingresos, las condiciones de trabajo y seguridad social.

La fragilidad de las redes sociales de contención, reciprocidad y protección que impactan directamente sobre:

Los cambios en la configuración familiar.

Los procesos de desintegración de las redes barriales.

Las crisis de las instituciones del estados responsables de la provisión de servicios sociales.

La generalización y profundización de situaciones de segregación e inhabilitación que con lleva a personas, grupos y colectividades a una situación de impotencia que la distancia del nivel óptimo para realizar cualquier actividad en forma funcional.

Estos factores desarrollan el proceso de globalización como fuerzas dominantes que se inicia a principios de los 90, visualizando una paradoja: sectores que se benefician y otros muy perjudicados(8)

* Fragmentación de procesos de producción, políticos y sociales.

8- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. P.N.U.D.

****Desigualdad, por lo que los proveedores no poseen recursos necesarios.***

**Desempleo y disparidad entre ambos sexos tanto en educación como en política.*

Esta cultura mundial es unidireccional y nos lleva a un proceso de homogenización cultural destruyendo fracciones y costumbres.

Esta mundialización lleva a diversas paradojas alternativas e incertidumbres.

Por ejemplo en economía, hay riesgos de desaparición de estados nacionales por la necesidad de regular el mercado. Lograr equilibrio entre estados, mercados, sociedad.

En lo político hay que reclamar la presencia del estado para asegurar los derechos humanos y su dignidad.

En lo cultural y social, se corre un gran riesgo de deshumanización a través de la tecnología.

Este estado de crisis conlleva a los argentinos a la crisis de espíritu, de la fe y de la solidaridad, de la trascendencia, del norte de la pérdida de sentido y de la esperanza.

Es la crisis del mundo simbólico de los argentinos liberada por la pérdida masiva de la autoridad pública, vacío moral de la ética de poder."

Esta crisis no es causalidad ni una consecuencia indeseada de un modelo de política socio-económica, es en cambio la condición necesaria para el establecimiento de ese modelo.

Esta lleva como consecuencia, que los factores de riesgos salten a la luz de manera evidente.

El presente estudio de investigación, centra su atención en los enfermeros que trabajan en el "sistema de emergencias domiciliaria", por las características propias de este servicio:

El enfermero del Sistema de Emergencia Médicas ECI, inicia su labor a las 8 horas y trabaja 24 horas por 72 de descanso.

Hay enfermeros que cumplen la función, desvirtuada dado que además se le agrega la conducción(doble tensión).

Aquellos que van en el habitáculo quirúrgico ambulatorio están encerrados, lo que no les permite una visión global del contexto en que se mueven.

Los horarios de descanso durante las 24 horas están supeditados a las necesidades del servicio. Posee una habitación que comparte con el chofer o médico para los momentos de descanso.

Su función la cumple solo sin posibilidad de compartirla con otro enfermero.

A las 6:30 horas prepara y repone material para dejar en condiciones para la entrega de la guardia.

Un alto porcentaje tiene dos trabajos y estudia, sumando las responsabilidades familiares.

Tienen una vez al año vacaciones según su antigüedad, por lo general en los meses de octubre a abril, gozan de todos los beneficios dado que la totalidad del personal están en situación legal laboral.

Están sometidos a la permanente presión de las urgencias y riesgos de accidentes (traslado a alta velocidad), a esto se agregan los salarios bajos, la situación socio-económica actual, la desvirtuación del rol profesional de enfermería causado por la doble presión que significa tener que conducir el móvil, con la gran sobrecarga emocional y física que esta significa.

Se ha demostrado que la insatisfacción laboral afecta directamente la personalidad del individuo: aparecen alteraciones del comportamiento, insomnio, molestias gastrointestinales, etc.

La somatización trae como consecuencia la disminución del rendimiento laboral con alteraciones de la conducta, irritabilidad, incapacidad para concentrarse, baja autoestima y deseo de abandonar el trabajo, es por ello que el presente estudio ha intentado buscar en enfermeros del sistema de emergencias ECI, la presencia de estos factores para luego sugerir medidas preventivas que tiendan a disminuir estas situación de insatisfacción a las que se encuentran sometidas para mejorar la calidad de vida de los profesionales.

HIPÓTESIS

Cuanto mayor es el número de factores estresores que afectan a los enfermeros del Sistema de Emergencias Médicas (ECI), mayor será la vulnerabilidad que estos padezcan.

VARIABLES

Factores Estresores.

Grado de estrés.

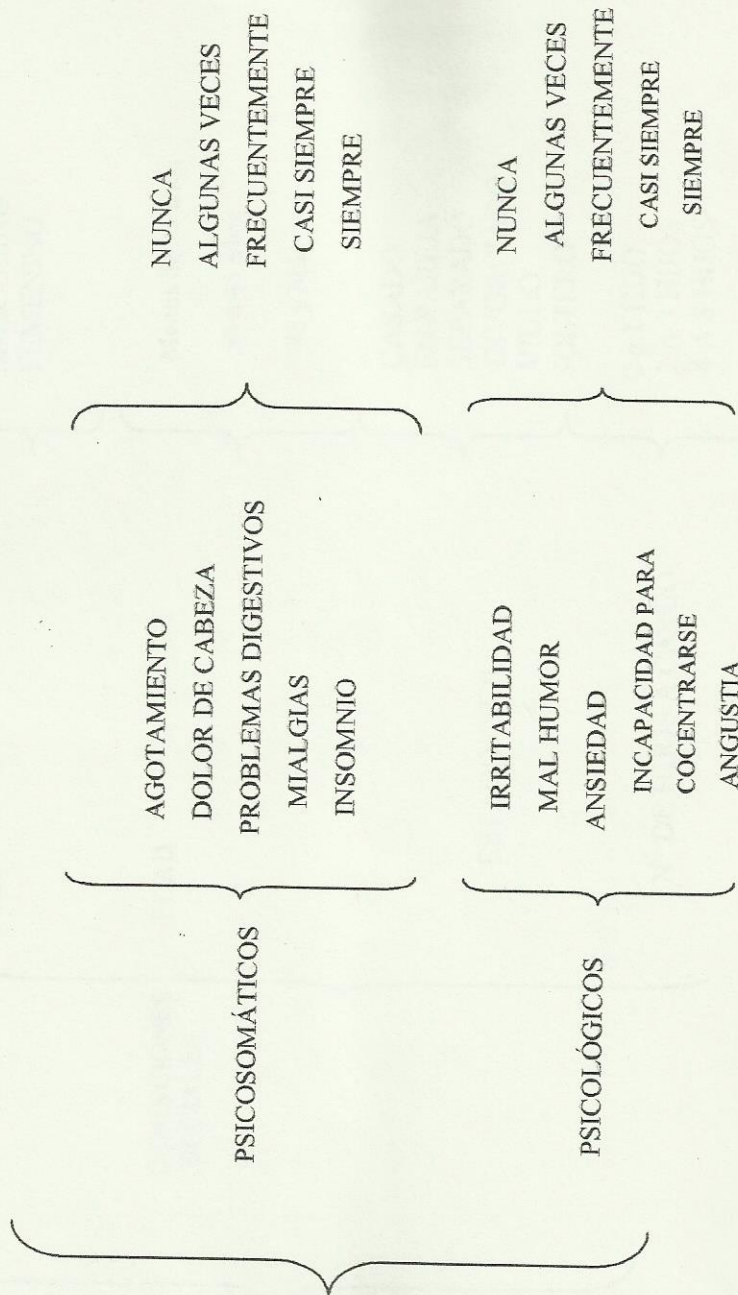
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES

DIMENSIONES

INDICADORES

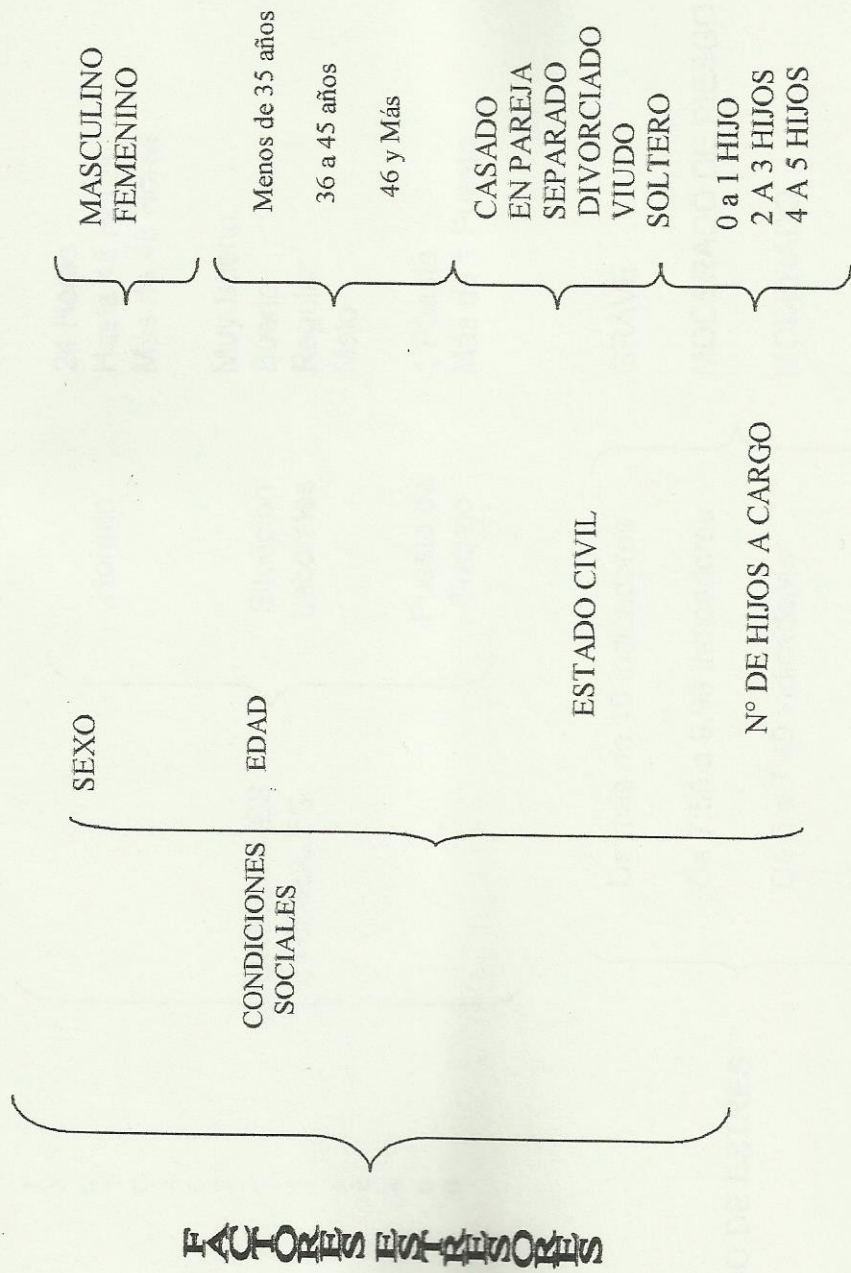
FACTORES PSÍQUICOS



VARIABLES

DIMENSIONES

INDICADORES

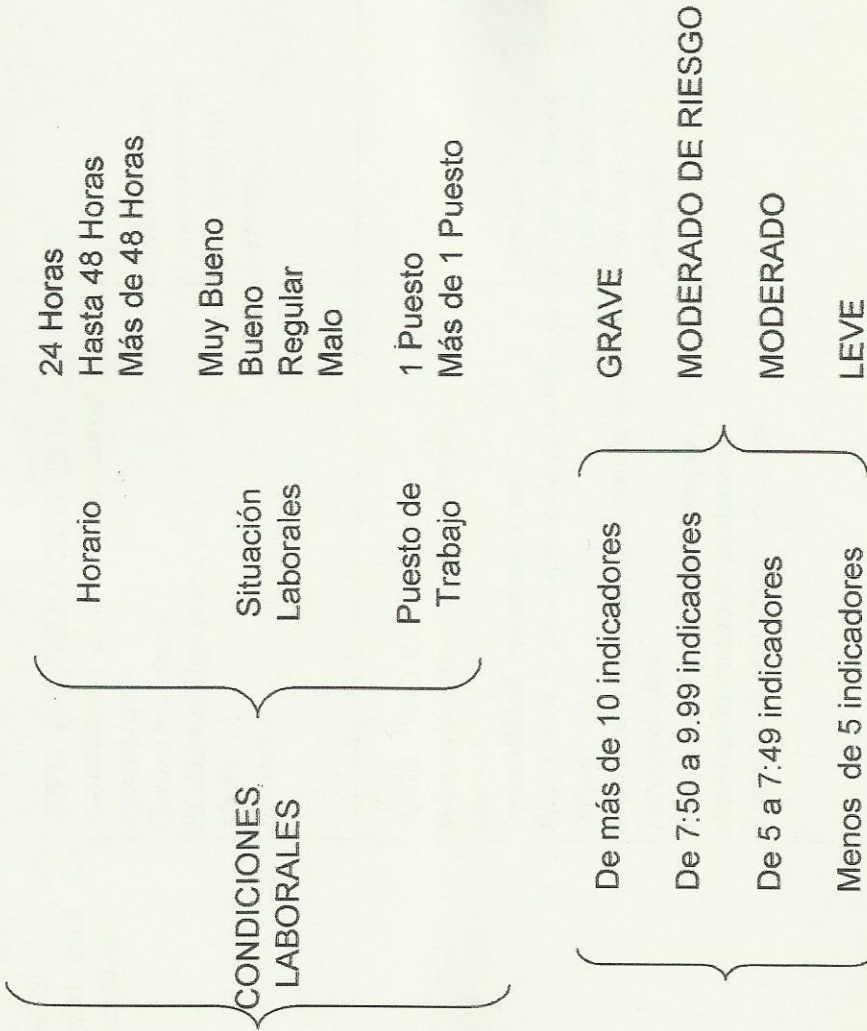


VARIABLES

DIMENSIONES

INDICADORES

F A C T O R E S D E R I E S G O



OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: CONCEPTUAL

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
FACTORES ESTRESORES: Son manifestaciones del individuo ante los agentes agresores del medio ambiente	NIVEL PSICOSOMÁTICO: Es la somatización a nivel físico como: Agotamiento, Dolor De Cabeza, Problemas Digestivos, Mialgias, Insomnio.	Nunca , Algunas Veces, Frecuentemente, Casi Siempre, Siempre
	NIVEL PSICOLÓGICO: Son manifestaciones psíquicas del sujeto estas son: Irritabilidad: enfadado, enojo. Mal Humor : predisposición al cambio de ánimo. Ansiedad: estado de impaciencia, inquietud, intranquilidad. Incapacidad para Concentrarse: distracción estado de abstenerse. Angustia: llanto tristeza, congoja.	Nunca , Algunas Veces, Frecuentemente, Casi Siempre, Siempre

<u>VARIABLES</u>	<u>DIMENSIONES</u>	<u>INDICADORES</u>
FACTORES ESTRESORES: Son manifestaciones del individuo ante los agentes agresores del medio ambiente.	CONDICIONES LABORALES: son las situaciones laborales de las cuales depende el enfermero estas son: <u>Horario</u>: tiempo que utiliza para desempeñar su actividad profesional. <u>Situación laboral</u>: manifestaciones del enfermero en cuanto a lo que el considera aceptable, en cuanto a la contraprestación por su trabajo. <u>Puestos de trabajo</u>: cantidad de trabajos a los que el enfermero accede.	24 hs. , 48 hs. , más de 48 hs Muy Buena, Buena, Regular, Mala. 1 Puesto de trabajo Más de 1 Puesto de trabajo.

<u>VARIABLES</u>	<u>DIMENSIONES</u>	<u>INDICADORES</u>
	<u>CONDICIONES SOCIALES:</u> Características del enfermero que lo hacen particular de otros: Sexo: Edad.: Estado civil.:	Masculino, Femenino Menos de 35 años, 36 a 45 años Más de 46 años. Casado, En pareja, Divorciado Separado, Viudo, Soltero
	Nº de hijos a cargo	0 a 1 hijo, 2 a 3 hijos, 4 a 5 hijos.

VARIABLES	DIEMENSIONES	INDICADORES
<u>GRADO DE ESTRÉS:</u> Es el orden o medida que se le otorga, a la cantidad de factores a lo que el sujeto (enfermero); manifiesta estar padeciendo.	Más de 10 indicadores 7.50 a 9.99 indicadores 5 a 7.49 indicadores Menos de 5	GRAVE MODERADO DE RIESGO MODERADO LEVE

DISEÑO METODOLOGICO

TIPO DE ESTUDIO

Cuantitativo, Descriptivo Y Retrospectivo: Porque intenta medir y describir las situaciones estresoras de los enfermeros que trabajan en el Sistema de Emergencia Médica, (ECI) y cuanto lo afectan.

AREA DE ESTUDIO

El área esta comprendida en la base principal donde se desarrolla toda la actividad administrativa y la sala de despacho, dado que es el lugar de reunión de los profesionales de enfermería, desde allí se efectúa la reposición y controles sobre todas las unidades del Gran Mendoza.

Esta base se encuentra ubicada en calle 9 de julio 1936 de la ciudad de Mendoza, allí se concentra a las 7 hs. de todos los días las unidades correspondiente a las bases operativas de Lujan de Cuyo, Maipú, Godoy Cruz, Guaymallén y Ciudad. Esto corresponde: cinco unidades para atención de pacientes adultos y una unidad para atención pediátrica.

POBLACIÓN

Todos los profesionales de enfermería que trabajan en el Sistema de Emergencia (ECI) Mendoza, siendo el total 38 enfermeros. El presente estudio toma a toda la población por lo que no se trabaja con muestra.-

UNIDAD DE ANALISIS

El enfermero que trabaja en el Sistema de Emergencias Médica ECI, Gran Mendoza.

DISEÑO DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÉCNICAS:

Entrevistas personales a cada sujeto de estudio.

INSTRUMENTO

Una encuesta anónima con preguntas estructuradas tendiente a buscar los datos de las variables en estudio.

FUENTE DE RECOLECCIÓN DE DATOS

PRIMARIA: se obtiene la información de los enfermeros que están afectados por la problemática.

PROCESAMIENTO Y TABULACIÓN DE LOS DATOS

Se solicita la autorización de las autoridades del ECI, para realizar la investigación.

Se solicita autorización a los enfermeros para ser entrevistados.

Los recursos humanos y técnicos, estarán a cargo por los investigadores.

GRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las actividades se centran en el último trimestre del 2003 y primer trimestre del 2004.

PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Una vez realizada la recolección de datos se ordena la información en una Matriz de datos, para luego procesarlos y presentar la información en tablas de doble entrada con frecuencia absoluta y relativa son gráficos de torta y barra, de manera de visualizar como juegan las variables en estudio y poder comprobar o no la hipótesis planteada en la realidad.

FACTORES EXTERIORES
HISTORIA DE EMERGENCIAS MUNDIALES (REM)
MEMORIA 1993-1994

OBJETIVO: ENTENDER EL SISTEMA DE EMERGENCIAS MUNDIALES Y SU EVOLUCIÓN.
EN EL SIGLO XX, EL MUNDO HA VIVIDO UNA SUCESIÓN DE CRISIS Y EMERGENCIAS.

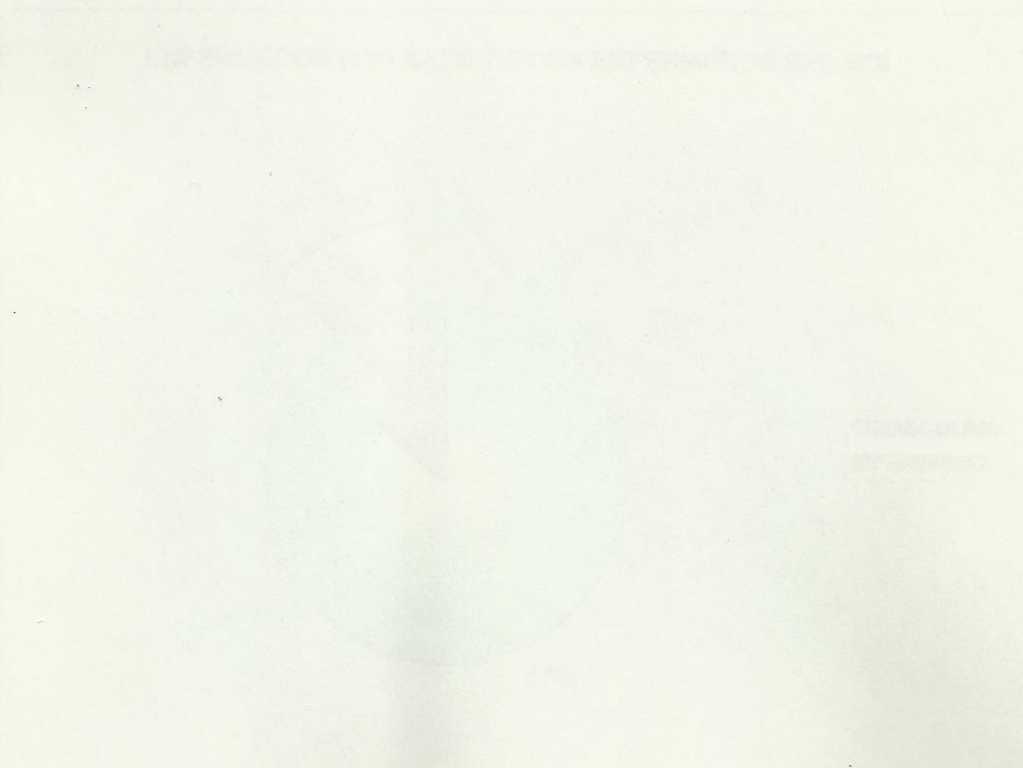
SÍNTESIS DE LOS DATOS		
PAÍS	FA	FE
ARGENTINA	13	17
BRASIL	1	13
CHILE	2	12

EL MUNDO HA VIVIDO UNA SUCESIÓN DE CRISIS Y EMERGENCIAS.
EN EL SIGLO XX, EL MUNDO HA VIVIDO UNA SUCESIÓN DE CRISIS Y EMERGENCIAS.

CONCLUSIÓN:

ANÁLISIS DE LOS DATOS

EL MUNDO HA VIVIDO UNA SUCESIÓN DE CRISIS Y EMERGENCIAS.



FINANCIA
CÓPIA

EL MUNDO HA VIVIDO UNA SUCESIÓN DE CRISIS Y EMERGENCIAS.
EN EL SIGLO XX, EL MUNDO HA VIVIDO UNA SUCESIÓN DE CRISIS Y EMERGENCIAS.

EL MUNDO HA VIVIDO UNA SUCESIÓN DE CRISIS Y EMERGENCIAS.
EN EL SIGLO XX, EL MUNDO HA VIVIDO UNA SUCESIÓN DE CRISIS Y EMERGENCIAS.

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N° 1

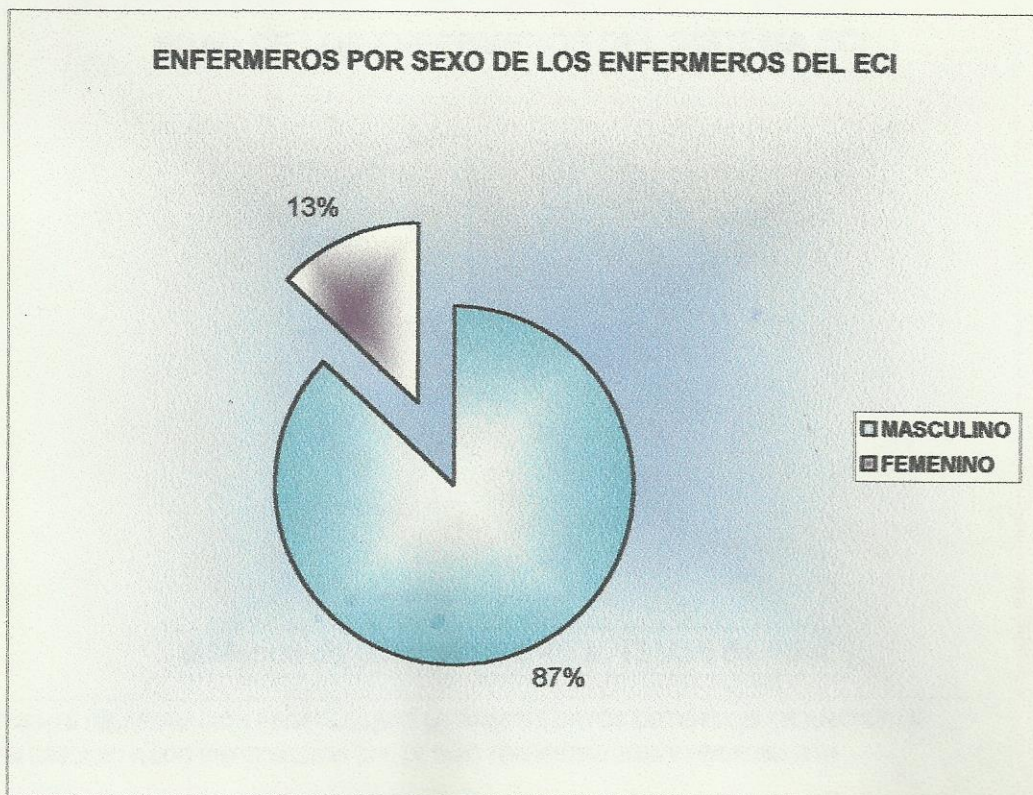
TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMRGENCIAS MEDICAS ECI,POR SEXO,
EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

SEXO	N° DE ENFERMEROS	
	FA	FR
MASCULINO	33	87%
FEMENINO	5	13%
TOTAL	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA,SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO N° I

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMRGENCIAS MEDICAS ECI,POR SEXO,
EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA,SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Los datos obtenidos procesados revelan que trabajan más varones (87%) que mujeres (13%)

Es de destacar que hace unos años atrás se solicitaban para estos servicios el 100% de hombres, hoy la mujer tiene la posibilidad de ejercer la actividad en estos servicios.

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

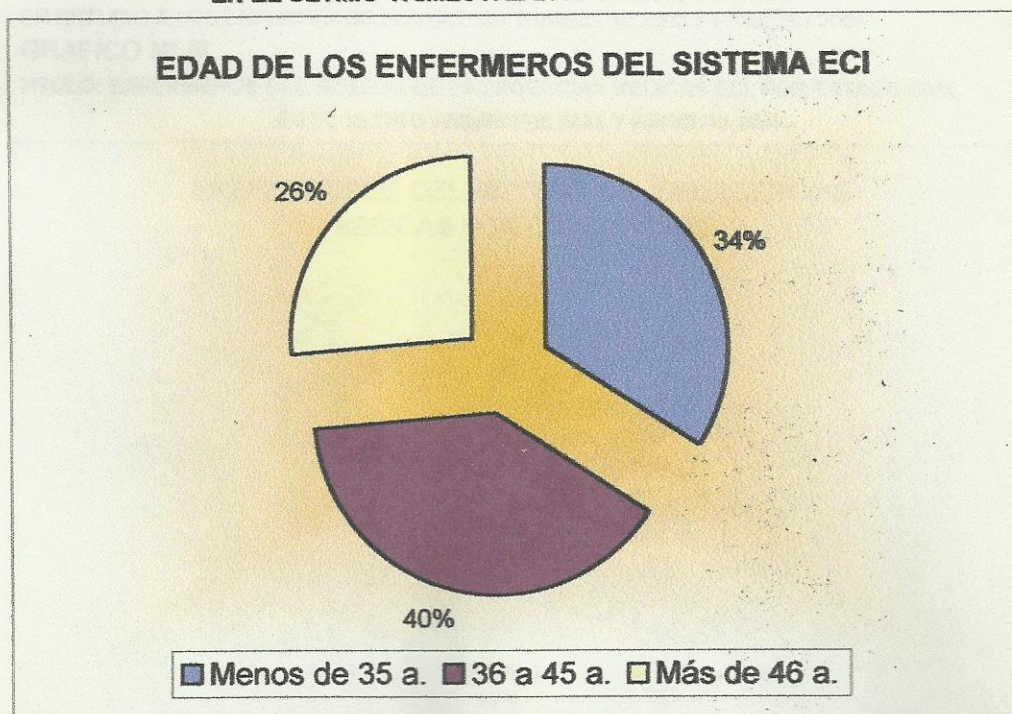
TABLA N° 2

**TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR EDAD
EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-**

EDAD	N° DE ENFERMEROS	
	FA	FR
Menos de 35 a.	13	34%
36 a 45 a.	15	40%
Más de 46 a.	10	26%
TOTAL	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004
GRAFICO N° II

**TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR EDAD,
EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-**



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Los datos nos muestran que el 74% de la población están incluidos en los Intervalos Menos de 35 a 46 años, lo cual nos daría la pauta de que la profesión de enfermería no escapa a la realidad actual del sistema de contraprestación laboral, que busca esta franja etárea, por su experiencia y en su plenitud laboral (activa productiva)

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N°3

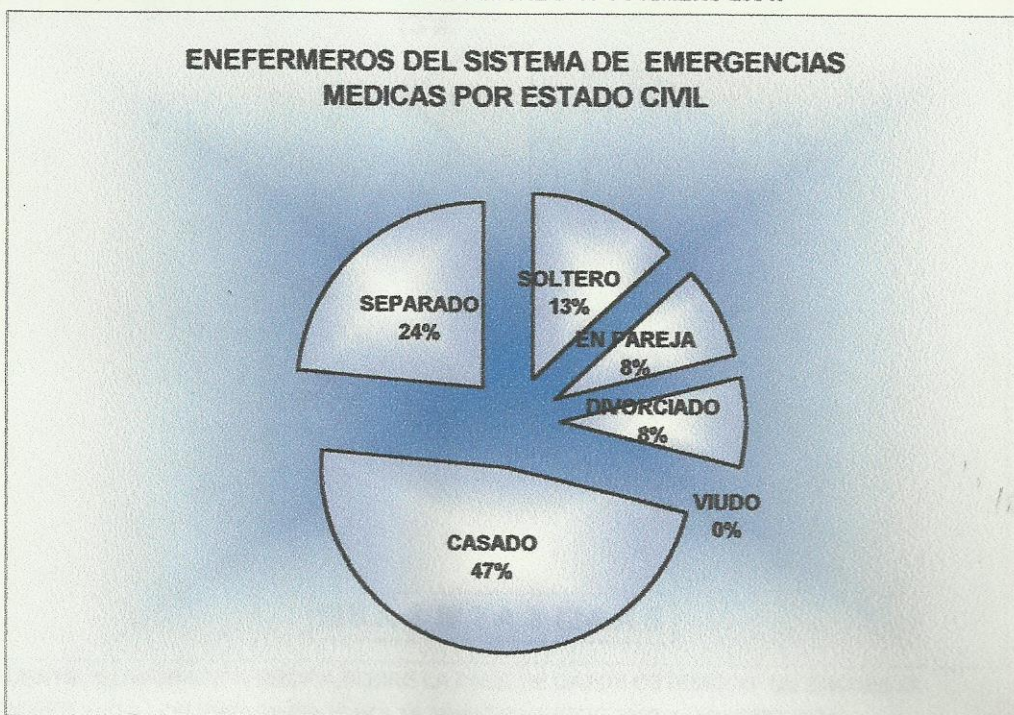
TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR ESTADO CIVIL
EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

ESTADO CIVIL	N° DE ENFERMEROS	
	FA	FR
SOLTERO	5	13%
EN PAREJA	3	8%
DIVORCIADO	3	8%
VIUDO	0	
CASADO	18	47%
SEPARADO	9	24%
TOTAL	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO N° III

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR ESTADO CIVIL
EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Con respecto a la dimensión estado civil, llama la atención por la sumatoria de las personas separadas 24%, divorciados 8% es de 32% y los solteros 13% suman 45%, lo que reflejaría la inestabilidad de formar y mantener una relación de pareja estable.

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

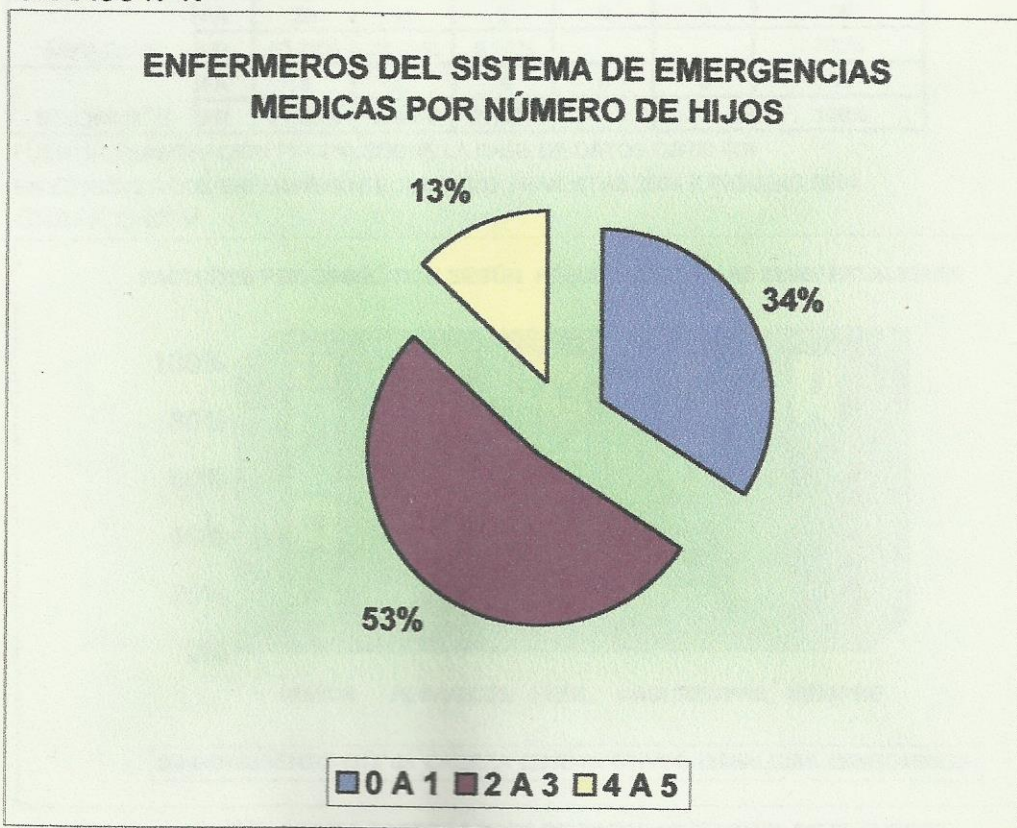
TABLA N°4

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR NÚMERO DE HIJOS
EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

NÚMERO DE HIJOS	N° DE ENFERMEROS	
	FA	FR
0 A 1	13	34.21%
2 A 3	20	52.63%
4 A 5	5	13.15%
TOTAL	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO N° IV



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Los datos más relevante se dan en los enfermeros que tienen más de dos hijos; 52,63, lo que significa que los enfermeros tengan carga familiar, un factor de estrés dado que deben proveer las satisfacciones básicas del grupo familiar.

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N° 5

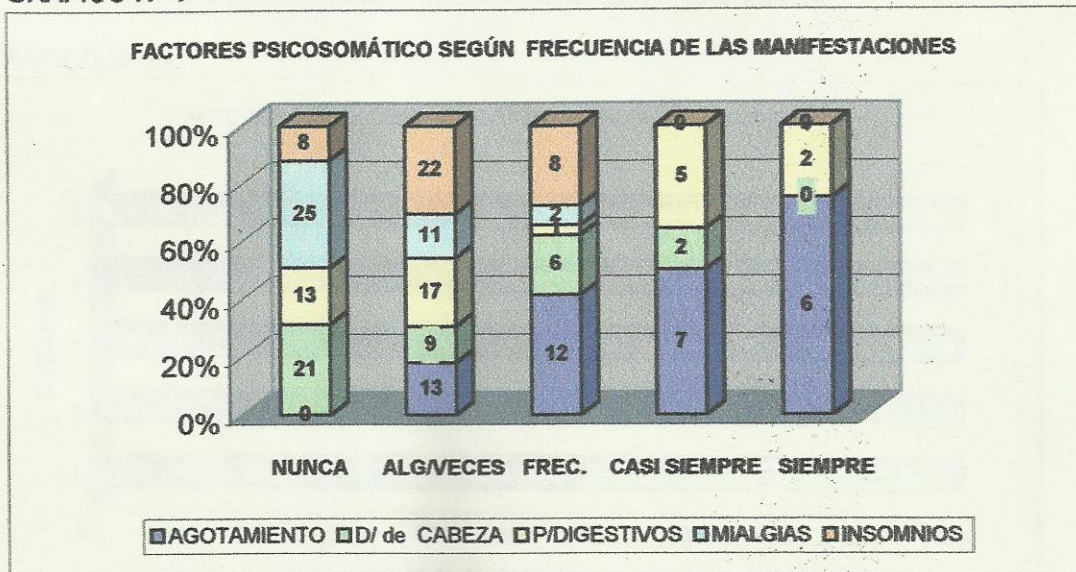
TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR FACTORES PSICOSOMÁTICOS, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

DIMENSIONES		FACTORES PSICOSOMÁTICOS					TOTAL
		1	2	3	4	5	
AGOTAMIENTO	FA	0	13	12	7	6	38
	FR		32,21%	31,58%	18,42%	15,79%	100%
D/CABEZA	FA	21	9	6	2	0	38
	FR	55,26%	23,68%	15,78%	5,26%		100%
P/DIGESTIVOS	FA	13	17	1	5	2	38
	FR	32,21%	44,73%	3,80%	13,15%	5,26%	100%
MIALGIAS	FA	25	11	2	0	0	38
	FR	65,79%	28,95%	5,26%			100%
INSOMNIOS	FA	8	22	8	0	0	38
	FR	21,05%	57,89%	21,05%			100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS

EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO N° V



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA

EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Los datos más relevantes nos muestran que 100% de los enfermeros tienen agotamiento, con distintas frecuencias. El 55% nunca tiene dolor de cabeza. El 78,84% presentan problemas digestivos de los cuales manifiestan el 44,73% Algunas Veces y el 34,21 Nunca.-

El 65,79% no tienen Mialgias. El 78,94% padecen en alguna frecuencia insomnio.

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

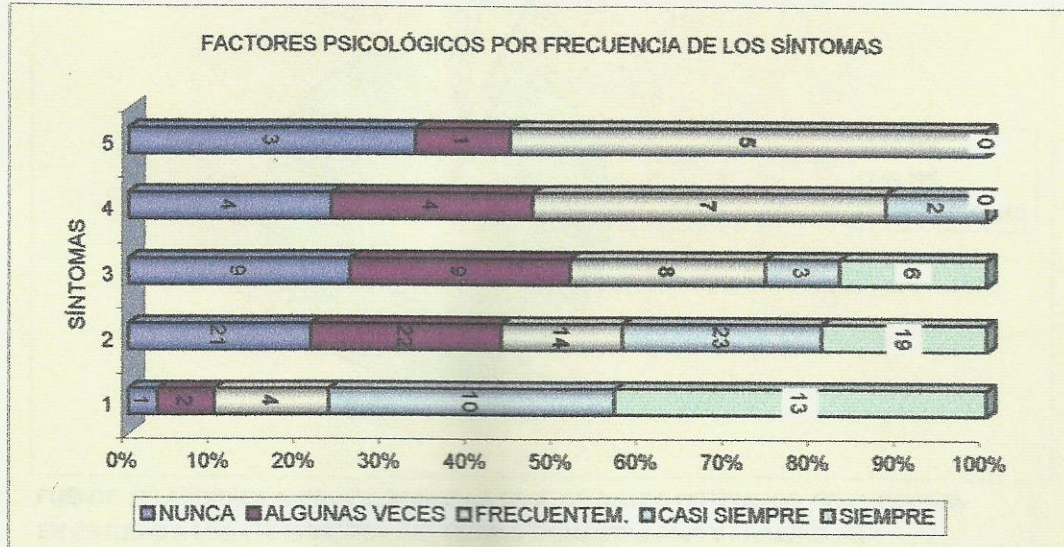
TABLA N° 6

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR FACTORES PSICOLÓGICOS, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

FACTORES		FRECUENCIAS					TOTAL
		1	2	3	4	5	
IRRITABILIDAD	FA	1	21	9	4	3	38
	FR	3,80%	55,26%	23,68%	10,52%	7,89%	100%
MAL HUMOR	FA	2	22	9	4	1	38
	FR	5,26%	57,89%	23,68%	10,68%	3,80%	100%
ANSIEDAD	FA	4	14	8	7	5	38
	FR	10,52%	36,84%	21,05%	18,42%	13,15%	100%
INCAPACIDAD P/CONCENT.	FA	10	23	3	2	0	38
	FR	38%	60,52%	7,90%	5,26%		100%
ANGUSTIA	FA	13	19	6	0	0	38
	FR	34,21%	50%	15,79%			100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO N° VI



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Se observa que el mayor porcentaje, el 97,36% sufren problemas de IRRITABILIDAD. El 89,5% se muestra ansioso. El 86,8% manifiestan no tener problemas para concentrarse en sus actividades. El 84,21% presentan un bajo nivel de angustia.

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N°7

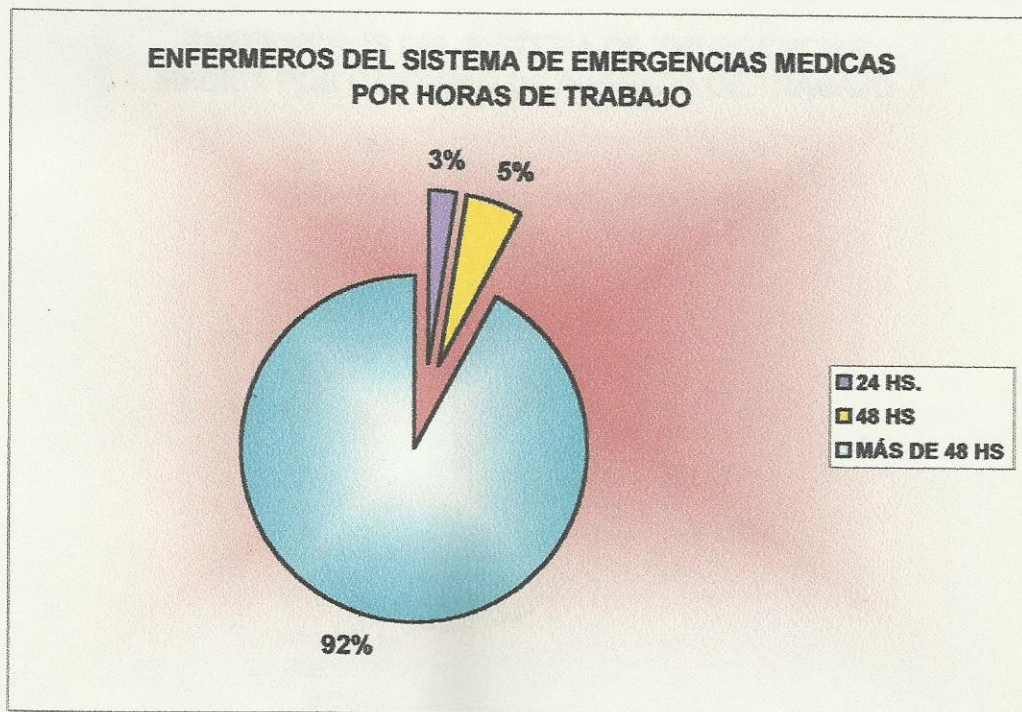
TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR HORAS DE TRABAJO EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

HORAS DE TRABAJO	N° DE ENFERMEROS	
	FA	FR
24 HS.	1	3,80%
48 HS	2	5,26%
MÁS DE 48 HS	35	92,10%
TOTAL	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO N° VII

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR HORAS DE TRABAJO EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

El 92,10 de los enfermeros encuestados trabajan más de 48Hs, en estrecha relación con la cantidad de puestos de trabajo que ejercen los enfermeros que se dedican a ésta actividad

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N°8

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR NUMERO DE TRABAJO EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

HORAS DE TRABAJO	N° DE ENFERMEROS	
	FA	FR
1	5	13,15%
MÁS DE 1	33	86,85%
TOTAL	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO N° VIII

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR NUMERO DE TRABAJO EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICA POR CANTIDAD DE PUESTOS DE TRABAJO



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Los datos nos revelan que un 86,85% de los encuestados tienen más de un trabajo estable. Algunos de éstos tiene hasta tres trabajo dado que los horarios de 24hs por 48hs de "descanso", les permite realizar estas actividades.

SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N°9

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR CONSIDERACIÓN DEL SALARIO, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

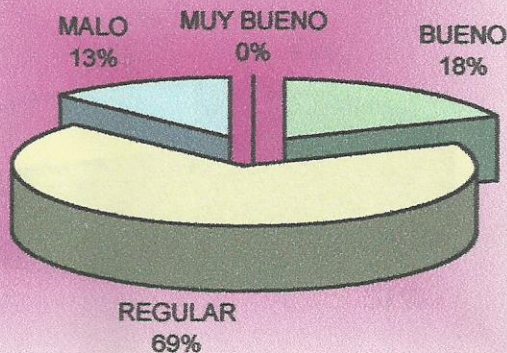
CONSIDERACIÓN DEL SALARIO	N° DE ENFERMEROS	
	FA	FR
MUY BUENO	0	
BUENO	7	18,42%
REGULAR	26	68,42%
MALO	5	13,16%
TOTAL	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO N° IX

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR CONSIDERACIÓN DEL SALARIO, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

CONSIDERACIONES DEL SALARIO DE LOS ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICA



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

El 81,6% manifiesta no estar conforme con lo que percibe por su trabajo. Hay un alto porcentaje de enfermeros que no se siente retribuido por el esfuerzo de ejercer una actividad como es la Emergencia.

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N°10

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR SCORES DE RIESGO EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

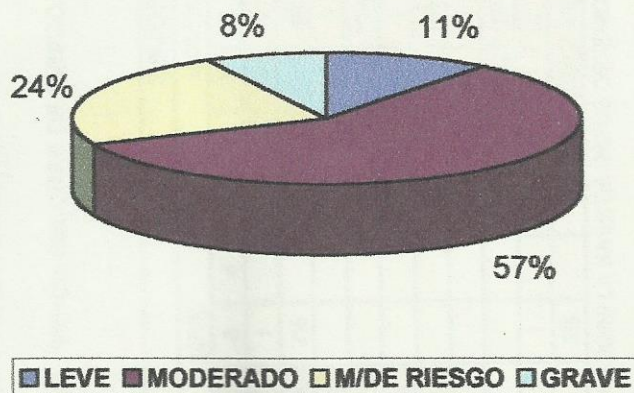
ESCORES	N° DE ENFERMEROS	
	FA	FR
LEVE	4	10,52%
MODERADO	22	57,89%
M/DE RIESGO	9	23,70%
GRAVE	3	7,89%
TOTAL	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO X

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR SCORE DE RIESGO EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

SCORES DE RIESGO DE ESTRÉS DE LOS ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICA



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Aunque el mayor porcentaje están en un estado moderado de estrés, (57,89%), un porcentaje de 23,70% de moderado de alto riesgo que si no se interviene con medidas preventivas para mitigar estos factores, en poco tiempo pasarán a engrosar los graves.

Los factores desencadenantes que se puedan observar son personales y laborales dado que en los factores psicosomáticos y psicológicos no se observan signos importante de estrés .

FACTORES ESTRESORES
SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI)
MENDOZA 2003-2004

TABLA N°11

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR FACTORES

PSICOLOGICOS , SEGÚN ESCORES DE RIESGO, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMER TRIMESTRE DEL 2004

FACTORES		ESCORES DE RIESGOS DE ESTRÉS																		TOTAL				
		LEVE					MODERADO					MODERADO CON RIESGO					GRAVE							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3		4	5		
PSICOLOGICOS	F.r.						1	2	3	4	5													
	FA		3	1			1	15	6				4	2	2	1				2	1			38
	FR		8%	3%			3%	39%	16%				11%	5%	5%	3%				5%	3%			100%
IRRITABILIDAD	FA		4				1	16	5			1	2	4	2					2	1			38
	FR		11%				3%	42%	13%			3%	5%	11%	5%					5%	3%			100%
	FA	1	3				3	9	7	3			2	1	3	3				2	1			38
ANSIEDAD	FR	3%	8%				8%	24%	18%	8%			5%	3%	8%	8%				5%	3%			100%
	FA	4					6	14	1	1			7	1	1		1	1	1					38
	FR	11%					18%	36%	3%	3%			18%	3%	3%		3%	3%	3%					100%
P/CONSENT.	FA	3		1			8	11	3				2	6	1				2	1				38
	FR	8%		3%			21%	29%	8%				5%	16%	3%				5%	3%				100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMERO ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO DEL 2004

Los datos muestran que los enfermeros que respondieron a la encuesta padecen algún factor psicológico en distinto grado de estrés, la población esta centrada en los Moderados(58%) y Moderados de riesgo(24%); distribuidos en los primeros entre Nunca, Algunas Veces , Frecuentemente y en Segundo lugar se dividen entre algunas veces, frecuentemente y casi siempre.

FACTORES ESTRESORES
SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI)
MENDOZA 2003-2004

TABLA N°12

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR FACTORES

PSICOSOMÁTICOS , SEGÚN ESCORES DE RIESGO, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMER TRIMESTRE DEL 2004

FACTORES PSICOSOMÁT.	F.I.	ESCORES DE RIESGOS DE ESTRÉS															TOTAL
		LEVE					MODERADO					MODERADO CON RIESGO					GRAVE
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
PSICOSOMÁT.	FA		1	3				11	6	4	1			4	2	3	38
AGOTAMIENTO	FR		3%	8%				29%	16%	11%	3%			11%	5%	8%	100%
DOLOR DE CABEZA	FA	4					15	6	1			1	3	4	1		38
	FR	11%					39%	16%	3%			3%	8%	11%	3%		100%
PROBLEMAS DIGESTIVOS	FA	2	2				11	10	1			4	5		1	1	38
	FR	5%	5%				29%	26%	3%			11%	13%		3%	3%	100%
MIALGIAS	FA	3	1				16	5	1			4	4	1	1	1	38
	FR	8%	3%				42%	13%	3%			11%	11%	3%	3%	3%	100%
INSOMNIOS	FA	1	3				7	11	4				6	3	1	2	38
	FR	3%	8%				18%	29%	11%				16%	8%	3%	5%	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMERO ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO DEL 2004

La tabla nos muestra en cuanto los factores psicosomáticos un alto porcentaje han manifestado tener los síntomas en distintas frecuencias. El agotamiento el 100% lo sienten; dolor de cabeza se centra el más alto porcentaje de la población, en algunas veces y frecuentemente. Los enfermeros que (3) manifiestan sentir entre frecuentemente y siempre. Un alto porcentaje del total(36%) manifiestan no tener dolor de cabeza, problemas digestivos, mialgias e insomnio.

**FACTORES ESTRESORES
SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI)
MENDOZA 2003-2004**

TABLA N° 13

TÍTULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR ESCORES DE RIESGO SEGÚN FACTORES SOCIALES: EDAD, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

EDAD	ESCORES DE RIESGO				TOTAL
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	
Menos de 35 a.	0	12	1	0	13
36 a 45 años	3	7	4	1	15
más de 46 a.	1	3	4	2	10
TOTAL	4	22	9	3	38

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004
VALORES RELATIVOS HORIZONTALES

EDAD	ESCORES DE RIESGO				TOTAL
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	
Menos de 35 a.	0	92%	8%		100%
36 a 45 años	20%	47%	27%	6%	100%
más de 46 a.	10%	30%	40%	20%	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004
VALORES RELATIVOS VERTICAL

EDAD	ESCORES DE RIESGO			
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE
Menos de 35 a.	0	55%	12%	0
36 a 45 años	75%	32%	44%	36%
más de 46 a.	25%	13%	44%	64%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

El grupo más vulnerable es la población comprendida en el intervalo 36 a 45 a.

Ya que el 39% del total de esta población presenta distintos grados de estrés.

el 92% de los sujetos del primer intervalo se encuentran comprendido en los

Moderados; y los enfermeros de 46 y más(60%) se encuentran comprendidos

entre los escores de moderado en riesgo y grave, población que necesitan mayor atención.

**FACTORES ESTRESORES
SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI)
MENDOZA 2003-2004**

TABLA N° 14

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR
ESCORES DE RIESGO SEGÚN FACTORES SOCIALES: PUESTOS DE TRABAJO,
EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

PUESTOS DE TRABAJO	ESCORES DE RIESGO				TOTAL
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	
1 PUESTO	3	2	0	0	5
M/ DE 1 PUESTO	1	20	9	3	33
TOTAL	4	22	9	3	38

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

VALORES RELATIVOS HORIZONTALES

PUESTOS DE TRABAJO	ESCORES DE RIESGO				TOTAL
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	
1 PUESTO	60%	40%	0	0	100%
M/ DE 1 PUESTO	3%	61%	27%	9%	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

VALORES RELATIVOS VERTICAL

PUESTOS DE TRABAJO	ESCORES DE RIESGO			
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE
1 PUESTO	75%	9%	0	0
M/ DE 1 PUESTO	25%	91%	100%	100%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Por los datos registrados la población más vulnerable es la que tiene más de 1 puestos y se encuentran centrados entre los moderados y graves y lo más característico es que los sujetos de estudios comprendidos en los 2 últimos escores el 100% de los que tienen más de 1 puesto se centran en estos rangos.

FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N° 15

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR ESCORES DE RIESGO SEGÚN FACTORES SOCIALES: HORAS DE TRABAJO, EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

HORAS DE TRABAJO	ESCORES DE RIESGO				TOTAL
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	
HASTA 24 HS.		1			1
48 HS	2				2
MÁS DE 48 HS.	2	21	9	3	35
TOTAL	4	22	9	3	38

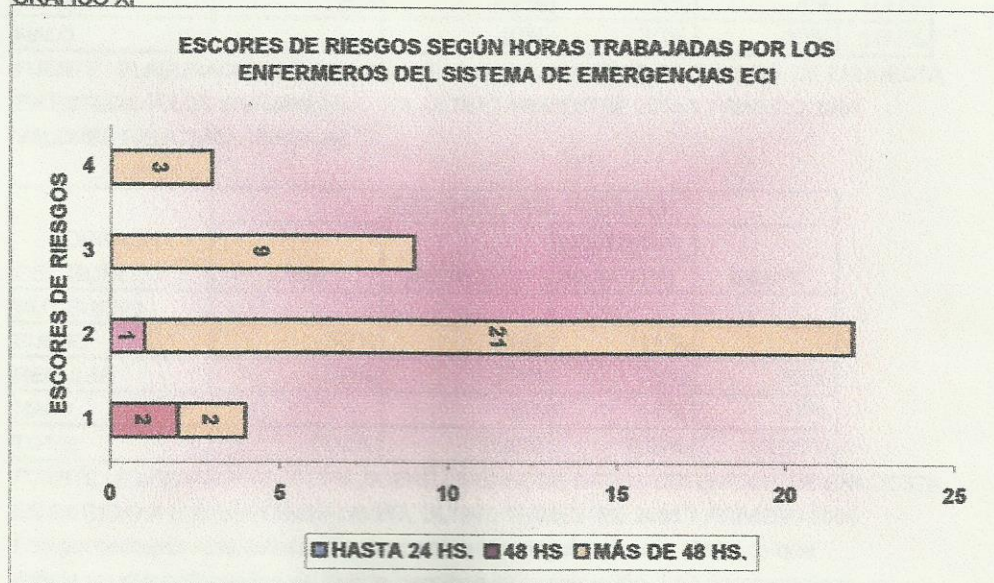
FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

TABLA N° 16: FRECUENCIAS RELATIVAS

HORAS DE TRABAJO	ESCORES DE RIESGO				TOTAL
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	
HASTA 24 HS.		100%			3%
48 HS	100%				5%
MÁS DE 48 HS.	6%	60%	26%	8%	92%
TOTAL	11%	58%	24%	7%	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

GRAFICO XI



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

La población más vulnerable es la que trabaja más de 48 hs. de trabaja(92%) y padece algún grado de estrés ya que se encuentran distribuidas en los 4 escores.

**FACTORES ESTRESORES
SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI)
MENDOZA 2003-2004**

TABLA N° 17

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR
ESCORES DE RIESGO SEGÚN FACTORES SOCIALES: OPINIÓN DEL SUELDO,
QUE PERCIBEN, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

OPINIÓN DEL SUELDO	ESCORES DE RIESGO				TOTAL
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	
MUY BUENO					0
BUENO	2	4	1		7
REGULAR	2	16	7	1	26
MALO		2	1	2	5
TOTAL	4	22	9	3	38

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

VALORES RELATIVOS HORIZONTALES

OPINIÓN DEL SUELDO	ESCORES DE RIESGO				TOTAL
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	
MUY BUENO					0
BUENO	28%	58%	14%		100%
REGULAR	8%	62%	26%	4%	100%
MALO		40%	20%	40%	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

VALORES RELATIVOS VERTICAL

OPINIÓN DEL SUELDO	ESCORES DE RIESGO			
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE
MUY BUENO				
BUENO	50%	18%	11%	
REGULAR	50%	73%	78%	33%
MALO		9%	11%	67%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA
EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004

Los porcentajes más relevantes se centran en regular y malo (81%) lo que refleja un disconformidad de lo que perciben por prestación. Los comprendidos en los escores de moderado y moderado de riesgo con 73% y 78% respectivamente, por lo que el sueldo es un factor de riesgo complementado que deben trabajar más de un cargo para poder cumplir con sus obligaciones.

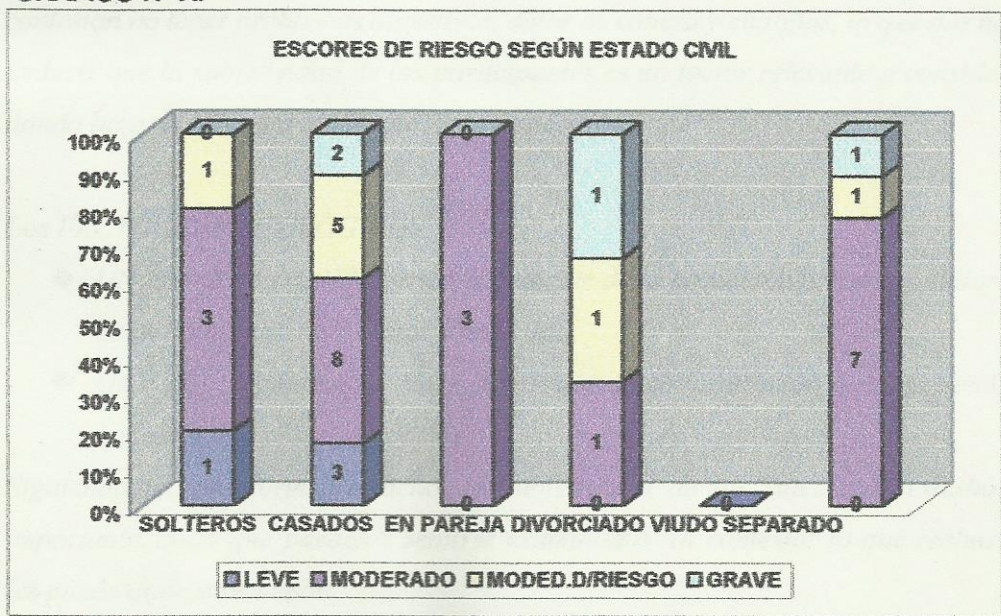
FACTORES ESTRESORES SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS (ECI) MENDOZA 2003-2004

TABLA N° 18

TITULO: ENFERMEROS DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS MEDICAS ECI, POR ESCORES DE RIESGO SEGÚN FACTORES SOCIALES: ESTADO CIVIL, EN EL ULTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004.-

ESTADO CIVIL	ESCORES DE RIESGO				TOTAL	
	LEVE	MODERADO	MODERADO DE RIESGO	GRAVE	F.A.	F.R.
SOLTERO	1	3	1	0	5	13%
CASADO	3	8	5	2	18	47%
EN PAREJA	0	3	0	0	3	8%
DIVORCIADO	0	1	1	1	3	8%
VIUDO	0	0	0	0	0	
SEPARADO	0	7	1	1	9	24%
TOTAL	4	22	8	4	38	100%

FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004
GRAFICO N° XI



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA, SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, ÚLTIMO TRIMESTRE 2003 Y PRIMERO 2004
Los datos nos muestran que aquellos enfermeros que tienen carga familiar son los más vulnerables a padecer algún grado de estrés es por ello que los casado representan el 47% del total y sufre estrés distribuido en los cuatro(4) escores.

CONCLUSIÓN

Luego de analizados los datos en tablas univariadas y bivariadas de las distintas variables en estudio, los investigadores han llegado a las siguientes conclusiones:

En cuanto a los FACTORES PSICOSOMÁTICOS;

- ❖ *Que el total de la población(38) manifiestan tener síntomas de agotamiento.*
- ❖ *El 55% no tiene dolor de cabeza.*
- ❖ *El 78,84% manifiestan que Casi Nunca y Nunca tienen problemas digestivos.*
- ❖ *63,79% no tienen mialgias.*
- ❖ *78,89% manifiestan tener insomnio.*

La teoría existente refiere que estos síntomas son asociados, lo que no se demuestra en la realidad a través de las respuestas de los Enfermeros: un alto porcentaje manifiesta tener agotamiento e insomnio pero a su vez un elevado número de éstos contestan no tener problemas digestivos, dolor de cabeza y mialgias, lo que nos hace deducir que la subjetividad de los participantes es un factor relevante a considerar dando lugar a un sesgo al estudio de investigación.

Los FACTORES PSICOLÓGICOS:

- ❖ *UN Promedio del 93% aproximadamente de la población presentan síntomas de irritabilidad, mal humor y ansiedad.*
- ❖ *Un 85% responden no tener problemas de concentración un bajo nivel de angustia.*

Siguiendo lo anteriormente dicho, la subjetividad de los sujetos de estudio es importante, dado que pueden sentirse examinados al contestar lo que realmente les puede estar sucediendo.

En referencia a los FACTORES SOCIALES:

- ❖ *El 50% de los enfermeros en estudio tienen 36 años a 45 años y el resto se comparten entre el intervalo de menos de 35 años (23,9%) y los más de 45 años (26%), lo que se refleja que se solicita para este trabajo, enfermeros con experiencia sin edad avanzada, requisito del mercado laboral.*
- ❖ *En cuanto al estado civil y N° de hijos, los datos más relevantes son los casados que representan el 47,36% y lo siguen los separados con el 23%. El 52% de éstos tienen 2 a 3 hijos. Dicha situación significa para el profesional una carga, dado que deben proveer y satisfacer las necesidades básicas de su grupo familiar.*
- ❖ *Es por ello que se presenta una relación estrecha con las horas que trabajan, más de 48 horas(92,10%), y la cantidad de puestos de trabajo(86,85) tienen más de un puesto de trabajo. Dicho sacrificio no es compensado con la retribución por su trabajo, dado que el 82% opinan que sus remuneraciones son entre regular y mala.*

Los factores sociales y laborales, los datos reflejan que los sujetos de estudio están bajo presión dado que deben responder a sus familias y sus trabajos en forma eficiente.

Al hacer un entrecruzamiento de las variables se ha podido comprobar que si se suman los factores de la población presentan una alta vulnerabilidad dado que 4 tienen un grado Leve, 22 en forma Moderada, 9 Moderada de Riesgo y 3 en un grado de estrés grave, que necesitan una pronta atención.

A modo de conclusión final se cree que se han logrado los objetivos planteados ya que:

- ❖ *Se ha demostrado el grado de afectación que llevan a los profesionales de enfermería del Sistema de Emergencias Médicas (ECI) a situaciones de estrés que lo predispone a una mayor vulnerabilidad.*
- ❖ *Se conoce la información que poseen los enfermeros sobre los factores estresores en el ámbito laboral.*
- ❖ *Se han Identificado los factores de riesgo a que están expuestos los enfermeros del sistema de Emergencias (ECI)*

- ❖ Se ha medido el grado de afectación de los enfermeros por factores estresores.

Como así también la hipótesis, dado que la sumatoria de factores dan lugar a distintos niveles de afectación de la población siendo un alto porcentaje de Moderado a Moderado en riesgos. Un 80% de la población es vulnerable dado que presentan síntomas de alarma que debe ser tenido en cuenta por la institución laboral.

RECOMENDACIONES

Al realizar este estudio nos permitió identificar aspectos relevantes aún de nuestras propias conductas a tener en cuenta y, preocupados por los resultados, donde se considera un número considerable de enfermeros expuestos al riesgo de enfermar, surge la necesidad de brindar información para tomar acciones que disminuyan en lo posible la problemática que estos enfermeros están padeciendo:

A NIVEL GENERAL: La importancia de fomentar la modificación de estilos de vida más saludable. Adoptar una posición de equilibrio espiritual, mental y física, frente a las distintas situaciones que depara la vida moderna. Mejorar la adaptación al medio. (Ver adjunto)

Difundir los resultados de la investigación y seguir profundizando sobre el tema.

AL SISTEMA DE EMRGENCIAS ECI: Se sugiere:

Que se le conceda a los trabajadores, la creación de espacios de reflexión, reuniones grupales, terapia de apoyo psicológicos, grupos de autoayuda, etc. Concediéndole una hora (por semana) para esta forma de abordaje terapéutico.

La empresa y sus dirigentes deben apoyar y comprender que la prevención de las enfermedades laborales, es una inversión en salud, disminuyendo costos a largo plazo, porque influye en la disminución de ausentismo y los posibles problemas legales.

A LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA: Se sugiere la creación de Comités de seguridad laboral, identificando a los líderes de manera que a través de ellos, se tomen acciones de promoción y prevención. Tendiendo a un perfecto balance de horas para trabajo, sueño, y recreación (que incluye ejercicios físicos).

Otra alternativa es de proveer folletería u otro tipo de material informativo que contenga datos de cómo manejar y enfrentar las crisis.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ BONET JOSÉ, “Ansiedad y Depresión”, Información Científicas Gador, Pág. 7, UBA, Bs. As. 1998
- ❖ BRUNNERY SUDDARTH, “Enfermería Médica Quirúrgica”, 8 Edición, editorial MC: Graw- Hill Interamericana, México, 1998.
- ❖ CANALE, F.H.D. “Metodología de la Investigación”, Serie Palter n°2, Edición 1994.
- ❖ DE LA PEÑA E. Y OTROS. “Enfermería Clínica”, art. “factores Relacionado con el Estrés profesional”,pág. 58-64. Editorial Doyma, España, volumen 12, 2002.
- ❖ DUGAS, B.W. “Tratado de Enfermería Práctica”, 4ta Edición, editorial MC: Graw- Hill Interamericana, México, 1998.
- ❖ DUGÁS BW, “Salud, enfermedades”, Editorial MC: Graw- Hill Interamericana, México, 1998.
- ❖ FLORES LOZANO J.A. “Síndrome de estar Quemado”, editorial Edikete, Barcelona 1988.
- ❖ GARCÍAS VAZQUEZ D. Y OTROS “identificación de Factores de Estrés por Enfermería de Atención Especializado,
- ❖ JIMÉNEZ JUAN LARIA CARLOS Y OTROS “Enfermería Clínica, Volumen 5, Madrid, 2001
- ❖ NAVARRO Y OTROS. “Cuidados Paliativos”, art.”Síndrome de Agotamiento Y Estrés de Los Profesionales”, Volumen II, Capitulo 64 pág. 108, Editorial ICEPSS, España, 1998.-
- ❖ STAGNARO JUAN CARLOS, “Vulnerabilidad”, Información Científicas Gador, Pág. 4, UBA, Bs. As. 1998
- ❖ OMS (Autores varios), recopilación bibliográfica sobre la Salud Pública, UNC, Mendoza, 2003.-
- ❖ w.w.w.sede-escobar@ fleni.org.ar.”estrés: datos para manejarlo”, Buenos Aires-Argentina. año 2004.

- ❖ MAG. ALICIA DEVOTO, LIC. IRMA ECHEVERRIA .”Reflexiones y Estrategias para Afrontar las Crisis”, Revista N° 48. Temas DE Enfermería, Sanat. Mater Dei, Argentina, Septiembre 2002.

ANEXOS

ENCUESTA
FACTORES ESTRÉSANTES
SERVICIO DE EMERGENCIA NO MONDOLLA
2003-2004

SEXO
EDAD

FORMACIÓN ACADÉMICA

EXPERIENCIA

¿Ha sufrido alguna vez un accidente laboral?

Nunca Algunas Casi Casi Siempre
veces pocas veces siempre

1. Accidentes

☐☐☐☐☐

2. Falta de recursos

☐☐☐☐☐

3. Problemas de personal

☐☐☐☐☐

ANEXOS

4. Incapacidad

☐☐☐☐☐

5. ¿Ha sufrido alguna vez un accidente laboral?

Nunca Algunas Casi Casi Siempre
veces pocas veces siempre

1. Accidentes

☐☐☐☐☐

2. Falta de recursos

☐☐☐☐☐

3. Falta de personal

☐☐☐☐☐

4. Incapacidad por

☐☐☐☐☐

5. Falta de recursos

☐☐☐☐☐

6. Falta de personal

☐☐☐☐☐

ENCUESTA FACTORES ESTRESORES SERVICIO DE EMERGENCIA ECI-MENDOZA 2003-2004

SEXO:
EDAD:

UNIDAD DE ANÁLISIS N°:.....

FACTORES ESTRESORES

a- ¿Usted presenta algunos de estos síntomas físicas?

	Nunca	Algunas Veces	Con Frecuencias	Casi Siempre	Siempre
1. Agotamiento	☐	☐	☐	☐	☐
2. Dolor de cabeza	☐	☐	☐	☐	☐
3. Problemas digestivos	☐	☐	☐	☐	☐
4. Mialgias	☐	☐	☐	☐	☐
5. Insomnio	☐	☐	☐	☐	☐

b- ¿Ante situaciones críticas ¿cómo responde

	Nunca	Algunas Veces	Con Frecuencias	Casi Siempre	Siempre
1. Irritabilidad	☐	☐	☐	☐	☐
2. Mal Humor	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ansiedad	☐	☐	☐	☐	☐
4. Incapacidad para concentrarse	☐	☐	☐	☐	☐
5. Angustia	☐	☐	☐	☐	☐

c- ¿Cuántas horas trabaja por semana?

1. 24 hs.

☐

2. 48hs

☐

3. + de 48 hs

☐

d- ¿Cuántos trabajos tiene Usted?

1. uno(1)

☐

2. Más de uno(1)

☐

e- ¿Cómo considera Usted que es su salario?

1. Muy Bueno

☐

2. Bueno

☐

3. Regular

☐

4. Malo

☐

f- Estado Civil

1. Casado

☐

2. En Pareja

☐

3. Separado

☐

4. Divorciado

☐

5. Viudo

☐

6. soltero

☐

g- Números hijos a cargo

☐

OBSERVACIONES:

ANALISIS DE GRADO DE ESTRÉS
Si el entrevistado presenta más de:

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|----------|
| ☐ | 10 factores estresores | GRAVE |
| ☐ | + de 5 factores estresores | MODERADO |
| ☐ | - de 5 factores | LEVE |
-

OBSERVACIONES

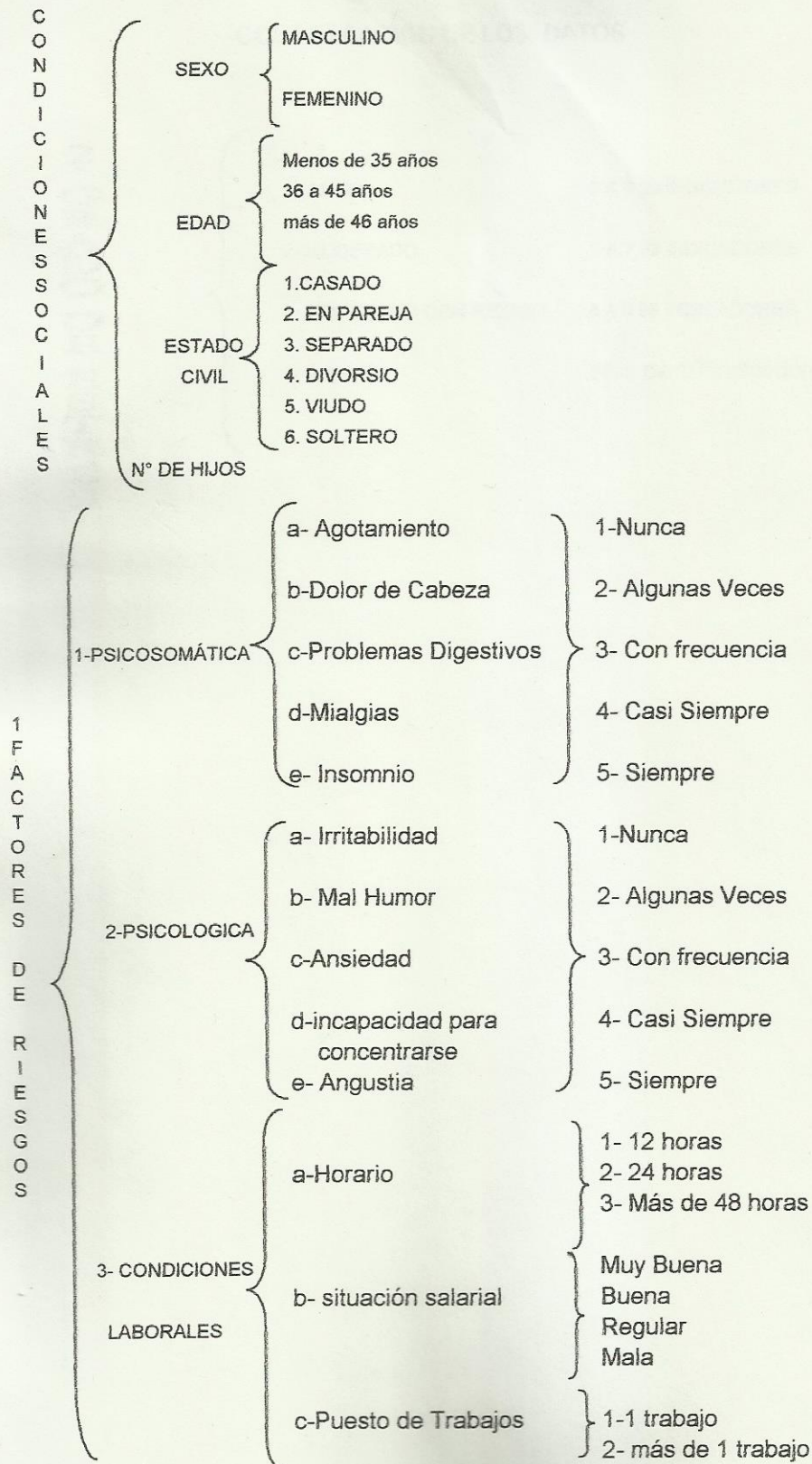
SEXO		EDAD	EST. CIVIL						Niños	a-Agotamiento					b-Dolor de cabeza			c-prob. Digestivos					d-Mialgias					e-Inconmiso																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
U.A.	M	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA SOBRE LA BASE DE DATOS OBTENIDOS DE ENCUESTA EN ESTUDIO A LOS ENFERMEROS ECI, PI

FACTORES TRESORES

[illegible]

CODIFICACIÓN DE LOS DATOS



CODIFICACIÓN DE LOS DATOS

1- LEVE	0 A 4,99 INDICADORES
2- MODERADO	5 A 7,99 INDICADORES
3- MODERADO CON RIESGO	8 A 9.99 INDICADORES
4- GRAVE	Más de 10 indicadores

MANUAL DE PROCESAMIENTO DE LOS SCORES DE RIESGOS

<u>VARIABLES</u>	<u>DIMENSIONES</u>	<u>INDICADORES</u>
<u>FACTORES DE RIESGOS</u>	<u>CONDICIONES SOCIALES:</u>	
	EDAD	Menos de 35 años (0,25) 36 a 45ª (0,50) 46 y Más (1)
	ESTADO CIVIL	Soltero (0) Casado (0,20) En Pareja (0,40) Divorciado (0,60) viudo (0,80) Separado (1)
	Nº DE HIJOS	1 (0,25) 2 (0,50) 3 (0,75) Más de 4 (1)
	<u>CONDICIONES LABORALES</u>	
	Horas De Trabajo Semanales	24 hs. (0,25) hasta 48 hs (0,50) más de 48 hs. (1)
	Cantidad De Puestos De Trabajos	Uno(1) (0,50) Más De Uno(1) (1)
	Consideración Del Salario	Muy Bueno (0,25) Bueno (0,50) Regular (0,75) Malo (1)

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES				
FACTORES ESTRESORES	FACTORES PSICOSOMÁTICOS :	Nunca	Algunas Veces	Frecuent/	Casi Siempre	S siempre
		1(0)	2(0,25)	3(0,50)	4(0,75)	5(1)
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
	FACTORES PSICOLÓGICOS:	Nunca	Algunas Veces	Frecuent/	Casi Siempre	S siempre
		1(0)	2(0,25)	3(0,50)	4(0,75)	5(1)
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
GRADO DE ESTRES	LEVE MODERADO MODERADO DE RIESGO GRAVE	0 a 4,99 indicadores 5 a 7,49 indicadores 7.50 a 9.99 indicadores Más de 10 indicadores

PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTRÉS

(Folleto Informativo)

- ❖ **Aprender a relajarse.**
- ❖ **Aprender a detectar señales tempranas de peligro(físico-psicológico).**
- ❖ **Aprender a aceptar, acceder al diálogo, escuchar al otro, tratar de llegar al consenso.**
- ❖ **Háblese racionalmente a usted mismo, preguntándose cómo lo impactará la situación estresante, en un día o en una semana.**
- ❖ **Organícese: realice un programa realista de actividades diarias que incluya tiempo de trabajo, sueño relajación, recreación.**
- ❖ **Use una lista diaria de "cosas para hacer", use su tiempo y energía de la forma más positiva.**
- ❖ **Disminuya la urgencia del tiempo.**
- ❖ **Conózcase a si mismo.**
- ❖ **Chequee su estilo de vida: una vida saludable incluye alimentación y sueño adecuado, ejercicios.**
- ❖ **Encuentre tiempo para si mismo.**
- ❖ **Colabore y cuide sus vínculos familiares, sus amigos, su privacidad. Apóyese en quienes lo aman**