

EFECTO DE LA TURNICIDAD LABORAL SOBRE EL ESTILO DE VIDA DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

*Linsugeehy Pineda *Nayda Quero

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue analizar los efectos de la turnicidad laboral en los estilos de vida de los profesionales de la salud de la Policlínica Cabudare, estado Lara. Para el logro de este objetivo, se realizó una investigación tipo descriptiva correlacional cuya muestra estuvo conformada por ocho (08) Médicos Residentes y veintidós (22) Enfermeros(as) que desempeñaron sus funciones por turnos en dicha institución durante el periodo enero-agosto 2018. Se les aplicó un instrumento tipo cuestionario conformado por cincuenta y ocho (58) ítems y los hallazgos permitieron establecer que 53,33% de los profesionales de la salud trabajan en dos lugares; 63,33% trabajan en un horario matutino de 7:00 am a 1 pm; 63,33% tienen una dieta balanceada; 80% se mantienen con sueño durante el día; 93,33% cumplen con las normas de tránsito; 96,67% no practican algún tipo de ejercicios; 63,33% destinan parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales; 86,67% de los no fumadores les prohíben a otras personas que fumen en su presencia. Los resultados evidencian que a mayor turnicidad laboral en los profesionales de la salud, se afecta en mayor medida sus actividades recreativas. Se recomienda a los centros asistenciales públicos y privados fomentar en los profesionales de la salud mantener un estilo de vida saludable.

Palabras clave: turnicidad laboral, estilos de vida, profesionales de la salud

WORK SHIFT EFFECTS ON LYFESTYLE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the effects of work shift in lifestyles of healthcare professionals at the Policlínica Cabudare, Lara state. A correlational descriptive type research was carried out with eight (08) Residents and twenty-two (22) Nurses who worked at the Policlínica Cabudare during the January-August 2018 period. They were given a questionnaire-type instrument consisting of fifty-eight (58) items and the findings showed that 53.33% of health professionals worked in two places; 63.33% worked from 7:00 am to 1 pm; 63.33% have a balanced diet; 80% remain sleepy during the day; 93.33% comply with traffic regulations; 96.67% do not exercise; 63.33% dedicate part of their free time in academic or work related activities; 86.67% of non-smokers prohibit other people from smoking in their presence. Results show that a greater work shift of healthcare professionals impact their recreational activities. It is recommended that healthcare centers encourage their staff to maintain a healthy lifestyle.

Keywords: work shift, lifestyle, healthcare professionals

*Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Decanato de Ciencias de la Salud, Departamento de Medicina Preventiva y Social, Barquisimeto, Venezuela. correo electrónico del autor principal: linpineda01@gmail.com.

Recibido: 20/09/2018
Aceptado: 15/11/2018



Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

INTRODUCCIÓN

Los profesionales de la salud son las personas capaces de desarrollar tareas encaminadas a promover y restablecer la salud, así como identificar, diagnosticar y curar enfermedades aplicando un cuerpo de conocimiento especializado propio del nivel superior, que involucra la atención primaria, especialización y enfermería, así como campos como la gerencia, docencia universitaria de pregrado y postgrado, medicina legal y forense, entre otros⁽¹⁾.

Al respecto, los trabajadores del sector sanitario deben enfrentarse con una amplia variedad de actividades, la cual es desarrollada en jornadas laborales por turnos, derivado de las demandas crecientes de las sociedades actuales de los diferentes servicios de salud, actividades constantes e ininterrumpidas. Esto conlleva a que los trabajadores de esos servicios cumplan variados sistemas de calendarios y turnos alternos, en especial el nocturno, generando efectos perjudiciales en su salud⁽²⁾.

En este sentido, se define el trabajo por turnos como un método de organización del tiempo de trabajo, donde “los trabajadores se reemplazan uno al otro en los lugares de trabajo de forma tal que el establecimiento pueda operar más horas de las horas de trabajo que un trabajador individual”⁽³⁾. Por consiguiente, esta tipología de desempeño en el trabajo se puede realizar en el día o en la noche, permanentemente en el horario de tarde o en horarios variables.

En relación a esta problemática, existe un amplio consenso en considerar que el trabajo por turnos genera alteraciones en los estilos de vida ya que el laborar en contra del reloj biológico y el incumplimiento del ciclo activo-inactivo, ocasiona en los individuos pérdida del estado de vigilia, fatiga, somnolencia y otras afecciones. Esta desincronización horaria genera un triple conflicto biológico, laboral y socio-familiar en el trabajador⁽⁴⁾. Por ejemplo, estudios han demostrado que los trastornos del sueño, los trastornos gastrointestinales y las enfermedades cardiovasculares son más frecuentes en las personas que trabajan por turnos variables que en los trabajadores con jornada diurna fija, concibiendo así, a la turnicidad como un tema que

puede ser cuestionado por los investigadores en salud, debido a los cambios que produce en los estilos de vida de sus trabajadores, tanto en el ambiente de trabajo como en los escenarios extra laborales⁽⁵⁾.

El estudio de los estilos de vida es un tema recurrente en la literatura médica, sociológica, epidemiológica y psicológica. El estilo de vida se refiere a las formas recurrentes de la conducta de los individuos y que se realizan de una forma estructurada, constituyéndose en el modo habitual de responder ante una situación, es decir, que se pueden entender como hábito⁽⁶⁾. El estilo de vida abarca los aspectos relacionados con el comportamiento individual, especialmente de aquellos patrones de conducta sostenidos durante un plazo relativamente largo. Asimismo, incluye las actividades que son rutinas cotidianas y hábitos tales como las características nutricionales, horas de vigilia y descanso, auto-cuidado, actividad física y deporte, actividades recreativas, así como el consumo de sustancias psicoactivas, entre otros⁽⁷⁾.

Los estilos de vida de los profesionales de salud, incluyendo el personal médico y de enfermería, tienen una influencia muy importante en la forma como proveen la atención de salud a sus pacientes; repercutiendo además en las prácticas de conductas inadecuadas para el autocuidado de la salud, como el consumo de tabaco y alcohol, el sedentarismo, el estrés, las alteraciones de la salud mental, los cambios en las pautas alimentarias que pueden llevar a la aparición de enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad, y otras formas de comportamiento perjudiciales para la salud y la calidad de vida⁽⁸⁾.

Un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud⁽⁸⁾ reportó que en el año 2010, hubo 1.9 millones de muertes en el mundo ocasionadas por el sedentarismo, la pérdida de 19 millones de años de vida ajustados por discapacidad y entre 15% a 20% de los casos de cardiopatía isquémica, diabetes y ciertos tipos de cáncer. No obstante, aunque esas asociaciones han sido ampliamente reconocidas, la mayoría de los países no están usando adecuadamente tal información para aumentar la eficacia de sus sistemas asistenciales.

En un estudio sobre la situación mundial de las Enfermedades no Transmisibles (ENT), la Organización Mundial de la Salud⁽⁹⁾ muestra que un alto porcentaje de estas enfermedades pueden prevenirse mediante la reducción de sus cuatro factores de riesgos comportamentales más importante: dietas poco balanceadas, el sedentarismo, el tabaquismo y el uso nocivo del alcohol, ya que estos padecimientos entre otros factores ligados a los estilos de vida, causaron la muerte de 36 millones de personas en 2008 y gran parte de las cuales no contaban aún con 60 años de edad, encontrándose en el periodo más productivo de sus vidas.

Así pues, para el año 2007, la vida de los trabajadores que realizan turnos fijos y rotativos se ve afectada en sus diferentes aspectos, trayendo consecuencias negativas para su salud, su familia y su entorno social. Dentro de las principales alteraciones se encontraron los trastornos musculoesqueléticos, abortos, problemas del sueño, entre otros efectos. En cuanto a las actividades cotidianas y las relaciones interpersonales, los quehaceres domésticos, los amigos, la familia y la pareja son los aspectos que se ven más afectados en la vida de los trabajadores por turnos⁽¹⁰⁾.

Estudios han indicado que la turnicidad en los trabajadores de la salud en el estado Lara, en un 62% influye negativamente en la calidad de vida de estos profesionales, especialmente en los hábitos alimenticios y en la realización de ejercicio físico, constituyéndose en patrones de conducta que permanecen en el tiempo, bajo condiciones constantes y que pueden constituirse en riesgos que exponen y condicionan sus posibilidades de enfermarse y hasta morir antes de lo previsible⁽¹¹⁾.

En virtud de lo antes mencionado, en el presente trabajo de investigación, se aborda un tema que tiene una gran relevancia en la sociedad actual, en ocasiones poco tratado, como es la relación entre los turnos de trabajo y las prácticas de estilos de vida saludable. Se estudiaron los factores que se consideran de mayor influencia en el diario vivir de las personas, dentro de los cuales se destacan la actividad física, la nutrición y el consumo de tabaco y alcohol, y cómo éstos son modificados con la turnicidad laboral. En el presente estudio se tomó en consideración los turnos fijos y rotativos,

la cantidad de horas de guardia y los cambios en el estilo de vida del personal médico y enfermería que labora en la Policlínica Cabudare, estado Lara.

Para dar respuesta a esta interrogante, se describió la turnicidad laboral en los profesionales de la salud según cantidad de lugares donde trabaja, turno diurno, turno nocturno y mixto, se identificó los cambios en los estilos de vida de los profesionales de la salud según hábitos alimenticios, sueño y descanso, autocuidado, actividad física y deporte, actividades recreativas y consumo de sustancias psicoactivas, además de correlacionar los efectos de los estilos de vida por causa de la turnicidad laboral en los profesionales de la salud.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se enmarca en el paradigma positivista bajo la modalidad descriptiva correlacional. Para cumplir con el objetivo, la fuente de datos primaria fue la información aportada por los profesionales de la salud que trabajan por turnos en la Policlínica Cabudare, estado Lara. La población y la muestra estuvo conformada por todos los profesionales de la salud que desempeñan sus funciones por turnos en la Policlínica Cabudare, estado Lara, durante el periodo enero-agosto 2018 distribuidos en ocho Médicos Residentes y veintidós Enfermeros(as). Se les solicitó el consentimiento informado de participación voluntaria en el estudio. A continuación, se procedió a realizar el interrogatorio en el centro asistencial con el instrumento tipo cuestionario conformado por preguntas cerradas o dicotómicas, previamente validado por un metodólogo y dos especialistas en Salud Ocupacional. Los datos obtenidos fueron procesados mediante el Programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para Windows versión 17.0. El análisis de los resultados se efectuó a través de la estadística descriptiva.

RESULTADOS

Los resultados indican que 20% de los profesionales de la salud trabajan en un lugar, seguido del 53,33% que desempeñan sus funciones en dos lugares, 16,67% en tres lugares y tan solo 10% en más de tres lugares.

En relación a los turnos de trabajo, 63,33% de los profesionales de la salud trabajan en un horario matutino de 7:00 am a 1 pm, seguido del 56,67% en el turno vespertino de 1 pm a 7 pm, 53,33% en el nocturno mientras que tan solo 36,67% trabajan en turno mixto.

Al determinar los hábitos alimenticios de los profesionales de la salud, 63,33% afirmó que consumían vegetales, frutas, hortalizas y granos ricos en proteínas; 60% evitan el consumo de grasas de origen animal y vegetal, mientras que 56,67% se desayuna antes de iniciar sus actividades diarias. Por su parte, 96,67% negaron consumir alimentos salados; 90% más de 4 bebidas gaseosas semanalmente; 83,33% productos ahumados y toman entre cuatro y ocho vasos de agua al día; 76,67% evita dietas rápidas y come entre comidas; 70% se eximen de consumir carne más de cuatro veces al día; 63,33% no comen pescado y pollo más que carnes rojas además de evitar comidas rápidas, mientras que 56,67% evitan comer golosinas y no mantienen un horario regular en las comidas.

En atención al descanso y sueño en los profesionales de la salud, 80% se mantienen con sueño durante el día; 73,33% se levantan en la mañana con sensación de haber dormido mal; 70% se despiertan varias veces por las noches y 63,33% duerme menos de 7 horas diariamente. En contraste con estas afirmaciones, 96,67% negaron utilizar pastillas para dormir; 70% se le dificulta dormir por las noches; mientras que 53,33% no hacen siesta por las tardes.

Por su parte 93,33% de los profesionales de la salud cumplen con las normas de tránsito; 90% usa el cinturón de seguridad dentro de un vehículo; 76,67% va al odontólogo por los menos una vez al mes; 72% de las mujeres se realizan el examen de citología anualmente; 66,67% se observan regularmente para la detección de cambios físicos; mientras que 53,33% anualmente se practican exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia.

El 83,33% del personal sanitario negaron abordar un vehículo cuando el conductor se encuentra bajo efectos del alcohol u otra sustancia psicoactiva; 80% de los hombres no se auto-examina los testículos en búsqueda de nódulos al

menos una vez al mes, mientras que ninguno realiza alguna actividad física. Igualmente, 76,67% se inhiben de manejar bajo los efectos del alcohol; 73,33% no van al médico de manera preventiva por lo menos una vez al año; 63,33% evitan las exposiciones prolongadas al sol; 60% de los hombres mayores de los 40 años se privan de realizarse anualmente el examen de antígeno prostático; 56,67% no usan protector cuando se exponen al sol; 53,33% negaron realizarse controles de tensión arterial al menos una vez al año; mientras que el 52% de las mujeres no se practican el autoexamen de mamas. En cuanto a la actividad física y deporte de los profesionales de la salud, 96,67% negaron practicar algún tipo de ejercicios que ayudan a estar tranquilo; 93,33% no participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión; 86,97% se inhiben realizar ejercicios aeróbicos; mientras que el 70% negaron hacer ejercicios de bajo impacto como caminata.

En relación al desarrollo de actividades recreativas, 63,33% de los profesionales de la salud destinan parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales además de incluir momentos de descanso en su rutina diaria; mientras que 56,67% comparten con su familia y amigos durante el tiempo libre; sin embargo, 53,33% en su tiempo libre no realizan actividades de recreación.

En relación al consumo de sustancia psicoactivas de los profesionales de la salud, 86,67% de los no fumadores les prohíben a otras personas que fumen en su presencia; mientras que en su totalidad no consumen licor ni sustancias psicoactiva. Igualmente, 96,43% de los fumadores no fuman más de media cajetilla de cigarrillos semanalmente además que 92,86% evitan fumar cigarrillo o consumir tabaco; 90% se inhiben de consumir alcohol al menos dos veces en la semana; 70% no consumen más de dos tazas de café al día y 53,33% al comenzar a beber cualquier bebida psicoactiva no reconocen en qué momento parar de hacerlo.

Finalmente, los resultados permitieron determinar que a mayor turnicidad laboral en los profesionales de la salud se afectaría en mayor medida sus actividades recreativas (-,384), impactando además, pero en un menor grado, los hábitos alimenticios (-,186), el consumo de

sustancias psicoactivas (-,115); el autocuidado (-,078), el desarrollo de actividades físicas y deportivas (-,068), así como el sueño y descanso (-,019).

DISCUSIÓN

Los trabajadores que desempeñan sus funciones bajo condiciones de turnos de trabajo, pueden verse afectados en su estilo de vida saludable derivado a la carencia de una sincronía entre su reloj biológico y el tiempo que les dedican a sus labores dentro de las organizaciones. En el presente estudio se incluyeron 30 trabajadores de la salud, distribuidos en 08 Médicos Residentes y 22 Enfermeros(as) que trabajaron en la Policlínica Cabudare durante el periodo enero-agosto 2018, los cuales en su mayoría (53,33%) desempeñaban sus funciones en dos lugares y en turno matutino de 7:00 am a 1 pm (63,33%) y vespertino de 1 pm a 7 pm (56,67%). Dicha información se encuentra en correspondencia con lo expuesto por Lizarte *et al*⁽²⁾ quienes afirman que la turnicidad laboral ocurre cuando los empleados se agrupan en dos o más grupos por turnos para incrementar el tiempo de rendimiento de la organización o institución más allá del horario normal de oficina.

Ahora bien, los datos arrojados en el instrumento permitieron determinar que dentro de los hábitos alimenticios de los profesionales de la salud se encuentra el poco consumo de alimentos salados (96,67%), además de bebidas gaseosas normales o light semanalmente (90%); no obstante, se limitan a consumir entre cuatro y ocho vasos de agua al día (83,33%). Igualmente, consumen alimentos en alto contenido de fibra y granos como fuente de proteína (63,33%), así como grasa de origen vegetal y animal (60%), contrastando con lo señalado por Ramírez *et al* (ob.cit.), quien señala que turnicidad laboral genera a largo plazo que los hábitos alimentarios irregulares pueden provocar molestias e incluso trastornos gastrointestinales.

Por su parte, el 80% de estos profesionales se mantienen con sueño durante el día, al levantarse en la mañana tienen la sensación de haber dormido mal (73,33%), se despiertan varias veces en la noche (70%), además de dormir menos de siete horas al día. Al respecto, Ramírez *et al* (ob.cit.), destacan que la turnicidad laboral forma parte de los desórdenes del ritmo circadiano, los

cuales generan efectos en el sueño al generarse síntomas de insomnio y somnolencia excesiva diurna, esto derivado al desarrollo de una actividad continua y prolongada.

En cuanto al autocuidado, casi la totalidad de los profesionales de la salud (93,33%) obedecen las señales de tránsito y usan el cinturón de seguridad (90%); sin embargo, los hombres no se examinan los testículos para buscar algún tipo de nódulos (80%) y las mujeres no se examinan las mamas (52%), aunado al hecho que un importante número de estos trabajadores (73,33%), se han inhibido de consultarse con el médico por lo menos una vez al año, además de no evitar exposiciones solares (56,67%); relacionándose estos resultados en parte a lo establecido en el estudio realizado por Hurtado y Morales (ob.cit.), quienes afirman que la turnicidad laboral trae como consecuencia no incluir hábitos saludables como el autocuidado médico-preventivo.

Igualmente, otro de los cambios en los estilos de vida de estos profesionales por causa de la turnicidad laboral es el desarrollo de actividades deportivas, ya que 96,67% no practican ningún tipo de ejercicios que ayuden a estar tranquilo, ni participan en programas o actividades de ejercicio físico (93,33%). Igualmente, un importante número de ellos (86,67%) han inhibido realizar ejercicios aeróbicos que ayuden al funcionamiento cardíaco o caminatas (70%); tales resultados, se encuentran en correspondencia con lo expuesto por Quiroga⁽¹⁾, pues indica que el 62% de los trabajadores de la salud en el estado Lara han sido influidos negativamente en su calidad de vida por causa de la turnicidad laboral, especialmente en los hábitos alimenticios y en la realización de ejercicio físico.

En atención a los cambios en los estilos de vida de las actividades recreativas, 63,33% de los profesionales de la salud destinan parte de su tiempo libre en el desarrollo de actividades académicas e incluyen momentos de descanso en su rutina diaria, además de compartir con su familia en su tiempo libre (56,67%), sin embargo, un importante número de ellos (53,33%), se les ha imposibilitado ir al cine, leer o pasear con su familia por causa de la turnicidad en las actividades laborales; encontrándose este último señalamiento en correspondencia al estudio

realizado por Cozzo y Reich⁽¹³⁾, donde se estableció que por causa de la turnicidad en el trabajo los trabajadores de la salud manifestaron la falta de actividades recreativas (48,12%), representándose de esta manera, niveles medios de afectación en los niveles de vida del personal asistencial en función de los turnos en los horarios laborables mixtos o prolongados.

Por su parte, la totalidad de estos profesionales no consumen licor ni sustancias psicoactivas por causa de la turnicidad. También, de los médicos o enfermeras únicamente tres fuman cigarrillo o consumen tabaco, los cuales no fuman más de 10 cigarrillos a la semana; mientras que en su mayoría (90%) no consumen licor al menos dos veces a la semana y si lo hacen, el 53,33% reconocen cuando parar de hacerlo; mientras que un importante número de ellos (70), evitan consumir más de dos tazas de café al día. Tales cifras, concuerdan con lo señalado por Benavides *et al*⁽¹⁴⁾, quienes señalan que por causa de la turnicidad laboral solo el 3,4% de los profesionales de la salud presentaban riesgo de consumir alcohol y 11,9% de alguna otra droga ilegal.

Finalmente, se pudo determinar que derivado a que la mayoría de los profesionales de la salud trabajan en dos turnos (matutino y vespertino), además de desempeñar sus funciones en dos centros asistenciales distintos; ha traído como consecuencia disminuir el desarrollo de actividades recreativas (-,384) como leer, ir de paseo o al cine; además de impactar en sus hábitos alimenticios (-,186); por lo que a mayor turnicidad laboral, mayor será el efectos que traería para estos trabajadores su estilo de vida saludable. Ante tales señalamientos, Grimaldo *et al*⁽¹⁵⁾, plantean que los profesionales de la salud debido a la actividad laboral que desempeñan por turnos, pueden tener un poderoso impacto en la salud, la seguridad y el bienestar social de las personas, quienes por las exigencias del trabajo tienen la necesidad de realizar guardias a cualquier horario y de manera continuada.

En atención a los hallazgos encontrados en el presente estudio, se concluye que la mayoría de los trabajadores de la salud desempeñan sus funciones en dos centros asistenciales diferentes y en horario diurno (matutino y vespertino), mantienen estilos de vida medianamente saludables en ámbitos

como los hábitos alimenticios, sueño y descanso, autocuidado, actividad física y deporte sin embargo la turnicidad laboral impacta de manera considerable el desarrollo de actividades recreativas individuales, o bien, acompañados de su familia y amistades.

En base a la información que aporta la presente investigación, se recomienda a los centros asistenciales públicos y privados, fomentar en los profesionales de la salud mantener un estilo de vida saludable en su alimentación de manera balanceada y a las horas que corresponda, dormir como mínimo ocho horas diarias, mantener hábitos de autocuidado, realizar actividades físicas y deportivas, además de fomentar en ellos actividades recreativas con el acompañamiento de su familia y amistades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez J. (2014). Profesión médica. Profesional médico. Profesionalismo médico. Organización Médica Colegial de España.
2. Montesinos J. (2015). Conflicto trabajo-familia en trabajos de enfermería a turnos. España. Universidad Miguel Hernández. [En línea]. Disponible: <http://dspace.umh.es>
3. Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1990). Trabajo por turnos. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. Volumen II. Capítulo 43. Horas de Trabajo.
4. Mansilla F. (2012). Manual de riesgos psicosociales en el trabajo: Teoría y práctica. [En línea]. Disponible: <http://d2bfnlaku8y36.cloudfront.net/psicope-di-ahoy/ManualRiesgosPsicosociales.pdf>
5. Sierra J, Domínguez C. (2009). Influencia de la calidad de sueño sobre variables psicopatológicas: Un análisis comparativo entre trabajadores sometidos a turnos y trabajadores con horario normal. Revista Latinoamericana de Psicología. Volumen 41, número 1. Bogotá: Enero-Abril 2009.
6. Sanabria P, González L, Urrego D. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud

- colombianos. Estudio exploratorio. Revista Colombiana de Medicina 2007; 15(2): 207-217.
7. Ortega, D. (2013). Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra, 2013. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
 8. Organización Mundial de la Salud (2013). Informe sobre la salud en el mundo 2013: Forjemos el futuro. Ginebra, Suiza.
 9. Organización Mundial de la Salud (2010). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Resumen de orientación. Ginebra, Suiza.
 10. Feo J. (2007). Influencia del trabajo por turnos en la salud y la vida cotidiana. Bogotá, Colombia. Pontificia Universidad Javeriana.
 11. Quiroga (2013). Turnicidad en los trabajadores de la salud en el estado Lara.
 12. Lizarte, M., Montero, A., Peral, N., Postigo, E. (2012). Efectos de la turnicidad sobre la ansiedad y la salud psicológica en profesionales sanitarios de centros hospitalarios. España: Universidad de Granada.
 13. Cozzo G, Reich M. (2015). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica 2015; 8: DOI: 10.5872/psiencia/8.1.21.
 14. Benavides F, Ruiz N, Delclós J, Domingo A. (2012). Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral en España. [En línea]. Disponible: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911112002208>
 15. Grimaldo M, Reyes M. Calidad de vida profesional y sueño en profesionales de Lima. Revista Latinoamericana de Psicología 2015; 47(1): 50-57.