



ORIGINAL

Asociación del nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud

Association of stress level with the development of metabolic syndrome in health personnel

Ingrid Ashqui Lascano¹  , Evelin Velasco Acurio¹  , José Herrera López¹ , Diana Martínez García¹  , Eulalia Analuisa Jiménez¹  , Verónica Cobo Sevilla¹  

¹Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Ecuador.

Citar como: Ashqui Lascano I, Velasco Acurio E, Herrera López J, Martínez García D, Analuisa Jiménez E, Cobos Sevilla V. Asociación del nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud. Salud, Ciencia y Tecnología. 2023;3:386. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023386>

Enviado: 01-04-2023

Revisado: 01-04-2023

Aceptado: 11-06-2023

Publicado: 12-06-2023

Editor: Dr. William Castillo González 

RESUMEN

Introducción: en la actualidad existen diversos factores de riesgo los cuales comprometen la salud de la persona, conllevando al desarrollo de innumerables patologías como las enfermedades hipertensivas, diabetes, obesidad y arteriosclerosis uno y uno de los principales factores que inciden en esto es el estrés.

Objetivo: identificar la asociación del nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud del Hospital General IESS de Ambato.

Método: la metodología empleada para análisis de datos del estudio estuvo basado en un diseño descriptivo con enfoque cuantitativo de tipo prospectivo, correlacional y de corte transversal. A los sujetos de estudio seleccionados se les aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS) que determinó los estresores que afectan el normal desarrollo de las funciones en los hospitales participantes. Este instrumento consta de 14 ítems o cuestionarios que mide el grado en que las situaciones de la vida se consideran estresantes.

Conclusiones: existe correlación entre el desarrollo del síndrome metabólico y el nivel de estrés en los sujetos de estudio.

Palabras clave: Estrés; Síndrome Metabólico; Personal de Salud; Salud Laboral.

ABSTRACT

Introduction: currently there are several risk factors which compromise the health of the person, leading to the development of countless pathologies such as hypertensive diseases, diabetes, obesity and arteriosclerosis and one of the main factors that affect this is stress.

Objective: to identify the association of stress level with the development of metabolic syndrome in health personnel of the General Hospital IESS of Ambato.

Method: the methodology used for data analysis of the study was based on a descriptive design with a prospective, correlational and cross-sectional quantitative approach. The Perceived Stress Scale (PSS) was applied to the selected study subjects to determine the stressors that affect the normal development of functions in the participating hospitals. This instrument consists of 14 items or questionnaires that measure the degree to which life situations are considered stressful.

Conclusions: there is correlation between the development of metabolic syndrome and the level of stress in the study subjects.

Keywords: Stress; Metabolic Syndrome; Health Personnel; Occupational Health.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés se ha normalizado en la vida de cada persona, es decir, tenerla es algo común y cotidiano. Sin embargo, aunque sea ya una condición común debido a la dinámica de vida en la sociedad, sigue siendo una patología que puede ocasionar un sin número de daños colaterales en las personas sin importar la situación en la que se encuentre.⁽¹⁾

El estrés también es considerado por la Organización Panamericana de la Salud [OPS], como una alarma biológica la cual indica a los sistemas del cuerpo humano como comportarse frente a diversos eventos, sobre todo adversos, por lo que es recomendable tratarla a penas se presente los primeros síntomas.⁽²⁾ De tal forma, que esta afectación a la salud si no se la trata a tiempo puede causar severos daños en aquellas personas que la padecen.

Los síntomas fisiológicos que puede dar aviso de una sobrecarga de preocupaciones en las personas son diarrea o estreñimiento, dolores corporales, dolor de cabeza, falta de energía y concentración, entre otras. Mientras que otros síntomas de carácter psíquicos y emocionales son comportamientos violentos y de mucha tensión, además de nerviosismo juntos con altas dosis de ansiedad que, además, afectan su comportamiento social y desempeño comportamental.⁽³⁾

En este sentido, muchos cambios en diferentes ámbitos como en la política, sociedad, economía y cultura han ido transformando la relación del hombre con el trabajo, haciendo que este último sea una de las causantes más importantes hoy en día del estrés.⁽⁴⁾ El trabajo y su organización cada vez se distribuye de diferentes formas y esto a su vez, hace que la actividad laboral sea más compleja, lo cual se refleja en el empeoramiento de la salud del trabajador.

Por otro lado, una de las enfermedades que a la par del estrés está tomando mayor fuerza es el Síndrome Metabólico, también denominada SM.⁽⁵⁾ Esta enfermedad afecta un gran número de personas en todo el mundo e interfiere, de sobremanera, en la calidad de vida y en el trabajo de estas personas ya que afecta al sistema endocrínológico.⁽⁶⁾

Esta enfermedad está causando serios inconvenientes en la salud es el síndrome metabólico (SM). Esta patología se presenta como una entidad clínica que altera los procesos metabólicos y hormonales y que desembocan en obesidad abdominal, hipertensión arterial y dislipidemia. Esta enfermedad puede generar muertes por causas cardiovasculares y además generar una resistencia a la insulina, por ello es importante visibilizarla para tratarla a tiempo y no se produzca un aumento en casos de mortalidad asociada a esta enfermedad.⁽⁴⁾

La relación directa que existe entre el SM y las diferentes actividades laborales todavía no tiene una investigación profunda que indique que en efecto una es causante de la otra,⁽¹⁷⁾ no obstante, se considera, con bastante fuerza, se cree que en ámbitos laborales con jornadas extremas y con vinculación directa con otras personas como lo es la jornada de enfermería pueden darse con esta relación debido a hábitos alimenticios equivocados, causados por horarios irregulares de alimentación; trabajos nocturnos y en turnos; cargas físicas y psicológicas relacionadas al riesgo inminente de muerte del paciente y atención a sus familiares.⁽¹⁸⁾ Estas condiciones favorecen a que dentro del grupo de trabajo se genere estrés ocupacional y a su vez esto puede generar inconvenientes en la salud con el Síndrome metabólico.⁽¹⁹⁾

Otro factor para que pueda desarrollarse el estrés es la relación interpersonal que tiene el equipo de trabajo de enfermería.⁽²⁰⁾ La convivencia en ambientes de trabajo normales de por sí ya es compleja, sin embargo, en el ámbito profesional de la medicina y la enfermería estas relaciones aumenta su dificultad al estar sometido a continua presión por el mismo hecho de trabajar con la salud de otras personas.⁽²¹⁾

En un estudio realizado en Londres, el Whitehal II, que investigaba sobre el estrés crónico de los trabajadores británicos, encontró asociación entre estrés crónico en el trabajo y la presencia del SM.⁽²²⁾ Por otro lado, en Latinoamérica, especialmente en Brasil se han realizado estudios que permiten observar una relación entre la hipertensión arterial, la obesidad y el estrés en el trabajo.⁽²³⁾

De esta forma, el estrés está constituido por la asociación entre varios síntomas presentados por el organismo, los que pueden desencadenar enfermedades de orden física y mental. Los trabajadores con estrés crónico tienen más que el doble de probabilidades de desarrollar el SM,⁽⁵⁾ disturbios del sueño, fatiga crónica, diabetes y síndrome de Burnout.⁽⁶⁾

Estilos de vida saludables

De acuerdo con la OMS, el estilo de vida es la manera general de vivir, que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, los cuales están determinados por factores socioculturales y por las características personales de los individuos. Actualmente existen múltiples cuestionarios que nos permiten evaluar los estilos de vida, validados y adaptados de acuerdo con cada región.⁽²⁴⁾

Un estilo de vida saludable está integrado por factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa; hábitos alimentarios como el consumo moderado de carbohidratos y lípidos, actividad física diaria 30 minutos al

día, uso de cinturón de seguridad, higiene del sueño, una actitud responsable en su salud sexual y reproductiva¹. Donde la meta final es reducir el estrés oxidativo y con ello la evolución a SM21.⁽²⁵⁾

Los estilos de vida no saludables

Las consecuencias negativas del estrés se producen en situación cuando este desborda la capacidad de control de la persona.⁽²⁷⁾ En realidad, el estrés es una respuesta fisiológica natural del ser humano, que actúa como un mecanismo de defensa que prepara el organismo para hacer frente a situaciones nuevas, con un nivel de exigencia superior o percibidas como una amenaza. El problema se presenta cuando la respuesta natural del organismo se activa en exceso, lo que puede dar lugar a problemas de salud a medio y largo plazo.^(5,6)

Actualmente entre 21-32 % de los factores psicosociales se relacionaron con el estrés crónico, se encontraron que dichas etiologías predisponían a que las personas desarrollarán enfermedades cardiovasculares, donde la vinculación de estas con el estrés puede encontrarse por medio de la presión arterial y el gasto cardíaco.⁽²⁸⁾ Cuando la persona se encuentra estresada tiende a incrementar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que da origen a una mayor demanda de oxígeno para el corazón, el sistema nervioso libera catecolaminas como es la adrenalina que incrementa la respiración, el ritmo cardíaco y la resistencia vascular por lo que aumenta la presión arterial, que a su vez es considerada un factor de riesgo en el grupo de enfermedades cardiovasculares o accidentes cerebrovasculares.⁽⁷⁾

El estrés y el Síndrome Metabólico

Como ya se lo ha explicado anteriormente, el estrés al parecer tiene una relación directa con el SM pues su sintomatología permite que en el paciente que sufre de esta enfermedad pueda sufrir de otras pues sus defensas bajan considerablemente provocando que se den otras enfermedades que afecten al sistema endocrínico como la diabetes *mellitus* en individuos predispuestos.⁽²⁹⁾ En pacientes que son poseedores de diabetes mellitus tipo 2 en especial, el estrés puede aumentar sus niveles de glucosa en sangre. El estrés crónico asociado a la diabetes va a depender de: vulnerabilidad previa, capacidad de protección individual, recursos de adaptación, autoestima y soporte social. Las técnicas de control del estrés constituyen una herramienta de un impacto importante sobre el control de la glucosa a largo plazo y en definitiva son útiles en el control de la diabetes.⁽⁸⁾

A partir de las definiciones planteadas anteriormente se han identificado diversos factores genéticos, psicológicos y sociales involucrados en la etiología de la obesidad y que afectan la calidad de vida, entre ellos al estrés psicosocial. Se ha reportado que este puede llevar a las personas a elegir alimentos altos en grasa y con alta densidad energética, así como a que muestren menor disponibilidad para preparar alimentos saludables y realizar actividades físicas y recreativas, lo cual puede generar mayor adiposidad abdominal.⁽⁹⁾

La aterosclerosis es una enfermedad inflamatoria sistémica crónica y progresiva, que se asocia con varias complicaciones cardiovasculares agudas provocadas por una ruptura de la placa aterosclerótica, que se manifiesta principalmente como evento cerebrovascular e infarto de miocardio, siendo ésta la principal causa de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. El estrés oxidativo ha demostrado jugar un papel importante en la patogénesis de la aterosclerosis especialmente mediante la promoción de la modificación oxidativa de la lipoproteína de baja densidad (LDL).⁽¹⁰⁾

Con estas definiciones y postulados teóricos de estas dos enfermedades, el objetivo de este estudio es asociar el nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud para proponer acciones correctivas de acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación. Con esto se pretende identificar algunos factores genéticos, psicológicos y sociales involucrados en la etiología de la obesidad y que afectan la calidad de vida con base en el estrés psicosocial.

Es así que con esta investigación se pretende verificar si el estrés es o no una de las causas principales para la adquisición de estas patologías por parte del personal de salud, ya que con esta información y estadística generada se podrá tener información actualizada que pueda servir para manejar y controlar el estrés en su vida laboral.

MÉTODOS

En este estudio de investigación se procedió a su aplicación mediante la aplicación de un instrumento de recolección de datos. La metodología empleada para análisis de datos del estudio estuvo basada en un diseño descriptivo con enfoque cuantitativo de tipo prospectivo, correlacional y de corte transversal.⁽²⁹⁾ De tal modo, que lo que se quiso como fin investigativo fue evidenciar cómo afecta el estrés a los profesionales de la salud en la adquisición del síndrome metabólico. En este procedimiento es necesario explicar que no existirá manipulación deliberada de las variables que intervienen en el estudio. El periodo escogido para la recolección de información fue septiembre 2022 - febrero 2023. Se recolectará la información, se la codificó, analizó e interpretó para obtener una conclusión ante la problemática planteada.⁽¹¹⁾ El procesamiento de la información recolectada se hará mediante software estadístico SPSS v20, y se considerará significativa toda $p < 0,05$.

La investigación se la realizó en el Hospital General Docente Ambato y el Hospital IESS Ambato de la provincia

de Tungurahua, en el área de UCI y emergencia de los hospitales mencionados en un lapso entre septiembre 2022 - febrero 2023.

La población fue de 80 trabajadores de salud que pertenecen al área de UCI y emergencia de los hospitales centinela de la ciudad de Ambato. La muestra fue censal y se informó a los participantes sobre el propósito del estudio actual y se solicitó la firma del consentimiento informado para asegurar la participación voluntaria.

Se pudo encontrar información detallada sobre su historial médico pasado, hábitos de tabaquismo, consumo de alcohol, valoración nutricional se registrará a través de ficha de recolección de datos. Se valoró la altura, el peso, la circunferencia de la cintura y la circunferencia de la cadera. Para la medición de la presión arterial se utilizará un esfigmomanómetro en posición sentada siguiendo el descanso durante diez minutos.

Además, se aplicó un formulario de forma virtual mediante la plataforma de Google forms, la cual contribuyó para determinar por medio de la Escala de Estrés Percibido (PSS) los estresores que afectan el normal desarrollo de las funciones en los hospitales participantes. Este instrumento consta de 14 ítems o cuestionarios que mide el grado en que las situaciones de la vida se consideran estresantes, finalmente se realizará la tabulación de datos mediante la plataforma de Excel que permitirá definir tanto el porcentaje como la frecuencia de los participantes que respondieron dicho formulario y se concluirá con el análisis e interpretación de datos que dieron como resultado de la aplicación de este.⁽¹²⁾

Por otro lado, para la obtención y el análisis sobre el Síndrome Metabólico se aplicó los criterios III Panel estadounidense para el Tratamiento de Adultos del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol (ATPIII) que incluyen: 1 Glucosa en sangre superior a (100 mg / dl) o tratamiento farmacológico para la glucemia elevada; 2. Colesterol HDL (40 mg/ dl) en hombres, (50 mg / dl) en mujeres o tratamiento farmacológico para niveles bajos de HDLC; 3. Triglicéridos en sangre > (150 mg / dl) o tratamiento farmacológico para triglicéridos elevados 4. Cintura > 102 cm (hombres) o > 88 cm (mujeres) 5. Presión arterial > 130/85 mmHg o tratamiento farmacológico para la hipertensión.⁽¹³⁾

Aspectos éticos de la investigación

En esta investigación se tienen en cuenta los principios éticos de privacidad y confidencialidad. Se llevará a cabo con la participación de personas, por lo que es fundamental salvaguardar su integridad y respetar los principios éticos que protegen a los sujetos involucrados en estudios científicos. Para garantizar esto, los sujetos de estudio firmaron un formulario de consentimiento informado el cual se encuentra codificado en el que se describirá detalladamente su participación en el estudio y la confidencialidad de sus datos; además que se cuenta con el permiso otorgado por la institución en la cual trabajan dichos participantes. Estas medidas están alineadas con la declaración originalmente adoptada en junio de 1964 en Helsinki.⁽³⁰⁾

RESULTADOS

En este estudio se encontró que el 80 % de las personas encuestadas han sufrido de estrés según la escala aplicada, puesto que dentro de los puntos de corte que van entre 29-42, a menudo están estresados, mientras que un 13 % se encuentran estresados de vez en cuando siguiendo el orden de categorización que van de 15-28, por último, un 7 % nunca se han encontrado estresados en base al rango 0-14 que indican lo mencionado; verificando de esta manera que el personal de salud debido a los factores mencionados anteriormente han sufrido de estrés; a su vez se demuestra también que las personas que mayor puntaje tienen según los puntos de corte son aquellas que tienen un mayor nivel de estrés percibido; siendo el 80 % de la población en cuestión; misma que por diferentes factores tanto personales como laborales han contribuido para que los niveles de estrés incrementen en cada una de ellas, finalmente se puede concluir con dichos datos que estos niveles de estrés contribuyen para el desarrollo de las diferentes patologías del síndrome metabólico aumentando con ello los índices de mortalidad por parte del personal de salud (tabla 1).

Tabla 1. Baremo			
	BAREMO	Fi	%
43-56 pnts	Muy a menudo está estresado.	0	0
29-42 pnts	A menudo está estresado.	45	80
15-28pnts	De vez en cuando esta estresado.	8	13
0-14pnts	Nunca o casi nunca esta estresado.	3	7

Dentro de la dimensión afectación por un suceso, se evidencia que el 57 % de las personas encuestadas manifiesta haber sentido estrés de vez en cuando durante el último mes por que algo ocurrió inesperadamente, mientras que un 20 % lo sintió casi nunca y un 18 % nunca, a causa de diferentes situaciones que ocurrieron en su vida en el ámbito personal (tabla 2).

Tabla 2. Afectación por un suceso

PREGUNTA	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		A menudo		Muy a menudo		TOTAL	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Afectación por algo inesperado	10	18	11	20	32	57	3	5	0	0	56	100

En la magnitud capacidad de control; se encuentra un índice del 59 % de participantes mismos que refieren haber sentido estrés casi nunca durante el último mes al respecto de ser capaces de controlar las cosas importantes de su vida, mientras que un 30 % manifiesta no haberlo sentido nunca y un 11 % menciona sentirlo de vez en cuando; lo cual nos deja percibir que el personal de salud se encuentra agobiado por diferentes dificultades que pueden ocurrir en su vida personal, mismos que llegan a influir de manera negativa en el entorno laboral (tabla 3).

Tabla 3. Capacidad de control

PREGUNTA	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		A menudo		Muy a menudo		TOTAL	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Incapacidad de control de las cosas	17	30	33	59	6	11	0	0	0	0	56	100
Capacidad de manejo cosas personales	4	7	14	25	10	18	28	50	28	50	56	100
Capacidad de control de dificultades	4	7	10	18	13	23	29	52	29	52	56	100
Sentimientos de control	7	13	14	25	28	50	7	12	7	12	56	100
Sentimiento de enfado y fuera de control	7	12	21	38	24	43	4	7	4	7	56	100
Control forma de pasar tiempo	4	7	10	18	21	38	21	37	0	0	56	100

Por otro lado, en el último mes han estado seguros sobre su capacidad para manejar sus problemas; el 50 % de personas comentan que a menudo, en tanto que un 25 % alude que casi nunca y un 18 % de vez en cuando; lo que evidencia que dentro de la mayoría del tiempo el personal ha sido capaz en su mayoría, de poder manejar los problemas que ocurren en su vida diaria, sin embargo estos tienen un porcentaje de afectación en su trabajo, puesto que no pueden laborar de manera eficiente por pensamientos que transcurren en su mente sobre dichos problemas.

Consecuentemente, la población menciona que durante el último mes fue capaz de controlar las dificultades de su vida en los siguientes porcentajes, un 52 % a menudo, un 23 % de vez en cuando, mientras que un 18 % casi nunca fue capaz de controlarlas; siendo de esta manera una evidencia de que, aunque la persona tenga muchos problemas es capaz de resolver todo aquello que lo puede agobiar de diferente manera, pero a su vez esto no dejará de influir en su desenvolvimiento diario.

A su vez, se interrogó a las personas sobre la frecuencia con la que en el último mes han sentido que tenía todo bajo control, el 50 % comentó que de vez en cuando, el 25 % casi nunca, el 13 % nunca y el 12 % a menudo, en esta pregunta se demuestra que por mucho que la mayoría de personas sea capaz de manejar sus conflictos hay un cierto porcentaje que no son capaces de poder manejarlos puesto que muchas de las veces las personas se sienten angustiadas por el futuro del cómo se desarrollará dicho inconveniente y el cómo este intervendrá en su vida personal y profesional.

A la vez que se consultó también, sobre con qué frecuencia en el último mes han estado enfadados por que las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control, el 43 % de encuestados alude que de vez en cuando, el 38 % casi nunca y un 12 % nunca se ha sentido de tal manera; se observa que la mayoría de encuestados han sentido sentimientos de irá por como sienten que las cosas salen de su control puesto que sienten que no son capaces de controlarlos para que estas cosas no contribuyan de manera negativa en ningún aspecto de su vida.

Finalmente, se indagó por la frecuencia con la que en el último mes han podido controlar la forma de pasar tiempo, donde los resultados arrojaron que el 38 % es capaz de vez en cuando, el 37 % a menudo y el 18 % casi nunca es capaz de controlar su forma de pasar tiempo, evidenciando así; que todas las interrogantes que se plantearon dentro de esta magnitud tienen como factor causante el estrés que las personas sienten debido a sus problemas tanto personales como labores, los cuales impiden mantener la capacidad de control de las mismas para desarrollarse en los mencionados ámbitos.

Tabla 4. Situaciones de nerviosismo o estrés

PREGUNTA	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		A menudo		Muy a menudo		TOTAL	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Sentimientos de nerviosismo o estrés	7	12	13	23	30	54	6	11	0	0	56	100
Sentimiento de bienestar en todo aspecto	4	7	3	5	14	25	15	27	20	36	56	100
Sentimientos de acumulación de dificultades	7	13	36	64	9	16	4	7	0	0	56	100

En la dimensión nerviosismo y estrés se puede evidenciar que 54 % manifiesta que de vez en cuando han presentado nerviosismo o estrés en el último mes y 23 % casi nunca; 36 % menciona que muy a menudo, 27 % a menudo y un 25 % sintió que las cosas salieron bien en el último mes; un 64 % casi nunca, 16 % de vez en cuando y un 13 % sintió que nunca durante el último mes las dificultades se acumularon tanto que no podían superarlas; lo que se debería a la falta de personal, los turnos con jornadas largas, siendo estos factores predisponentes para la generación de estrés (tabla 4).

Tabla 5. Afrontamiento de nerviosismo o estrés

PREGUNTA	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		A menudo		Muy a menudo		TOTAL	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Manejo de problemas	7	12	13	23	30	54	6	11	0	0	56	100
Afrontamiento efectivo	4	7	3	5	14	25	15	27	20	36	56	100
Sentimiento de no afrontación	7	13	36	16	9	16	4	7	0	0	56	100

En la proporción afrontamiento de nerviosismo o estrés se puede constatar que el 32 % de la población total han manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida muy a menudo durante el último mes, el 31 % a menudo y un 23 % de vez en cuando; mientras tanto, un 43 % menciona que de vez en cuando durante el último mes han sentido que han afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida, 30 % casi nunca y un 20 % a menudo; para concluir el 52 % sintieron que no podían afrontar todas las cosas que tenían que hacer nunca en el último mes, el 30 % de vez en cuando lo sintió y un 18 % casi nunca; por causas como problemas laborales que el personal sintió que no pudo manejar de la manera adecuada afectando con ello su vida personal.

Tabla 6. Situaciones futuras

PREGUNTA	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		A menudo		Muy a menudo		TOTAL	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Pensamiento de cosas futuras	4	7	3	5	32	57	17	31	0	0	56	100

En la medida situaciones futuras se refleja que el 57 % de encuestados de vez en cuando han pensado durante el último mes sobre las cosas que le quedan por hacer, el 31 % a menudo y el 7 % nunca lo han pensado; por tanto, se evidencia que la mayoría de las personas prefieren enfocarse en su presente sin pensar en cómo podría ser su futuro (tabla 6).

DISCUSIÓN

La muestra que se ha tomado para la encuesta del personal de salud ha sido analizada con el objetivo de rescatar lo más relevante en cuanto al estrés ocupacional en el área de la salud y cómo esto ha afectado notoriamente en el desenvolvimiento de su labor profesional. Además, cómo esta enfermedad puede asociarse con un problema metabólico el mismo que puede derivar en varios problemas de salud del personal de salud.

Con relación a lo expuesto en el marco teórico, cuyos autores han sido de gran ayuda para construir una fuente de conocimiento objetiva frente a esta temática y junto a los datos obtenidos por los cuestionarios ya

antes mencionado se ha podido llegar a los siguientes criterios.

De tal forma, el estrés como una enfermedad reciente del siglo XXI y sobre todo como aquella que tiene un alto índice de crecimiento en todos los estratos y en diferentes edades. Esta enfermedad es un proceso mental que se manifiesta en la vida de cada persona, debido a la dinámica de vida en la sociedad, y que puede ocasionar un sin número de daños colaterales en las personas sin importar la situación en la que se encuentre y que junto a la Organización Panamericana de la Salud plantea que los sistemas del cuerpo humano se alteran al presenciar eventos que generan estrés y a que al menos una vez en su vida cualquier persona ha sufrido de estos ataques.⁽²⁸⁾ Las personas encuestadas indican en su gran mayoría (por el encima del 50 %) que han sentido estrés al menos una vez durante el último mes, lo cual indica que las situaciones más cotidianas ya generan esta condición en las personas.

De tal forma, el trabajo, la escuela y colegio, la familia y otros eventos que se dan dentro de una cotidianidad son factores desencadenantes de estrés. Estos acontecimientos son inesperados por lo que el control que puedan tener sobre estos eventos es indeterminado. En muchas situaciones y con la experticia del paciente, esto podrá tener un control moderado y en otros existirá una ausencia de control. En este sentido la capacidad del control que tienen a percibir los encuestados es nula en todos aquellos que han presentado síntomas de estrés en el último mes. En la interpretación dentro del campo laboral de la salud, se podría indicar que este personal lucha constantemente contra el estrés y que su trabajo, en ocasiones resulta tremendamente agobiante. Esto, por supuesto, termina siendo un punto negativo en muchos aspectos de la atención al paciente dentro de ellos hospitales, ya que esta enfermedad permite desarrollar el papel profesional del personal de salud con los pacientes.⁽¹¹⁾

De la misma manera, el personal de salud encuestado no maneja asertivamente sus problemas relacionados con el trabajo como consecuencia del estrés excesivo que viven, Sin embargo, el manejo de problemas y emociones es mucho más aceptable y controlable fuera del lugar de trabajo, es decir dentro de un contexto familiar o de amigos. Esto evidencia que el personal ha sido capaz en su mayoría, de poder manejar los problemas que ocurren en su vida diaria, sin embargo, estos tienen un porcentaje de afectación en su trabajo, puesto que no pueden laborar de manera eficiente por pensamientos que transcurren en su mente sobre dichos problemas.⁽²⁶⁾

De la misma manera, una situación bastante preocupante es la sensación no poder salir de ese problema, teniendo como situaciones detonantes el nerviosismo producto del estrés. En esta dimensión se ha podido observar que la misma cantidad de encuestados que han presentado cuadros de estrés dentro del trabajo también han sufrido episodios de nerviosismos, es decir, adoptan una conducta en la que no pueden resolver un problema y de esta forma se da más efectos negativos dentro del ámbito laboral, con lo que se llegan a acumular y es difícil, mentalmente, de superarlas.⁽¹³⁾ Sin embargo, en el momento en que se confronta al estrés y el nerviosismo se llega a tener éxito, sobre todo en problemas pequeños. No obstante, cuando existe un cúmulo de problemas que ocasionan estrés y mucho más difícil afrontarlos todos. Y es necesario que se deba pedir ayuda profesional para solventar esta clase de enfermedad.⁽²⁵⁾

Limitaciones del estudio

Las principales limitaciones que se encontraron dentro de este estudio fueron, en primer lugar, el tamaño de muestra reducido, misma que puede dificultar la generalización de los resultados a la población en general. Y en segundo lugar, este estudio se llevó únicamente en el Hospital General Docente Ambato y el Hospital IESS Ambato, los hallazgos obtenidos pueden no ser aplicables a otros entornos de atención médica. Los factores contextuales y las características específicas de este hospital pueden tener un impacto significativo en los resultados, lo que limita su extensión a otros hospitales y ubicaciones. Es importante considerar estas limitaciones al interpretar los hallazgos y al intentar extrapolarlos a otras poblaciones o configuraciones de atención médica.

CONCLUSIONES

Entre los principales hallazgos que se encontraron en el presente estudio se puede estacar los siguientes, mismos que tienen relación con los objetivos planteados desde el inicio.

En cuanto al objetivo principal que tiene esta investigación, mismo que indica que si se puede asociar el nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud, los resultados indican que existe una relación entre el desarrollo del síndrome metabólico con el nivel de estrés que se da en el personal de salud del Hospital General Docente Ambato y del Hospital General IESS Ambato, puesto que el estrés puede desencadenar diabetes mellitus en individuos que están sometidos a altos rangos de estrés. En estos casos el estrés puede aumentar sus niveles de glucosa en sangre. El estrés crónico asociado a la diabetes va a depender de: vulnerabilidad previa, capacidad de protección individual, recursos de adaptación, autoestima y soporte social.

En el caso de los objetivos específicos se ha aplicado instrumentos estandarizados que permite recoger los

datos relevantes referente al estrés, su control y su afectación en actividades cotidianas como el trabajo o el ámbito familiar. Con esto se pudo identificar cual serían los correctivos adecuados para que no se desarrolle el síndrome metabólico con una propuesta bastante viable que son los talleres de alimentación saludable y el manejo del estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Muñoz S, Molina D, Ochoa R, Sánchez O, Esquivel J. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica México*. 2020;41(S1):127-136.
2. Herrera D, Coria G, Muñoz D, Graillet O, Aranda G, Rojas F, Hernández E, Ismail N. Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología Revista Electrónica*. 2017;8(17):220617.
3. Peinado M, Dager I, Quintero K, Mogollón M, Puello A. Síndrome Metabólico en Adultos: Revisión Narrativa de la Literatura. *Archivos de Medicina*. 2021;17(2):4. <https://doi.org/10.3823/1465>
4. Bairero M. El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*. 2017;21(6):688.
5. Iniestra A. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Sociedad Española de Salud y Seguridad en el Trabajo. Sans Growing Brands. Barcelona, 2019. <https://bit.ly/3yK2HwR>
6. Osorio J, Cárdenas L. Estrés laboral: estudio de revisión [Internet]. *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología*. 2016;13(1):081-090.
7. Caballero B. Estrés e hipertensión arterial. *Gaceta Hidalguense de Investigación en Salud*. 2021;9(2):16-18.
8. Juárez M. Influencia del estrés en la diabetes mellitus. *Revista para profesionales de la salud*. 2020;3:91-124.
9. Terrazas M, Flores G, Zenil N, Landa E, Reséndiz A. Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés y su relación con el nivel de obesidad y calidad de vida en pacientes candidatos a cirugía bariátrica. *Gaceta Médica de México*. 2018;154:569-574.
10. Nouel A, Rojano J, Storino M. Respuesta inflamatoria y aterosclerosis: nuevas rutas fisiopatológicas hacia un papel terapéutico. *Revista Mexicana de Cardiología*. 2016;27(s3):s130-s137
11. Arispe C. *La Investigación Científica: Una Investigación para los Estudios de Posgrado*. 1ra ed. Guayaquil: Universidad Internacional del Ecuador; 2020.
12. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24(4):385-396.
13. Saklayem M. The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Current Hypertension Reports*. 2018;20(2):1-8.
14. Ribeiro RP, Marziale MHP, Martins JT, Ribeiro PHV, Robazzi ML do CC, Dalmas JC. Prevalence of Metabolic Syndrome among nursing personnel and its association with occupational stress, anxiety and depression. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2015;23(3):435-40. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-1169.0383.2573>
15. Ortiz MS, Sapunar J. *Rev Med Chil*. 2018;146(11):1278-85. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872018001101278>
16. Delgado Vega W. Como influyen los factores de riesgo en pacientes con síndrome metabólico asociado a diabetes en pacientes de 18 a 60 años de edad del Centro Médico ESSALUD - Chota, 2015. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2019.
17. Tacca Zarate H. Revisión crítica: síndrome metabólico en trabajadores asistenciales de salud. Universidad Privada Norbert Wiener; 2020.

18. Martínez MP, Vergara ID, Molano KQ, Pérez MM, Ospina AP. Síndrome metabólico en adultos: Revisión narrativa de la literatura. Arch Med. 2021;17(2):4. <http://doi.org/10.3823/1465>
19. Gutierrez-Solis AL. Revisión sistemática de los biomarcadores y su asociación con el Síndrome Metabólico en México. Rev Hosp Med Clin Manag. 2018;11(1):27-35.
20. Qiao H, Beibei Z, Chong T, Tieying Z, Yuzhi G, Jing M. Both frequency and duration of rotating night shifts are associated with metabolic parameters: a crosssectional study. Sleep Medicine. 2020;71:89-96.
21. Sweeney E, Yu ZM, Dummer TJB, Cui Y, DeClercq V, Forbes C, et al. The relationship between anthropometric measures and cardiometabolic health in shift work: findings from the Atlantic PATH Cohort Study. Int Arch Occup Environ Health. 2020;93(1):67-76.
22. Bustamante-Villagómez SK, Vásquez-Alvarez S, Gonzalez-Mejia ME, Porchia LM, Herrera-Fomperosa O, Torres-Rasgado E, et al. Asociación entre síndrome metabólico, nivel socioeconómico y calidad de vida en mexicanos. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2021;59(6):490-9.
23. Ramírez-López LX, Aguilera AM, Rubio CM, Aguilar-Mateus ÁM. Síndrome metabólico: una revisión de criterios internacionales. Rev Colomb Cardiol. 2022;28(1). <https://doi.org/10.24875/RCCAR.M21000010>
24. Abril Garrido P. Relación entre la implicación emocional, la fatiga por compasión y el bienestar del personal de enfermería. Revisión sistemática. Universidad de Valladolid; 2019.
25. Buitrago-Orjuela LA, Barrera-Verdugo MA, Plazas-Serrano LY, Chaparro-Penagos C. Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. Rev investig salud Univ Boyacá. 2021;8(2):131-46.
26. Miguélez FF, Miguélez RF, Fernández JAF. Fatiga y satisfacción por compasión en el personal de enfermería oncológica: una revisión sistemática. Tiempos de enfermería y salud. 2022;4(12):28-37.
27. Vargas-Cruz LD, Coral-Ibarra R del C, Barreto-Osorio RV. Carga mental en personal de enfermería: Una revisión integradora. Rev Cienc Cuid. 2020;17(3):108-21.
28. Gil P, Alejandro R. Caracterización del estrés laboral en el personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos. Universidad de La Laguna; 2020.
29. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. Desarrollo de la perspectiva teórica: revisión de la literatura y construcción del marco teórico. UAEM; 2018.
30. Morales OB. Comité de ética en investigación. Sitio Web del Comité de ética en investigación. 2020. <https://urlzs.com/P7xGj>

FINANCIACIÓN

Sin financiación externa.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Ingrid Michelle Ashqui Lascano & Evelin Fernanda Velasco Acurio.

Curación de datos: Diana Nancy Martínez García.

Análisis formal: Diana Nancy Martínez García.

Investigación: Ingrid Michelle Ashqui Lascano & Evelin Fernanda Velasco Acurio.

Metodología: José Luis Herrera López.

Redacción - borrador original: Verónica de los Ángeles Cobo Sevilla.

Redacción - revisión y edición: Ingrid Michelle Ashqui Lascano & Evelin Fernanda Velasco Acurio.