

Afrontamiento al Estrés en Enfermeras de Unidad de Cuidados Intensivos

Resumen

Objetivo. Identificar los estresores laborales y estrategias de afrontamiento al estrés en las enfermeras de la Unidad de Cuidados Intensivos. **Metodología.** Estudio descriptivo, observacional, metodología cuanti-cualitativa, con orientación fenomenológica, técnica como diario de campo, instrumento autovaloración de Orem e instrumento Escala Sintomática del Estrés (ESE) de Seppo Aro y datos sociodemográficos. Universo: 16 enfermeras, muestra: 10 enfermeras, equivalentes al 62.5%. **Resultados.** Las enfermeras(os) se encuentran en constante desbalance al realizar múltiples y variadas actividades produciéndoles desgaste físico e intelectual, que no es adecuadamente recompensado ni recuperado por circunstancias institucionales, profesionales, entre otras a las que está obligada. Se identificó que las enfermeras(os) refieren lo siguiente: *me estresa la falta de personal de base por turno y falta de equipo médico funcional...* (E. 1, 2, 3, 8); *me estresa la sobrecarga de trabajo* (E. 2, 8); *me estresa la falta de medicamentos... y lo el familiar no puede comprarlos* (E. 1, 3, 5); *me estresa el carácter del personal, cuando faltan y pasan personal sin experiencia* (E. 8, 10); *la inseguridad en la que vivimos, y atendemos a personas con vigilancia militar* (E. 1, 8). **Discusión.** En investigaciones relacionadas al objeto de estudio, se demuestra que el estrés laboral hoy en día aumenta en la profesión de enfermería, principalmente en la Unidad de Cuidados Intensivos, donde existen estresores que ocasionan que las enfermeras(os) desarrollen síntomas

físicos y psicosomáticos, y es ahí donde debe atenderse ésta situación para afrontarlos.

Palabras clave: Autocuidado, enfermera(o), estrés, unidad de cuidados intensivos.

Facing stress as nurses on intensive care unit Summary

Prevalent model identification self-care nurses in Intensive Care Unit. **Methodology.** Descriptive, observational, quantitative and qualitative methodology, techniques such as diary, Orem self-assessment tool and instrument Symptomatic Stress Scale (ESE) Seppo Aro. Universe: 16 nurses showed: 10 nurses, equivalent to 62.5%. **Results.** Nurses are in constant imbalance to perform multiple and varied activities physical and intellectual causes wear, which is not adequately rewarded or recovered by institutional circumstances, professionals, and others that it is committed. Such activities help build conditions and eventually act affecting your health. It was identified that the nurses reported the following: *I stressed the lack of core staff per shift and lack of medical equipment functional...* (E. 1, 2, 3, 8), *I stressed the workload* (E. 2, 8), *I stressed the lack of drugs... and/or family can not buy* (E.1, 3, 5), *I stressed the character of the staff when staff go missing and no experience* (E. 8, 10), "insecurity in which we live and serve people with military surveillance (E. 1, 8)" **Discussion.** In object-related research study shows that job stress increases today in the nursing profession, especially in the Intensive Care Unit, where there are stressors that cause nurses develop physical and psychosomatic symptoms, and that's where this situation must be addressed to prevent them.

Key words: Self-Care, nurse, stress, intensive care unit.

* L.E.O. Enfermera de un Hospital de segundo nivel de la ciudad de Los Mochis, Ahome, Sinaloa.

E-mail: rovi_46@hotmail.com

**Maestra en Enfermería. Académico asociado a la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH).

E-mail: aarmenda49@hotmail.com

***Profesora de tiempo completo. Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH). E-mail: omolina@uach.com

Manuscrito 723 recibido Diciembre 2011, aceptado Mayo 2012.

Introducción

La enfermería como una ciencia que data desde tiempos remotos.⁽¹⁾ La profesión de enfermería se plantea por su centro de interés (cuidado, persona, entorno y salud) exigencias morales elevadas; esto se debe a la confianza especial depositada en este profesional en relación con el derecho a disponer de grandes valores, adoptar decisiones de responsabilidad en la esfera del cuidado de la persona en su dimensión más amplia; este profesional engendra la necesidad de una gran solidaridad y coordinación de acciones.⁽²⁾

La disciplina de enfermería ha tenido un desarrollo significativo desde los inicios del siglo XX, lo cual se evidencia en la formación de posgrado, y en el desarrollo de modelos conceptuales y teorías de enfermería, como producto de la actividad investigativa.⁽³⁾

Uno de los grupos profesionales más afectados por el estrés en su trabajo diario lo constituyen los profesionales de la salud y en especial el personal de enfermería.⁽⁴⁾ Por lo anterior, es imprescindible implementar el autocuidado en el afrontamiento al estrés en el personal de enfermería.

El concepto de autocuidado pone de relieve el derecho de cada persona de mantener un control individual sobre su propio patrón de vida, propiciando intimidad y tratándolo con dignidad, mientras realiza las actividades de autocuidado; otro principio de los cuidados enfermeros del modelo de Orem con un alto contenido ético es el referente a que el autocuidado no implica permitir a la persona que haga cosas por sí misma, según lo planifica la enfermera, sino animar, orientar y enseñar a la persona para que haga sus propios planes en función de la vida diaria óptima; al aumentar la capacidad de autocuidado aumenta la autoestima del individuo.⁽²⁾

Un modelo de cuidado nos remite a la construcción de un conocimiento que favorece un cuidar diferenciado y específico, al mismo tiempo que estimula el conocimiento y el desarrollo de la enfermería. De esa manera, los modelos de cuidado engloban un conjunto de conocimientos que califican y perfeccionan la praxis de la enfermería.⁽⁵⁾

Razón por la cual resulta de gran interés implementar un modelo innovador de autocuidado, para desarrollar el afrontamiento al estrés del personal de enfermería y lograr con ello contribuir a mejorar su calidad de vida.

Por lo tanto es necesario que el personal de enfermería se concientice de la magnitud del estrés laboral, causas, signos y síntomas y luego tenga la oportunidad de aprender y desarrollar actividades que le permitan afrontar el estrés laboral de una manera efectiva.

Objetivo general: Identificar los estresores laborales y estrategias de afrontamiento al estrés en las enfermeras de una Unidad de Cuidados Intensivos.

Metodología

Tipo de estudio: observacional, descriptivo, mediante un enfoque cuanti-cualitativo, con orientación fenomenológica. Universo: 16 enfermeras(os) asignadas a la Unidad de Cuidados Intensivos Adultos (3 del turno matutino, 3 del vespertino, 3 del nocturno "A", 3 del nocturno "B", 3 de la jornada especial de día, y 1 en la jornada especial nocturna) de un Hospital General de segundo nivel. Muestra: participaron 10 enfermeras(os) correspondientes 2 al turno vespertino, 3 en el nocturno "A", 3 en el nocturno "B", 1 en la jornada especial diurna y 1 en la jornada especial nocturna, equivalentes a un 62.5%

Para la recolección de la información se aplicaron cuatro instrumentos, el primero para identificar los datos socio demográficos del personal de enfermería; el segundo fue elaborado en base a la Guía de Autovaloración de los ocho requisitos de Orem⁽⁶⁾ para medir la actividad de autocuidado y la capacidad percibida por el personal de enfermería para cuidar de sí mismo; el tercer instrumento fue elaborado en base a la Escala Sintomática del Estrés (ESE) del autor Seppo Aro⁽⁴⁾ utilizando la siguiente escala de Likert: Raramente o nunca (0 puntos), Algunas Veces (1 punto), Frecuentemente (2 puntos), y Muy Frecuentemente (3 puntos) y por último se utilizó un Diario de Campo.

Para la realización del estudio se solicitó la autorización al Comité de Investigación y Ética del Hospital, del mismo modo que se solicitó el consentimiento informado de los participantes del estudio.

Criterios de Inclusión: participó todo el personal de enfermería que se encontraba laborando en la Unidad de Cuidados Intensivos Adultos. Criterios de Exclusión: se excluyen el personal del turno matutino y el que no se encontraba laborando en el momento de la aplicación de los instrumentos. El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa Excel y Word versión 2007.

Resultados

El personal de enfermería se caracteriza por ese sentido de humanismo y responsabilidad con las personas que requieren de sus cuidados, y el no contar con recursos materiales no es motivo para no cumplir con sus actividades, ya que gestionan con colegas de otros servicios para dar cumplimiento a su práctica. Lo anterior son problemas que comúnmente afectan al personal de enfermería, influyendo negativamente en la salud física y emocional.

Existe una necesidad por exteriorizar las situaciones de estrés que se presentan, como la escases de recursos materiales, humanos, exceso de trabajo e inseguridad social; y que consideran que éste es el momento para hacerlo, esperan una solución a esos problemas que las agobian, que en ocasiones no se solucionan por falta de comunicación o falta de recursos económicos en la institución.

La comunicación se hace vital para una práctica disciplinar en donde es necesario crear una comprensión compartida, y para esto se requiere conocerse y desarrollarse a sí mismo.⁽⁷⁾

Así, la vida cotidiana del personal de enfermería se encuentra en constante desbalance debido a que realiza múltiples y variadas actividades que le producen desgaste físico e intelectual, que en muchos casos no es adecuadamente recompensado ni recuperado por las circunstancias institucionales, profesionales, familiares y personales a las que está obligada. Tales actividades favorecen y acumulan condiciones que actuarán tarde o temprano en el quebrantamiento de su salud.

Algunos autores refieren que la falta de materiales y profesionales ocasionan un ambiente estresante que lleva a la deficiencia en la calidad de la asistencia;⁽⁸⁾ lo anterior se manifestó de la siguiente manera *"me estresa la falta de personal de base por turno", "la falta de personal", "no tener médico cuando se pone mal un paciente", "no tener médico en el servicio", "no contar con médico interno o médico residente que nos apoye en algo urgente"... "no hay suficiente equipo y material", "falta de equipo médico funcional por que se cuenta con el pero a veces no funciona", "falta de equipo y material", "falta de equipo necesario en caso de urgencia"*.

Una combinación de las cargas de trabajo y un escaso o mal control del mismo, produce una tensión laboral o estrés crónico⁽⁹⁾, en base a lo anterior se encuentra lo siguiente: *"me estresa la sobrecarga de trabajo", "cuando estoy con muchos pacientes y no poder brindarles la atención que se merecen y necesitan, pero en particular me esfuerzo mucho, para dar todo de mí y mis pacientes se sienten confortados conmigo; en ocasiones, es demasiado el número de pacientes para una enfermera..."*, *"me estresa el exceso de trabajo"*.

En un estudio sobre los farmacéuticos de Sudáfrica comunicaron que entre los factores de estrés que habían recibido puntuaciones de gravedad altas estaban la falta de medicamentos...⁽¹⁰⁾ se encontró lo siguiente en base a lo mencionado: *"me estresa la falta de medicamentos por no contar con el y/o el familiar no puede comprarlos", "no tener medicamento", "no contar con medicamento y material necesario"*.

Factores como trabajar con suministros inadecuados, equipos rotos o equipo escaso, administraciones poco ágiles, deficientes, falta de comunicación e incentivos, son generadores de estrés en virtud de que limitan el trabajo y evitan actuar con eficacia en situaciones difíciles.⁽¹¹⁾

Cuando las relaciones interpersonales con compañeros, clientes y otros sea de difícil comunicación, o ambientes laborales donde no estén claros los roles, se originan conflictos de rol...exigencias de conocimientos demasiado elevadas, etc.⁽¹²⁾, de lo anterior se obtuvo: *"me estresa el mal carácter de los compañeros de trabajo", "trabajar con alguien que no tenga buena relación", "exigen mucho", "cuando falta personal de enfermería y pasan personal sin experiencia en terapia intensiva", "que me muevan de servicio...juffj"*.

Recientemente, se ha puesto de relieve la difícil situación de la mujer en tiempos de perturbación social: son víctimas de violaciones organizadas en situaciones de conflicto armado⁽¹⁰⁾ ... en base a lo dicho se obtiene: *"me estresa el paciente que tenga que ver con la delincuencia organizada", "la inseguridad en la que vivimos, y atendemos a pacientes con vigilancia militar"*.

En un estudio del Síndrome de Burnout en profesionales, se obtuvieron los siguientes resultados: con gran frecuencia se sienten mal, lo más común es hastío hacia su trabajo, cansancio, malestar, mal humor, cefalea, una fatiga crónica, depresión y llanto⁽¹³⁾, resultados semejantes a los obtenidos en la presente investigación donde se reflejan dolores abdominales, dificultades para quedarse dormido o despertarse durante la noche, dolores de cabeza, irritabilidad o enfurecimiento.

Discusión

Se encontraron investigaciones relacionadas al objeto de estudio, lo que demuestra que el estrés laboral hoy en día se presenta cada vez más y aún más en la profesión de enfermería con gran auge en el área que brinda cuidados críticos la cual es la Unidad de Cuidados Intensivos, donde se reflejan diversos estresores que ocasionan que el personal de enfermería desarrolle una serie de síntomas físicos y psicosomáticos, y es ahí donde se debe atender la problemática para poder así afrontar lo antes mencionado.

Conclusión

El haber tenido la oportunidad de vivir las realidades del fenómeno de estudio, fue pieza clave en la identificación del modelo prevalente de autocuidado, al emplear el modelo referente de Dorotea E. Orem, lo que dará margen a la elaboración de una propuesta de este modelo de cuidado, motivo por el que se trabajará en la construcción de un modelo innovador de cuidado que fortalezca las debilidades encontradas, con la finalidad de contribuir a elevar el autocuidado en el afrontamiento al estrés.

Referencias bibliográficas

1. Montalvo S. Aplicación de la Teoría de Dorotea Orem a un persona laringectomizado a través del PAE. Facultad de Ciencias Médica. Diez de Octubre, Cuba. 2006.
2. Rivero N. y Cols. Valoración ética del modelo de Dorotea Orem. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana (ISC-M-H). En la Facultad de Ciencias Médicas Dr. Enrique Cabrera. Cuba. 2007.
3. Moreno M. Importancia de los modelos conceptuales y teorías de enfermería: experiencia de la Facultad de Enfermería en la Universidad de La Sabana. 2005;5(1). Aquichán. Disponible en: <http://revistas.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/viewArticle/58/121>
4. Colunga C. y Cols. Factores psicosociales en el trabajo asociadas a síntomas de estrés en enfermeras de atención terciaria. México. 2008.
5. Kuerten P, Prado M. Modelo de Cuidado ¿Qué es y cómo elaborarlo? INDEX de Enfermería. (Edición digital); 2008;17(2). Disponible en: <http://www.index-f.com/index-enfermeria/v17n2/6619.php>
6. López MC, Moreno Pérez NE. Construcción de instrumentos para realizar el proceso de enfermería basado en la teoría general de Orem. Desarrollo Científico de Enfermería. México. 2010;18(3):135-140
7. Durán M. La ciencia, la ética y el arte de enfermería a partir del conocimiento personal. Aquichán. 2005. Universidad de La Sabana, Colombia. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=74150109>
8. Geraldo S. y Cols. El ser profesional de enfermería en una unidad de cuidados intensivos. 2008. Brazil. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010321002008000200010-&script=sci_abstract&tlng=es
9. Jiménez G. y Cols. El estrés como resultado de la sobrecarga laboral en enfermería. Paraninfo digital. 2009. Disponible en: <http://www.INDEX-F.com/para/N7/043d.php>
10. CIE. El CIE aborda el estrés en el trabajo y la amenaza que supone para la salud del trabajador. 2009. Disponible en: http://www.ien.ch/matters_esstresp.htm
11. Pinto N. Cuidado y práctica de enfermería. Grupo de Cuidado, Facultad de Enfermería. Universidad Nacional de Colombia. Editorial UNIBIBLOS. Bogotá, Colombia. 2006. p. 194.
12. Quiceno Japcy M, Vinaccia Alpi S. Burnout: Síndrome de quemarse en el trabajo. Acta Colombiana de Psicología. 2007;10(2):117-125. Colombia. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/51193642/Sindrome-de-Quemarse-en-El-Trabajo>
13. Díaz M. y Cols. Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería. Rev. Paraninfo digital. Fundación INDEX. 2009.

Enfermera, Enfermero:

Desarrollo Científico de Enfermería tiene previsto espacios para publicar por Secciones: artículos Originales, Práctica Clínica, Administración, Docencia, Casos Clínicos, Procedimientos, Cartas al Editor. Artículos Breves. Procedimientos, Noticias, etc. Te invitamos a preparar tus manuscritos. Lee las páginas Instrucciones a los autores. y sometelos a revisión de pares. Comparte tus conocimientos y experiencias