UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

“PERCEPCION DE LOS INTERNOS ROTATIVOS ACERCA DE LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora:

Atiaja Arias, Josselin Teresa

Tutor:

Lic. Mg. Herrera López, José Luis

Ambato – Ecuador

Marzo, 2021

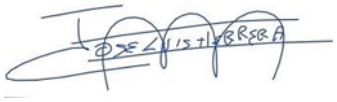
APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema:

"**PERCEPCION DE LOS INTERNOS ROTATIVOS ACERCA DE LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**" desarrollado por Atiaja Arias Josselin Teresa estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, marzo del 2021

EL TUTOR



Lic. Mg. López Herrera José Luis

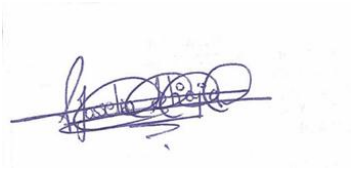
CC: 1804101432

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico "**PERCEPCION DE LOS INTERNOS ROTATIVOS ACERCA DE LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**", como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica, antecedentes investigativos y pruebas de campo.

Ambato, marzo del 2021

LA AUTORA



Atiaja Arias Josselin Teresa

CC:0503835233

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Atiaja Arias Josselin Teresa con CC: 0503835233 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**PERCEPCION DE LOS INTERNOS ROTATIVOS ACERCA DE LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo 2021



.....

Atiaja Arias Josselin Teresa

CC: 0503835233

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic. Mg. José Luis Herrera López con CC: 1804101432 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**PERCEPCION DE LOS INTERNOS ROTATIVOS ACERCA DE LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo 2021



.....

Lic. Mg José Luis Herrera López

CC: 1804101432

La revista Ocronos (ISSN: 2603-8358 - depósito legal CA-27-2019) representada por el Dr. López González, Director Editorial, certifica que:

Dª Josselin Teresa Atiaja Arias

ha presentado, con puesto de autoría nº 1, el trabajo titulado:

Percepción de los internos rotativos acerca de los cambios de estilo de vida durante la pandemia COVID-19

publicado en el Volumen III. Núm. 8 (Diciembre 2020) - Pág. Inicial: 201

https://revistamedica.com/cambios-estilo-de-vida-pandemia-covid-19

Y para que así conste, se expide la presente certificación en Cádiz, a 23 de diciembre de 2020



Fdo. Dr. López González
Director Editorial
Revista OCRONOS (ocronos.com)
Revista incluida en el Catálogo de la Biblioteca Nacional de España y en el index DULCINEA, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)
NOTA: La revisión de originales de la Revista Ocronos se realiza mediante peer review (revisión por pares)

La revista Ocronos (ISSN: 2603-8358 - depósito legal CA-27-2019) representada por el Dr. López González, Director Editorial, certifica que:

D. José Luis Herrera López

ha presentado, con puesto de autoría nº 2, el trabajo titulado:

Percepción de los internos rotativos acerca de los cambios de estilo de vida durante la pandemia COVID-19

publicado en el Volumen III. Núm. 8 (Diciembre 2020) - Pág. Inicial: 201

https://revistamedica.com/cambios-estilo-de-vida-pandemia-covid-19

Y para que así conste, se expide la presente certificación en Cádiz, a 23 de diciembre de 2020

Fdo. Dr. López González
Director Editorial
Revista OCRONOS (ocronos.com)
Revista incluida en el Catálogo de la Biblioteca Nacional de España y en el index DULCINEA, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)
NOTA: La revisión de originales de la Revista Ocronos se realiza mediante peer review (revisión por pares)

DEDICATORIA

El presente Artículo Científico lo dedico a mis padres Hugo y Azucena por ser los pilares fundamentales para mi formación profesional, por su infinito amor, por cuidar de mi princesa mientras yo me preparaba, por sus enseñanzas, valores y sacrificio para que hoy el sueño más grande se haga realidad. A mis hermanos Jeanpier y Sebastian por todos los momentos compartidos durante este proceso y por tomarme como un ejemplo para su formación. Al padre de mi hija y compañero de vida Pavel por ser un apoyo fundamental en mi vida para que juntos logremos alcanzar nuestras metas.

A mi amada hija Anthonela que es mi más grande motivación y la razón de que cada día me levante para esforzarme por el presente y el futuro. No ha sido fácil, pero sin su presencia no hubiera logrado tantas cosas grandes en mi vida.

Josselin Atiaja

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme sus bendiciones y acompañarme durante el camino de formación profesional y ser mi guía en cada paso, a mis padres, hermanos e hija por los sacrificios realizados y siempre creer en mí.

A todo el cuerpo docente de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería por todas sus enseñanzas impartidas en mi formación, para poder desempeñarme en el ámbito laboral.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Lic. Mg. José Luis Herrera López, principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y apoyo permitió el desarrollo y finalización exitosa de este trabajo.

Josselin Atiaja

‘‘PERCEPCIÓN DE LOS INTERNOS ROTATIVOS ACERCA DE LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19’’

RESUMEN

El cambio en el estilo de vida de los internos rotativos durante la pandemia generó repercusiones en su salud. El objetivo de la investigación fue analizar los cambios en el estilo de vida de los internos rotativos durante la pandemia Covid-19. La metodología empleada se basó en un estudio con enfoque cualitativo de corta duración. Se realizó un estudio de campo en el período octubre- noviembre 2020 con los internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato del período septiembre 2019- agosto 2020, empleando una entrevista semiestructurada. Se concluyó que los cambios en el estilo de vida generan problemas de salud ya que causan enfermedades crónicas, pérdida de comunicación con la familia, sociedad y estrés. Además, algunos de ellos contribuyeron al mejoramiento en prácticas de higiene para cuidar su salud.

Palabras clave: estilo de vida, ejercicio físico, higiene.

INTRODUCCION

Los estilos de vida son actividades que las personas realizan cada día para alcanzar su bienestar y obtener un equilibrio en la salud, a través del conocimiento y aplicación permite mejorar el conocimiento de los internos rotativos en el campo de la salud, además es creado como una forma de vida, con un mínimo de estrés y factores dañinos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones. (1).

Es importante mencionar que se debe mantener adecuados estilos de vida ya que esto ayuda a desempeñarse de mejor manera ya sea laboral o educativamente sin olvidar que es responsabilidad de cada uno realizar actividades que ayuden a tener en condiciones adecuadas el cuerpo y mente (2). Por ello es esencial tener buenos estilos de vida ya que así se logra una vida llena de desempeño y bienestar.

A nivel mundial los estilos de vida en el personal de salud han ido variando de acuerdo al horario de trabajo, disponibilidad de alimentos y tiempo para descansar, la prevalencia mundial de la obesidad se duplicó este año en mayor proporción de los hombres que de las mujeres. (3). Mientras que en Lima los profesionales de enfermería la mayor parte presenta un estilo de vida no saludable y el resto presenta un estilo de vida saludable (4). Así mismo en Ecuador las principales causas de mortalidad fueron: Diabetes mellitus con, enfermedades hipertensivas, enfermedades cerebrovasculares, todas ellas relacionadas con el síndrome metabólico (5).

Investigadores de la Universidad Técnica de Ambato desarrollaron la presente investigación con el objetivo de analizar los cambios en el estilo de vida de los internos rotativos durante la pandemia Covid-19 durante el período septiembre 2019-agosto 2020.

Es importante debido a que se investiga sobre los cambios de estilos de vida que sufrieron los internos rotativos durante la pandemia y que afectaron en el desarrollo de su vida cotidiana dentro del ámbito físico, social, espiritual y psicológico.

Al analizar los estilos de vida en los internos rotativos durante la pandemia será útil para las nuevas cohortes de internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato ya que se reconocerán los cambios de vida que presentaron los

internos durante sus prácticas hospitalarias en tiempos de Covid-19 y así poder actuar de manera rápida brindando apoyo y ayuda para que esto no llegue a perjudicar su salud en un futuro y puedan seguir desarrollándose de la mejor manera en el ámbito educativo para su formación profesional.

OBJETIVOS

General

- Analizar los cambios de estilo de vida de los internos rotativos durante la pandemia Covid-19

Específicos

- Identificar los estilos de vida del interno rotativo antes de la pandemia
- Establecer los cambios de estilo de vida después de la pandemia
- Relacionar entre los cambios de estilos de vida antes y después de la pandemia

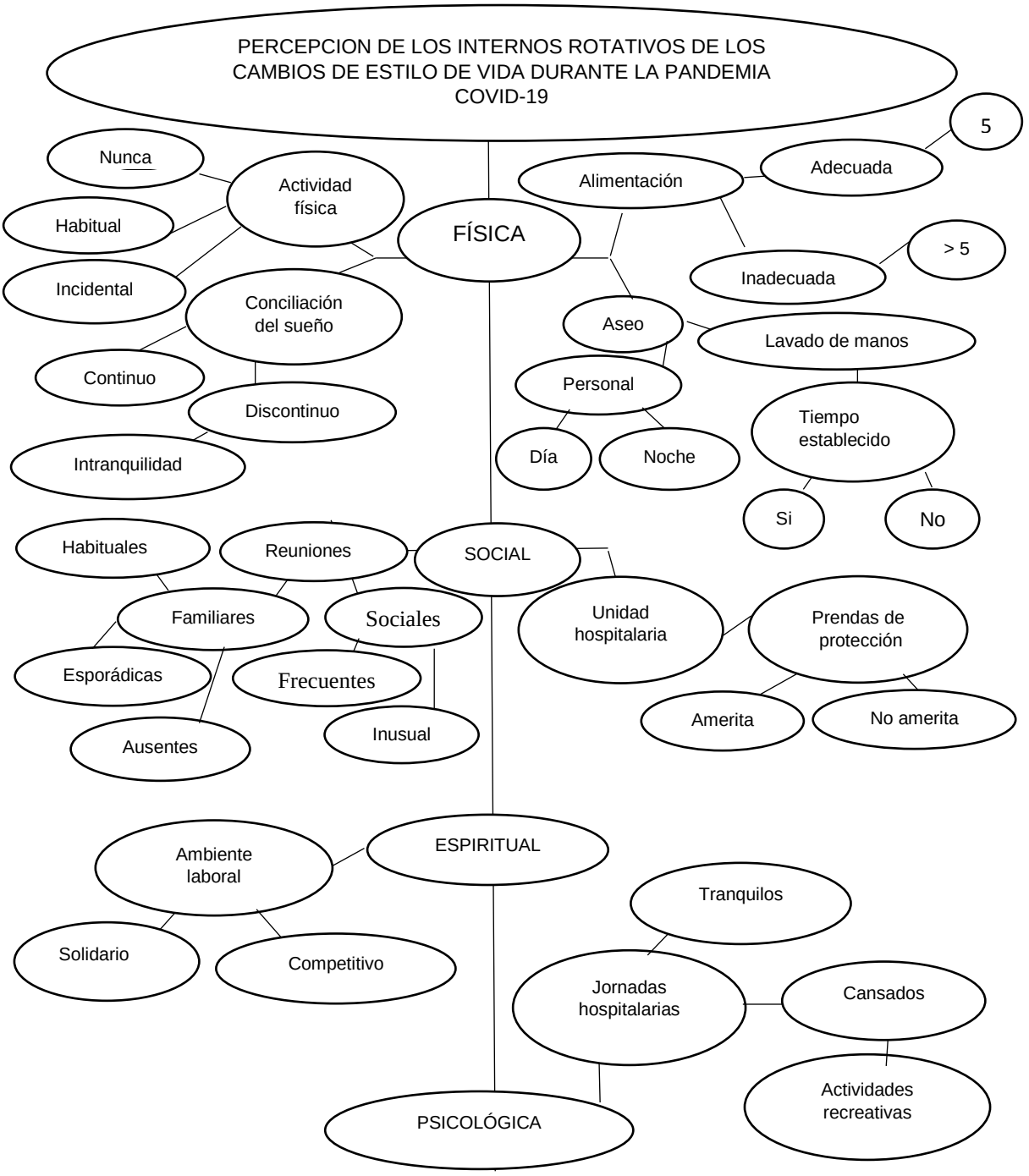
MÈTODOS

Se realizó esta investigación que corresponde a un diseño cualitativo, el mismo que tiene como prioridad cualificar y describir un fenómeno pues utiliza como herramienta las palabras para comprender la vida social por medio de significados desde una visión holística, es decir trata de comprender un conjunto de cualidades que al relacionarse dan como resultado un determinado fenómeno. (6). Por ende, esta investigación será de corta duración. Se realizará un estudio de campo con los internos rotativos de enfermería del período septiembre 2019– agosto 2020. Se indagará cuáles son los cambios de estilos de vida durante la pandemia mediante una entrevista semiestructurada donde los informantes reflejaran que cambios han obtenido después de la pandemia de COVID 2019. Se constatará cuatro dimensiones las mismas que son: física, social, espiritual y psicológica. Se solicitará consentimiento informado garantizando los principios éticos en la investigación, se realizaran entrevistas individuales con un tiempo de duración aproximadamente de 30 a 45 minutos, además utilizaremos un muestreo intencional, el tamaño de la muestra no se conocerá al inicio sino al final, en el momento que se realice las

entrevistas lograremos una saturación de la información y allí será donde culminara la investigación.

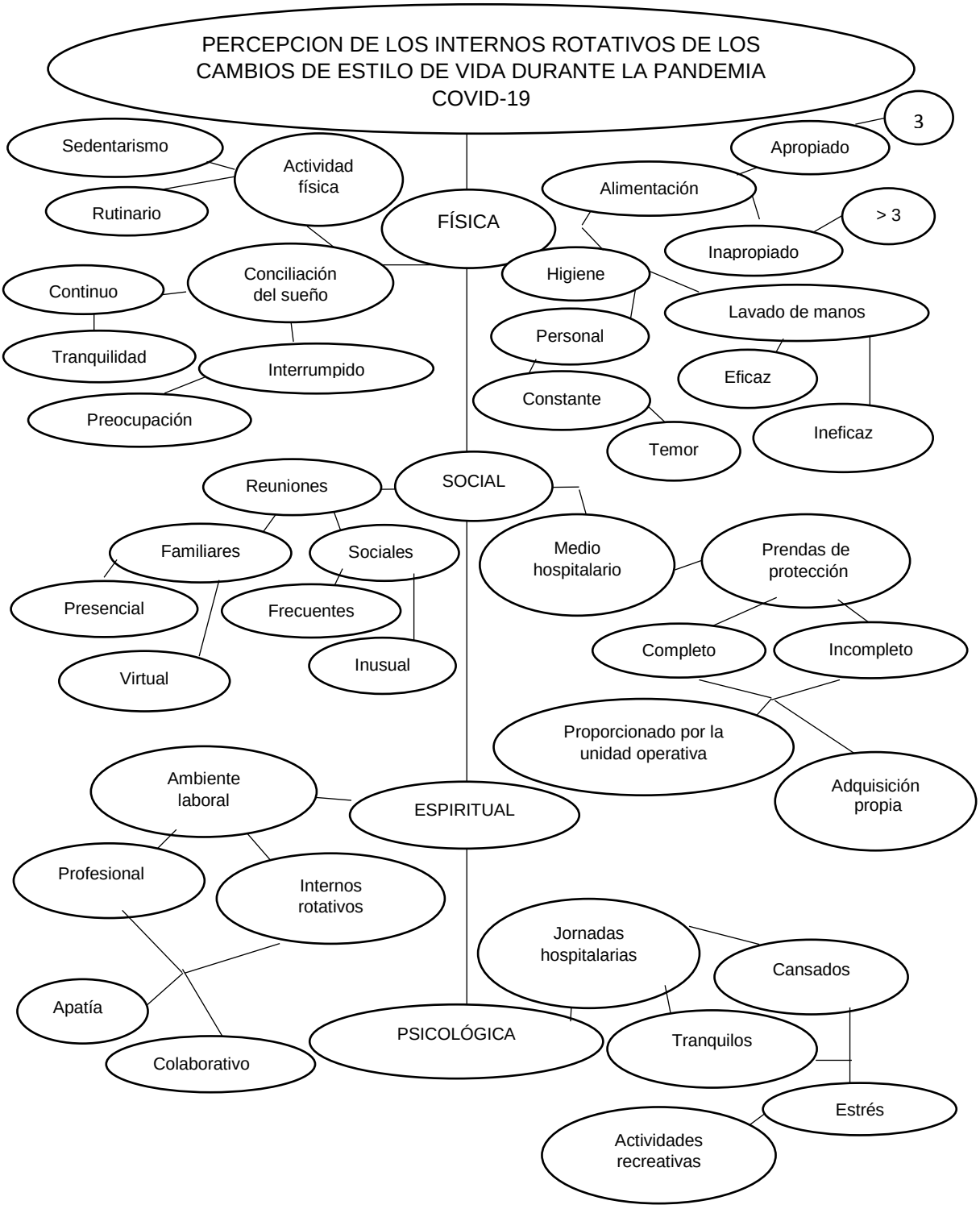
RESULTADOS Y DISCUSION

Percepción de los internos rotativos antes de la pandemia, entrevista semiestructurada, Ambato 2020



Fuente: Entrevista semiestructurada grupos focales.

Percepción de los internos rotativos durante la pandemia, entrevista semiestructurada, Ambato 2020



Fuente: Entrevista semiestructurada grupos focales.

Figura 1, Figura 2. Percepción de los internos rotativos acerca de los cambios de estilo de vida durante la pandemia Covid-19

En la figura y figura 2, se elaboró una matriz de análisis cualitativa en la que se puede observar los cambios en el estilo de vida de los internos rotativos durante la pandemia Covid-19. Se partió de dimensiones predeterminadas realizadas por los autores a partir de la literatura (Física, Social, Espiritual, Psicológica), posteriormente fueron indagadas en los internos rotativos de manera exhaustiva en la discusión de los grupos focales. Estas dimensiones fueron indagadas en los internos rotativos a través de entrevistas semiestructuradas, para posteriormente establecer una comparación entre las mismas.

Se comparó entre los cambios del estilo de vida de los internos rotativos antes y durante la pandemia. Teniendo en cuenta que la entrevista se realizó en grupos focales para obtener los resultados deseados.

Dentro de la dimensión física los estudiantes manifiestan que antes de la pandemia realizaban actividad física de manera incidental, así como también que el lapso de sueño ha sido continuo sin interrupción alguna salvo el caso en el que hayan tenido dificultades para movilizarse hacia el sitio de trabajo, además expresan que han mantenido una alimentación adecuada, en cuanto al lavado de manos e higiene personal refieren que no se cumplía el tiempo establecido ya que no existía un peligro como tal que afecte su salud. Mientras que, durante la pandemia la situación ha tenido un amplio cambio diciendo así que la mayoría de estudiantes llevan una vida sedentaria, en cuanto al sueño se ha visto afectado debido a las múltiples preocupaciones que ha generado la enfermedad, explican que el número de comidas ha disminuido considerablemente debido al temor de consumir alimentos fuera de casa o porque no alcanzaban a preparar alimentos para llevarlos al lugar de trabajo, mientras que la higiene personal ha sido constante luego de cada turno y en el lavado de manos se han seguido los pasos y tiempo establecido por el temor de contraer el virus.

En uno de los grupos focales se manifiesta ‘‘Yo realizaba ejercicio dos veces a la semana, pero con esto de la pandemia ya no se pudo salir a ningún lado. Yo dormía antes 8 horas y con esto de la pandemia dormía menos de 8 horas, antes de la pandemia comía 5 veces al día y con la pandemia a veces no había donde comprar entonces comía 3 veces, bueno antes de la pandemia talvez me demoraba de 20 a 30 segundos porque uno nunca cumple con el tiempo ya después en la pandemia se lavaba las manos cumpliendo el tiempo que son los 60 segundos, antes de la pandemia el baño era por cansancio después de la pandemia ya siempre tocaba bañarse por miedo y así prevenir el contagio’’

Por otro lado, antes de la pandemia el grupo focal indica que acudían a reuniones familiares y sociales de manera frecuente, mientras que durante la pandemia dejaron de realizarlo para proteger a sus familiares ya que laboran en una unidad hospitalaria. Con respecto a la utilización de las prendas de protección refieren que antes de la pandemia no era necesario salvo en la realización de una tarea aséptica o en la atención de pacientes contaminados y estas eran proporcionadas por la institución a diferencia que durante la pandemia era estricto el uso de prendas de protección, por lo tanto, escasearon y llevo a los internos a adquirir los mismos por cuenta propia.

En una entrevista focal los participantes manifiestan ‘‘Antes de la pandemia se utilizaba las prendas de protección en caso de entrar a quirófano y nos proporcionaba el Hospital. Durante la pandemia ahí si se utilizaba todas las prendas de protección, las cuales algunas de ellas nos proporcionaban en la institución por ejemplo las mascarillas, si queríamos adquirir más equipos de protección teníamos que costearnos nosotros mismo’’.

Mientras que al entrar en un aspecto espiritual indican que antes de la pandemia el ambiente laboral era solidario, se ayudaban entre sí para poder entregar el turno de manera satisfactoria, mientras que durante la pandemia expresan que en muchos de los casos se mantenía la colaboración y en el resto existía apatía debido a que cada uno tenía asignado un número de pacientes por lo tanto se dedicaban a realizar solamente su trabajo.

Durante la entrevista se manifiesta ‘‘Si conjuntamente con mi compañera realizábamos las actividades para terminar más pronto y durante la pandemia igual era lo mismos siempre nos ayudábamos’’

Finalmente, al abordar el aspecto psicológico indican que antes las jornadas laborales eran más cansadas debido al gran número de pacientes que acudían día a día y para sentirse relajados realizaban múltiples actividades de distracción como: salir a caminar, ver televisión, escuchar música y conversar con los miembros de su familia. Durante la pandemia los turnos se tornaron más tranquilos ya que se redujo el número de pacientes, pero el estrés a invadido sus vidas por lo tanto realizaban actividades que ayudaron a reducir el estrés como: conversación con los padres, escuchar música, juegos en familia y video llamadas con amigos.

El grupo focal entrevistado manifiesta que ‘‘Antes de la pandemia los turnos eran muy cansados debido a que había una gran cantidad de pacientes que atender y para relajarme llegaba a mi casa escuchaba música veía televisión, ya en la pandemia los turnos eran más tranquilos porque creo que por el mismo miedo los pacientes dejaron de ir pero la preocupación del virus generaba estrés debido a que pensábamos si nos encontraremos con algún paciente contagiado para desestresarme llegaba a mi casa conversaba con mi familia, hacíamos video llamada con mis amigos’’

DISCUSIÓN

En los resultados del estudio se evidencia que antes de la pandemia la actividad física era realizada de manera incidental, el sueño no se veía afectado, la alimentación se consideraba adecuada en la mayoría de casos de 5 veces, en cuanto al lavado de manos no se cumplía con el tiempo establecido y el baño era por higiene. Algunos autores, indican que la actividad física en la actualidad es un factor importante con el cual se puede generar estilos de vida saludables (7), el sueño tiene una función vital en las funciones cerebrales y en muchos sistemas del cuerpo, para su regulación se requiere un engranaje de dos procesos que se regulan independientemente, a su vez la calidad del sueño se refiere al descanso ideal que tiene la persona así como al rendimiento

eficaz en las labores que desempeñan día a día en el trabajo (8), además se dice que la alimentación durante los turnos rotativos dentro del hospital está entre un punto bueno y malo ya que todos buscan la manera de alimentarse correctamente (9), mientras que la higiene personal es un conjunto de actividades que se realizan para tener comodidad y confort (10). Por lo tanto, se puede decir que cuando los internos rotativos tenían este estilo de vida estaban cómodos y acoplados al entorno que los rodeaba. Mientras que durante la pandemia se evidenció cambios significativos en gran magnitud dejaron de practicar ejercicio, no descansaban adecuadamente, el número de comidas se redujo considerablemente y en tanto a la higiene fue más frecuente por el temor a llevar el virus a casa. Al respecto en una investigación se menciona que durante el confinamiento se produjo la interrupción de hábitos saludables y la instauración de otros poco comunes como: malos hábitos alimenticios, patrón del sueño irregular, sedentarismo y el mayor uso de las pantallas como: celulares, tabletas y televisores, los mismos que pueden derivar problemas físicos en la persona al estar expuesto durante un tiempo prolongado (11). Se puede decir que durante la pandemia los estudiantes han tenido que optar por nuevos estilos de vida acorde a sus necesidades los mismos que no han sido tan favorables para la salud.

Por otra parte, al entrar en el ámbito social los internos rotativos indicaron que antes de la pandemia cuando tenían días libres o después del turno mantenían reuniones con su familiares y amigos más cercanos y allegados a ellos además cuando realizaban los turnos rotativos en su unidad operativa mencionaron que todo era tranquilo y no utilizaban las prendas de protección solo en ocasiones especiales o cuando la enfermera les mandaba a realizar esas actividades. Según manifiesta la autora, al nombrar las etapas que dan como resultado el bienestar se menciona la comunicación ya que esta es importante para relacionarse y mantenerse comunicado con sus semejantes como ser social (12). Por lo tanto, es importante que los internos rotativos se relacionen ya sea con su familia y amigos ya que la comunicación es importante dentro de su desarrollo. En cuanto a la pandemia sufrieron cambios drásticos prácticamente las reuniones familiares y sociales quedaron suspendidas y el uso de las prendas de protección se volvió habitual. Como indican los autores, los largos

turnos rotativos afectan la vida del profesional de salud ya que no coinciden en fechas importantes o en reuniones con la familia y amigos (13). Por su parte, el autor manifiesta de manera particular que los trabajadores del área de salud necesitan equipos de protección para salvaguardar su vida y en este momento estos equipos son muy importantes ya que dan la seguridad al profesional de salud que trabaja en primera línea de que no se contamine y por lo tanto tampoco llegue a contaminar a su familia (14). Se dice entonces que los internos rotativos debido a la situación actual y a los turnos rotativos han ido dejando a un lado la vida social que llevaban, mientras que al ser fundamental el uso de prendas de protección y al haber escases de los mismos se han visto en la obligación de adquirirlos por su propia cuenta

Por otro lado, en el ámbito espiritual se conoció que antes y durante la pandemia la colaboración entre compañeros prevaleció de tal modo que realizaban las actividades conjuntamente los unos con los otros. Al respecto el autor manifiesta que tanto la espiritualidad como la religión han ido convirtiéndose en temas importantes para la salud ya que ayudan a vencer las enfermedades (15). Por otro lado, en un estudio el autor manifiesta que el concepto de trabajo en equipo en enfermería ha ido teniendo transformaciones y hoy en día es más conocido como colaboración (16). En otras palabras, el apoyo entre colegas es importante para cumplir con todas las actividades y sacar el servicio adelante demostrando el compromiso y las ganas ayudar a los demás.

Por último, dentro el ámbito psicológico se evidencia que antes de la pandemia los turnos rotativos eran cansados a comparación que durante la pandemia los turnos se tornaron más tranquilos porque el número de pacientes se redujo, pero así mismo el estrés se volvió presente por lo cual se dedicaron a realizar diferentes tipos de actividades que ayuden a su relajación. Al respecto, el autor manifiesta que las oportunas interacciones del departamento de psicología con los profesionales de primera línea ayudan a determinar a tiempo posibles

síntomas y de esta manera realizar diferentes actividades las mismas que puedan ayudar a prevenirlas (17). Así mismo en otro estudio refleja que dentro del contexto laboral de los profesionales de enfermería se evidencia principalmente problemáticas que están relacionadas con las condiciones laborales como la sobrecarga de trabajo, jornadas extensas, turnos rotativos, veladas, frecuentes cambios de servicio y de horario, así como la carga psicológica por manejo de situaciones críticas en las que ellos tienen que hacer frente (18). Mientras que otro autor manifiesta que el personal de enfermería se desempeña en situaciones como cambios de turno, enfrentarse al dolor y a la muerte, falta de apoyo entre compañeros y líderes del servicio, lo cual puede afectar su salud y desempeño trayendo consigo un estado de estrés para el profesional (19). Por lo tanto, se puede decir que las diversas variaciones en los turnos rotativos y la preocupación por la situación de la enfermedad, generan cansancio tanto mental como físico el mismo que necesita ser liberado realizando algún tipo de actividad según la afinidad al llegar a casa o a su vez como menciona en la siguiente investigación se puede acudir al psicólogo para que pueda ayudar a disminuir el estrés generado durante la rotación hospitalaria.

CONCLUSIONES

- En la dimensión física se evidencia que antes de la pandemia realizaban ejercicio de manera incidental, el sueño era conciliado de manera rápida, la alimentación era adecuada distribuida en 5 comidas al día, la higiene personal y el lavado de manos no era tan frecuente debido a que no existía una amenaza como tal. Mientras que durante la pandemia dejaron de realizar ejercicio llevando una vida sedentaria, el sueño se vio afectado de tal manera que no se podía conciliar rápidamente, la alimentación se redujo a 3 comidas por día, y en cuanto a la higiene el baño se realizó de manera frecuente y en el lavado de manos se cumplió el tiempo establecido de 40 a 60 segundos. Lo que genera problemas de salud ya que puede causar enfermedades crónicas como: obesidad, diabetes, síndrome metabólico e insomnio lo que afecta a la

calidad de vida y rendimiento diario. Por otro lado, en cuanto a higiene esto contribuyó a cumplir con el lavado de manos en el tiempo que se estipula ya que antes no era realizado de manera correcta por el mismo hecho de que no sentían la presencia de una situación que ponga en riesgo su salud.

- Dentro de la dimensión social refleja que antes de la pandemia los internos mantenían reuniones frecuentes tanto con familiares como con amigos, dentro del área laboral no se utilizaban las prendas de protección personal salvo en situaciones estrictamente necesarias. Por el contrario, durante la pandemia las reuniones tanto familiares como sociales dejaron de realizarse para cuidar la salud de los mismos, además se utilizó las prendas de protección personal algunas de ellas las proporcionaba el hospital mientras que el resto tenían que adquirirlas por cuenta propia. Esto es un inconveniente debido a que las reuniones sociales son importantes ya que estimula la comunicación y cercanía entre los integrantes de la familia, además de afectar a la economía de cada interno debido a que en ocasiones se tuvo que utilizar el dinero designado para cubrir otros gastos y adquirir prendas de protección que eran necesarias, pero en ese momento existía una inestabilidad económica en el estipendio.
- Con relación a la dimensión espiritual el compañerismo y la colaboración se ha mantenido antes y durante la pandemia ayudándose así dentro de las actividades para poder culminar los turnos sin ninguna dificultad. Esto ayuda a que el ambiente laboral sea acogedor, las actividades se realicen en conjunto y de esta manera se puede adquirir nuevos conocimientos uno del otro.
- En la dimensión psicológica antes de la pandemia los turnos rotativos eran más cansados por la gran cantidad de pacientes mientras que durante la pandemia se tornaron más tranquilos pero el estrés se hizo presente por la preocupación de contagiarse mientras realizan sus actividades. Lo que dificulta la salud debido a que trae consigo el riesgo de presentar: baja de defensas, presión arterial alta, mal genio y depresión.

BIBLIOGRAFIA

1. Quillas R, Vaques C, Cuba M. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. Acta méd. Perú [Internet]. Abril 2017. [fecha de acceso 18 Noviembre de 2020]; 34(2) Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008
2. Cedillo L, Correa L, Vela J, Pérez L. estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud- Beltrán M. Revista de la facultad de Medicina Humana [Internet]. 23 Abril 2017. [fecha de acceso 18 Noviembre de 2020]; 16(3). Disponible en: http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670
3. Ascencio M, Daza A, Jimenez M, Suguey Y. Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad fisica: una revisión integrativa. Revista Salud en Movimiento [Internet]. 2016. [fecha de acceso 18 Noviembre de 2020], 8(1) Disponible en: http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619
4. Rafael R, Paredes A. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. Lima. Revista científica de ciencias de la salud [Internet]. 2017. [fecha de acceso 28 Septiembre de 2020]; 9(2) Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/325407015_Estilo_de_vida_de_los_profesionales_de_enfermeria_del_Hospital_Nacional_Guillermo_Almenara_Irigoyen_Lima
5. Perreira J, Melo J, Caballero M, Rincon G. Síndrome metabólico. Apuntes de interés. Rev Cubana Cardiol Cir Cardiovasc [Internet]. 2016. [fecha de acceso 28 Septiembre de 2020]; 22(2) Disponible en: https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=67444
6. Guerrero, M. La investigación cualitativa. INNOVA Research Journa [Internet]. Febrero 2016. [fecha de acceso 29 Septiembre de 2020]; 1(2)

Disponible en: https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3645/3/document.pdf

7. Moreno J, Cruz H. Percepción de la actividad física en estudiantes de enfermería frente a fisioterapia. Enfermería global[Internet]. Oct 2015. [fecha de acceso 18 de Noviembre de 2020]; 40. Disponible en : http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n40/docencia3.pdf
8. Soria R, Avila E, Feliciano A. Habitos de alimentación y de sueño en los estudiantes de profesión del área de la salud y de otras áreas.Analisis entre generos. Revista electrónica de psicología Iztacala [Internet]. 2016. [fecha de acceso 18 de Noviembre de 2020]; 19 (1). Disponible en: https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol19num1/Vol19No1Art10.pdf
9. Rosero J. 2017.Percepción de los internos rotativos de medicina de las universidades que realizan su pasantía en el Hospital General Enrique Garcés acerca de su desempeño y sus condiciones generales. Pontificia Universidad Catolica del Ecuador [Internet]. 2016. [fecha de acceso 18 de noviembre de 2020] Quito-Ecuador. Disponible en: 2017 http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12874
10. Guevara M, Laverde O. Aplicación de la teoría de la comodidad en el baño en cama. Index Enferm [Internet]. Jun 2015. [fecha de acceso 18 de Noviembre de 2020]; 24(1-2):1 Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962015000100017
11. Dra. Balluerka N, Dra. Gomez J, Dra. Hidalgo D, Dra. Gorostiaga A, Dr. Espada J. Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. Universidad del país Vasco [Internet]. Abril 2020. [fecha de acceso 18 de Noviembre de 2020]. Disponible en: https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Consecuencias_psicologicasCOVID19.pdf
12. Nuñez K, Sanchez P. Relaciones Interpersonales y su repercusión en el Bienestar de los Internos Rotativos de la Carrera de Enfermería, Universidad Central del Ecuador, período 2017 - 2018. Repositorio Digital Universidad Central del Ecuador [Internet]. 2018. [fecha de

acceso 18 Noviembre de 2020]. Disponible en: http://200.12.169.19/bitstream/25000/15250/1/T-UCE-0006-E0012-2018.pdf

13. Següel F, Valenzuela S, Sanhueza O. El trabajo del profesional de enfermería: revisión de la literatura. Cienc. Enferm[Internet]. Ago 2015. [fecha de acceso 18 de Noviembre de 2020]; 21(2) Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532015000200002
14. C. Salud laboral frente a la pandemia del COVID-19 en Ecuador. Medisur [Internet]. 2 Jun 2020. [fecha de acceso 18 de Noviembre de 2020]; 18(3) Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000300507
15. Fonseca M. Importancia de los aspectos espirituales y religiosos en la atención de pacientes quirúrgicos. Rev Chil Cir [Internet]. Junio 2016. [fecha de acceso 18 Noviembre de 2020]; 68(3). Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-40262016000300012
16. Gonzales E. Practica colaborativa entre los profesionales del sistema de salud.2015. [fecha de acceso 18 de Noviembre de 2020]; 18(3) Disponible en: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/4160/Gonzalez_Requena_Esther.pdf?sequence=1
17. Rodríguez T. Protocolo de actuación psicológica ante la Covid-19 en centros asistenciales. Cienfuegos. Cuba. Medisur[en línea]junio2020[consultado el 18 de noviembre del 2020] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000300368
18. Canales M, Valenzuela S, Paravic T. Condiciones de trabajo de los profesionales de enfermería en Chile. Enfermería Universitaria [Internet]. 6 Mayo 2016. [fecha de acceso 18 de Noviembre de 2020]; 13 (3) Disponible en: http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v13n3/1665-7063-eu-13-03-00178.pdf

19. Soria TR, Ávila RE. Malestares físicos y psicológicos y ambiente de trabajo en enfermería. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. 2016. [fecha de acceso 18 Noviembre de 2020]; 19(4). Disponible en: https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=72484