

Resumen para trabajo oral 5to Foro RPST

FREE TIME ACTIVITIES ASSOCIATED WITH DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN NURSING PERSONNEL OF A NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH IN MEXICO CITY

ACTIVIDADES DEL TIEMPO LIBRE ASOCIADAS A DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO NACIONAL DE SALUD EN CDMX

Marisol Chío-García, María Adriana Cecilia Cruz Flores, Luis Fernando Rivero Rodríguez, Carlos Esquivel-Lozada

Correo electrónico de contacto: marisol.chio26@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La escasez del tiempo libre, por las amplias jornadas de trabajo en el personal de enfermería, tiene repercusiones en su salud tales como: ansiedad, depresión, estrés, fatiga crónica; así como afectaciones en las esferas familiares, sociales y personales. (Montiel-Jarquín, et al., 2015). Sin embargo, la actividad física vigorosa durante el tiempo libre fuera del trabajo se asocia con salud mental en personas de diferentes edades (Kuwahara et al., 2015).

MÉTODO

Fue un Estudio transversal analítico aplicado a una muestra por conveniencia de 298 enfermeras(os) de un Instituto Nacional de Salud, 87.6% mujeres y 12.4% hombres, con un promedio de edad de 40 años y una desviación estándar de 8.2 años.

Se aplicó la escala DASS-21, para depresión, ansiedad y estrés; la sección VI de Actividades Cotidianas de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2014 del INEGI; y la sección de condiciones de trabajo de la Encuesta individual para la Evaluación y Seguimiento de la Salud de los Trabajadores PROESSAT

Se realizaron razones de prevalencia para identificar las asociaciones significativas entre las actividades

del tiempo libre y las diferentes afectaciones a la salud.

RESULTADOS

Las prevalencias generales encontradas fueron: 24.3% con síntomas de estrés, el 23% de ansiedad y el 19.8% de depresión.

El personal de enfermería que asiste a clases toma cursos y/o estudia, presentó una prevalencia 53% menor de síntomas de depresión comparado con los que no realizan esta actividad; los que realizan tareas escolares, actividades artísticas y culturales, asisten a fiestas y/o visitan amigos o conocidos reportaron una probabilidad menor al 50% de síntomas depresivos en comparación con los que no realizan estas actividades durante su tiempo libre.

Las actividades del tiempo libre que resultaron protectoras respecto a los síntomas de ansiedad fueron: realizar actividades artísticas y culturales (45%), asistir al cine, teatro o museos (46%), estudiar o asistir a cursos (41%) y realizar actividades escolares (41%).

Por otro lado, las(os) enfermeras(os) que asisten a clases y realizan prácticas escolares tienen 58% y 51% menos probabilidad de presentar síntomas de

Resumen para trabajo oral 5to Foro RPST

estrés en comparación con los que no realizan dicha actividad.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados muestran que las(os) enfermeras(os) disfrutaban su tiempo libre realizando diferentes actividades, lo cual puede deberse en general a las buenas condiciones laborales con las que cuenta este personal, desde el contrato de planta, la ausencia de rotación de turnos, las prestaciones superiores a las de la ley, entre otros.

Las principales actividades del tiempo libre protectoras fueron: asistir a clases, tomar cursos y estudiar, realizar actividades artísticas y/o culturales, asistir a museos, cine y teatro, asistir a canchas y/o parques y asistir a fiestas y visitar amigos. Estos resultados apoyan los hallazgos de otros investigadores, como Toyoshima, Kaneko y Motohashi (2016) quienes encontraron que las personas que realizan actividades artísticas, de voluntariado y al aire libre son menos propensas a tener angustia psicológica.

El 46.3% de los participantes reportaron hacer deporte o ejercicio físico durante el tiempo libre, no se encontró que fuera factor protector ante los trastornos estudiados en contraste con Toyoshima, Kaneko y Motohashi, (2016) y Kuwahara et al., (2015)

REFERENCIAS

Kuwahara, K., Honda, T., Nakagawa, T., Yamamoto, S., Akter, S., Hayashi T. & Mizoue, T. (2015). Associations of leisure-time, occupational, and commuting physical activity with risk of depressive symptoms among Japanese workers: a cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 12(119). doi:10.1186/s12966-015-0283-4

Montiel-Jarquín, A., Torres-Castillo, M., Herrera-Velasco, M., Ahumada-Sánchez, O., Barragán-Hervella, R., García-Villaseñor, A. & Loria-Castellanos, J. (2015). Estado actual de depresión y ansiedad en residentes de Traumatología y Ortopedia en una unidad de tercer nivel de atención médica. *Educación Médica*, 16(2):116-125. doi:10.1016/j.edumed.2015.09.006

Toyoshima, M., Kaneko, Y. y Motohashi, Y. (2016). Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan. *Preventive Medicine Reports* 4. 1–5 doi:10.1016/j.pmedr.2016.04.007

Obra protegida con una licencia Creative Commons

